



Ein Kurs zum Erlernen von Strategien
für einen selbstbestimmten Alltag

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



Fühlen Sie sich manchmal überfordert, sind Sie gestresst oder traurig? Haben Sie Mühe, Ihren Alltag zu bewältigen und fühlen Sie sich manchmal verloren? Der Kurs «Problem Management Plus» bietet eine einfache und rasche Form der Unterstützung.

Für wen?

Erwachsene Personen mit Fluchthintergrund (unabhängig vom Aufenthaltsstatus).

Wie funktioniert es?

Speziell geschulte Personen aus dem gleichen Kulturkreis führen den Kurs «Problem Management Plus» mit Ihnen in Ihrer Muttersprache durch. Während 5 Einzelsitzungen erlernen Sie neue Fähigkeiten für den Umgang mit Herausforderungen und Problemen im Alltag.

Ihre Vorteile?

Durch die Anwendung der neu erworbenen Kenntnisse, können Sie sich in schwierigen Situationen selbst helfen. Für Sie ist der Kurs kostenlos.

Sind Sie interessiert?

Sprechen Sie mit Ihrer Beraterin / Ihrem Berater über den Kurs oder melden Sie sich direkt bei uns an:

E-Mail: → spirit@srk-bern.ch



Alle Mitarbeitenden unterstehen strengen gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Schweigepflicht.

Sie möchten mehr über SPIRIT erfahren? Besuchen Sie unsere Website: → srk-bern.ch/spirit



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Canton Bern

