



هل تعاني من التوتر، والخلافات في العلاقة، والإحباط، ونوبات الغضب؟

هل تعاني من صراعات في علاقتك أو في أسرتك؟ هل تشعر بالإرهاق؟ هل تفقد السيطرة على النفس؟ هل تلجأ إلى العنف؟ ألا تجد حلاً لذلك؟ نحن نساعد الرجال في المواقف الصعبة.

هذا ما ستستفيده:

- التفاهم بطريقة مجدية ومعرفة الحدود والتحدث عنها.
- تطوير استراتيجيات للتعامل مع الصراعات.
- تقليل التوتر في الحياة اليومية وفي العلاقة.

هكذا نساعدك في حالتك الفردية:

- سنقدم لك المشورة في جلسة فردية.
- يتحدث مرشدنا المختص اللغة العربية.
- نحن مختصون في حالات الصراع والعنف الأسري.
- يمكننا التحدث بصراحة. يعمل مرشدونا بسرية (واجب الكتمان).

سيتم تعديّل الأسعار لتناسب مع دخل.

اتصل بنا لتحديد موعد أو إذا كان لديك أسئلة.

محمد زكي
مرشد اجتماعي

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 Arabisch 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!



Mohamed Zaky

Sozialarbeiter FH

mannebüro züri

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, info@mannebuero.ch

www.mannebuero.ch