

ВИХІДНІ ДАНІ

Видано:



Українська Спілка Нижньої Саксонії
Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.

Königstraße 20
30175 Hannover

+49 (0)157 – 53087566
+49 (0)157 – 34539284

info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de

Брошура створена в рамках проєкту:

«Розширення прав і можливостей та запобігання дискримінації щодо жінок-біженок та молоді з України»

Розроблення матеріалів:

освітньою координаторкою проєкту «Розширення прав і можливостей та запобігання дискримінації щодо жінок-біженок і молоді з України» Української Спілки Нижньої Саксонії Ольгою Васью

Графічне оформлення та дизайн:

Ірина Зайченко

Фінансування:

Міністерство у справах соціальної політики, праці, охорони здоров'я та гендерної рівності Нижньої Саксонії.

За підтримки:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Ця публікація відображає погляди авторів і не обов'язково збігається з позицією фінансуючих організацій.

Освітньо-психологічна програма для українських жінок-біженок у Німеччині «СИЛА В МЕНІ»



ПРО ПРОЄКТ

«Сила в мені» — авторський курс, створений Українською Спілкою Нижньої Саксонії для підтримки українських жінок-біженок у Німеччині.

Це унікальна освітньо-психологічна програма, що поєднує правову освіту, психоемоційну підтримку та практичні тренінги з протидії дискримінації. Програма включає 5 тренінгів і дискусійну гру про дискримінацію, побудовану на реальних історіях українських біженців.

МЕТА КУРСУ

Після початку війни багато українських жінок опинилися в Німеччині — у новому середовищі, з іншими правилами та викликами: упередження, мовний бар'єр, дискримінація, втрата впевненості.

Мета курсу — допомогти жінкам:

- зрозуміти, що таке дискримінація і як її розпізнати,
- знати свої права і можливості захисту в Німеччині,
- навчитися діяти в складних життєвих ситуаціях,
- відновити впевненість і внутрішню рівновагу,
- знайти підтримку серед інших жінок і створити власну спільноту сили.

Це практичний курс, побудований на живому діалозі та реальних історіях, в якому використовуються психологічні вправи, алгоритми дій, а також надаються контакти служб допомоги.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тренінг 1. «Впевненість без обмежень: знай свої права та захисти себе від дискримінації»

Базовий модуль, що вводить у тему дискримінації, стигматизації та упереджень.

Учасниці вчать розпізнавати дискримінаційні ситуації в повсякденному житті, діяти впевнено та дізнаються, куди звертатися.

Практичні результати:

- алгоритм дій у випадках дискримінації;
- пам'ятка з контактами антидискримінаційних центрів;
- участь у дискусійній грі про дискримінацію.

Гра допомагає у безпечному форматі проговорити складні теми та знайти спільні рішення.

Тренінг 2. «Твоя сила — твоє право: дискримінація на роботі»

Фокус — працевлаштування та трудові права.

Розглядаються ситуації дискримінації на роботі чи співбесідах, незаконні запитання, а також правові механізми захисту (AGG, Grundgesetz).

Практична частина:

Арт-вправа «Тернистий шлях до роботи мрії» — шлях до впевненості й професійного самовираження.

Кожна учасниця отримує корисні контакти консультаційних служб та шаблони звернень.

Тренінг 3. «Перезавантаження в новій країні: як вистояти та повірити в себе»

Модуль про емоційну стійкість та внутрішній баланс.

Обговорюємо, як не дозволяти дискримінації впливати на самооцінку та внутрішній стан.

Практичні інструменти:

- техніка «Щит від негативу» — захист від емоційного тиску;
- «Техніка заземлення» — швидке відновлення спокою;
- вправа «Мій ресурс у спільноті» — пошук підтримки серед жінок.

Учасниці виходять із відчуттям внутрішньої сили та конкретними вправами самодопомоги.

Тренінг 4. «Я обираю себе. Життя без чужих сценаріїв»

Тема — самоповага, особисті межі, усвідомлений вибір.

Ми аналізуємо, як культурні установки й досвід міграції впливають на самооцінку жінки.

Практична вправа:

«Сценарій мого нового життя» — учасниці створюють власний план життя, заснований на особистих цінностях і цілях.

Цей модуль — про свободу бути собою без страху й сорому.

Тренінг 5. «Сильна мама – захищена дитина: як допомогти подолати булінг»

Фокус — булінг у школах і підтримка дітей.

Учасниці дізнаються:

- як розпізнати булінг;
- як підтримати дитину емоційно;
- як діяти покроково у німецькій системі освіти;
- куди звертатися (Schulsozialarbeit, Jugendamt, Beratungsstellen).

Практична частина:

гра з метафоричними картами «Моя дитина в ситуації булінгу», що допомагає побачити ситуацію очима дитини та знайти рішення.

ДИСКУСІЙНА ГРА ПРО ДИСКРИМІНАЦІЮ

Центральний елемент курсу, який можна використовувати самостійно або в межах першого тренінгу.

Мета гри:

- навчити розпізнавати дискримінаційні ситуації;
- показати, як правильно реагувати;
- познайомити з правовими можливостями захисту;
- створити атмосферу солідарності та взаємної підтримки.

Склад набору:

- 55 карток (українською та німецькою),
- інструкція для ведучого,
- буклет із контактами антидискримінаційних і правозахисних центрів Нижньої Саксонії.

Теми карток охоплюють п'ять сфер:

робота, освіта, житло, держустанови, стратегії реагування.

Формат проведення:

- 5 інтерактивних тренінгів (по 3 години кожен)
- до 15 учасниць у групі
- живі зустрічі, групові вправи, арт-терапія
- матеріали українською та німецькою мовами