

Inhalte des Angebots

- Gruppenangebot zur Reduktion von psychischer Belastung nach Fluchterfahrung

Teilnahmebedingungen

- Mindestens 18 Jahre alt
- Bis zum Kriegsausbruch wohnhaft in der Ukraine
- Ukrainisch-sprachig
- Ausfüllen der begleitenden Fragebögen

Ihre Vorteile

- Kostenlose Teilnahme an Gruppenangeboten zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
- Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen

So finden Sie uns

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, dann können Sie unverbindlich eine SMS an +49 177 7508516 (Nadja Gebhardt) schicken oder **den unten abgebildeten QR-Code** scannen. Wir melden uns gerne bei Ihnen mit weiteren Informationen.



UniversitätsKlinikum Heidelberg



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Umgang mit belastenden Erinnerungen – Ein Gruppenangebot für Geflüchtete

Interessierten Personen aus der Ukraine bieten wir am Universitätsklinikum Heidelberg ein professionelles Hilfsangebot auf Ukrainisch, um die Belastung durch traumatische Erinnerungen zu verringern.

Hintergrund des Angebotes

Extremsituationen wie ein Krieg oder eine Flucht führen häufig zu Symptomen wie dauerhafter Anspannung, starker Nervosität, Angst, Traurigkeit, wiederholtem Aufkommen von schlimmen Erinnerungen und Gedanken. All diese Symptome können das Leben von Betroffenen stark einschränken.

Erleben Sie die beschriebenen Symptome oder ähnliche?
Wir möchten Ihnen gerne helfen, Ihre Symptome zu reduzieren. Hierzu vermitteln wir Ihnen Techniken, die Ihnen beim Umgang mit traumatischen Erinnerungen helfen.

Ablauf

Zunächst lernen Sie uns in einem Vorgespräch kennen. Anschließend nehmen sie vier Wochen lang einmal pro Woche an einer unserer Gruppen teil. In diesen lernen sie Techniken zum Umgang mit belastenden Erinnerungen. Details hierzu erklären wir Ihnen gerne im Vorgespräch. In den Gruppen müssen zu keinem Zeitpunkt private Informationen geteilt werden, wenn Sie das nicht wünschen.

Kontakt

Projektverantwortung

Prof. Dr. med. Christoph Nikendei

Projektdurchführung und Planung:

Irja Rzepka (Ärztin)

Nadja Gebhardt (Psychologin)

Bei Interesse schreiben Sie uns bitte eine Email oder rufen Sie an unter:

Email: irja.rzepka@med.uni-heidelberg.de

Tel.: +49 177 7508516

In Zusammenarbeit mit:



Sprechstunde für Geflüchtete ZI
Mannheim

Terminvereinbarung unter

Tel: **0621 1703-6575**

Mi. 15 -17 und Fr. 15 – 17

Gerne können wir Ihnen noch weitere Informationen zukommen lassen.