



Psychosocial counseling in Ukrainian and Russian

krisenchat is a free psychosocial counseling service for children and young people up to 25 years of age via WhatsApp or SMS.

krisenchat *Ukrainian* extends this offer to children and young people who are affected by the war in Ukraine and need counseling in Ukrainian or Russian.

We are not a long-term therapy, but see ourselves as a crisis intervention. Professional counselors offer an empathic, open ear to discuss with the affected people in a solution-oriented way what they can do to support them in that exact moment.

Chat exercises for dealing with anxiety and panic attacks as well as regulation of stress are available to the counselors.

Sometimes it helps to simply share your experience with someone or to talk about your feelings!

In times of war, hope and humanity can be everything to keep on going.

Just write **+49 157 359 931 26** on WhatsApp or SMS, click on **krisenchat.de/ukraine** or scan one of these **QR-Codes** and start chatting:

WhatsApp



SMS





Психологічна консультація українською та російською мовою

krisenchat - це сервіс безкоштовної психологічної консультації для дітей та підлітків до 25 років через **WhatsApp** або через **СМС**.

Український krisenchat розширює цю пропозицію для дітей та підлітків, котрі психологічно страждають через війну на території України та потребують допомоги українською або російською мовою.

Ми не пропонуємо довгострокову терапію, ми надаємо допомогу в кризових ситуаціях. Професійні психологи дають можливість відкритої та неупередженої бесіди з постраждалими шляхом дій та підтримки саме в той момент, коли це необхідно..

Психологам доступні вправи та конкретні методи для боротьби з тривогою та панічними атаками, а також для регулювання стресу.

Іноді допомагає просто поділитися своїми переживаннями з кимось або поговорити про свої почуття!

Під час війни, надія та людяність можуть стати вирішальним для подальшого життя.

Ви можете написати СМС або повідомлення WhatsApp на номер **+49 157 35993126**, перейти на **krisenchat.de/ukraine** або сканувати один з цих **QR-кодів** та почати бесіду в режимі онлайн:

WhatsApp



SMS





Психологическая консультация на украинском и русском языке

krisenchat - это сервис бесплатной психологической консультации для детей и молодых людей до 25 лет через **WhatsApp** или **СМС**.

krisenchat *Ukrainian* предназначен для детей и молодежи, которые пострадали и продолжают страдать от войны на территории Украины и нуждаются в консультации на украинском или русском языке.

Мы не предлагаем долгосрочную терапию, мы предоставляем помощь в кризисных ситуациях. Профессиональные психологи предлагают открытую и непредвзятую беседу с пострадавшими путем действий и решений для поддержки в конкретный момент.

Психологам доступны упражнения и решения для борьбы с тревогой и паническими атаками, а также для регулирования стресса.

Иногда помогает просто поделиться своим опытом с кем-то или поговорить о своих чувствах!

Во время войны надежда и человечность могут стать решающими для последующей жизни.

Вы можете написать СМС или сообщение в WhatsApp на номер **+49 157 35993126**, перейти на **krisenchat.de/ukraine** или отсканировать один из этих **QR-кодов** и начать общение в режиме онлайн:

WhatsApp



SMS

