



GRUPPENANGEBOT HILFE ZUR SELBSTHILFE – UMGANG MIT SCHMERZ

FÜR WAS?

- Umgang mit Schmerz
- Stärkung eigener Ressourcen
- Training von Selbstwirksamkeit
- Erlernen von passenden Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung
- Aktivität, Austausch und Unterstützung in der Gruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Schmerz und Anspannung umgehen kannst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du auf Schmerz hilfreich reagieren und ihn vermindern kannst. Du fühlst dich gestärkt und unterstützt.

FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.

WANN

3 Montagnachmittage jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
19. Oktober, 2. & 9. November 2026

ORT

Psy4Asyl

Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Mirjam Sperling, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Schmerz

KOSTEN

Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung.

ANMELDUNG

info@psy4asyl.ch. Stichwort: Schmerzgruppe. Name, Vorname, Herkunftsland, Muttersprache