

## **ELTERNBRIEF**

### **GRUPPENANGEBOT FÜR SCHUTZSUCHENDE KINDER VON PSY4ASYL**

Psy4Asyl ist ein Verein, der sich in Kanton Aargau für die psychische Gesundheit von geflüchteten und schutzsuchenden Menschen einsetzt. Seit 2023 bietet Psy4Asyl ein Gruppenangebot für geflüchtete und schutzsuchende Kinder und Jugendliche an:

#### **START- Stress-Traumasymptoms-Arousal – Regulation –Treatment für ukrainische Kinder und Jugendliche (auf Ukrainisch/Russisch)**

START ist ein Konzept für Kinder und Jugendliche mit Stressbelastung und emotionalen Anspannungszuständen.

In sieben Modulen werden im Gruppensetting Stress- und Gefühlsregulation sowie zwischenmenschliche Fertigkeiten geübt. Die spielerischen Interventionen bieten Hilfen zur Bewältigung von Krisensituationen und konzentrieren sich auf die Stärkung von Resilienz. Die Übungen zielen auf die Förderung von Selbstwirksamkeit und Stärkung von Ressourcen. Der Ansatz ist niederschwellig und ressourcenorientiert.

#### **START im Überblick**

##### **Zielgruppe:**

- Kinder und Jugendliche (ab 11 bis 15 Jahre) aus der Ukraine.

##### **Basics:**

- 7 Sitzungen, jede Sitzung dauert **90 Minuten**
- Gruppensetting (6-12 Kinder pro Gruppe)
- Treffen einmal pro Woche, **jeden Mittwoch um 15 Uhr, vom 16.10.2024 bis 27.11.2024.**

**Ziele:**

- Stabilisierung bei akuten Belastungen
- Stress- und Emotionsregulation durch Lernen von Entspannungsübungen usw
- Selbstwirksamkeitsstärkung
- Hilfe bei Schlafproblemen
- Freude und Spass durch Spiele
- gegenseitige Unterstützung

**Durchführung:**

- **Am Gönhardweg 10, 5000 Aarau** (Psy4Asyl, Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration)
- Gruppenleitung durch 2 ukrainische Psychologinnen
- In der Muttersprache (Ukrainisch / Russisch)

**Bedingungen:**

- Einverständnis der Eltern und Kinder
- Die Teilnahme ist freiwillig, setzt aber eine regelmässige Teilnahme voraus.

**Kosten:**

- Unkostenbeitrag von **10 CHF** pro Kind für Material.
- Die weiteren Kosten werden durch Spendengelder finanziert.

**Anmeldung:**

- Bis 1. Oktober an: Julia (julya.sylenko@psy4asyl.ch) oder Maryna (maryna.lukianenko@psy4asyl.ch)
- Angaben: Vor- und Nachname des Kindes, Geburtsdatum, Adresse, Emailadresse der Eltern, Telefonnummer der Eltern

August 2024

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ГРУППОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ИЩУЩИХ ПОДДЕРЖКУ В PSY4ASYL

Psy4Asyl — это ассоциация, которая выступает за психическое здоровье беженцев и людей, ищущих защиты в кантоне Аргау. Psy4Asyl предлагает групповую программу для детей и молодежи.

**СТАРТ - симптомы стресса – травмы – возбуждение – регуляция - лечение для украинских детей и подростков (на украинском/русском языке).**

**СТАРТ** – это концепция для детей и молодежи, испытывающих стресс и эмоциональное напряжение.

В семи модулях, в группе будут отрабатываться стресс и эмоциональная регуляция, а также навыки межличностного общения. Игровые методы помогут справиться с кризисными ситуациями и направлены на повышение устойчивости. Упражнения направлены так же на повышение самооэффективности и укрепление собственных ресурсов. Такой подход является щедрым и ресурсоориентированным.

### **Коротко о программе СТАРТ**

#### **Целевая группа:**

- Дети и молодежь (от 11 лет до 15 лет) из Украины.

#### **Проведение:**

- 7 сеансов, каждый сеанс длится **90 минут**.
- Групповая комплектация (6-12 детей в группе).
- Встречи один раз в неделю, **каждую среду в 15:00, с 16.10.2024 по 27.11.2024.**

## **Цели:**

- Стабилизация во время острого стресса.
- Регулирование стресса и эмоций путем изучения упражнений на расслабление и т. д.
- Повышение самооффективности.
- Помощь при проблемах со сном.
- Переживание таких эмоций как радость через веселые игры.
- Взаимная поддержка.

## **Где и как будут проходить занятия:**

- **По адресу: Gönhardweg 10, 5000 Aarau** (Psy4Asyl, Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration).
- Группой будут руководить 2 украинских психолога.
- Занятия будут проходить на украинском или русском языке.

## **Условия:**

- Согласие родителей и детей.
- Участие является добровольным, но требует регулярного участия.

## **Расходы:**

- Взнос на материалы в размере **10 швейцарских франков** за ребенка.
- Остальные расходы финансируются за счет пожертвований.

## **Регистрация:**

- До 1 октября по адресу: Юлия (julya.sylenko@psy4asyl.ch) или Марина (maryna.lukianenko@psy4asyl.ch)

- Подробности: Имя и фамилия ребенка, дата рождения, адрес, адрес электронной почты родителей, номер телефона родителей

Август 2024