



## **SPIRIT Training mit «PM+»**

### **Besser mit Alltagsschwierigkeiten und emotionalen Belastungen umgehen**

#### **Was?**

Das SPIRIT Training gibt eine einfache Unterstützung für den Umgang mit Stress im Alltag. Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen belastenden Situationen selbst helfen und mit schwierigen Ereignissen besser umgehen können.

Die Teilnahme am Training ist gratis.

### **Flucht und Migration bringen Herausforderungen im Alltag mit sich.**

#### **Möchten Sie lernen, besser damit umzugehen?**

#### **Wie funktioniert es?**

Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Thurgau bietet zusammen mit dem Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (AFK) und dem Kanton Thurgau dieses Training an. Der Kurs beinhaltet 5 Trainings à 90 Minuten. Geschulte Mitarbeitende führen das Training in Ihrer Erstsprache durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Russisch, Türkisch, Tigrinya und Ukrainisch. Weitere Sprachen folgen.

#### **Für wen?**

Personen ab 16 Jahren mit Fluchthintergrund (Ausweis N, F, S oder B Flüchtling), die im Kanton Thurgau wohnen.

#### **Sind Sie interessiert? Melden Sie sich bei uns!**

#### **Anmeldung:**

Anmeldeformular auf [www.srk-thurgau.ch/spirit](http://www.srk-thurgau.ch/spirit), Telefon: 071 626 50 80, Email: [spirit@srk-thurgau.ch](mailto:spirit@srk-thurgau.ch)

Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie für die definitive Teilnahme zu einer kurzen Besprechung und Abklärung ein, um festzustellen, ob das Training das passende Angebot für Sie ist.

#### **Teilnahmebedingungen:**

Das Training „PM+“ ist Teil einer wissenschaftlichen Studie des AFK. Mit der Teilnahme am Training erklären Sie sich bereit, bei der Studie mitzumachen. Für die Studie müssen Sie Fragebögen in Ihrer Erstsprache ausfüllen. Alle Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

#### **Kontakt:**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Thurgau  
[spirit@srk-thurgau.ch](mailto:spirit@srk-thurgau.ch)  
071 626 50 80

