ایا تاسو غمجن یاست؟ ایا تاسو یوازې احساس کوئ؟ موږ کولی شو ستاسو سره مرسته وکړو. وړیا او محرم.

د ستونزو مدیریت پلس (PM+) - په ورځني ژوند کې د ډیر ځواک لپاره ستراتیژی.



تاسو څه ترمه کولی شئ؟

- **پنځه 90 دقیقې شخصي مشورې**
  تاسو به د یو روزل شوي مسلکي سره وګورئ چې تاسو ته به د PM+ روزنې له لارې لارښوونه وکړي.
- **ستاسو په ژبه.** کس ستاسو ژبه خبرې کوي او ستاسو وضعیت پوهیږي.
- **وړیا.** موږ د زوریخ ښار څخه بهر ستاسو د سفر لګښتونه هم پوښو.
- **رضاکارانه.** که تاسو نه غواړئ دوام ورکړئ نو تاسو کولی شئ په هر وخت کې ودریږئ.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

څوک ګډون کولی شي؟

- هغه کډوال چې عمرونه یې 16 کاله او پورته وي
- د N، F، S، یا B د کډوالۍ د پیژندنې کارت او د کورنۍ بیا یوځای کیدو سره
- د زوریخ په کانتون کې استوګنه

روزنه تاسو سره څنګه مرسته کوي؟

- تاسو د **فشار، اضطراب او ستونزو** سره سره مقابله کول زده کوئ.
- تاسو په ورځني ژوند کې د پام **خوندي** احساس کوئ.
- تاسو سره **خوب کول** او د **منفي احساساتو** سره معامله کول زده کوئ.
- تاسو د هغه چا سره خبرې کوئ چې ستاسو سره **ورته تجربې** لري او د زوریخ سره صلیب لپاره کار کوي.

روزنه د نړیوال روغتیا سازمان (WHO) لخوا رامینځته شوې او دمخه یې **ډیری خلکو** سره مرسته کړې ده.

موږ ډیری ژبې خبرې کوو:

عربي، دري، جرمني، انګلیسي، فارسي، کردي، فرانسوي، پښتو، روسی، تامل، تیګرینیا، ترکي او اوکراینې.

تاسو دلته نوم لیکنه کولی شئ:

spirit-p.ch/registry/ps

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

تاسو یوازې نه یاست - راځئ چې لومړی ګام په ګډه واخلو.

وروسته له دې چې تاسو نوم لیکنه وکړئ، موږ به وګورو چې ایا روزنه ستاسو لپاره مناسبه ده. پدې کې ستاسو په ژبه کې د ځو پوښتنلیکونو ډکول شامل دي.

د پوهیدو لپاره مهم دي:

محرم پاتې شي. هیڅ شی به نورو ته ونه لیږدول شي.

موږ ستاسو د اوریدلو په تمه یو!

اړیکه:
د سویس سره صلیب، د زوریخ کانتون | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57