

# Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM  
psychische Gesundheit und Migration



## GRUPPENANGEBOT

### HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT SCHMERZ

---

#### FÜR WAS?

- Umgang mit Schmerz
- Stärkung eigener Ressourcen
- Training von Selbstwirksamkeit
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe

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

#### FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.  
Mindestens 6, maximal 12 Personen

#### WANN

6 Mittwochnachmittage 15.30 – 17.00 Uhr  
Mai 7. / 14. / 21. / 28. und Juni 4. / 11.

#### ORT

**Psy4Asyl**  
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration  
Gönhardweg 10  
5000 Aarau

#### LEITUNG

Mirjam Sperling, Schmerz-Physiotherapeutin  
Elisa Guggisberg, Psychologin  
Sara Michalik, Psychologin

#### KOSTEN

Teilnahme: kostenlos  
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

#### WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

#### ANMELDUNG

[info@psy4asyl.ch](mailto:info@psy4asyl.ch). Stichwort : Schmerzgruppe. Name, Vorname, Herkunftsland, Muttersprache