

# Група самопомочі „Тут і зараз“ у супроводі українського психолога

Життя в еміграції включає в себе довгий та важкий процес адаптації до нового соціокультурного середовища. Підтримка у цей період – особливо важлива річ. На жаль, далеко не всім вдається розділити свої переживання, бути почутим і побаченим.

Якщо Ви тут і зараз відчуваєте:

- стрибки настрою: від захвату до повної апатії або постійне роздратування, емоційні зриви на близьких
- відчуття жалю із-за вимушеного переїзду, постійне повертання думками у своє попереднє життя
- дефіцит близьких стосунків або Вам ні з ким відверто поговорити
- неможливість знайти своє призначення, відчуття власної даремності та непотрібності
- відчуття втоми та сонливості за відсутності важкої фізичної або інтелектуальної праці, відчуття відсутності сил на повсякденні справи
- симптоми раніше невідомих для Вас захворювань (випадіння волосся, висипання на шкірі)

Тоді запрошуємо Вас до групи психологічної самопомочі „Тут і зараз“.

Ціль групи:

- ✓ разом пережити важкі почуття і емоції, пов'язані із переїздом та облаштуванням у новій країні
- ✓ знизити тривогу
- ✓ знайти нові внутрішні та зовнішні опори, щоб продовжувати рухатись вперед



Де? м. Фюрстеная (Jugend- und Kulturzentrum „Rote Schule“, Bahnhofstraße 46, 49584 Fürstenau)

Коли? Кожного другого вівторка, починаючи з 08.10.24 з 16:00 до 18:00

Для кого? Для всіх дорослих з 17 років

Запис? Попередній запис через Viber, WhatsApp oder Telegram +380637625818 або E-mail: [dmitriypeschanskyi@gmail.com](mailto:dmitriypeschanskyi@gmail.com)

Вартість? Безкоштовно