Tu te sens triste? Seul/-e? Nous sommes là pour toi. Gratuitement et en toute confidentialité.

Problem Management Plus (PM+) – des stratégies pour retrouver de la force au quotidien.



À quoi tu peux t'attendre?

- **5 séances personnelles de 90 minutes.** Tu rencontres une personne formée qui t'accompagne tout au long du programme PM+.
- **Dans ta langue.** La personne parle ta langue et comprend ta situation.
- **Gratuitement.** Nous prenons également en charge les frais de déplacement si tu habites en dehors de la ville de Zurich ou Winterthur.
- **Libre.** Tu peux arrêter à tout moment, si tu ne veux plus continuer

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Qui peut participer?

- Toute personne réfugiée à partir de 16 ans
- Avec permis N, F, S, B réfugié et B regroupement familial
- Résidant dans le canton de Zurich

En quoi l'accompagnement peut t'aider?

- Tu apprends à mieux gérer **le stress, l'anxiété et les difficultés du quotidien.**
- Tu gagnes **confiance en toi.**
- Tu apprends à mieux **dormir** et à mieux gérer les **émotions négatives.**
- Tu parles avec quelqu'un qui a vécu **des expériences similaires** et qui travaille à la Croix-Rouge zurichoise.

Le programm a été développée par **l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et a déjà aidé de nombreuses personnes.**

Nous parlons plusieurs langues:

Allemand, anglais, arabe, dari, farsi, français, kurde, pachto, russe, tamoul, tigrigna, turc et ukrainien

Tu peux t'inscrire ici:

Tu n'es pas seul/-e, faisons le premier pas ensemble.

spirit-p.ch/registry/fr

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

Après ton inscription, nous vérifierons si ce programme te convient.
Tu devras notamment remplir un questionnaire dans ta langue.

Bon à savoir:

Tes données restent protégées. Rien ne sera transmis à des tiers.

Nous avons hâte de faire ta connaissance!

Contact:
Croix-Rouge suisse du canton de Zurich | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57