

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

Problem Management Plus (PM+) — стратегії зміцнення в повсякденному житті.



Що ви отримаєте?

- **5 особистих бесід по 90 хвилин**

Ви зустрінетеся з кваліфікованим фахівцем, який проведе для вас тренінг PM+.

- **3 телефонні розмови** після тренінгу (по 30—45 хвилин)

Ви можете ставити питання та отримаєте додаткову підтримку.

- **Вашою мовою.** Фахівець говорить вашою мовою та знає вашу ситуацію.

- **Безкоштовно.** Ми покриємо ваші витрати на транспорт за межами міста Цюрих.

- **Добровільно.** Якщо ви більше не хочете продовжувати, то можете припинити участь у програмі будь-якої миті.



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:

У рамках програми SPIRIT USZ проводить наукове дослідження для покращення медичного обслуговування біженців. Беручи участь у тренінгу, ви також берете участь у дослідженні. **Ваші дані буде захищено. Жодні дані не передаються стороннім особам.**

Ми з нетерпінням чекаємо на вас!

Контакти:

Швейцарський Червоний Хрест, кантон Цюрих | spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57 | ☎ 079 959 25 57