

Зміст пропозиції

- Групова пропозиція для зменшення психологічного стресу після досвіду вимушеного переміщення

Умови участі

- Мінімальний вік - 18 років
- Проживання в Україні до початку війни
- україномовність
- Заповнення супутніх опитувальників

Переваги для вас

- безкоштовна участь у групових пропозиціях для покращення психічного самопочуття
- Можливості для обміну з іншими постраждалими людьми

Як нас знайти

Якщо ви зацікавлені в участі, ви можете надіслати необов'язкове SMS на номер +49 177 7508516 (Надя Ґебхардт) або відсканувати **QR-код, показаний нижче**. Ми будемо раді зв'язатися з вами та надати додаткову інформацію.



UniversitätsKlinikum Heidelberg



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Робота зі стресовими спогадами – Групова пропозиція для біженців

У клініці при університеті Гайдельберга ми пропонуємо зацікавленим особам з України українською мовою професійну допомогу, щоб зменшити тягар травматичних спогадів.

Передісторія пропозиції

Екстремальні ситуації, такі як війна або вимушене переміщення, часто призводять до виникнення таких симптомів, як постійна напруга, сильна нервозність, страх, смуток, постійне повторення поганих спогадів і думок. Усі ці симптоми можуть серйозно обмежити життя постраждалих.

Чи відчуваєте ви описані або схожі симптоми?

Ми прагнемо допомогти вам полегшити ці симптоми. Для цього ми навчимо вас технікам, які допомагають працювати з травматичними спогадами.

Хід справи

Перш за все, під час попередньої бесіди ви познайомитеся з нами. Відтак раз на тиждень протягом чотирьох тижнів ви відвідуватиме одну з наших груп. У них ви вивчете техніки роботи зі стресовими спогадами. Ми будемо раді пояснити вам деталі під час ознайомчої бесіди. Вам не потрібно ділитися приватною інформацією в групах в будь-який час, якщо ви не бажаєте цього робити.

Контактні дані

Керівництво проєкту

Проф., д.м.н. Крістоф Нікендей

Реалізація та планування проєкту:

Ір'я Рцепка (лікар)

Надя Гібхардт (психолог)

Якщо ви зацікавлені, надішліть нам електронного листа або зателефонуйте:

Електронна адреса:

irja.rzepka@med.uni-heidelberg.de

Телефон: +49 177 7508516



У співпраці з:

Консультація українською або російською мовою в Центральному інституті психічного здоров'я Мангейм (ZI Mannheim)

запис на прийом до лікаря тел. 0621 1703-6575

ср.15 -17 та пт. 15 - 17

Ми будемо раді надіслати вам додаткову інформацію.