

КОМПАС

ПІДТРИМУЮЧА ТЕРАПІЯ ДЛЯ НОВОПРИБУЛИХ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Терапія призначене для тих, хто бажає:

- Зрозуміти реакції, які можуть виникнути внаслідок війни, переїзду та перенесеної травми
- Зміцнити здатність жити активним і значущим життям, незважаючи на симптоми стресу та турботу про майбутнє
-



ТЕРАПЕВТИЧНИЙ КУРС ЩО ВКЛЮЧАЄ ГРУПОВУ ТА ТІЛЕСНУ ТЕРАПІЮ

Групова терапія проводиться досвідченими фахівцями і фокусується на темах стресу, сну, сім'ї та соціального життя. Також ми будемо приділяти увагу активному обговоренню у групах. А ще на групових зустрічах ви познайомитися з розслабляючими фізичними вправами та техніками, які допоможуть вам впоратися зі складними емоціями та стресовими реакціями.

Тілесна терапія комбінує в собі принципи відновлюючої та травмоорієнтованої йоги. Головний фокус терапії направлений на розслаблення нервової системи та зняття напруження, що з'явилося в тілі через стрес. Це дуже прості та повільні заняття, які нададуть вам відчуття легкості та підтримки. Водночас ці заняття заспокоюють та дають енергію, що допоможе справлятися з повсякденними задачами.

«Я дуже вдячна собі, що наважилася на участь в цій програмі. Після наших зустрічей я відчуваю багато енергії та бажання жити та працювати. В мене з'явилися сили на щоденні справи і я почала багато працювати над своїми корисними навичками та вивченням мови»

Цитата учасниці програми Компас

ЯК ПОТРАПИТИ ДО ПРОГРАМИ :

Програма є безкоштовною. Заняття проходять 1 раз на тиждень протягом 4-х місяців. Група складається з 7-8 учасників.

На групових заняттях вам буде допомагати перекладач. Тілесна терапія проводиться українською.

Вам потрібне направлення до центру DIGNITY від свого лікаря чи комуни. На нашому сайті можна знайти більше інформації - просто відскануйте QR код нижче.



www.dignity.dk/en

 **DIGNITY**
DANISH INSTITUTE AGAINST TORTURE

ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА АБО ВИ БАЖАЄТЕ ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ, БУДЬ ЛАСКА, ЗВЕРТАЙТЕСЯ:

Приймальня DIGNITY: + 45 33 76 06 00

Tanya Basse: +45 41 18 50 96

Лікування проводиться за адресою:

Bryggervangen 55, 2100 København Ø

Біля громадського транспорту - Svanemøllen, Ryparken та Poul Henningsens Plads

