Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

DEUTSCH GRUND-KENNTNISSE

GRUPPENANGEBOT
HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT SCHMERZ

FÜR WAS?

- Umgang mit Schmerz
- Stärkung eigener Ressourcen
- Training von Selbstwirksamkeit
- Erlernen von passenden Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung
- Aktivität, 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 3, maximal 5 Personen

WANN

6 Montagnachmittage jeweils 15.30 – 17.00 Uhr
Oktober 20. / 27. & November 3. / 10. / 17. / 24.

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Mirjam Sperling, Schmerz-Physiotherapeutin

KOSTEN

Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung.

ANMELDUNG

info@psy4asyl.ch. Stichwort : Schmerzgruppe. Name, Vorname, Herkunftsland, Muttersprache

Stand: 22.09.25