

INFORMATIONSBRIEF “HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT STRESS”

Psy4Asyl ist eine gemeinnützige Organisation und ein Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit und Migration im Kanton Aargau, das die psychische Gesundheit von Flüchtlingen und Schutzsuchenden unterstützt. Die Organisation bietet psychologische, psychiatrische und psychosoziale Unterstützung für Asylsuchende, anerkannte und abgelehnte Flüchtlinge an.

Das Ziel von Psy4Asyl ist es, den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern und Massnahmen zur Stabilisierung, Traumabewältigung und Integration bereitzustellen.

Die Gruppe „**Hilfe zur Selbsthilfe – Umgang mit Stress**“ wurde für Kinder und Jugendliche entwickelt, die schwierige Lebenssituationen erlebt haben, unter Stress leiden oder Anpassungsschwierigkeiten haben. Viele Kinder und Jugendliche, die aufgrund von Zwangsmigration ihr Zuhause verlassen mussten, kämpfen mit Angst, Schlafproblemen und schulischen Herausforderungen. Die Gruppe hilft ihnen, neue Anpassungsstrategien zu erlernen und emotionale Resilienz zu entwickeln.

Während der Sitzungen lernen die Teilnehmenden, ihre Emotionen zu regulieren, Stress und Anspannung zu reduzieren, mit Angst oder Schlafproblemen umzugehen und sich sicherer im Alltag zu fühlen. Die Kinder und Jugendlichen erwerben Fähigkeiten, um besser auf Stress zu reagieren und ihn zu verringern. Das Wichtigste ist, dass die Teilnehmer in einem sicheren Umfeld Unterstützung und Verständnis von kompetenten Fachkräften erhalten.

Zielgruppe:

- Ukrainisch- und russischsprachige Kinder und Jugendliche.

Was erwartest dich in der Gruppe?

- Methoden zur Stress- und Emotionsregulation.
- Strategien zur Stärkung der Resilienz und zur Aktivierung eigener Ressourcen.
- Übungen zur Förderung des Selbstbewusstseins.
- Entspannungstechniken.
- Training von Selbstständigkeit.
- Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

Struktur:

- 7 Module, die verschiedene Aspekte der Stressbewältigung abdecken.
- Jede Sitzung dauert 90 Minuten.
- Gruppengrösse: 6–12 Teilnehmende.

- Die Treffen finden im Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration von Psy4Asyl statt.
- Sprache: Ukrainisch und Russisch.

Bedingungen:

- Zustimmung der Eltern und Kinder.
- Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung.

Kosten:

- Die Teilnahme ist kostenlos.
- Fahrtkosten: müssen von den Teilnehmenden selbst getragen werden.

Leitung der Gruppe:

- Die Gruppe wird von zwei ukrainischen Psychologinnen geleitet, deren Diplome in der Schweiz anerkannt sind.
- Die Psychologinnen haben Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die schwierige Lebenssituationen erlebt haben.

Anmeldung:

- Interessierte können sich für weitere Informationen an folgende Personen wenden:
 - **Yuliia Sylenko:** yuliia.sylenko@psy4asyl.ch
 - **Maryna Lukianenko:** maryna.lukianenko@psy4asyl.ch
- Für die Anmeldung werden folgende Angaben benötigt:
 - Vor- und Nachname des Kindes.
 - Geburtsdatum.
 - Adresse.
 - E-Mail-Adresse der Eltern.
 - Telefonnummer der Eltern.

Wir freuen uns auf euch!

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ «САМОДОПОМОГА – УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»

Psy4Asyl – це некомерційна організація та центр компетенції з питань психічного здоров'я та міграції в кантоні Ааргау, який підтримує психічне здоров'я біженців та шукачів захисту. Організація надає психологічну, психіатричну та психосоціальну підтримку особам, які перебувають у процесі отримання притулку, а також визнаним та відхиленим біженцям.

Мета Psy4Asyl – полегшити доступ до професійної допомоги та запропонувати заходи для стабілізації, подолання травматичного досвіду та інтеграції.

Група **«САМОДОПОМОГА – УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»** розроблена для дітей та підлітків, які пережили складні життєві ситуації, страждають від стресу або мають труднощі з адаптацією. Багато дітей і підлітків, які були змушені покинути свій дім через вимушену міграцію, стикаються з тривожністю, проблемами зі сном та труднощами в навчанні. Група допомагає їм освоїти нові стратегії адаптації та розвинути емоційну стійкість.

Під час зустрічей учасники навчатимуться регулювати свої емоції, зменшувати стрес і напругу, справлятися з тривогою та проблемами зі сном, а також почуватися впевненіше у повсякденному житті. Діти та підлітки здобудуть навички, які допоможуть їм краще реагувати на стрес та зменшувати його. Найголовніше – учасники отримують підтримку та розуміння в безпечному середовищі від компетентних фахівців.

