

# Pomáháme

## Pomáháme lidem z Ukrajiny zvládat těžké životní situace s důrazem na jejich duševní zdraví

DUMKA je projekt, který vzniká jako odpověď na jasnou poptávku po psychosociální podpoře pro uprchlíky a osoby jim pomáhající po vypuknutí války na Ukrajině v únoru 2022. Cílem je pomoci zmírnit dopady z traumatického odchodu z rodné země a z neustálé nejistoty, kterou uprchlíci zažívají, dokud válka neskončí. Směřujeme k lepší adaptaci v nové zemi.

### KDO JSME

Tým DUMKA je složen z ukrajinsky a rusky mluvících specialistů na duševní zdraví, zdravotní péči, sociální práci a školství. Tito specialisté pracují s klienty v jejich rodném jazyce na zlepšení jejich psychického zdraví a na lepší adaptaci k životu v České republice.

### CO NABÍZÍME

psychosociální podporu

konzultace s ukrajinsky a rusky mluvícími psychology a psychoterapeuty

krizovou intervenci a základní formu psychoterapie

odkázání na síť zdravotních a sociálních služeb v Praze, včetně doprovodu do příslušných služeb

v případě potřeby tlumočení při čerpání těchto služeb

### PRO KOHO

Podpora z projektu je určena uprchlíkům z Ukrajiny, kteří pobývají na území hl. m. Prahy a okolí. Příchozím z Ukrajiny nemůžeme nabídnout zajištění základních potřeb (ubytování apod.), ale nabízíme návaznou péči zejména v oblasti podpory psychického zdraví, odkázání na síť sociálních služeb v Praze, doprovod apod.

Jsme k dispozici také odborníkům a organizacím pracujícím s uprchlíky z Ukrajiny, lidem poskytujícím ubytování nebo jiné služby pro uprchlíky. V neposlední řadě také školám - mateřským, základním, středním i vysokým.

**Služby týmu DUMKA jsou zdarma**

### JAK SE S NÁMI SPOJIT

Napište nám na:  
[dumka@amiga-migrant.cz](mailto:dumka@amiga-migrant.cz)

V pracovní dny od 9 do 18:30 hodin volejte na:  
**+ 420 778 979 211**

Web: [www.dumka.cz](http://www.dumka.cz)

### Na projektu spolupracují:

Metropolitní zdravotnický servis p.o.,  
Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.,  
Fokus Praha z.ú. a Green Doors z.ú.

Tento projekt je realizován  
s finanční podporou  
hlavního města Prahy



# Ми допомагаємо людям з України впоратися зі складними життєвими ситуаціями, підтримуючи Ваше душевне здоров'я

DUMKA – Мультидисциплінарна команда психічного здоров'я

Не соромтеся просити допомоги, ви не самотні.

Ми допомагаємо здолати наслідки травматичного від'їзду з рідної країни, травм, пов'язаних з війною, постійної невизначеності. Ми хочемо допомогти вам легше адаптуватися в новій країні.

## В ЯКОМУ ВИПАДКУ ЗВ'ЯЗАТИСЯ З НАМИ

- Вам потрібна консультація, щоб зорієнтуватися в системі допомоги для вас та ваших рідних
- Вам важко впоратися з дітьми в новому місці та на самоті
- у Вашої дитини труднощі з адаптацією в новій країні, в школі
- Ви втратили почву з-під ніг, маєте порушення сну, режиму їжі, тощо
- Вам важко опанувати себе, прожити відчай, горе та втрату

## ХТО МИ

Команда DUMKA складається з україномовних та російськомовних спеціалістів із психічного та психологічного здоров'я, охорони здоров'я, соціальної роботи та освіти.

Багато з нас також приїхали з України після початку війни

## ЩО МИ ПРОПОНУЄМО

- психосоціальна підтримка;
- консультації україномовних та російськомовних психологів і психотерапевтів;
- кризова інтервенція та базова форма психотерапії;
- напрям в мережу медичних і соціальних служб Праги, включаючи супровід та усний переклад

## ДЛЯ КОГО

Проект підтримки призначений для біженців з України, які проживають на території Праги та її околицях.

## ЯК ЗВ'ЯЗАТИСЯ З НАМИ

Напишіть нам на адресу:  
[dumka@amiga-migrant.cz](mailto:dumka@amiga-migrant.cz)

У робочі дні з 9.00 до 18.30  
дзвоніть за телефоном: + 420 778 979 211

Web: [www.dumka.cz](http://www.dumka.cz)

**Послуги команди DUMKA безкоштовні**

### У проекті співпрацюють:

Metropolitní zdravotnický servis p.o.,  
Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.,  
Fokus Praha z.ú. a Green Doors z.ú.

Цей проект реалізується  
за фінансової підтримки  
міста Праги



# Мы помогаем людям из Украины справиться со сложными жизненными ситуациями, делая акцент на Вашем душевном здоровье

DUMKA – Мультидисциплинарная команда психического здоровья. Мы помогаем людям из Украины справиться с последствиями травматического отъезда из родной страны, травм, связанных с войной, постоянной неопределенностью. Не стесняйтесь попросить о помощи, вы не одиноки.

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВЫ МОЖЕТЕ С НАМИ СВЯЗАТЬСЯ:

- Вам необходима консультация, чтобы сориентироваться в системе оказываемой помощи в Чехии для вас и ваших родных
- Вам сложно справиться с ребенком на новом месте и без поддержки близких
- у Вашего ребенка проблемы с адаптацией в новой школе или детском саду
- у Вас ушла почва из-под ног, есть нарушения сна, режима питания и прочее
- Вам сложно справиться с вашим горем и пережить потерю

## КТО МЫ

Команда DUMKA состоит из украиноязычных и русскоязычных специалистов по психическому и психологическому здоровью, здравоохранению, социальной работе и образованию. Многие из нас тоже приехали из Украины после начала войны.

## ДЛЯ КОГО

Услуги проекта предназначены для беженцев из Украины, проживающих на территории Праги и ее окрестностей.

**Услуги команды DUMKA бесплатны**

## ЧТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

- психосоциальная поддержка;
- консультации украиноязычных и русскоязычных психологов и психотерапевтов;
- кризисная интервенция и базовая форма психотерапии;
- направление в сеть медицинских и социальных служб в Праге, включая сопровождение и устный перевод

## КАК С НАМИ СВЯЗАТЬСЯ

Напишите нам по адресу:  
[dumka@amiga-migrant.cz](mailto:dumka@amiga-migrant.cz)

Или позвоните нам по телефону:  
**+ 420 778 979 211**

Наша команда готова Вам помочь в рабочие дни с 9.00 до 18.30

Web: [www.dumka.cz](http://www.dumka.cz)

## Участники этого проекта:

Metropolitní zdravotnický servis p.o.,  
Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.,  
Fokus Praha z.ú. a Green Doors z.ú.

Этот проект реализуется при финансовой поддержке города Праги

