

Psychologische Gruppentreffen

Für Menschen, die wegen des Krieges in der Ukraine
in Deutschland Schutz suchen mussten

Психологічні групові зустрічі

для людей, які були змушені шукати захисту
в Німеччині через війну в Україні

Психологические групповые встречи

для людей, вынужденных искать защиту
в Германии из-за войны в Украине



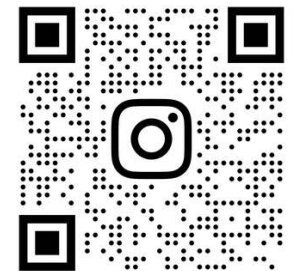
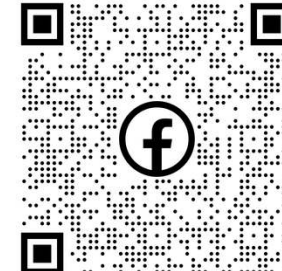
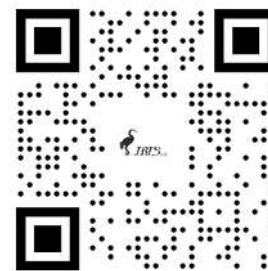
Standort IBIS e.V.
Kaiserstraße 14, 26122 Oldenburg



Direktwahl: 0441/920 582 30
Zentrale: 0441/ 920 582 10



psz@ibis-ev.de www.ibis-ev.de





Deutsch
українською
русском



Olha Maherovska (Psychologin, Familien- und Paarberaterin) bietet 10 psychologische Gruppentreffen in den Sprachen Ukrainisch/Russisch an. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ольга Магеровська (психолог, сімейний та парний консультант) пропонує 10 групових зустрічей українською/російською. Участь безоплатна.

Ольга Магеровская (психолог, консультант по вопросам семьи и супружеских пар) предлагает 10 групповых встреч на украинском/русском. Участие бесплатное.

Wann?

Vom 12.08.2023 bis 14.10.2023 | jeden Samstag, 11:00 bis 13:30 Uhr

Wo?

IBIS e.V. | Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Oldenburg (PSZ)

Kaiserstraße 14, 26122 Oldenburg, 2. Etage

Anmeldung jeden Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Telefon : 0441 920 582 30 | E-Mail: psz@ibis-ev.de

українською
руССКОМ



Was?

- Du kannst dich mit anderen Teilnehmenden über deine eigenen Erfahrungen austauschen
- Du kannst deine Fähigkeiten erweitern, deine eigenen Gefühle auszudrücken
- Du erhältst Informationen über Stressreaktionen und Stressbewältigung
- Du erlernst Entspannungs- und Stabilisierungstechniken und wir probieren sie gemeinsam aus
- Du lernst, bestimmte therapeutische Techniken anzuwenden, um deinen Schlaf und deine Konzentration zu verbessern sowie Depressionen und Schuldgefühle zu verringern
- Wir entdecken Möglichkeiten der Selbstfürsorge und Orte, an denen du deine mentalen Ressourcen wieder auffüllen kannst

Wer?

- Für Schutzsuchende aus der Ukraine über 18 Jahre
- Zahl der Teilnehmenden: maximal 12 Personen
- 10 Sitzungen, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Daher können neue Teilnehmende nicht in die bestehende Gruppe aufgenommen werden.

Коли?

З 12.08.2023 по 14.10.2023 раз на тиждень, завжди у суботу з 11:00 до 13:30

Де?

IBIS e.V. | Психосоціальний центр для біженців Ольденбурга (PSZ)

Кайзерштрассе 14, 26122 Ольденбург, 2-й поверх

Реєстрація середа та п'ятниця: 10.00 - 13.00

за телефоном : 0441 920 582 30 | E-Mail: psz@ibis-ev.de

русском



Що?

- Ви зможете поділитися власним досвідом з іншими учасниками.
- Ви зможете підвищити свою здатність виражати власні почуття.
- Ви дізнаєтесь про стресові реакції та способи подолання стресу.
- Ви дізнаєтесь про техніки релаксації та стабілізації, і ми разом спробуємо їх застосувати.
- Ви дізнаєтесь, як використовувати певні психотерапевтичні техніки для покращення сну та концентрації уваги, а також для зменшення депресії та почуття провини.
- Ми відкриємо для себе способи самопомоги та місця, де можна поповнити свої душевні ресурси.

Хто?

- Групові зустрічі призначені для шукачів захисту з України віком від 18 років.
- Кількість учасників обмежена до 12.
- Відбудеться 10 сесій, які будуються одна на одній. Тому нові учасники не можуть доєднатися в групу після її початку.

Когда?

С 12.08.2023 по 14.10.2023 один раз в неделю, всегда по субботам с 11:00 до 13:30

Где?

IBIS e.V. | Психосоциальный центр для беженцев в Ольденбурге (PSZ)

Кайзерштрассе 14, 26122 Ольденбург, 2-й этаж

Регистрация среда и пятница: 10.00 - 13.00

по телефону : 0441 920 582 30 | E-Mail: psz@ibis-ev.de

Что?

- Вы сможете поделиться собственным опытом с другими участниками.
- Вы сможете повысить свою способность выражать собственные чувства.
- Вы получите информацию о стрессовых реакциях и управлении стрессом.
- Вы познакомитесь с техниками релаксации и стабилизации, и мы вместе попробуем их применить.
- Вы узнаете, как использовать некоторые психотерапевтические техники для улучшения сна и концентрации внимания, снижения уровня депрессии и чувства вины.
- Мы узнаем о способах заботы о себе и местах, где можно пополнить свои психические ресурсы.

Кто?

- Встречи группы предназначены для лиц, ищущих защиты, из Украины в возрасте старше 18 лет.
- Количество участников ограничено 12.
- Будет проведено 10 сессий, которые дополняют друг друга. Поэтому новые участники не могут быть включены в существующую группу.