

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

unterstützt durch:

zofingenregio
integration



UKRAINISCH
RUSSISCH

GRUPPENANGEBOT

HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT STRESS

FÜR WAS?

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

In der Gruppe lernst du, wie du mit Stress, Anspannung, Angst oder Schlafproblemen 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. Mindestens 6, maximal 12 Personen

WANN

6 Abende (Mittwoch), **18:00 bis 19:30 Uhr**
vom **22.10.2025 bis 26.11.2025**

ORT

Fachstelle Integration Zofingenregio
Kustorei / Thutplatz 19
4800 Zofingen

LEITUNG

Zhanna Kemmerlings

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrtkosten: werden für Personen aus der Region Zofingen übernommen

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Email: zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

unterstützt durch:

zofingenregio
integration



UKRAINISCH
RUSSISCH

ГРУПОВА ПРОПОЗИЦІЯ САМОДОПОМОГИ – БОРотьБА ЗІ СТРЕСОМ

НАВІЩО?

- Боротьба зі стресом
- Зміцнення власних ресурсів
- Навчання самоефективності
- Обмін та підтримка у 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 силу та підтримку.

ДЛЯ КОГО? Дорослі та молоді люди (6-12 осіб), які говорять українською та російською мовами

КОЛИ 6 вечорів (середа) з 18.00 до 19.30 (90 хвилин); 22, 29 жовтня та 5, 12, 19, 26 листопада

МІСЦЕ Fachstelle Integration Zofingenregio, Kustorei/Thutplatz 19
4800 Zofingen

ГРУПУ ВЕДУТЬ Жанна Кеммерлінгс

ОПЛАТА Участь безкоштовна. Транспортні витрати будуть сплачені для учасників з регіону Цофінген

ВАЖЛИВО Регулярна участь обов'язкова

РЕЄСТРАЦІЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch

ГРУПОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ САМОПОМОЩИ – БОРЬБА СО СТРЕССОМ

ЗАЧЕМ?

- Борьба со стрессом
- Укрепление собственных ресурсов
- Обучение самоэффективности
- Обмен и поддержка в группе

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

ДЛЯ КОГО? Взрослые и молодые люди (6-12 человек), говорящие на украинском и русском языках

КОГДА 6 вечеров (среда) с 18.00 до 19.30 (90 минут); 22, 29 октября и 5, 12, 19, 26 ноября

МЕСТО Fachstelle Integration Zofingenregio, Kustorei/Thutplatz 19
4800 Zofingen

ГРУППУ ВЕДУТ Жанна Кеммерлингс

ОПЛАТА Участие бесплатное. Транспортные расходы будут оплачены для участников из региона Цофінген

ВАЖНО Регулярное участие обязательно

РЕГИСТРАЦИЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch