



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

ONLINE
онлайн



Разом – легше

Психосоціальна підтримка для українських мам під час вагітності або з дітьми віком 0–2 роки



Gemeinsam geht es leichter

Psychosoziale Unterstützung für ukrainische Mütter während der Schwangerschaft oder mit Kleinkindern von 0–2 Jahren

Разом — легше

Психосоціальна підтримка для українських мам під час вагітності або з дітьми віком 0–2 роки

Ви — українська мама з малюком або вагітна жінка, яка через війну опинилася в Німеччині та проживає у землі Баден-Вюртемберг?

- Вас іноді турбують тривога або безсоння?
- Ви почуваєтесь виснаженою чи самотньою?
- Ви відчуваєте провину через життя в Німеччині або сумніваетесь, чи є достатньо «хорошою» мамою?
- Вас лякають пологи або зміни, які приносить материнство?
- Ви шукаєте безпечний простір, де вас зрозуміють і підтримають у проживанні емоційних викликів вагітності та материнства в новій країні?

Тоді запрошуємо вас до щотижневої онлайн-групи підтримки.

Що вас чекає в групі:

- тепла атмосфера та відчуття спільноти
- підтримка від двох досвідчених психологинь з України
- можливість поділитися власним досвідом і бути почутою
- час для себе серед жінок, які проходять схожий шлях
- практичні інструменти для покращення емоційної стабільності
- психологічні знання з розвитку дитини раннього віку

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

За необхідності можливі індивідуальні психологочні консультації, додатково до групи.

Формат: онлайн

Коли: щочетверга, 19:00–21:00

Старт: 30 квітня 2026 року

Тривалість: 10 зустрічей
+ підсумкова зустріч у вересні.

Мова спілкування: українська, російська

Ведучі групи



Неля Душейко
психотерапевтка
м. Дніпро



Олена Ільїна
психологіня (диплом: Україна)
гештальт-терапевтка
зарах у Німеччині



Зареєструйтесь зараз онлайн
[https://elpb.amosweb.de/reg/
anmeldung/361106/start](https://elpb.amosweb.de/reg/anmeldung/361106/start)

Gemeinsam geht es leichter

Psychosoziale Unterstützung für ukrainische Mütter während der Schwangerschaft oder mit Kleinkindern von 0–2 Jahren

Sie sind eine ukrainische Mutter mit einem Kleinkind oder eine schwangere Frau, die wegen des Krieges nach Deutschland gekommen ist und in Baden-Württemberg lebt?

- Manchmal sind Sie mit Ängsten oder Schlaflosigkeit beschäftigt?
- Sie fühlen sich erschöpft oder allein?
- Sie haben Schuldgefühle, weil Sie in Deutschland leben – oder Sorgen, keine gute Mutter sein zu können?
- Sie haben Angst vor der Geburt und den Veränderungen, die auf Sie zukommen?
- Sie suchen einen sicheren Raum, in dem man Sie versteht, und Sie dabei unterstützt, mit den emotionalen Belastungen von Schwangerschaft und Mutterschaft in einem fremden Land umzugehen?

Dann sind Sie eingeladen, an einer wöchentlichen Online-Gruppe teilzunehmen.

Was Sie in der Gruppe erwartet?

- Eine warme Atmosphäre und das Gefühl von Gemeinschaft
- Unterstützung durch zwei erfahrene Psychologinnen aus der Ukraine
- Die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen zu teilen und Verständnis zu erhalten
- Zeit für sich selbst, umgeben von Menschen, die einen ähnlichen Weg gehen
- Praktische Werkzeuge für eine Verbesserung der emotionalen Stabilität
- Entwicklungspsychologisches Fachwissen für Ihr Baby

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

Auf Wunsch sind
psychologische
Einzelgespräche zusätzlich
zur Gruppe möglich.

Format: online

Wann: jeden Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr

Start: 30.04.2026

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



Jetzt online anmelden

[https://elpb.amosweb.de/reg/
anmeldung/361106/start](https://elpb.amosweb.de/reg/anmeldung/361106/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