

# هل تشعر بالحنن؟ هل تشعر بالوحدة؟ سنساعدك بسرية تامة ومجاناً.

استراتيجيات إدارة المشكلات (PM+) لتعزيز قوتك في الحياة اليومية.



## ما هو مشروع SPIRIT؟

منذ عام 2023، يُقدّم مشروع SPIRIT PM+ في عدة كانتونات سويسرية. يساعد البر نامج اللاجئين على تخفيف التوتر و الشعور بالقوة في حياتهم اليومية. يُدير المشروع مستشفى زيورخ الجامعي بالتعاون مع شركاء إقليميين، بتمويل من هيئة تعزيز الصحة في سويسرا (GFCH). يهدف المشروع إلى تمكين المتضررين من الوصول السريع إلى المساعدة بلغتهم الأم - بالضبط عندما يحتاجون إليها.

## ماذا تتوقع؟

- خمسة لقاءات شخصية، مدة كل منها 90 دقيقة
- ستلتقي بشخص مُدرّب سيرشدك خلال دورة PM+.
- بلغتك. يتحدث الشخص لُغتك وهو مُلمّ بحالتك.
- مجاناً. المشاركة في PM+ مجانية.
- اختيارية. يمكنك التوقف في أي وقت إذا لم ترغب في الاستمرار.

## من يمكنه المشاركة؟

- اللاجئون الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا فأكثر
- الحاصلون على تصاريح لم شمل عائلات اللاجئين والعائلات من الفئات التالية: N، F، S، B
- المقيمين في إحدى كانتونات SPIRIT: بازل شتات، بازل لاند، برن
- لوسيرن، شفيتس، تورغاو، فود، زيورخ (اعتبارًا من سبتمبر 2025)

## كيف تساعدك هذه الدورة؟

- ستتعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع التوتر والقلق والمشاكل.
- ستشعر بمزيد من الأمان في حياتك اليومية.
- ستتعلم كيفية النوم بشكل أفضل والتعامل مع المشاعر السلبية.
- ستتحدث إلى شخص مر بتجارب مماثلة.

طُوِّرت هذه الدورة التدريبية من قِبل منظمة الصحة العالمية (WHO) - وقد ساعدت بالفعل الكثيرين.

## حسب مقاطعة SPIRIT، يُقدَّم بر نامج +PM باللغات التالية:

العربية، الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية، الكردية، الباشتو، الروسية، التاميلية، التغرينية، التركية، الأوكرانية، والفارسية/الداري.

أنت لست وحدك  
- دعنا نتخذ  
الخطوة الأولى معًا

يمكنكم الاطلاع على مزيد من المعلومات والتسجيل هنا:



[spirit-network.ch/registration/](https://spirit-network.ch/registration/)

بعد تسجيلك، سنتحقق من ملاءمة الدورة التدريبية لك. يشمل ذلك إكمال بعض الاستبيانات بلغتك.

## معلومات هامة :

- ستبقى بياناتك محمية.
- لن تتم مشاركة أي شيء مع أي شخص آخر.
- ستتلقي تأكيدًا على مشاركتك.
- إذا كنت لا تزال تشعر بالتوتر بعد انتهاء الجلسات الخمس، فسنرسل لك خطاب توصية للعلاج النفسي المتخصص.

نتطلع إلى التواصل معك!

## الاتصال:

[spirit@usz.ch](mailto:spirit@usz.ch) | SPIRIT Universitätsspital Zürich

+41 76 326 5180 +41767844624