



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 Termine (Samstag):

01.11.2025 – von **10:00 bis 13:00 Uhr**

08.11.2025 – von **10:00 bis 13:00 Uhr**

29.11.2025 – von **15:00 bis 18:00 Uhr**

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
Maryna Lukianenko
E-Mail: maryna.lukianenko@psy4asyl.ch



ГРУПОВА ПРОПОЗИЦІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ 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 зустрічі (субота): 01.11.2025 – з 10:00 до 13:00; 08.11.2025 – з 10:00 до 13:00; 29.11.2025 – з 15:00 до 18:00

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 та Марина Лук'яненко: maryna.lukianenko@psy4asyl.ch

ГРУПОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ САМОПОМОЩЬ – УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

ЗАЧЕМ?

- Управление стрессом и тревогами
- Усиление собственных ресурсов и забота о себе
- Тренировка самоэффективности
- 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 встречи (суббота): 01.11.2025 – с 10:00 до 13:00; 08.11.2025 – с 10:00 до 13:00; 29.11.2025 – с 15:00 до 18:00

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 и Марина Лукьяненко: maryna.lukianenko@psy4asyl.ch