

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

unterstützt durch:



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 **29.04.2026 bis 03.06.2026**

ORT

Römisch-katholische Kirchgemeinde
Mühlethalstrasse 13 A
4800 Zofingen

LEITUNG

Zhanna Kemmerlings

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: werden von Teilnehmer selber übernommen

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Email: zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

unterstützt durch:



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); 29 квітня, 6, 13, 20, 27 травня та 3 червня

МІСЦЕ Römisch-katholische Kirchgemeinde, Mühlethalstrasse 13 A
4800 Zofingen

ГРУПУ ВЕДУТЬ Жанна Кеммерлінгс

ОПЛАТА Участь безкоштовна. Транспортні витрати оплачуються учасниками тренінгу самостійно

ВАЖЛИВО Регулярна участь обов'язкова

РЕЄСТРАЦІЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch

ГРУППОВОЕ 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); 29 апреля, 6, 13, 20, 27 мая и 3 июня

МЕСТО Römisch-katholische Kirchgemeinde, Mühlethalstrasse 13 A
4800 Zofingen

ГРУППУ ВЕДУТ Жанна Кеммерлингс

ОПЛАТА Участие бесплатное. Транспортные расходы оплачиваются участниками курса самостоятельно

ВАЖНО Регулярное участие обязательно

РЕГИСТРАЦИЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch