Вам сумно? Ви почуваєтеся самотньо? Ми вам допоможемо. Безкоштовно й конфіденційно.

Problem Management Plus (PM+) — стратегії розвитку стресостійкості та подолання труднощів у повсякденному житті.



Що ви отримаєте?

- **5 особистих бесід по 90 хвилин**
  Ви зустрінетеся з кваліфікованим фахівцем, який проведе для вас тренінг PM+.
- **Вашою мовою.** Фахівець розмовляє вашою мовою та розуміє вашу ситуацію.
- **Безкоштовно.** Ми покриємо ваші витрати на транспорт за межами міста Цюрих.
- **Добровільно.** Якщо ви більше не хочете продовжувати, ви можете в будь-який момент припинити участь у програмі.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Хто може брати участь?

- Біженці віком від 16 років
- Особи, які мають посвідчення біженця N, F, S, B та статус возз'єднання із сім'єю
- Особи, які мешкають у кантоні Цюрих

Як вам допоможе тренінг?

- Ви навчитеся краще поратися зі **стресом, тривогами та проблемами.**
- Ви почуватиметеся **впевненіше** у повсякденному житті.
- Ви зможете краще **спати** та долати **негативні емоції.**
- Ви поспілкуєтеся з працівниками Червоного Хреста Цюриха, які мали **подібний досвід.**

Цей тренінг було розроблено **Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ),** і він уже допоміг **багатьом людям.**

Ми говоримо багатьма мовами:

арабською, дарі, німецькою, англійською, фарсі, курдською, французькою, пушту, російською, тамільською, тигринья, турецькою та українською

Ви не самі — перший крок ми зробимо разом.

Де можна зареєструватися:

spirit-p.ch/registry/uk

srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

Після реєстрації ми перевіримо, чи підійде вам цей тренінг.
Вам потрібно буде заповнити кілька анкет своєю мовою.

Важлива інформація:

Ваші дані буде захищено. Жодні дані не передаються стороннім особам.

Ми з нетерпінням чекаємо на вас!

Контакти:
Швейцарський Червоний Хрест, кантон Цюріх | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | 079 959 25 57