



GRUPPENANGEBOT FÜR JUGENDLICHE

ENTDECKE DEINE STÄRKE

FÜR WAS?

- Stärkung eigener Ressourcen und Fähigkeiten
- Mehr Sicherheit und Wohlbefinden
- Lernen mit Stress umzugehen
- **Spass und Austausch 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?

Jugendliche mit Fluchtgeschichte
im Alter von **12 – 16 Jahre** mit Grundkenntnissen in Deutsch,
Mindestanzahl: 6

WANN

Letzte Sommerferienwoche vom 3. – 7. August 2026
Jeden Morgen von 10 – 12 Uhr

ORT

Psy4Asyl

Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Monika Kast Perry, Psychotherapeutin
Sara Michalik, Psychotherapeutin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Anmeldung unter Einverständnis der Eltern: Info@psy4asyl.ch

⇒ **In der Anmeldung bitte angeben** : Vor- und Nachname, Alter,
Wohnort, Handynummer