



## استرس، اختلافات در روابط، دل‌سردی، عصبانیت؟

آیا شما به دلیل اختلافات در زندگی مشترک یا در خانواده بیش از حد تحت فشار هستید؟ آیا کنترل خود را از دست می‌دهید؟ آیا خشونت رخ می‌دهد؟ آیا دیگر نمی‌دانید چه کار کنید؟ در این صورت ما از مردان در شرایط دشوار پشتیبانی مینماییم.

### شما می‌توانید به این موارد دست یابید:

- اقدام کردن اثر بخش در اختلافات، بدون استفاده از خشونت.
- برقرار کردن ارتباطات مفید، شناخت و اعلام حد و مرزهای خود.
- دستیابی به راهبردهایی برای مواجهه با اختلافات.
- کاهش دادن استرس در زندگی روزمره و در روابط.

### به این ترتیب از شما در وضعیت شخصی تان پشتیبانی می‌کنیم:

- در جلسات انفرادی به شما مشاوره ارائه می‌دهیم.
- مشاور حرفه‌یی ما به زبان فارسی، دری و آلمانی مسلط است.
- ما در زمینه‌ی اختلافات و خشونت خانگی تخصص داریم.
- شما می‌توانید با صراحت اظهار نظر کنید. مشاور ما به صورت محرمانه کار می‌کند (تعهد به رازداری).

مخارج متناسب با درآمد شما شمارش می‌شوند.

برای تعیین قرار ملاقات یا مطرح کردن سوالات خود با ما تلفنی تماس بگیرید.  
**ما از تماس شما خوشحال خواهیم شد!**

### کامبیز نوری

مددکار اجتماعی مدرسه عالی تخصصی

### 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 Farsi, Dari 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!**



**Kambez Nuri**  
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)