Цільова група:

- Українсько- та російськомовні діти та підлітки.

Що на тебе чекає в групі?

- Методи регуляції стресу та емоцій.
- Стратегії зміцнення стійкості та посилення власних ресурсів.
- Вправи для підвищення самооцінки.
- Техніки релаксації.
- Тренування самостійності.
- Обмін досвідом і взаємна підтримка в групі.

Структура:

- 7 модулів, які охоплюють різні аспекти подолання стресу.
- Тривалість кожного заняття – 90 хвилин.
- Розмір групи: 6–12 учасників.

- Зустрічі проходять у Центрі компетенції з питань психічного здоров'я та міграції Psy4Asyl.
- Мова занять: українська та російська.

Умови:

- Згода батьків та дітей.
- Регулярна участь є обов'язковою.

Вартість:

- Участь – безкоштовна.
- Витрати на проїзд покривають самі учасники.

Керівництво групи:

- Групу ведуть дві українські психологині, чиї дипломи визнані у Швейцарії.
- Психологині мають досвід роботи з дітьми та підлітками, які пережили складні життєві ситуації.

Реєстрація:

- Зацікавлені можуть звернутися за додатковою інформацією до:
 - **Юлія Силенко:** yuliia.sylenko@psy4asyl.ch
 - **Марина Лук'яненко:** maryna.lukianenko@psy4asyl.ch
- Для реєстрації необхідно надати такі дані:
 - Ім'я та прізвище дитини.
 - Дата народження.
 - Адреса.
 - Е-Mail батьків.
 - Телефон батьків.

Ми з нетерпінням чекаємо на вас!

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО «САМОПОМОЩЬ – УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

Psy4Asyl – это некоммерческая организация и центр компетенции по вопросам психического здоровья и миграции в кантоне Ааргау, который поддерживает психическое здоровье беженцев и соискателей убежища. Организация предоставляет психологическую, психиатрическую и психосоциальную поддержку лицам, находящимся в процессе получения убежища, а также признанным и отклонённым беженцам.

Цель Psy4Asyl – облегчить доступ к профессиональной помощи и предложить меры для стабилизации, преодоления травматического опыта и интеграции.

Группа **«САМОПОМОЩЬ – УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»** разработана для детей и подростков, которые пережили сложные жизненные ситуации, страдают от стресса или испытывают трудности с адаптацией. Многие дети и подростки, которые были вынуждены покинуть свой дом из-за вынужденной миграции, сталкиваются с тревожностью, проблемами со сном и трудностями в учёбе. Группа помогает им освоить новые стратегии адаптации и развить эмоциональную устойчивость.

Во время встреч участники научатся регулировать свои эмоции, снижать стресс и напряжение, справляться с тревогой и проблемами со сном, а также чувствовать себя увереннее в повседневной жизни. Дети и подростки приобретут навыки, которые помогут им лучше реагировать на стресс и уменьшать его. Самое главное – участники получают поддержку и понимание в безопасной среде от компетентных специалистов.

Целевая группа:

- Украно- и русскоязычные дети и подростки.

Что тебя ждёт в группе?

- Методы регулирования стресса и эмоций.
- Стратегии укрепления устойчивости и активации собственных ресурсов.
- Упражнения для повышения самооценки.
- Техники релаксации.
- Тренировка самостоятельности.
- Обмен опытом и взаимная поддержка в группе.

Структура:

- 7 модулей, охватывающих различные аспекты управления стрессом.
- Продолжительность каждого занятия – 90 минут.
- Размер группы: 6–12 участников.

- Встречи проходят в Центре компетенции по вопросам психического здоровья и миграции Psy4Asyl.
- Язык занятий: украинский и русский.

Условия:

- Согласие родителей и детей.
- Регулярное участие является обязательным.

Стоимость:

- Участие – бесплатно.
- Расходы на проезд покрываются участниками самостоятельно.

Руководство группы:

- Группу ведут два украинских психолога, чьи дипломы признаны в Швейцарии.
- Психологи имеют опыт работы с детьми и подростками, пережившими сложные жизненные ситуации.

Регистрация:

- Заинтересованные могут обратиться за дополнительной информацией к:
 - **Юлия Силенко:** yuliiia.sylenko@psy4asyl.ch
 - **Марина Лукьяненко:** maryna.lukianenko@psy4asyl.ch
- Для регистрации необходимо предоставить следующие данные:
 - Имя и фамилия ребёнка.
 - Дата рождения.
 - Адрес.
 - E-Mail родителей.
 - Телефон родителей.

Мы с нетерпением ждём вас!