

В эти непростые времена **Мюнхенский Центр групп поддержки (Selbsthilfezentrum München)** приглашает всех желающих примкнуть к уже существующим группам или основать новую.

**Группа поддержки** — это защищённое пространство, которое дает возможность:

- обсудить волнующие вас вопросы;
- высказать свои чувства и быть услышанными в обстановке принятия и понимания;
- получить поддержку и поддержать других, делаясь опытом с теми, кто находится в похожей ситуации;
- узнать и опробовать разные методы развития внутренних ресурсов и профилактики эмоционального выгорания;
- перенести проработку проблем из сферы общения с близкими в пространство группы

**Группы поддержки проходят:**

- на языке, выбранном группой;
- бесплатно;
- конфиденциально или анонимно;
- в гибком формате, подходящем группе;
- с возможностью приглашать профессиональных психологов и супервайзеров, говорящих на украинском и русском языках;
- с возможной опцией присмотра за детьми



**Контакт:** Юрий Червинский

089/53 29 56 – 24

[juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

У ці непрості часи **Мюнхенський Центр груп підтримки (Selbsthilfezentrum München)** запрошує всіх бажаючих приєднатися до вже існуючих груп або заснувати свою

**Група підтримки** – це захищений простір, який надає можливість:

- обговорити питання, що вас хвилюють;
- висловити свої почуття та бути почутими в умовах прийняття та розуміння;
- отримати підтримку та підтримати інших, поділитися досвідом з тими, хто знаходиться у схожій ситуації;
- дізнатися та випробувати різні методи розвитку внутрішніх ресурсів та профілактики емоційного вигоряння;
- перенести роботу з проблемами зі сфери спілкування з близькими до простору групи;

**Групи підтримки проходять:**

- безкоштовно;
- мовою, яку група обрала для спілкування;
- конфіденційно чи анонімно;
- у гнучкому форматі, що відповідає потребам групи ;
- з можливістю запрошувати професійних психологів та супервайзерів, які розмовляють українською та російською мовами;
- з можливістю залишити дитину під наглядом на час зустрічі



**Контакт:** Юрій Червинський

089/53 29 56 – 24

[juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

**allen, die vom Krieg in der Ukraine betroffen sind oder Betroffene unterstützen,** bietet das **Selbsthilfezentrum München** die Möglichkeit, sich einer **Selbsthilfegruppe in der jeweiligen Muttersprache** anzuschließen oder eine neue Gruppe zu Gründen.

### **Selbsthilfegruppen bieten:**

- einen geschützten Raum, um Anliegen zu besprechen, Emotionen auszudrücken und Gehör zu finden
- Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung auf Augenhöhe mit Menschen, die in einer ähnlichen Lage sind
- die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden der Selbstfürsorge und der Ressourcenaktivierung auszuprobieren.
- Entlastung des privaten Umfelds, indem man Problemverarbeitung in die Gruppenarbeit verlagert

### **Selbsthilfegruppen arbeiten:**

- kostenfrei
- vertraulich und auf Wunsch anonym
- methodisch flexibel und unabhängig
- online oder in Präsenz
- bei Bedarf mit Unterstützung von Profis

Melden Sie sich unverbindlich und auch gerne spontan bei uns!



**Kontakt:** Juri Chervinski

Tel.: 089/ 532956-24

Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)