Canın sıkkın mı? Yalnız mı hissediyorsun? Yalnız değilsin, biz varız. Sana destek oluyoruz. Tamamen Ücretsiz ve gizli.

Problem Management (Sorun Yönetimi) Plus (PM+) – Günlük hayatta daha güçlü olmaya yönelik stratejiler.



Seni ne bekliyor?

- **Her biri 90 dakikalık 5 kişisel görüşme**
  Seninle PM+ eğitimini yürütecek eğitimli bir kişi ile buluşacaksın.
- **Kendi dilinde.** Senin dilini konuşan ve seni anlayacak biri olacak.
- **Ücretsiz.** Zürih şehri dışından geliyorsan yol masrafını da biz ödüyoruz.
- **İsteğe bağlı.** Devam etmek istemiyorsan dilediğin zaman bu hizmeti bırakabilirsin.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Kimler katılabilir?

- 16 yaş ve üzeri sığınmacılar
- N, F, S, B kimlik kartı olan ve aile birleşimindeki sığınmacılar
- Zürih Kantonu'nda yaşayanlar

Bu eğitim sana ne katar?

- **Stres, kaygı ve sorunlar** ile daha iyi başa çıkmayı öğrenirsin.
- Günlük hayatta kendini **daha güvende** hissedersin.
- Daha rahat **uyumayı** ve kötü düşünceleri yönetmeyi öğrenirsin.
- Seninle **benzer** şeyler yaşamış ve Zürih Kızılhaçı'nda çalışan biriyle tanışırsın.

Bu eğitimi, **Dünya Sağlık Örgütü (WHO)** hazırladı. Şimdiye kadar binlerce insana iyi geldi.

Birçok dili konuşuyoruz:

Arapça, Dari, Almanca, İngilizce, Farsça, Kürtçe, Fransızca, Peştuca, Rusça, Tamilce, Tigrinya, Türkçe ve Ukraynaca

Buradan kaydolabilirsin:

Yalnız değilsin – ilk adımı birlikte atalım.

spirit-p.ch/registry/tr

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

Kayıt işleminden sonra eğitimin sana uygun olup olmadığını kontrol ediyoruz. Bunun için kendi dilinde birkaç soru formunu doldurman gerekecektir.

Önemli bir not:

Paylaştığın bilgilerin gizliliği korunur. Başka kimseyle paylaşılmaz.

Seninle tanışmayı dört gözle bekliyoruz!

İletişim:
İsviçre Kızılhaçı (SRK) | Kanton Zürich | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57