

Ви засмучені? Почуваєтеся самотньо?

Опануйте стратегії для більшої впевненості у повсякденному житті разом з курсом SPIRIT Управління Проблемамаи Плюс

Ми допоможемо вам безкоштовно й конфіденційно.



Навчання SPIRIT Управління Проблемамаи Плюс (УП+)

- **5 індивідуальних зустрічей по 90 хвилин.** Ви зустрінетеся з навченим фахівцем, який буде направляти Вас протягом курсу УП+.
- **Вашою мовою.** Фахівець говорить вашою мовою та знає вашу ситуацію.
- Участь в УП+ є **безкоштовною**.
- **Добровільно.** Ви можете припинити участь у програмі будь-якої миті, коли забажаєте.

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



Хто може брати участь?

Дорослі люди з досвідом вимушеної міграції, які мешкають у кантоні Берн.

Як вам допоможе УП+?

- Ви навчитесь краще справлятися зі **стресом, тривогами й проблемами**.
- Ви почуватиметеся **впевненіше** у повсякденному житті та навчитесь краще **спати**.
- Ви поспілкуєтеся з людьми, що мали **подібний досвід**.

Цей тренінг було розроблено **Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ)**, і він уже допоміг **багатьом людям**.

Вас зацікавило?

Порадьтеся щодо SPIRIT зі своїм соціальним працівником чи зареєструйтеся безпосередньо у нас:

E-Mail: → spirit@srk-bern.ch



Ваші дані залишаються у безпеці. Нічого не передається третім особам. Усі співробітники зобов'язані суворо дотримуватися правил конфіденційності, визначених законом.

Більше про SPIRIT ви можете дізнатися на нашому вебсайті: → srk-bern.ch/spirit

