

Вам грустно? Вы чувствуете себя одиноко?

Освойте стратегии стрессоустойчивости в повседневной жизни вместе с курсом SPIRIT Управление Проблемами Плюс

Мы поможем вам бесплатно и конфиденциально.

Обучение SPIRIT Управление Проблемами Плюс (УП+)

- **5 личных встреч по 90 минут.** Вы встретитесь с обученным специалистом, который будет направлять Вас в течение курса УП+.
- **На вашем языке.** Специалист говорит на вашем языке и понимает Вашу ситуацию.
- Участие в УП+ является **бесплатным.**
- **Добровольно.** Прекратить участие в программе можно в любой момент, когда вы пожелаете.

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



Кто может принять участие?

Взрослые люди с опытом вынужденной миграции, проживающие в кантоне Берн.

Чем вам поможет УП+?

- Вы научитесь лучше справляться со **стрессом, тревогой и проблемами**.
- Вы будете чувствовать себя **увереннее** в повседневной жизни и научитесь лучше **спать**.
- Вы пообщаетесь с теми, кто имел **подобный опыт**.

Этот тренинг был разработан **Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)** и уже помог **многим людям**.

Вы заинтересованы?

Обсудите SPIRIT со своим социальным работником
либо зарегистрируйтесь напрямую у нас:

E-Mail: → spirit@srk-bern.ch



Ваши данные находятся в безопасности. Ничего не передаётся посторонним. Все сотрудники обязаны следовать строгим правилам конфиденциальности, установленным законом.

Подробнее о SPIRIT на нашем сайте: → srk-bern.ch/spirit



SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

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

