



ጸቕጢ፡ ኣብቲ ዝምድና ዝፍጠር ግርጭታት፡ ብስጭት፡ ሕርቃን፡

ግርጭታት ኣብ መጻምድቲ ወይ ኣብ ስድራቤት - ጸገማት በዚሓኩም ዶ፡ ቁጽጽር ትስእኑ ዲኹም፡ ክሳብ ዓመጽ ይበጽሕ ድዩ፡ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ኣይትፈልጡን፡ ኣብ ከቢድ ኩነታት ንደቂ ተባዕትዮ ንድግፎም ኢና።

ክትበጽሑ ትኽእል ኢኻ፤

- ኣብ ግርጭታት፡ ብዘይ ዓመጽ ውጽኢታዊ ተግባር።
- ጠቓሚ ርክብ፡ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ደረት ኣለሊኻ ምዝርራብ።
- ንግርጭታት ንምግጣም ዝሕግዙ ስትራተጂታት ምምዕባል።
- ኣብ መዓልታዊ ህይወትን ኣብ ዝምድናን ውሑድ ጸቕጢ።

ኣብ ውልቃዊ ኩነታትኩም ብኸምዚ ኢና ንድግፈኩም፤

- ብውልቕኻ በብሓይ ቆጸራታት ንመኽረኻ ኢና።
- ሞያዊ ኣማኸሪና ቋንቋ ትግርኛን ጀርመንኛን ይዘረብ።
- ኣብ ኩነታት ግጭትን ዘቤታዊ ዓመጽን ፍሉይ ሞያ ኣለና።
- ብግልጺ ክትዘረብ ትኽእል ኢኻ። ኣማኸሪና ብስቱር ይሰርሕ (ግዴታ ምስጢራውነት)።

እቲ ክፍሊት ናይ ኣማኸሪ ምስ ኣታዊኻ ይመዓራረ።

ቆጸራ ንምሓዝ ወይ ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወኩም ደውሉልና።

ከባኹም ክንሰምዕ ተሓጺስና ኢና!



ጥዕምዝጊ ደበሳይ
ማሕበራዊ ሰራሕተኛ FH

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 Tigrinya 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!



Tumizghi Debesay

Sozialarbeiter FH

mannebüro züri

Hohlstrasse 36, 8004 Zürich

044 242 08 88, info@mannebuero.ch

www.mannebuero.ch