

# Навчитися стратегіям подолання повсякденних труднощів та емоційного стресу.



## Що?

У рамках здійснюваного навчання ми пропонуємо курс під назвою «Управління проблемами плюс (УП+)». Цей курс надає просту допомогу в боротьбі зі стресом у повсякденному житті. Ви дізнаєтеся, як правильно допомагати собі в різних ситуаціях.

Участь у курсі безоплатна та добровільна. Витрати на проїзд ми компенсуємо.



# Переїзд і міграція пов'язані з серйозними випробуваннями в повсякденному житті.

**Хотіли б Ви дізнатися, як краще з цим справлятися?**

## Як це проводиться?

Швейцарський Червоний Хрест кантону Цюрих організовує цей курс спільно з Амбулаторним центром для жертв катувань і війни («AFK»). Курс навчання включає в себе 5 індивідуальних бесід по 90 хвилин кожна. Навчені співробітники проводять курс Вашою рідною мовою. Ми пропонуємо такі мови: арабська, дарі, фарсі, курдська, пушту, російська, тамільська, тигринська, турецька та українська мови.

## Для кого?

Для осіб віком від 16 років і старше, які мають статус біженця (посвідчення біженця N, F, S або B), які проживають у кантоні Цюрих.

**Зацікавились? Зв'яжіться з нами!**

## Реєстрація:

Реєстраційна форма, телефон: 044 388 25 57, ☎ 079 959 25 57, пошта: [spirit@srk-zuerich.ch](mailto:spirit@srk-zuerich.ch)

Після того, як Ви зареєструєтесь, ми перевіримо стан Вашого здоров'я для конкретної участі з метою визначити, чи підходить Вам цей курс.

## Умови участі:

Курс «УП+» є частиною наукового дослідження, що проводиться АФК. Мета дослідження - покращити доступ біженців до медичного обслуговування.

Беручи участь у курсі, Ви тим самим погоджуєтесь взяти участь у дослідженні. У рамках дослідження Вам необхідно буде заповнити анкети вашою рідною мовою.

Усі дані про вас зберігатимуться в суворій конфіденційності.

Ми з нетерпінням чекаємо на Вас!



[spirit-p.ch/register/uk](https://spirit-p.ch/register/uk)



[srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung](https://srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung)



079 959 25 57

## Контактна інформація:

Швейцарський Червоний Хрест, кантон Цюрих | [spirit@srk-zuerich.ch](mailto:spirit@srk-zuerich.ch) | 044 388 25 57