



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

ONLINE
онлайн



У пошуках рівноваги

Група психологічної підтримки для мам дітей з гіперактивністю та труднощами з увагою



Auf der Suche nach Gleichgewicht

Psychosoziale Unterstützung für Mütter von Kindern mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsproblemen

У пошуках рівноваги

Група психогіротичної підтримки для мам дітей з гіперактивністю та труднощами з увагою

Якщо ваша дитина дуже активна, імпульсивна, легко відволікається, і з цим буває непросто і вам, і школі — ця група для вас.

Це простір підтримки, де можна перевести подих, поділитися досвідом з іншими мамами та знайти рівновагу й опору.

У групі ви зможете:

- переосмислити особливості РДУГ без стигматизації та міфів
- краще зрозуміти й прийняти свої почуття, зменшити провину та сором
- навчитися нових стратегій взаємодії з дитиною у складних ситуаціях
- отримати підтримку та відчути, що ви не самі
- працювати з власними ресурсами й підтримувати себе у стресові моменти

За необхідності можливі індивідуальні психологічні консультації, додатково до групи.

Формат: онлайн

Коли: щотижня по п'ятницях, 19:00 – 21:00

Старт: 20.03.2026

Тривалість: 10 зустрічей

+ підсумкова зустріч у вересні

Мова спілкування: українська, російська

Ведучі групи



Неля Душайко
психотерапевтка
м. Дніпро



Олена Ільїна
психологиня (диплом: Україна)
гештальт-терапевтка
заяза у Німеччині

Приєднуйтесь, щоб зміцнити власні ресурси та знайти підтримку в колі інших мам. Разом — легше.



Зареєструйтесь зараз онлайн
[https://elpb.amosweb.de/reg/
anmeldung/361108/start](https://elpb.amosweb.de/reg/anmeldung/361108/start)

Auf der Suche nach Gleichgewicht

Psychosoziale Unterstützung für Mütter von Kindern mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsproblemen

Ist Ihr Kind sehr aktiv, impulsiv, leicht ablenkbar, und ist der Alltag damit manchmal sowohl für Sie als auch für die Schule herausfordernd? Dann ist diese Gruppe für Sie da.

Dies ist ein unterstützender Raum, in dem Sie durchatmen, Erfahrungen mit anderen Müttern teilen und wieder Gleichgewicht und Halt finden können.

In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit:

- die Besonderheiten von ADHS ohne Stigmatisierung und Mythen neu zu betrachten
- Ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen und anzunehmen sowie Schuld- und Schamgefühle zu reduzieren
- neue Strategien für den Umgang mit Ihrem Kind in schwierigen Situationen zu erlernen
- Unterstützung zu erfahren und zu spüren, dass Sie nicht allein sind
- mit Ihren eigenen Ressourcen zu arbeiten und sich in stressigen Momenten selbst zu stärken

Auf Wunsch sind
psychologische
Einzelgespräche zusätzlich
zur Gruppe möglich.

Format: online

Wann: jeden Freitag von 19 – 21 Uhr

Start: 20.03.2026

insgesamt 10 Treffen

und ein Abschluss-Treffen im September

Sprache: Ukrainisch, Russisch

Psychologische Gruppenleitung



Nelia Dusheiko
Psychotherapeutin
aus Dnipro



Olena Ilina
Psychologin (Abschluss: Ukraine)
Gestalttherapeutin
aktuell in Deutschland

Machen Sie mit, um Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und Unterstützung im Austausch mit anderen Müttern zu finden. Gemeinsam geht es leichter.



Jetzt online anmelden
[https://elpb.amosweb.de/reg/
anmeldung/361108/start](https://elpb.amosweb.de/reg/ anmeldung/361108/start)

Групова пропозиція є частиною проекту **IntePP** – Інтеграція через психосоціальну профілактику і фінансується Фондом Лехлера та Євангелічною церквою Вюртемберга.

Участь є безкоштовною. Умовою участі є проживання в Баден-Вюртемберзі та готовність заповнити анонімну онлайн-анкету на початку, в кінці, а також через три місяці після завершення групи.

Перед остаточним підтвердженням участі відбудеться коротка індивідуальна зустріч з однією з керівниць групи.

Ми надішлемо вам посилання, за яким ви зможете взяти участь через будь-який браузер.

Вимоги щодо захисту даних дотримані. Засідання не записуються. Керівники груп підлягають обов'язку зберігати конфіденційність.

Das Gruppenangebot ist Teil des Projekts **IntePP** – **I**ntegration durch **P**sychosoziale **P**rävention und wird durch die Lechler Stiftung und die ev. Landeskirche in Württemberg finanziert.

Die Teilnahme ist kostenlos. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Wohnsitz in Baden-Württemberg und die Bereitschaft, am Anfang und am Ende sowie drei Monate nach Abschluss der Gruppe einen anonymisierten Online-Fragebogen auszufüllen. Vor der verbindlichen Teilnahmezusage findet ein kurzer Einzelkontakt mit einer der Gruppenleiterinnen statt.

Wir schicken Ihnen einen Link zu, mit dem Sie über jeden Browser teilnehmen können. Die datenschutzrechtlichen Auflagen sind erfüllt. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet. Die Gruppenleitungen unterliegen der Schweigepflicht.



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen



Evangelische Landeskirche
in Württemberg



Dr. Esther Stroe-Kunold
Projektleitung



Maryna Andrieieva
Projektadministration