

Umgang mit Alltagsschwierigkeiten und emotionalen Belastungen



Was?

Im Rahmen einer Studie bieten wir das Training «Problem Management Plus (PM+)» an. Das Training gibt eine einfache Unterstützung für den Umgang mit Stress im Alltag. Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen selbst helfen können. Die Teilnahme ist freiwillig und gratis. Wir bezahlen Ihre Fahrtkosten.

SPiRiT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Thurgau 

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Thurgau



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) das Training an. Der Kurs beinhaltet 5 Einzelgespräche à 90 Minuten. Geschulte Mitarbeitende führen das Training in Ihrer Erstsprache durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Russisch, Türkisch 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, Telefon: 071 626 50 80, Mail: spirit@srk-thurgau.ch

Nach Ihrer Anmeldung machen wir für die definitive Teilnahme eine kurze Abklärung zu Ihrer gesundheitlichen Situation, um festzustellen, ob das Training das passende Angebot für Sie ist.

Teilnahmebedingungen:

Das Training „PM+“ ist Teil einer wissenschaftlichen Studie des AFK. Das Ziel der Studie ist, geflüchteten Personen den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern.

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
071 626 50 80



www.srk-thurgau.ch/spirit