آیا احساس غمگینی میکنید؟ آیا احساس تنهایی میکنید؟ ما میتوانیم به شما کمک کنیم. رایگان و محرمانه.

مدیریت مشکل پلاس (+PM) – برنامهٔ کمک برای مدیریت مشکلات زندگی.



شما چه توقع میتوانید داشته باشید؟

- **5 جلسه شخصی 90 دقیقه یی**
  شما با یک مسلکی آموزش دیده ملاقات خواهید کرد کسیکه شما را در جریان آموزش +PM راهنمایی خواهد کرد.
- **به زبان شما.** شخص به زبان شما صحبت میکند و وضعیت شما را درک میکند.
- **رایگان.** ما همچنان مصارف سفر شما را به خارج از شهر زوریخ پوشش خواهیم داد.
- **داوطلبانه.** اگر شما دیگر نمیخواهید ادامه دهید میتوانید در هر زمان متوقف شوید.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

چه کسی میتواند اشتراک کند؟

- پناهجویان 16 سال به بالا
- با وضعیت پناهندگی N، F، S، B و الحاق خانواده
- محل اقامت در کانتون زوریخ

آموزش چگونه به شما کمک میکند؟

- شما یاد خواهید گرفت که با استرس، **اضطراب و مشکلات** بهتر کنار بیایید.
- شما در زندگی روزمره **احساس** امنیت بیشتر خواهید کرد.
- شما می آموزید که بهتر **خوابید** و با **احساسات منفی** مقابله کنید.
- شما با کسی صحبت خواهید کرد که **تجارب مشابه** با شما داشته است و برای صلیب سرخ زوریخ کار میکند.

این آموزش توسط **سازمان جهانی صحت (WHO)** تهیه شده است و قبلاً به **بسیاری از مردم** کمک کرده است.

ما به زبان های زیادی صحبت میکنیم:

عربی، دری، آلمانی، انگلیسی، فارسی، کردی، فرانسوی، پشتو، روسی، تامیل، تیگرینیا، ترکی، و اوکراینی.

شما تنها نیستید— بیایید قدم اول را با هم برداریم.

شما میتوانید اینجا ثبت نام کنید:

spirit-p.ch/registry/da

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

بعد از ثبت نام، ما بررسی خواهیم کرد که آیا آموزش برای شما مناسب است یا خیر. این کار شامل پر کردن چند پرسشنامه به زبان شما میگردد.

مهم است بدانید:

معلومات شما. محرمانه خواهد بود و هیچ چیز با اشخاص ثالث شریک نخواهد شد

ما منتظرملاقات با شما هستیم!

تماس:
صلیب سرخ سویس کانتون زوریخ | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57