



Stres, di têkiliyê de pevçûn, xemgînî û hêrs?

Di nav hevaltî an jî malbata we de lihevnekirin û pevçûnên we çêdibin û ev we tengezar dike? Hûn kontrola xwe wenda dikin? Şiddet pêk tê? Êdî hûn nizanin hûn ê çawa bikin? Em piştgiriya mêrên di rewşên awarte de dikin.

Hûn dikarin bigihêjin van armancan:

- Di pevçûnan de liv û tevgera bi tesîr a bê şiddet.
- Ragihandineke alîkarane, zanîna sînorê xwe û parvekirina vê.
- Ji bo çareserkirina nakokiyên bipêşxistina stratejiyan.
- Di jiyana rojane û têkiliyê de kêmkirina stresê.

Em bi van awayan piştgiriya we dikin:

- Em di civînên takekesî de şêwirmendiya we dikin.
- Şêwirmendê me yê profesyonel bi kurdî û almanî diaxive.
- Em li ser rewşên pevçûnan û şiddeta nav malê de pispor in.
- Hûn dikarin bi me re vekirî biaxivin, bi şêwirmendên me bawer bin (erka parastina agahiyên şexsî û nepenî)

Mesrefên vê xizmetê li gorî meaşê we tê diyarkirin

Heke hûn hevdiînekê bixwazin an jî pirsên we hebin, li me bigerin.

Em ê bi dîtin û bihîstina we kêfxweş bin!



Zubeyir Sizici

Xebatkarê Civakî (Dibistana Bilind a Pîşeyî),
Psikolojî (Lîsans)

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 Kurdisch 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!



Zübeyir Sizici

Sozialarbeiter FH, BSc Psychologie

mannebüro züri

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, info@mannebuero.ch

www.mannebuero.ch