



Wir sagen „DANKE!“ für die Unterstützung:



Kofinanziert von der Europäischen Union



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Südhessen

SELF-HELP PLUS (SH+)

Ein gruppenbasierter Stressmanagement-Kurs für Erwachsene

Was ist SH+?

SH+ ist ein Gruppenprogramm der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es unterstützt Menschen dabei, besser mit Stress und schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Der Kurs findet in ukrainischer Sprache statt.

Wie kann SH+ helfen?

- besser mit Stress umgehen
- einfache Selbsthilfefertigkeiten erlernen
- eigene Gedanken und Gefühle besser verstehen
- Angst und Anspannung verringern

Für wen ist SH+ geeignet?

- Erwachsene (ab 18 Jahren)
- Menschen, die unter Stress oder belastenden Lebenssituationen leiden
- Menschen, die lernen möchten, besser mit Stress umzugehen

Wie läuft der Kurs ab?

- 5 Gruppentreffen
- einmal pro Woche
- jede Sitzung dauert etwa 2 Stunden

Kursbeginn: 21.08.2026 um 16:00 Uhr

(Folgetermine: 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09.2026)

Gruppenraum Regionale Diakonie Südhessen
Bahnhofstr. 38, 64720 Michelstadt

Kontakt und weitere Infos:

Anastasiia Kryvoslytska, Tel: +49 1516 8446578

kryvoslytska.anastasia@gmail.com



Wir sagen „DANKE!“ für die Unterstützung:



Kofinanziert von der Europäischen Union



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Südhessen

САМОДОПОМОГА ПЛЮС (SH+)

Груповий курс управління стресом для дорослих

Що таке SH+?

SH+ – це групова програма від Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Вона допомагає людям краще справлятися зі стресом та складними життєвими ситуаціями. Курс проводиться українською мовою.

Чим може допомогти SH+?

- краще справлятися зі стресом
- навчитися простим навичкам самодопомоги
- краще розуміти свої думки та емоції
- зменшити рівень тривоги та напруження

Для кого?

- дорослі (від 18 років)
- люди, які переживають стрес або складні життєві обставини
- люди, які хочуть навчитися краще справлятися зі стресом

Як проходить курс?

- 5 групових зустрічей
- 1 раз на тиждень
- 2 години кожна зустріч

Початок курсу: 21.08.2026 um 16:00 Uhr

(Подальші дати: 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09.2026)

Gruppenraum Regionale Diakonie Südhessen
Bahnhofstr. 38, 64720 Michelstadt

Контактна інформація та додаткова інформація:

Anastasiia Kryvoslytska, Tel: +49 1516 8446578

kryvoslytska.anastasia@gmail.com