



# Stres, konflikte në marrëdhënie, zhgënjim, zemërim?

Konflikte në partneritet ose në familje – jeni i mbingarkuar? Po e humbisni kontrollin? Ka filluar edhe dhuna? Nuk dini çfarë të bëni? Ne mbështesim burrat në situata të vështira.

## Ju mund të arrini:

- Të veproni në mënyrë më efektive në konflikte, pa dhunë.
- Komunikimin më të dobishëm, njohjen dhe komunikimin e kufijve të tu.
- Të zhvilloni strategji për përballjen me konfliktet.
- Më pak stres në jetën e përditshme dhe në marrëdhënie.

## Kjo është mënyra sesi ne ju mbështesim në situatën tuaj individuale:

- Ne ju këshillojmë në seanca individuale.
- Këshilltari ynë profesional flet shqip dhe gjermanisht.
- Ne jemi të specializuar në situata konflikti dhe dhunë në familje.
- Mund të flasësh singërisht. Këshilltari ynë punon në mënyrë konfidenciale (detyrë për mos zbulim).

Kostot përshtaten me të ardhurat tuaja.

Na telefononi për të caktuar një takim ose nëse keni ndonjë pyetje.

**Jemi të lumtur të dëgjojmë nga ju!**



**Valon Hamdiji**

Punonjës social

**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 Albanisch 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!**



**Valon Hamdiji**  
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)