



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen

"... Мені погано на душі, я хочу додому.  
Моє тіло тут, у безпеці, але душа та думки -  
в Україні..." (Оксана, м. Київ, 34р.)

"... Я не знаю, як жити... Не хочу привикати здесь...  
Но и возвращаться не вариант... В голове хаос...  
В душе темень... Вокруг красиво, а я не могу  
радоваться... Плачу, плачу..." (Ольга, г. Харьков, 37л.)

"... Мои два образования здесь не нужны.  
Кто я теперь?" (Лариса, 35 лет, г. Одесса)

"... Я сильна, зі мною батьки та двоє дітей.  
Але й батьки зараз, як діти... Нічого самі не  
можуть! Як же я втомилася!" (Любов, 40 років, м. Ірпінь)

«Мне так одиноко... Не могу плакать...  
Кажется, я высохла изнутри... Мне нужно  
с кем-то это разделить...  
Хотя бы высказаться..." (Надя, 28 лет, г. Днепр)

"... Я проснулась от взрыва в тот четверг.  
Я его не забуду никогда... Это была точка.  
Конец. И мы побежали..." (Светлана, Изюм, 47л.)

2022

## Жіноче коло психологічної підтримки «Долоня до Долоні»

Psychologische Unterstützung für geflüchtete Frauen und Mütter aus der Ukraine



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG

«Долоня до Долоні»

# Привіт, ми з України!

Ми психологи з Дніпра та Харкова, та ми також змушені були виїхати до Німеччини у березні 2022 року. І нам дуже близькі ці проблеми. А вам відгукується?

Ми запрошуємо українських жінок і матерів об'єднатися у групу взаємної підтримки "Долоня до Долоні". Це будуть (щотижневі) зустрічі в безпечному онлайн-просторі, куди можна "прийти та побути" зі своїми переживаннями, почуттями, думками; отримати підтримку та й самої стати підтримкою для інших; побачити, що ти не "самотня" у своїх проблемах...

Програма групи передбачає 8 зустрічей по 2 години:

**Група M18:** середа 18:00–20:00 (Яна і Марина)

07.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.

**Група S11:** Неділя 11:00–13:00 (Неля і Олена)

11.09. | 18.09. | 26.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10.

## Контакт / реєстрація:

Ім'я з номером телефону та групою (M18 або S11) до:  
[sekretariat@lpb-eln-wue.de](mailto:sekretariat@lpb-eln-wue.de)

Коло підтримки може стати вашим надійним безпечним місцем. **ТИ НЕ ОДНА!**

Програма групи передбачає включає наступне:

1. Знайомство, спілкування, висловлювання своїх почуттів
2. Для покращення власного самопочуття буде запропоновано декілька психологічних вправ, які дозволять вивільнити та пропрацювати власні запити. Pozнайомитись з техніками, які допоможуть справлятися та, наскільки це можливо, стабілізувати своє життя у період війни та невизначеності.
3. Під час зустрічей ми будемо торкатися наступних тем:
  - Як можуть бути реакції на стрес та травматичний досвід як у дорослих, так і дітей
  - Як повернутися до відчуття повноцінного життя
  - Можливість відновлення себе, своєї втраченої частини життя
  - Пошук внутрішнього ресурсу за для будування нового шляху
  - Відновлення родинних стосунків через пошук способів прийняття нової реальності

Цей онлайн-семинар фінансується за рахунок коштів ЄС, тому участь є безкоштовною. Однак учасників просять оцінити семінар за допомогою анонімізованої анкети.

Ми надіслали вам посилання, з яким ви можете взяти участь у будь-якому браузері. Вимоги до захисту даних виконуються. Зустрічі не записуються, вміст трактується конфіденційно.

Ankommen, austauschen,  
Kraft tanken.

## Hallo, wir sind aus der Ukraine!

Wir sind Psychologinnen aus Dnipro und Charkiv und sind im März 2022 nach Deutschland gekommen. Die Erfahrungen, die Sie gemacht haben, können wir sehr gut nachvollziehen.

Deswegen haben wir ein psychologisches Unterstützungsangebot für geflüchtete ukrainische Frauen und Mütter ins Leben gerufen. Wir treffen uns wöchentlich im geschützten digitalen Raum. Dort können Sie frei mit anderen Frauen ihre Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken austauschen. Wir stützen uns gegenseitig und lernen mit der Situation umzugehen. Wir sind für Sie da.

Das Angebot umfasst 8 Treffen à 2 Stunden:

**Gruppe M18:** Mittwochs 18:00–20:00 Uhr (Yana und Maryna)  
07.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.

**Gruppe S11:** Sonntags 11:00–13:00 Uhr (Nelya und Olena)  
11.09. | 18.09. | 26.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10.

Der Workshop wird aus EU-Mitteln finanziert, die Teilnahme ist deshalb kostenlos. Die Teilnehmenden werden aber gebeten, den Workshop über einen anonymisierten Fragebogen zu evaluieren.

Wir schicken Ihnen einen Link zu, mit dem Sie über jeden Browser teilnehmen können. Die datenschutzrechtlichen Auflagen sind erfüllt. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, Inhalte werden vertraulich behandelt.

Folgende Themen erwarten Sie:

1. Sich treffen, miteinander reden, Gefühle ausdrücken.
2. Mit psychologisch fundierten Übungen lernen Sie über das Erlebte zu sprechen und wie Sie Ihr aktuelles Leben hier in Deutschland lebenswerter machen können.
3. Bei den Treffen werden wir u. a. diese Themen besprechen:
  - Wie zeigen sich Stress und traumatische Erfahrungen bei Erwachsenen und Kindern?
  - Wie können Sie zu einem guten Lebensgefühl zurückkehren?
  - Wie können Sie sich selbst etwas Gutes tun?
  - Welche Ressourcen können Sie aktivieren, um diesen neuen Weg zu gehen?
  - Wie stellen Sie Ihre familiären Beziehungen wieder her?

**Kontakt / Anmeldung:**

Name mit Telefonnummer und Gruppe (M18 oder S11) an:  
[sekretariat@lpb-elk-wue.de](mailto:sekretariat@lpb-elk-wue.de)



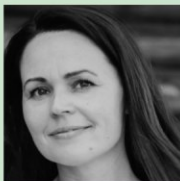
### **Яна Лук'янюк / Yana**

Психолог, м. Дніпро, Україна  
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



### **Неля Душейко / Nelya**

Психолог, м. Дніпро, Україна  
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



### **Марина Кузнецова / Maryna**

Психолог, м. Дніпро, Україна  
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



### **Олена Ільїна / Olena**

Психолог, м. Харків, Україна  
Psychologin aus Charkiw, Ukraine



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG



Landesstelle der  
Psychologischen  
Beratungsstellen

[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

**Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen  
in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg**

Augustenstr. 39 B · 70178 Stuttgart

Telefon: +49 (711) 669586 · sekretariat@lpb-elk-wue.de

[www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de](http://www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de)

Das Angebot wird im Rahmen des Projekts DIG-PB „Digitalisierung der Psychologischen Beratung in kirchlicher Trägerschaft“ umgesetzt (Projektleitung Dr. Esther Stroe-Kunold, Landesstelle). Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union (REACT-EU) bezuschusst.



GEFÖRDERT VOM MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION  
AUS MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION  
IM RAHMEN DER REAKTION AUF DIE COVID-19 PANDEMIE



EUROPÄISCHE UNION