

Tu xemgîn î? Ma tu xwe tenê hîs dikî? Em dikarin alîkariya te bikin. Belaş û nepenî.

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



Hûn dikarin çi hêvî bikin?

- **5 rûniştinên şexsî yên her yek 90 deqîqeyî**
Hûn ê bi kesekî perwerdekirî re bicivin ku dê perwerdehiya PM+ bi we re temam bike.
- **3 danişînên telefonê** piştî perwerdeyê (her yek 30–45 deqîqe)
Hûn dikarin pirsan bipirsin û piştgiriyeke din bistînin.
- **Bi zimanê te.** Ew kes bi zimanê te diaxive û rewşa te fêhm dike.
- **Belaş.** Em mesrefên rêwîtiya we ya li derveyî Zurichê jî didin.
- **Bixwe.** Heke hûn nexwazin berdewam bikin, hûn dikarin her dem rawestînin.



Kî dikare beşdar bibe?

- Penaberên 16 salî û jortir
- Penaberên xwedî nasnameyên N, F, S, an B, û yekbûna malbatê
- Niştecih li Kantona Zurichê

Perwerde dê çawa alîkariya we bike?

- Hûn ê fêr bibin ka meriv çawa bi stres, fikar û pirsgrêkan 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 ezmûnên wisa jiyaye û li Xaça Sor a Zurichê dixebite.

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

Em bi gelek zimanan diaxivin:

Erebî, Darî, Almanî, Îngilîzî, Farsî, Kurdî, Fransî, Peştû, Rûsî, Tamîlî, Tîgrînî, Tirkî û Ûkraynayî

Hûn dikarin li vir qeyd bibin:



spirit-p.ch/registry/kurk



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung

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

Piştî qeydkirinê, em ê kontrol bikin ka perwerde ji bo we guncaw e an na. Ev yek temamkirina çend anketan bi zimanê we jî dihewîne.

Girîng e ku bizanin:

Wekî beşek ji SPIRIT, USZ lêkolînek zanistî ji bo baştirkirina lênêrîna tenduristiyê ya penaberan dike. Bi beşdarbûna di perwerdeyê de, hûn di heman demê de beşdarî lêkolînê jî dibin. **Agahiyên we dê nepenî bimînin. Tiştêk nayê parvekirin.**

Em li benda bihîstina ji we ne!

Têkili:

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