

STARK

FÜR JUGENDLICHE AUS DER UKRAINE MIT
MIGRATIONSGESCHICHTE ODER ERFAHRUNGEN
VON KRIERG ODER VERTREIBUNG



ГРУПОВА ПРОГРАМА

Для підлітків з України з міграційним
досвідом або досвідом війни та
вимушеного переселення

Учасники віком від 14 до 18 років

Fühlst du dich manchmal ...

- gestresst oder überfordert?
- ängstlich oder innerlich unruhig?
- traurig oder schnell gereizt?
- unsicher in der Schule oder im Alltag?

Du bist nicht allein

Hier bekommst du Unterstützung



Wie arbeiten wir?

Das Programm basiert auf
STARK – Skills-Training zur Affektregulation
(Theresa Koch & Alexandra Liedl).

Es ist ein spezielles Training für Jugendliche,
die Krieg, Flucht oder große Veränderungen erlebt
haben.

Hier lernst du:

- mit starken Gefühlen besser umzugehen
 - Stress und innere Unruhe zu beruhigen
 - dich sicherer und stabiler zu fühlen
 - mehr Kontrolle über deine Reaktionen zu gewinnen
- deine eigenen Stärken zu entdecken

Ти іноді відчуваєш ...

- стрес або перевантаження?
- тривогу чи внутрішню напругу?
- смуток або роздратування?
- труднощі у школі чи щоденному житті?

Ти не один / не одна

Тут ти можеш отримати підтримку



Як ми працюємо?

Програма базується на
STARK – тренінгу навичок регуляції емоцій
(Theresa Koch & Alexandra Liedl).

Це спеціальна програма для підлітків,
які пережили війну, втечу або великі зміни в житті.

Тут ти навчишся:

- краще справлятися з сильними емоціями
- заспокоювати стрес та напругу
- відчувати більше безпеки та стабільності
- контролювати свої реакції
- відкривати свої сильні сторони
- Ми працюємо через практичні вправи, розмови

Kontakt und Anmeldung

Kostenlos acht zweistündige Einheiten, im 14-
tägigen Rhythmus jeweils mittwochs

Teilnehmer ab 14 bis 18 Jahren

Mag.a Manuela Geimer 

Psychotherapeutin in Ausbildung unter
Supervision Traumatherapeutin in Ausbildung
Traumapädagogin

 0664 8284265

 manuela.geimer@salzburg.gv.at

Nataliya Kaserer MSc 

Psychotherapeutin in Ausbildung
Psychologische Beratung
Sexualberatung
Hypnosystemische Beratung

 0664 4355232

 nataliya.kaserer@gmail.com



Michael-Pacher-Straße 27- 5020 Salzburg