



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

ONLINE
онлайн



Level Up

Психологічна онлайн-група підтримки для українських молодих дорослих у Німеччині (18 – 22 роки)



Level Up

Psychosoziales Gruppenangebot für ukrainische junge Erwachsene in Deutschland (18 – 22 Jahre)

Level Up

Психологічна онлайн-група підтримки для українських молодих дорослих у Німеччині (18 – 22 роки)

Переїзд і життя в новій країні часто пов'язані з невпевненістю, страхом, втратою стабільності й перспектив, а також мовними та культурними бар'єрами, труднощами адаптації й самотністю.

Особливо складно молодим дорослим у період переходу до освіти чи роботи: вони змушені вирішувати, чи будувати майбутнє в Німеччині, часто відкладаючи повернення додому, і переживають сумніви, почуття провини та тиск відповідальності.

У таких умовах надзвичайно важливі підтримка, безпечний простір для спілкування та можливість поступово відновити впевненість у собі.

Ти не маєш проходити цей шлях наодинці.

Тому ми підготували 10-тижневу програму підтримки для українських молодих дорослих віком від 18 до 22 років, які проживають у землі Баден-Вюртемберг та перебувають у процесі адаптації, професійного самовизначення й планування свого майбутнього в Німеччині.

Програма буде особливо корисною для тих, хто:

- перебуває у процесі вибору між освітою, професійним навчанням або початком роботи,
- почувається виснаженим або розгубленим,
- має труднощі з адаптацією, мовою чи прийняттям важливих життєвих і професійних рішень,
- шукає підтримку, обмін досвідом і натхненням серед однодумців.

Запрошуємо вас долучитися до **щотижневої онлайн-групи підтримки**.

Що ви отримаєте:

- психологічний супровід у процесі адаптації та прийняття рішень в умовах беспечної простору
- обмін досвідом з ровесниками та підтримку в плануванні професійного майбутнього
- орієнтацію у питаннях освіти, професійного навчання, працевлаштування та життєвого шляху
- можливість краще зрозуміти себе, свої цілі та потреби

Без тиску. Без поспіху. З прийняттям, підтримкою і правом шукати себе в новому житті у власному темпі.

За необхідності можливі індивідуальні психологічні консультації, додатково до групи.

Формат: онлайн

Коли: щочетверга, 17:00 – 19:00

Старт: 16 квітня 2026 року

Тривалість: 10 зустрічей

+ підсумкова зустріч у вересні

Мова спілкування: українська, російська

Ведучі групи



Ірина Педан
психологіння
з Дніпра



Олена Бойко
психологіння
з Одеси



Зареєструйтесь зараз онлайн
<https://elpb.amosweb.de/reg/anmeldung/361104/start>

Level Up

Psychosoziales Gruppenangebot für ukrainische junge Erwachsene in Deutschland (18 – 22 Jahre)

Der Umzug und das Leben in einem neuen Land sind oft mit Unsicherheit, Angst, dem Verlust von Stabilität und Zukunftsperspektiven sowie mit sprachlichen und kulturellen Barrieren, Anpassungsschwierigkeiten und Einsamkeit verbunden.

Besonders herausfordernd ist diese Zeit für junge Erwachsene im Übergang zu Ausbildung oder Beruf: Sie stehen vor der Entscheidung, ob sie ihre Zukunft in Deutschland aufzubauen — oft verbunden mit einem aufgeschobenen Zurückkehren in die Heimat — und erleben dabei Zweifel, Schuldgefühle und den Druck großer Verantwortung.

In solchen Situationen sind Unterstützung, ein geschützter Raum für Austausch und die Möglichkeit, das Vertrauen in sich selbst schrittweise wieder aufzubauen, besonders wichtig.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Deshalb haben wir ein 10-wöchiges Unterstützungsprogramm für ukrainische junge Erwachsene im Alter von 18 bis 22 Jahren entwickelt, die in Baden-Württemberg leben und sich im Prozess der Anpassung, beruflichen Orientierung und Zukunftsplanung in Deutschland befinden.

Das Programm ist besonders geeignet für Personen, die:

- sich im Entscheidungsprozess zwischen Bildung, Berufsausbildung oder Berufseinstieg befinden,
- sich erschöpft oder orientierungslos fühlen,
- Schwierigkeiten mit Anpassung, Sprache oder wichtigen Lebens- und Berufsentscheidungen haben,
- Unterstützung, Austausch und Inspiration unter Gleichaltrigen suchen.

Wir laden euch ein, an einer wöchentlichen Online-Selbsthilfe- und Unterstützungsgruppe teilzunehmen.

Was du bekommst:

- psychologische Begleitung im Anpassungs- und Entscheidungsprozess in einem geschützten Rahmen
- Austausch mit Gleichaltrigen und Unterstützung bei der Planung der beruflichen Zukunft
- Orientierung zu Bildung, Ausbildung, Arbeit und Lebenswegen
- die Möglichkeit, sich selbst, die eigenen Ziele und Bedürfnisse besser zu verstehen

Auf Wunsch sind psychologische Einzelgespräche zusätzlich zur Gruppe möglich für Eltern und Kinder.

Format: online

Wann: jeden Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Start: 16.04.2026

insgesamt 10 Treffen

und ein Abschluss-Treffen im September

Sprache: Ukrainisch, Russisch

Psychologische Gruppenleitung



Iryna Pedan
Psychologin
aus Dnipro



Olena Boiko
Psychologin
aus Odessa



Jetzt online anmelden

[https://elpb.amosweb.de/reg/
anmeldung/361104/start](https://elpb.amosweb.de/reg/anmeldung/361104/start)

Ohne Druck. Ohne Eile. Mit Akzeptanz, Unterstützung und dem Recht, sich im eigenen Tempo im neuen Leben selbst zu finden.

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