



Quelle: Alexandra Koch; Pixabay

## **Психологическая поддержка волонтеров, помогающим беженцам из Украины**

Первичная психологическая поддержка волонтеров заключается в предоставлении качественной, исчерпывающей информации об основных симптомах стресса и методах преодоления стрессовых реакций, возникающие в процессе гуманитарной деятельности с пострадавшими от войны на Украине. Если своевременно не отреагировать на появление симптомов, дальнейшее воздействие стрессовых факторов может повлиять на благополучие и качество работы волонтеров. Таким образом, самопомощь является не только необходимым условием оказания эффективной поддержки пострадавшим, но и способом поддержания формы для выполнения подобной деятельности в будущем.

**Время проведения: 18.05, 18.00 – 21.15 Uhr**

**Место: SRK Aarau, Buchserstrasse 24. 5000 Aarau**

**Регистрация: [kurse@srk-aargau.ch](mailto:kurse@srk-aargau.ch)**

**Ведущая курса:** Оксана Швайцер, психолог, кандидат психологических наук (Украина), член Ааргауской федерации психологов Psy4Asyl

**Язык:** русский, украинский

### **Содержание курса:**

**Модуль 1** дает определение психологической помощи и показывает, каким образом обученные добровольцы могут помочь людям, пережившим кризисную ситуацию. Знакомство с техниками первичной психологической помощи. Упражнения в форме групповых дискуссий, разработки планов действий, ролевых игр.

**Модуль 2** Данный модуль рассматривает аспекты обучения добровольцев навыкам снятия собственных стрессовых состояний. Добровольцы, как правило, лучше подготовлены для выполнения своей работы, направленной на оказание помощи другим пострадавшим и себе самим, если они знакомы с основными признаками стресса и методами его преодоления. Упражнения в форме групповых дискуссий, релаксационных техник, ролевых игр.