



## GRUPPENANGEBOT FÜR ERWACHSENE

### HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT STRESS

---

#### FÜR WAS?

- Umgang mit Stress und Sorgen
- Stärkung eigener Ressourcen und Selbstfürsorge
- Training von Selbstwirksamkeit
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Stress und Anspannung umgehen kannst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du auf Stress hilfreich reagieren und ihn vermindern kannst. Du fühlst dich gestärkt und unterstützt.

#### FÜR WEN?

Ukrainisch- und russischsprachige Erwachsene (Eltern). Mindestens 6, maximal 12 Personen

#### WANN

3 Abende (Mittwoch), 17:30 bis 19:00 Uhr  
vom 23.04.2025 bis 07.05.2025

#### ORT

Psy4Asyl  
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration  
Gönhardweg 10  
5000 Aarau

#### LEITUNG

Yuliia Sylenko, Psy4Asyl  
Maryna Lukianenko, Psy4Asyl  
Alexandra Mutter, AGS, Suchtprävention Aargau

#### KOSTEN

Teilnahme: kostenlos  
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

#### WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

#### ANMELDUNG

Yuliia Sylenko  
E-Mail: [yuliia.sylenko@psy4asyl.ch](mailto:yuliia.sylenko@psy4asyl.ch)  
Maryna Lukianenko  
E-Mail: [maryna.lukianenko@psy4asyl.ch](mailto:maryna.lukianenko@psy4asyl.ch)

## ГРУПОВА ПРОПОЗИЦІЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ САМОДОПОМОГА – УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

### НАВІЩО?

- Управління стресом і тривогами
- Посилення власних ресурсів та турбота про себе
- Тренування самоефективності
- Обмін досвідом та підтримка в групі

У групі ти навчишся справлятися зі стресом, напругою, страхом чи проблемами зі сном. Ти дізнаєшся методи, за допомогою яких можна ефективно реагувати на стрес та зменшувати його. Ти відчуєш підтримку та впевненість у собі.

**ДЛЯ КОГО?** Дорослі (батьки), які розмовляють українською або російською мовами (6-12 осіб).

**КОЛИ?** 3 вечори (середа), з 17:30 до 19:00 (90 хвилин); з 23.04.2025 по 07.05.2025

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ.** Psy4Asyl, Gönhardweg 10, 5000 Aarau

**ГРУПУ ВЕДУТЬ** Юлія Силенко та Марина Лук'яненко (Psy4Asyl), Александра Муттер, AGS, Suchtprävention Aargau

**ВАРТІСТЬ.** Участь безкоштовна. Витрати на проїзд покривають самі учасники.

**ВАЖЛИВО!** Регулярна участь є обов'язковою умовою.

**РЕЄСТРАЦІЯ.** Юлія Силенко: [yuliia.sylenko@psy4asyl.ch](mailto:yuliia.sylenko@psy4asyl.ch) та  
Марина Лук'яненко: [maryna.lukianenko@psy4asyl.ch](mailto:maryna.lukianenko@psy4asyl.ch)

## ГРУПОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ САМОПОМОЩЬ – УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

### ЗАЧЕМ?

- Управление стрессом и тревогами
- Усиление собственных ресурсов и забота о себе
- Тренировка самоеффективности
- Обмен опытом и поддержка в группе

В группе ты научишься справляться со стрессом, напряжением, страхом или проблемами со сном. Ты узнаешь методы, с помощью которых можно эффективно реагировать на стресс и уменьшать его. Ты почувствуешь поддержку и уверенность в себе.

**ДЛЯ КОГО?** Взрослые (родители), говорящие на украинском или русском языке (6-12 человек).

**КОГДА?** 3 вечера (среда), с 17:30 до 19:00 (90 минут); с 23.04.2025 по 07.05.2025

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.** Psy4Asyl, Gönhardweg 10, 5000 Aarau

**ГРУППУ ВЕДУТ** Юлія Силенко и Марина Лукьяненко (Psy4Asyl), Александра Муттер, AGS, Suchtprävention Aargau

**СТОИМОСТЬ.** Участие бесплатное. Расходы на проезд покрываются участниками самостоятельно

**ВАЖНО!** Регулярное участие является обязательным условием.

**РЕГИСТРАЦИЯ.** Юлія Силенко: [yuliia.sylenko@psy4asyl.ch](mailto:yuliia.sylenko@psy4asyl.ch) и  
Марина Лукьяненко: [maryna.lukianenko@psy4asyl.ch](mailto:maryna.lukianenko@psy4asyl.ch)