

Selbsthilfegruppe "Hier und Jetzt" in Fürstenau

Das Leben im Ausland umfasst einen langen und schwierigen Anpassungsprozess an eine neue soziokulturelle Umgebung. In dieser Zeit ist Unterstützung sehr wichtig, aber leider gelingt es nicht jedem, seine Gefühle mit jemandem zu teilen, gehört und wahrgenommen zu werden.

Wenn Sie hier und jetzt Folgendes erleben:

- Stimmungsschwankungen (z. B. Ihre Gefühle schwanken zwischen Apathie und Begeisterung oder ständigen Reizbarkeit und emotionalen Ausbrüchen gegenüber Freunden/Familie),
- Bedauern darüber, dass Sie fliehen mussten (z. B. Sie kehren gedanklich ständig in Ihr früheres Leben zurück),
- Ein Mangel an engen Beziehungen (z. B. es gibt niemanden, mit dem Sie vertraut sprechen können),
- Unfähigkeit, sich einzubringen (z. B. Sie fühlen sich nutzlos und von niemandem gebraucht),
- Müdigkeit ohne schwere geistige oder körperliche Arbeit (z. B. Sie fühlen, dass Sie den ganzen Tag erschöpft sind und keine Kraft haben),
- Symptome von zuvor nicht vorhandenen Erkrankungen (z.B.: Haarausfall, Hautausschläge),

dann laden wir Sie in die psychologische Unterstützungsgruppe "Hier und jetzt" ein.

Das Ziel der Gruppe ist:

- ✓ gemeinsam die schwierigen Gefühle und Emotionen zu erleben, die von der Flucht und der Eingewöhnung im Ankunftsland hervorgerufen wurden,
- ✓ Sorgen zu reduzieren
- ✓ neue äußere und innere Stützen zu finden, um voranzukommen.



Wo? Jugend- und Kulturzentrum
„Rote Schule“, Bahnhofstraße 46,
49584 Fürstenau



Wann? Jeden zweiten Dienstag ab
08.10.24 von 16:00 bis 18 Uhr



Für wen? Erwachsene ab 17 Jahren



Anmeldung? Voranmeldung über
Viber, WhatsApp oder Telegram
+380637625818 oder E-mail:
dmitriypeschanskyi@gmail.com



Kostenlos!