

Lernen Sie Strategien für den Umgang mit Alltagsschwierigkeiten und emotionalen Belastungen



Was?

Im Rahmen einer Studie bieten wir den Kurs «Problem Management Plus (PM+)» an. Der Kurs gibt eine einfache Unterstützung für den Umgang mit Stress im Alltag. Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen selbst helfen können.

Die Teilnahme ist freiwillig und gratis. Wir bezahlen Ihre Fahrtkosten.



Flucht und Migration bringen Herausforderungen im Alltag mit sich.

Möchten Sie lernen, besser damit umzugehen?

Wie funktioniert es?

Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Zürich bietet zusammen mit dem Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (AFK) den Kurs an. Der Kurs beinhaltet 5 Einzelgespräche à 90 Minuten. Geschulte Mitarbeitende führen den Kurs in Ihrer Erstsprache durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch.

Für wen?

Personen ab 16 Jahren mit Fluchthintergrund (Ausweis N, F, S oder B Flüchtling), die im Kanton Zürich wohnen.

Sind Sie interessiert? Melden Sie sich bei uns!

Anmeldung:

Anmeldeformular, Telefon: 044 388 25 57, ☎ 079 959 25 57,

Mail: spirit@srk-zuerich.ch

Nach Ihrer Anmeldung machen wir für die definitive Teilnahme eine kurze Abklärung zu Ihrer gesundheitlichen Situation, um festzustellen, ob der Kurs das passende Angebot für Sie ist.

Teilnahmebedingungen:

Der Kurs „PM+“ ist Teil einer wissenschaftlichen Studie des AFK. Das Ziel der Studie ist, geflüchteten Personen den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern.

Mit der Teilnahme am Kurs erklären Sie sich bereit, bei der Studie mitzumachen. Für die Studie müssen Sie Fragebögen in Ihrer Erstsprache ausfüllen. Alle Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



spirit-p.ch/registry/de



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



079 959 25 57

Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz | Kanton Zürich | spirit@srk-zuerich.ch | 044 388 25 57