

Hilfen für
Geflüchtete

Informationsveranstaltung zum Ressourcenkreis

**Ein Ort der Begegnung und Unterstützung
für Ukrainerinnen und Ukrainer in Tübingen**



**Einladung zur
Info-Veranstaltung
Freitag, 10. Juli 2026
Café Sozial
Derendinger Straße 50,
72072 Tübingen**

Informationsveranstaltung zum Ressourcenkreis

Wir treffen uns in einem Kreis der Unterstützung und üben einfache Techniken, die helfen, Erfahrungen auszutauschen, sich selbst besser zu verstehen und Halt in sich selbst und unter Menschen zu finden, die uns verstehen.

Wir wissen selbst, wie es ist, weit weg von zu Hause zu sein und nach Halt zu suchen.

Deshalb haben wir diesen Raum geschaffen für alle, denen es wichtig ist, gehört zu werden und nicht allein zu bleiben.

Umzug, Ängste, Müdigkeit oder Einsamkeit erschöpfen Sie?

Sie sind nicht allein.

Schritt für Schritt gewinnen wir gemeinsam wieder Halt und innere Stärke.

Hier können Sie ganz Sie selbst sein.

Über das sprechen, was weh tut. Gehört werden.

Gemeinsam suchen wir nach der inneren Kraft, die bereits in jedem und jeder von uns steckt – manchmal ist es einfach leichter, sie gemeinsam mit anderen zu finden.

Oksana Gusar, Gestalttherapeutin

Leiterin von Therapiegruppen, begleitet Menschen bei der Anpassung, der Suche nach innerer Stärke und der emotionalen Genesung.

Snizhana Nosko, Psychologin

Spezialistin für kognitive Verhaltenstherapie sowie für psychologisch-pädagogische Arbeit mit Kindern.

Wir laden ein zu einer Informationsveranstaltung

Freitag, 10. Juli 2026

15 bis 18 Uhr

Café Sozial, Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Bei dem Treffen werden wir:

- uns in einer sicheren Atmosphäre kennenlernen
- über Ankommen, Erschöpfung und innere Stärke sprechen
- einige kleine Übungen zeigen, die im Ressourcenkreis verwendet werden
- Ihre Fragen zum Ressourcenkreis beantworten

Und wie geht es weiter?

Bald startet der Ressourcenkreis. Dieses offene Treffen ist ein Schritt, uns kennenzulernen und zu entscheiden, ob dieses Format zu Ihnen passt.

Möchten Sie kommen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail oder scannen Sie den QR-Code, füllen Sie das kurze Formular aus – und wir melden uns auf jeden Fall bei Ihnen.

Anmeldung

QR-Code:



<https://formulare.tuebingen.de/frontend-server/form/provide/1021/>

oder per E-Mail:

Universitätsstadt Tübingen

Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete

Yana Krichfalushii, Integrationsmanagerin

E-Mail: Yana.Krichfalushii@tuebingen.de

РЕСУРСНЕ КОЛО

Простір зустрічей та підтримки для українців у Тюбінгені

Ми зустрічаємося у колі підтримки й практикуємо прості техніки, які допомагають поділитися переживаннями, краще зрозуміти себе та знайти опору в собі та серед людей, які розуміють.

Ми самі знаємо, як це – бути далеко від дому і шукати точку опори.

Тому створили цей простір для тих, кому важливо бути почутим і не залишатися наодинці.

Переїзд, тривога, втома чи самотність виснажують?

Ти не одна! Ти не один!

Крок за кроком разом повертаємо опору і внутрішню силу.

Тут можна бути собою.

Говорити про те, що болить, – і тебе почують.

Разом ми шукаємо внутрішню силу, яка вже є в кожному з нас – іноді її просто легше знайти поряд з іншими.

Гусар Оксана, гештальт-практикиня

ведуча терапевтичних груп, супроводжує людей у процесі адаптації, пошуку внутрішньої опори та емоційного відновлення.

Носко Сніжана, психологиня

спеціалістка з когнітивно-поведінкової терапії, а також з психолого-педагогічної роботи з дітьми.

Запрошуємо Вас на інформаційну зустріч

10.07.2026

з 15-18 год

у Café Sozial, Derendinger Straße 50, 72072 Tübingen

Під час зустрічі ми:

- познайомимося в безпечній та дружній атмосфері
- поговоримо про адаптацію, виснаження та внутрішню силу
- покажемо кілька невеликих вправ, які використовуватимуться в «ресурсному колі»
- відповімо на Ваші запитання про «ресурсне коло»

А що далі?

Незабаром стартує «ресурсне коло». Ця відкрита зустріч — можливість познайомитися та зрозуміти, чи підходить Вам такий формат.

Хочете прийти?

напишіть емейл або відскануйте QR-код, заповніть коротку форму і ми обов'язково з Вами зв'яжемося.

Реєстрація

QR-код:



<https://formulare.tuebingen.de/frontend-server/form/provide/1021/>

або емейл:

Universitätsstadt Tübingen

Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete

Yana Krichfalushii, Integrationsmanagerin

E-Mail: Yana.Krichfalushii@tuebingen.de

Impressum

© Juni 2026

*Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete*

*Bild Titelseite: © Nikita Sursin/shutterstock.com
Layout und Druck: Reprintstelle Hausdruckerei*