



## Stres, sukobi u vezi, frustracije, bijes?

Sukobi u partnerstvu ili porodici – pod prevelikim ste pritiskom? Gubite kontrolu? Dolazi do nasilja? Ne znate dalje? Mi pružamo podršku muškarcima u teškim situacijama.

### Šta možete postići:

- U sukobima postupati konstruktivno – bez nasilja.
- Susretljivo komunicirati, prepoznati svoje vlastite granice i saopštiti ih drugima.
- Razviti strategije za rješavanje sukoba.
- Manje stresa u svakodnevnom životu i u vezi.

### Ovako podržavamo Vas i Vaš pojedinačni slučaj:

- Savjetujemo Vas u razgovoru nasamo.
- Naš stručni savjetnik govori bosanski, hrvatski, srpski i njemački.
- Mi smo specijalizirani za konfliktne situacije i nasilje u porodici.
- Možete govoriti otvoreno. Naš savjetnik postupava povjerljivo (profesionalna tajna).

Troškovi su prilagođeni Vašim prihodima.

Nazovite nas da zakažete termin ili ako imate pitanja.

**Kontaktirajte nas, tu smo da Vam pomognemo!**



#### **Marin Stojak**

Diplomirani socijalni radnik

#### **mannebüro züri**

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich  
044 242 08 88, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch)  
[www.mannebuero.ch](http://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 Bosnisch, Kroatisch, Serbisch 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!**



**Marin Stojak**  
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)