



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 (donnerstags), **18:00 bis 19:30 Uhr**
vom **22.10.2026 bis 26.11.2026**

ORT

Begegnungszentrum Drei Könige
Zürcherstrasse 9
4310 Rheinfelden

LEITUNG

Zhanna Kemmerlings, Psychologin FSP, Netzwerk Psy4Asyl
Alina Lykhota, Netzwerk Psy4Asyl

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: müssen von den Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Email: zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch



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 (щочетверга) з 18.00 до 19.30 (90 хвилин); 22, 29 жовтня, 5, 12, 19, 26 листопада

МІСЦЕ Begegnungszentrum Drei Könige, Zürcherstrasse 9, 4310 Rheinfelden

ГРУПУ ВЕДУТЬ Жанна Кеммерлінгс Психолог FSP

ОПЛАТА Участь безкоштовна. Транспортні витрати оплачуються учасниками тренінгу самостійно

ВАЖЛИВО Регулярна участь обов'язкова

РЕЄСТРАЦІЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch

ГРУПОВОЕ 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 (четверги) с 18.00 до 19.30 (90 минут); 22, 29 октября, 5, 12, 19, 26 ноября

МЕСТО Begegnungszentrum Drei Könige, Zürcherstrasse 9, 4310 Rheinfelden

ГРУППУ ВЕДУТ Жанна Кеммерлингс Психолог FSP

ОПЛАТА Участие бесплатное. Транспортные расходы оплачиваются участниками курса самостоятельно

ВАЖНО Регулярное участие обязательно

РЕГИСТРАЦИЯ Жанна zhanna.kemmerlings@psy4asyl.ch