

Вам сумно? Ви почуваетесь самотньо? Ми вам допоможемо. Безкоштовно й конфіденційно.

Управління Проблемами Плюс (УП+) – це стратегії зміцнення в повсякденному житті.



Що таке проєкт SPIRIT?

Від 2023 року проєкт SPIRIT пропонує програми УП+ в декількох кантонах Швейцарії. Програма допомагає біженцям знизити рівень стресу та почуватися сильнішими в їхньому повсякденному житті. Проєкт впроваджується Університетською лікарнею Цюріха в співпраці з регіональними партнерами та фінансується Організацією сприяння здоров'ю Швейцарії (GFCH). Мета полягає в тому, щоб надати постраждалим швидкий доступ до допомоги рідною мовою саме тоді, коли вони цього потребують.

Що ви отримаєте?

- **П'ять індивідуальних зустрічей по 90 хвилин.**
Ви зустрінетеся з навченим фахівцем, який буде направляти Вас протягом курсу УП+.
- **Вашою мовою.** Фахівець говорить Вашою мовою та знайомий із Вашою ситуацією.
- **Безкоштовно.** Участь в УП+ є безкоштовною..
- **Добровільно.** Якщо ви більше не хочете продовжувати, то можете припинити участь у програмі будь-якої миті.

Хто може брати участь?

- Біженці віком від 16 років
- Особи, які мають посвідчення біженця N, F, S, B та статус возз'єднання із сім'єю
- Особи, що мешкають в кантонах впровадження проєкту SPIRIT: Базель-Штадт, Базельланд, Берн, Люцерн, Швіц, Тургау, Во, Цюрих (станом на вересень 2025 р.)

Як вам допоможе тренінг?

- Ви навчитеся краще поратися зі **стресом, тривогою та проблемами**.
- Ви почуватиметеся **впевненіше** у повсякденному житті.
- Ви зможете краще **спати** та долати **негативні емоції**.
- Ви поспілкуєтеся з тими, хто мав **подібний досвід**.

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

Залежно від кантону впровадження проєкту SPIRIT, УП+ пропонується такими мовами:

арабською, німецькою, англійською, курдською, французькою, пушту, російською, тамільською, тигринья, турецькою, українською та перською / фарсі / дарі.

Тут Ви можете знайти додаткову інформацію та зареєструватися:



spirit-network.ch/registration/

Після реєстрації ми перевіримо, чи підійде Вам цей навчальний курс. Вам потрібно буде заповнити кілька анкет Вашою мовою.

Ви не самі — перший крок ми зробимо разом.

Важлива інформація:

Ваші дані буде захищено. Жодні дані не передаються стороннім особам.

Ви отримаєте підтвердження участі. Якщо після завершення п'яти сесій Ви продовжуватимете відчувати стрес, ми можемо надати Вам рекомендаційний лист для спеціалізованої психологічної терапії.

Ми з нетерпінням чекаємо на вас!

Контакти:

SPIRIT Університетська лікарня Цюриха | spirit@usz.ch |

☎ +41 76 326 5180 📞 +41767844624