

هل أنت حزين؟ هل تشعر بالوحدة؟ سوف نساعدك. مجاناً وبشكل مؤتمن.

برنامج إدارة المشاكل (PM+) - استراتيجية من أجل مزيد من القوة في الحياة اليومية.



ما الذي ينتظرك؟

- 5 مقابلات شخصية تمتد كل واحدة لـ 90 دقيقة.
- حيث ستلتقي بشخص مدرب سوف يقوم بتلقيك تدريب إدارة المشاكل PM+.
- 3 مكالمات هاتفية بعد التدريب (تمتد كل واحدة من 30 إلى 45 دقيقة)
- حيث يمكنك طرح الأسئلة وستحصل على مزيد من الدعم.
- وبلغتك. يتكلم هذا الشخص بلغتك ويعرف وضعيتك.
- مجاناً. سنتكلف بمصاريف السفر خارج مدينة زيورخ.
- طوعية. يمكنك التوقف في أي وقت، في حال لم تعد ترغب بالاستمرار.



من يمكنه المشاركة؟

- اللاجئون ابتداء من عمر 16 سنة
- الحاصلون على بطاقة التعريف من نوع N و F و S و B الخاصة باللاجئين ولم الشمل
- المسكن يكون بكانتون زيورخ

كيف سيساعدك هذا التدريب؟

- سوف تتعلم التعامل بشكل أفضل مع التوتر والخوف والمشاكل.
- تشعر بأمان أكبر في الحياة اليومية.
- سوف تتعلم النوم بشكل أفضل والتعامل مع الأحاسيس السلبية.
- سوف تتكلم مع شخص له تجارب مشابهة لتلك التي تعاشها ويعمل لدى الصليب الأحمر لمدينة زيورخ.

تم تطوير التدريب من طرف منظمة الصحة العالمية - وقد ساعد الكثير من الناس.

نحن نتكلم الكثير من اللغات:

العربية، لغة الداري، الألمانية، الإنجليزية، الفارسية، الكردية، الفرنسية، الباشتو، الروسية، التاميلية،
التغرينية، التركية و الأوكرانية

أنت لست وحدك
- دعنا نتخذ
الخطوة الأولى معًا.

يمكنك التسجيل هنا:



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



spirit-p.ch/registry/ar

بعد التسجيل سوف نتأكد من أن هذا التدريب يناسبك. ويتضمن ذلك إكمال بعض الاستبيانات بلغتك.

من المهم أن تعرف:

في إطار برنامج SPIRIT، يقوم المستشفى الجامعي لمدينة زيورخ USZ بإجراء دراسة علمية لتحسين الرعاية الصحية للاجئين. من خلال مشاركتك بالتدريب سوف تشارك أيضا في هذه الدراسة. حيث ستظل معلوماتك محمية. ولن يتم تمرير أي شيء.

وسوف نسعد برؤيتكم!

الاتصال:

الصليب الأحمر السويسري، كانتون زيورخ | spirit@srk-zuerich.ch

044 388 25 57 | 079 959 25 57