



## மன அழுத்தம், உறவுகளுடன் சண்டை, விரக்தி, ஆத்திரம்?

வாழ்க்கைத் துணையுடன் அல்லது குடும்பத்துடன் சண்டை – உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லையா? நீங்கள் கட்டுப்பாட்டினை இழக்கிறீர்களா? கைகலப்பில் முடிகிறதா? உங்களுக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லையா? நாங்கள் மிகவும் கடினமான சூழ்நிலையில் இருக்கும் ஆண்களுக்கு உதவுகிறோம்.

### உங்களால் கீழ்க்கண்டவற்றை அடைய முடியும்:

- சண்டைகளையும் வாக்குவாதங்களையும் வன்முறையின்றி, திறம்பட கையாள்தல்
- உங்கள் வரம்புகளை அறிந்து, அவற்றைப் பிறருக்குத் தெரியப்படுத்த உதவக்கூடிய தொடர்பாடல் திறன்
- சண்டைகளையும் வாக்குவாதங்களையும் திறம்பட கையாளும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்
- அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் உறவுகளுடன் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

### உங்களின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நாங்கள் உங்களுக்கு இவ்வாறு உதவுகிறோம்:

- எங்கள் ஆலோசகர்களுடன் பிரத்தியேகமான ஆலோசனை
- எங்களின் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள் தமிழ் மற்றும் ஜெர்மன் மொழிகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள்
- நாங்கள் சச்சரவு மற்றும் குடும்ப வன்முறைச் சூழ்நிலைகளில் ஆலோசனை அளிக்க நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள்
- நீங்கள் வெளிப்படையாக பேசலாம். எங்களுடைய ஆலோசகர்கள் உங்கள் அந்தரங்க ரகசியங்களைப் பாதுகாக்க சட்டப்படிக் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

கட்டணங்கள் உங்களுடைய வருமானத்திற்கு ஏற்றவாறு விதிக்கப்படும்.

சந்திப்பை மேற்கொள்ள அல்லது கேள்விகள் இருந்தால் எங்களைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

### உங்கள் தொலைபேசி அழைப்பிற்காக நாங்கள் காத்திருக்கிறோம்!



**Jathurshan Premachandran**

Sozialarbeiter FH

**mannebüro züri**

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, info@mannebuero.ch

www.mannebuero.ch



# Stress, Konflikte in der Beziehung, Frustration, Wut?

Konflikte in der Partnerschaft oder in der Familie – sind Sie überfordert? Verlieren Sie die Kontrolle? Kommt es zu Gewalt? Wissen Sie nicht mehr weiter? Wir unterstützen Männer in schwierigen Situationen.

## Das können Sie erreichen:

- In Konflikten wirksam handeln, ohne Gewalt.
- Hilfreiche Kommunikation, eigene Grenzen erkennen und mitteilen.
- Strategien für den Umgang mit Konflikten entwickeln.
- Weniger Stress im Alltag und in der Beziehung.

## So unterstützen wir Sie in Ihrer individuellen Situation:

- Wir beraten Sie in Einzelsitzungen.
- Unser professioneller Berater spricht Tamilisch und Deutsch.
- Wir sind spezialisiert auf Konfliktsituationen und häusliche Gewalt.
- Sie können offen sprechen. Unser Berater arbeitet vertraulich (Schweigepflicht).

Die Kosten werden an Ihr Einkommen angepasst.

Rufen Sie uns an für einen Termin oder wenn Sie Fragen haben.

**Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!**



**Jathurshan Premachandran**

Sozialarbeiter FH

**mannebüro züri**

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch)

[www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)