

Психосоціальна інформаційна група для вимушено переміщених осіб з України

- **Часто маєте труднощі із засинанням? Або вам сняться кошмарні сни?**
- **Часто думаєте про погані переживання чи події?**
- **Чи часто відчуваєте тривогу, знервованість або напругу?**
- **Чи ваші страхи та турботи – це все, чим ви в даний момент зайняті?**
- **Чи важко вам розслабитися?**
- **Чи часто ви в думках про пережите або з тими людьми, які до цих пір знаходяться в Україні?**
- **Чи важко вам відволікатися і перебувати в стані тут і тепер?**

Якщо один або декілька з наявних пунктів ви відслідкували у себе, ви можете зареєструватися на психоедукативну групу.

Психологиня Hannah Nierhaus та педагог Lina Honens розглянуть з вами, що можна зробити, щоб подолати труднощі та відновити внутрішню рівновагу. На зустрічі ви отримаєте інформацію про травму та захворювання, які можуть бути нею викликані, а також поговоримо про те, в яких випадках є корисно чи необхідно звертатися по допомогу.

Мова: Зустріч відбуватиметься німецькою та українською мовою.

Коли: Середа, 04.05.2022 з 10 по 12 год.

Де: Im Haus der Kirche
Markgrafenstraße 7
33602 Bielefeld

Якщо виникають запитання: Lina Honens
honens@ak-asyl.info, Телефон: 0521 546515 32

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

Ковід: Прохання до учасників зустрічі перед початком групи зробити швидкий тест незалежно від наявності підтвердження про вакцинацію чи перенесене захворювання на Ковід-19. Під час події обов'язково одягати маску.

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

