

آیا احساس غمگینی میکنید؟ آیا احساس تنهایی میکنید؟ ما میتوانیم به شما کمک کنیم. رایگان و محرمانه.

مدیریت مشکل پلاس (PM+) - استراتژی های برای قدرت بیشتر در زندگی روزمره.



شما چه توقع میتوانید داشته باشید؟

- 5 جلسه شخصی 90 دقیقه ای
- شما با یک مسلکی آموزش دیده ملاقات خواهید کرد کسیکه شما را در جریان آموزش PM+ راهنمایی خواهد کرد.
- 3 مکالمه تلفنی بعد از آموزش (هر کدام 30-45 دقیقه)
- شما میتوانید سوالات بپرسید و حمایت بیشتر دریافت کنید.
- به زبان شما. شخص به زبان شما صحبت میکند و وضعیت شما را درک میکند.
- رایگان. ما همچنان مصارف سفر شما را به خارج از شهر زوریخ پوشش خواهیم داد.
- داوطلبانه. اگر شما دیگر نمیخواهید ادامه دهید میتوانید در هر زمان متوقف شوید.



چه کسی میتواند اشتراک کند؟

- پناهجویان 16 سال به بالا
- با وضعیت پناهندگی N، F، S، B و الحاق خانواده
- محل اقامت در کانتون زوریخ

آموزش چگونه به شما کمک میکند؟

- شما یاد خواهید گرفت که با استرس، اضطراب و مشکلات بهتر کنار بیایید.
- شما در زندگی روزمره احساس امنیت بیشتر خواهید کرد.
- شما می آموزید که بهتر خوابید و با احساسات منفی مقابله کنید.
- شما با کسی صحبت خواهید کرد که تجارب مشابه با شما داشته است و برای صلیب سرخ زوریخ کار میکند.

این آموزش توسط سازمان جهانی صحت (WHO) تهیه شده است و قبلاً به بسیاری از مردم کمک کرده است.

ما به زبان های زیادی صحبت میکنیم:

عربی، دری، آلمانی، انگلیسی، فارسی، کردی، فرانسوی، پشتو، روسی، تاملیل، تیگرینیا، ترکی، و اوکراینی.

شما تنها نیستید—
بیاید قدم اول را با
هم برداریم.

شما میتوانید اینجا ثبت نام کنید:



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



spirit-p.ch/registry/da

بعد از ثبت نام، ما بررسی خواهیم کرد که آیا آموزش برای شما مناسب است یا خیر. این کار شامل پر کردن چند پرسشنامه به زبان شما میگردد.

مهم است بدانید:

به حیث بخشی از SPIRIT، USZ یک مطالعه علمی را برای بهبود مراقبت های صحتی برای پناهندگان انجام میدهد. با اشتراک در آموزش، شما همچنان در مطالعه اشتراک میکنید. معلومات شما محافظت خواهد شد. هیچ چیز با اشخاص ثالث شریک نخواهد شد.

ما منتظر دیدن شما هستیم!

تماس:

صلیب سرخ سوئیس کانتون زوریخ | spirit@srk-zuerich.ch

044 388 25 57 | ☎ 079 959 25 57