ARA

HOME

Problem Management Plus (PM+)



معلومات للمشاركين في الدراسة

اعتباراً من مايو/أيار 2026، سيقدّم مشروع HOME برنامج Problem Management Plus (PM+) لأول مرة في مدينة بريمن. يساعد هذا البرنامج اللاجئين على تعلّم كيفية تقليل التوتر والتعامل بشكل أفضل مع تحديات الحياة اليومية. ويهدف إلى توفير وصول سريع إلى الدعم باللغة الأم لكل مشارك.

أين يُعقد برنامج PM+؟

Gesundheitshaus

Pawel-Adamowicz-Str. 2, 28327 Bremen

الطابق الثالث (يتوفر مصعد)

نقطة الخروج بالحافلة أو الترامواي

الحافلة رقم 25: Einkaufszentrum Blockdiek

الترامواي رقم 1: Düsseldorfer Straße



يمكنكم الاطلاع على مزيد من المعلومات حول المشروع هنا:

www.refugio-bremen.de/projekte

www.bips-institut.de/homestudie

شركاء المشروع:

Kofinanziert von der Europäischen Union

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer in Bremen und Bremerhaven

BIPS Leibniz

الرسوم التوضيحية من موقع rawpixel.com على Freepik

ماذا ينتظرك؟

- ستتعلّم استراتيجيات بسيطة للحد من الضغوط اليومية وحل المشكلات العملية.
- ستحصل على دعم نفسي اجتماعي بلغتك الأم.
- المشاركة في برنامج +PM مجانية وطوعية. يمكنك التوقف في أي وقت إذا كنت لا ترغب في الاستمرار.
- ستشارك في مشروع بحثي يهدف إلى تحسين خدمات الدعم النفسي والاجتماعي المقدمة للاجئين.

تم تطوير برنامج +PM من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO)، وقد ساعد بالفعل العديد من الأشخاص.

يسرّنا تلقي طلب تسجيلكم!

التسجيل

الهاتف: 0421-1766770 (الألمانية/الإنجليزية)
البريد الإلكتروني: home@refugio-bremen.de

كلمة الموضوع (مهم!) «PM+/HOME»



ماذا يتضمن برنامج +PM؟

قبل بدء جلسات +PM، تُجرى مقابلة أولية لتحديد ما إذا كان برنامج +PM مناسباً لك. يتكوّن برنامج +PM من 5 جلسات فردية مدة كل منها 90 دقيقة، وتُعقد في Leibniz Living Lab.



من يمكنه المشاركة؟

- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر ويقيمون في بريمن
- اللغات الأم المستهدفة: العربية، الدارية، الإنجليزية، الأوكرانية، الفارسية، التركية، الكردية، الروسية
- الأشخاص الحاصلون على تصريح إقامة لطالبي اللجوء (Aufenthaltsgestattung) أو على تصريح إقامة وفقاً للمواد 22 و23 و24 و25.1 و25.2
- الاستعداد للمشاركة في المشروع البحثي
- معايير الاستبعاد: الاضطرابات النفسية الشديدة (مثل الميول الانتحارية الحادة أو الذهان)

لا يُعد برنامج +PM بديلاً عن العلاج الطبي أو النفسي المتخصص.