



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?

Türkischsprachige Erwachsene. Mindestens 6, maximal 12 Personen.

WANN

Sechs Mal am Nachmittag (Donnerstag), 16:30 bis 18:00 Uhr vom
15.10.2026 bis 19.11.2026

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Adem Demir, Psy4Asyl
Canan Kocar, Psy4Asyl

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Adem Demir; E-Mail: adem.demir@psy4asyl.ch
Canan Kocar; E-Mail: canan.kocar@psy4asyl.ch



YETİŞKİNLER İÇİN GRUP ÇALIŞMASI KENDİ KENDİNİZE YARDIM - STRESLE BAŞA ÇIKMA

GRUP ÇALIŞMASININ AMACI

- Stres ve kaygıyla başa çıkma
- Kendi kaynaklarını güçlendirme ve farkındalık
- Öz-yeterlilik duygusunu geliştirme
- Grup içinde paylaşım ve karşılıklı destek

Bu grup çalışmasında, stres ve gerginlik ile nasıl daha sağlıklı başa çıkabileceğinizi öğreneceksiniz. Stresli durumlara karşı daha bilinçli ve etkili tepkiler verebilmenizi sağlayacak teknikleri tanıyacaksınız. Grup ortamında hem kendinizi daha güçlü hissedecek hem de yalnız olmadığınızı fark edeceksiniz.

KİM İÇİN?

Türkçe konuşan yetişkinler. Grubun katılımcı sayısı en az 6, en fazla 12 kişi olabilir.

NE ZAMAN?

15, 22, 29 Ekim ve 5, 12, 19 Kasım 2026 tarihlerinde, Perşembe günleri saat:16:30 – 18:00. Toplamda 6 oturum.

YER

Psy4Asyl
Ruh Sağlığı ve Göç Yetkinlik Merkezi,
Gönhardweg 10
5000 Aarau

GRUP LİDERLERİ

Adem Demir, Psy4Asyl
Canan Kocar, Psy4Asyl

MASRAFLAR

Gruba katılım ücretsizdir. Ulaşım masrafları katılımcılara aittir.

ÖNEMLİ

Gruba düzenli olarak katılım gerekmektedir.

KAYIT İÇİN

Adem Demir; E-Mail: adem.demir@psy4asyl.ch
Canan Kocar; E-Mail: canan.kocar@psy4asyl.ch