

27/5 och 3/6  
kl 10:00 – 12:30

10/6, 17/6 och 24/6  
kl 15:00 – 17:30

Röda Korset  
Arabygatan 31, Växjö



## BALANS

stödgrupp för ukrainska flyktingar

### *Любі українці!*

Хоч проєкт Fast Care – Kom In вже завершився, ми маємо можливість завдяки «Червоному хресту» запросити вас до групи «Баланс». На зустрічах ми підніmemo теми самооцінки, ідентичності, соціальних кодів, мрій та реальності, батьківства, конфліктів та співробітництва. Ви можете запропонувати свої теми для обговорення. Важливо, щоб група була живою та відповідала запитам.

В теоретичній частині зустрічі (45 хв) ви познайомитеся з думками відомих психологів. А після 15-хвилинної перерви матимете 90 хвилин, щоб виразити свої враження та переживання стосовно почутого чи актуального саме для вас. А можна просто мовчати і прислухатися до себе. **Кожна думка важлива, навіть якщо вона не виражена вголос.**

Ведуча групи: **Анна Шевченко**, психолог з України.

Участь в групі безоплатна. Попередня реєстрація на потрібна.

Чекаємо на вас!

**Разом ми зможемо більше!**

### *Kära ukrainare!*

Även om projektet Fast Care - Kom In har avslutats har vi genom Röda Korset fått möjlighet att bjuda in er till stödgruppen "Balans". I gruppen tar vi upp ämnen som självkänsla, identitet, sociala koder i Ukraina och Sverige, drömmar och verklighet, föräldraskap, konflikter och samarbete. Ni kan också föreslå andra diskussionsämnen. Det är viktigt att gruppen är levande och lyhörd för önskemål.

Under den teoretiska delen av mötet (45 minuter) kommer ni att få bekanta er med teorier från kända psykologer. Efter en 15-minuters paus blir det 90 minuter för att diskutera hur ni ser på teorierna eller ta upp frågor som är relevanta för er. Eller så kan ni bara vara tysta och lyssna inåt. **Varje tanke är viktig även om den inte uttrycks högt.**

Gruppledare: **Anna Shevchenko**, psykolog från Ukraina.

Deltagande i gruppen är gratis. Ingen anmälan krävs. Vi väntar på er!

**Tillsammans kan vi göra mer!**



Svenska Röda Korset  
Växjökretsen



Växjö  
kommun