

Psychoedukation für Geflüchtete aus der Ukraine

- Können Sie oft nicht einschlafen? Oder haben Albträume?
- Müssen Sie oft an schlimme Erlebnisse denken?
- Sind Sie oft unruhig, nervös und angespannt?
- Sind ihre Ängste und Sorgen alles was Sie aktuell beschäftigt?
- Fällt es Ihnen schwer sich (kurz) zu Entspannen?
- Sind Ihre Gedanken dauerhaft bei dem Erlebten und den Menschen die sich noch in der Ukraine befinden?
- Fällt es Ihnen schwer sich abzulenken und auch mit dem Kopf im Hier und Jetzt zu sein?

Falls ein paar oder mehrere der oben genannten Punkte bei Ihnen zutrifft, können Sie sich gerne für den psychoedukativen Gruppentermin anmelden.

Die Psychologin Hannah Nierhaus und die Erziehungswissenschaftlerin Lina Honens werden mit Ihnen schauen, was Sie machen können, um ein Gegengewicht zu den Belastungen zu schaffen. Dabei werden grundlegende Informationen über Trauma und Traumafolgeerkrankungen gegeben und es wird erläutert, wann es hilfreich sein kann oder sogar notwendig ist, sich beim Verarbeiten des Erlebten Hilfe zu holen.

Sprachen: Der Termin findet auf Deutsch und Ukrainisch statt.

Wann: Mittwoch den 04.05.2022 von 10 bis 12Uhr.

Wo: Im Haus der Kirche
Markgrafenstraße 7
33602 Bielefeld

Bei Fragen: Lina Honens
E-Mail: honens@ak-asyl.info, Telefon: 0521 / 546515 32

Anmeldung: PSZ Bielefeld e.V. (Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge)
Tel.: 0521 / 546515 32/ Fax: 0521 / 546515 99 / E-Mail: honens@ak-asyl.info

Corona: Bei der Teilnahme müssen sie getestet, geimpft oder genesen sein.
Wir bitten alle teilnehmenden Personen sich davor zu Testen.
Bei der Veranstaltung gilt eine Maskenpflicht.

Spendenkonto

AK Asyl e.V. Bielefeld
IBAN: DE96 4306 0967 4037 7531 00
BIC: GENODEM1GLS
GLS Gemeinschaftsbank eG

Adresse

Friedenstraße 4-8
5. Etage
33602 Bielefeld

Kontakt

Tel.: 0521 546515-0
Fax: 0521 546515-99
psz@ak-asyl.info
www.psz-bielefeld.de

Registereintrag

AK Asyl e.V.
Amtsgericht Bielefeld
VR 3888

PSZ Bielefeld wird gefördert durch:

Ministerium für Inneres und Kommunales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

