



## Programm zur Bewältigung von Alltagsschwierigkeiten für Menschen aus Syrien

Leitung: Dr. Naser Morina

Sind Sie manchmal traurig oder fühlen Sie sich überfordert?

Haben Sie manchmal Mühe, Ihren Alltag zu bewältigen?

Wollen Sie lernen, wie Sie auch andere unterstützen können?

### Dann melden Sie sich bitte bei uns!

Die Universität Zürich untersucht ein neues Programm, welches Personen im Umgang mit Alltagsschwierigkeiten unterstützt. Das Programm wurde speziell **für Menschen aus Syrien** entwickelt und findet in Zürich, Bern oder St. Gallen statt. Den Teilnehmenden werden **von speziell geschulten Syrern/innen auf Arabisch** einfache Strategien zum Umgang mit Belastungen im Alltag vermittelt.

Wenn Sie aus Syrien kommen und mindestens 18 Jahre alt sind, laden wir Sie herzlich ein, zunächst ein allgemeines Formular online auszufüllen, um Ihre Eignung für das Programm abzuklären. Wenn Sie die Aufnahmekriterien erfüllen, würden wir uns sehr über Ihre Teilnahme am Programm freuen. Was Sie davon profitieren können? Sie werden neue Strategien und Fähigkeiten erlernen, wie Sie sich selbst, Ihren Angehörigen und Freunden im Alltag noch besser helfen und unterstützen können. Am Schluss des Programms erhalten Sie ein Zertifikat für Ihre Teilnahme. Die Reisekosten können gelegentlich von uns übernommen werden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme per Telefon oder Mail:

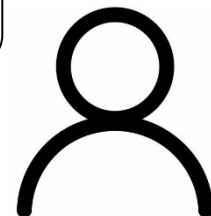
**Telefon: 079 913 24 69 (arabisch sprechend)**

**E-Mail: [strengths@usz.ch](mailto:strengths@usz.ch)**

Alle Angaben werden **vertraulich** behandelt.

Alle Mitarbeitende unterstehen den strengen gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Schweigepflicht.

«Ich bin froh, habe ich an diesem Programm teilgenommen und kann es jedem wärmstens empfehlen. Es gab mir so viele Möglichkeiten, den Alltag besser und erfolgreicher zu gestalten»  
- männlich, 38 Jahre





## برنامج للتعامل مع الصعوبات اليومية " للقادمين من سوريا "

بإشراف : Dr. Naser Morina

هل تشعرون بالحزن أو الإرهاق في بعض الأحيان؟  
هل تواجهون صعوبة بالتأقلم مع حياتكم اليومية؟  
هل تريدون تعلم كيفية دعم أنفسكم والآخرين من حولكم؟

### إذاً من فضلكم قوموا بالتواصل معنا!

تقدم جامعة زيورخ برنامجاً جديداً يقوم بدعم الأشخاص للتعامل مع صعوباتهم اليومية. تم تطوير هذا البرنامج خصيصاً للقادمين من سوريا .

**المكان :** زيورخ و بيرن و سانت غالن . المشتركون سوف يتلقون البرنامج باللغة العربية من قبل سوريين ذوي تدريب خاص.  
**محور البرنامج :** إستراتيجيات مُسهلة للتعامل مع الصعوبات في الحياة اليومية .

إن كنتم سوريين وتبلغون من العمر 18 عاماً أو أكثر، ندعوكم لملء نموذج عام عبر الإنترنت لإيضاح ملاءمتكم للبرنامج. في حال استوفيتم معايير القبول، سوف تُسعدنا مشاركتكم بالبرنامج.

ما الهدف من هذا البرنامج؟ سوف تتعلمون إستراتيجيات وقدرات من شأنها دعمكم ومساعدتكم أنتم ومن حولكم من أقارب وأصدقاء في حياتكم اليومية.

في نهاية البرنامج سوف تحصلون على شهادة مشاركة. كما يمكن في بعض الأحيان تغطية نفقات التنقل من قبلنا أيضاً.

للتواصل عبر التلفون أو البريد الإلكتروني :

البريد الإلكتروني: [strengths@usz.ch](mailto:strengths@usz.ch)

الهاتف: 079 913 24 69 (للتحدث بالعربية)

سوف يتم التعامل مع جميع المعلومات بشكل سري.  
جميع العاملين يخضعون للوائح قانونية صارمة تتعلق بسرية المعلومات.

" أسعدتني المشاركة في البرنامج وأنصح به بشدة للجميع. لقد أعطاني البرنامج الكثير من الفرص لتنظيم حياتي اليومية بشكل أفضل وأكثر نجاحاً"  
مشارك: ٣٨ عاماً

