Bist du traurig? Fühlst du dich allein? Wir helfen dir. Kostenlos und vertraulich.

Problem Management Plus (PM+) – Strategien für mehr Stärke im Alltag.



Was erwartet dich?

- **5 persönliche Gespräche à 90 Minuten**
  Du triffst eine geschulte Person, die mit dir das PM+-Training macht.
- **In deiner Sprache.** Die Person spricht deine Sprache und kennt deine Situation.
- **Kostenlos.** Wir übernehmen auch deine Reisekosten ausserhalb der Stadt Zürich.
- **Freiwillig.** Du kannst jederzeit aufhören, wenn du nicht weitermachen möchtest.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Wer kann mitmachen?

- Geflüchtete ab 16 Jahren
- Mit Ausweis N, F, S, B Flüchtling und Familiennachzug
- Wohnsitz im Kanton Zürich

Wie hilft dir das Training?

- Du lernst, besser mit **Stress, Angst und Problemen** umzugehen.
- Du fühlst dich **sicherer** im Alltag.
- Du lernst, besser zu **schlafen** und mit **negativen Gefühlen** umzugehen.
- Du redest mit jemandem, der **ähnliche Erfahrungen** gemacht hat wie du und beim Zürcher Roten Kreuz arbeitet.

Das Training wurde von der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** entwickelt – und hat schon **vielen Menschen** geholfen.

Wir sprechen viele Sprachen:

Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Kurdisch, Französisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch

Du bist nicht allein – gehen wir den ersten Schritt gemeinsam.

Hier kannst du dich anmelden:

spirit-p.ch/registry/de

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

Nach der Anmeldung prüfen wir, ob das Training zu dir passt. Das Ausfüllen einiger Fragebögen in deiner Sprache gehört dazu.

Wichtig zu wissen:

Deine Angaben bleiben geschützt. Nichts wird weitergegeben.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57