

# „ZEIT FÜR DICH SELBST“

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR UKRAINISCHE FRAUEN

Wir treffen uns zweimal im Monat in gemütlicher Runde, um Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken auszutauschen. Wir stützen uns gegenseitig und lernen mit der aktuellen Situation umzugehen. Außerdem können Sie mehrere Hilfstechniken kennenlernen, die Sie in ihrem Leben anwenden können. Dabei erhalten Sie von den anderen Teilnehmerinnen eine Rückmeldung. Die Erfahrung jeder einzelnen Teilnehmerin ist uns wichtig und auch wertvoll für die gesamte Gruppe. Eine erfahrene Psychologin aus der Ukraine ist immer für Sie da und bereit, Ihre ganz persönlichen Fragen zu beantworten.

- Termin: **2-mal im Monat**, samstags oder sonntags  
(Termine bitte bei Nataliya und Liliia erfragen)
- Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr
- Kurleitung: Nataliya Antohina und Liliia Liashychenko
- Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Elterncafébereich
- Kosten: kostenfreies Angebot
- Anmeldung: Nataliya: +49 151-22839793; Liliia: +49 151-55805188