



GRUPPENANGEBOT FÜR JUGENDLICHE 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, 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 Jugendliche zwischen **11 – 15 Jahre**.
Mindestens 6, maximal 12 Personen

WANN

5 Termine (Mittwoch), 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
vom **04.03.2026 bis 01.04.2026**

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Yuliia Sylenko, Psychologin Psy4Asyl
Maryna Lukianenko, Psychologin Psy4Asyl
Die Gruppe wird in ukrainischer und russischer Sprache durchgeführt

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 ПІДЛІТКІВ

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? Українсько- та російськомовні підлітки віком **від 11 до 15 років** (6-12 осіб).

КОЛИ? 5 занять (середа), з 16:00 до 17:30 (90 хвилин); з **04.03.2026 по 01.04.2026**

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ. Psy4Asyl, Gönhardweg 10, 5000 Aarau

ГРУПУ ВЕДУТЬ Юлія Силенко (психологиня Psy4Asyl) та Марина Лук'яненко (психологиня Psy4Asyl)

Група проводиться українською та російською мовами.

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 ПОДРОСТКОВ

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? Украина- и русскоязычные подростки в возрасте **от 11 до 15 лет** (6-12 человек).

КОГДА? 5 занятий (среда), с 16:00 до 17:30 (90 минут); с **04.03.2026 по 01.04.2026**

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ. Psy4Asyl, Gönhardweg 10, 5000 Aarau

ГРУППУ ВЕДУТ Юлія Силенко (психолог Psy4Asyl) и Марина Лукьяненко (психолог Psy4Asyl)

Группа проводится на украинском и русском языках.

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