

Psychologische Unterstützung für geflüchtete Ukrainer

Wir alle erleben gerade eine traumatisierende Situation aufgrund von Krieg in der Ukraine. Alle emotionalen Reaktionen darauf sind normale Reaktionen auf nicht normale Umstände. Mit der Zeit finden die meisten Betroffenen Mittel, Wege und Ressourcen das Erlebte zu verarbeiten und als Erfahrung zu nutzen.

Aber wenn Sie Möglichkeit haben, professionelle Unterstützung erhalten, empfehlen wir sie Ihnen aus einigen Gründen:

•
Je schneller und "schonender" unsere Seele und unser Kopf das Erlebte bewusst verarbeitet desto milder werden die Traumfolgen.
Psychologen haben Erfahrung in Begleitung solcher Prozesse.

•
Für viele Menschen dauern die Folgen traumatischer Erfahrungen länger und münden manchmal in Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS).

Mit Hilfe von Fachleute können Sie die Symptome der PTBS rechtzeitig bei sich und Ihrer Angehörigen bemerken und lernen mit denen umzugehen.

•
Eltern sollten verstehen, wieso es wichtig ist, mit Kindern über den Krieg und ihre Erfahrung damit zu sprechen. Auch eigene Ressourcen zu stärken ist jetzt enorm wichtig.

Dafür gibt es inzwischen praktische Erfahrungen und zahlreiche Instrumenten der Selbsthilfe (z. B. israelische Erfahrung), die Sie sofort nutzen können.

•
Viele sind jetzt in Sicherheit in einem anderen Land. Aber vollkommen neue Menschen, Kultur, unbekannte Sprache, ungewöhnliche Umstände und neue Regeln sind oft ein ezusätzliche enorme Belastung.

Psychologen können Ihnen helfen, mit Konfliktsituationen in neuer Umgebung umzugehen und eine Integration zu erleichtern.





REDEN STATT GRÜBELN

Wir bieten psychologische Unterstützung in der Gruppe für alle betroffenen Ukrainer

Montags: 17:00-19:00

Mühlfeldstr. 28, 65232 Таунусштайн

Gemeindehaus der Ev. Kirche in Hahn

In der geschützten Atmosphäre können wir darüber reden, was sie zur Zeit am meisten belastet; lernen unterstützende Techniken kennen, um den emotionalen Zustand besser zu regulieren; lernen wie man mit Kindern über den Krieg spricht.

Ziel: bessere emotionale Stabilität und Orientierung in der aktuellen Situation.

begleitet durch professionelle Hilfe

www.nmoeser.com / 01637788888

