Tu xemgîn î? Ma tu xwe tenê hîs dikî? Em dikarin alîkariya te bikin. Bi temamî belaş û nepen.

Pirsgirêkên Rêvebiriyê Plus (PM+) – Stratejiyên ji bo hêztirkirina jiyana rojane.



Çi li benda te ye?

- **5 hevdîtinên şexsî yên her yek 90 deqîqeyî**
  Hûn ê bi kesekî perwerdekirî re bicivin ku dê perwerdehiya PM+ bi we re temam bike.
- **Bi zimanê xwe.** Ew kes bi zimanê te diaxive û rewşa te fêm dike.
- **Bêheq e / Belaş e.** Em mesrefên rêwîtiya we ya li derveyî Zurichê jî didin.
- **Bixwe.** Heke hûn nexwazin berdewam bikin, hûn dikarin her dem rawestînin.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Kî dikare beşdar bibe?

- Penaberên 16 salî û jortir
- Penaberên xwedî nasnameyên N, F, S, an B, û di nav malbatê de.
- Nişteciîhên li Kantona Zurichê

Perwerde dê çawa alîkariya we bike?

- Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa bi stres, fikar û pirsgirêkan re çêtir mijûl dibe.
- Hûn ê di jiyana rojane de xwe ewletir hîs bikin.
- Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa çêtir razên û bi hestên neyînî re mijûl bibin.
- Hûn ê bi kesekî/ê re biaxivin ku tecrubeyên weke we jiyane û li Xaça Sor a Zurichê dixebite.

Perwerde ji hêla **Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanê (WHO)** ve tê bi pêş ve xistin û ji **gelek kesan** re bûye alîkar.

Em bi gelek zimanan diaxivin:

Erebî, Darî, Almanî, Îngilîzî, Farisî, Kurdî, Fransî, Peştûyî, Rûsî, Tamîlî, Tîgrînî, Tirkî û Ûkraynî

Hûn dikarin li vir qeyd bibin:

spirit-p.ch/registry/kurk

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

Piştî qeydkirinê, em ê kontrol bikin ka perwerde ji bo we guncaw e an na. Ji ber vê yekê divê tu bi zimanê xwe çend formên pirsan dagirî.

Hûn ne bi tenê ne - werin em gava yekem bi hev re bavêjin.

Girîng e ku bizanin:

Agahiyên we dê veşartî bimînin. Tiştek nayê parvekirin.

Em bi kêfxweşiyeke mezin li benda naskirina we ne!

Têkilî:
Xaça Sor a Swîsreyê Kantona Zurichê | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57