Начиная с мая 2026 года проект HOME впервые предлагает в Бремене программу Problem Management Plus (PM+). Программа помогает беженцам научиться снижать уровень стресса и лучше справляться с повседневными задачами. Целью является обеспечение доступной поддержки на родном языке участника.

Где проводится PM+?

Gesundheitshaus
Pawel-Adamowicz-Str. 2, 28327 Bremen
3-й этаж / по-русски 4-й, (имеется лифт)

Как добраться общественным транспортом:

BSAG

автобус № 25: Einkaufszentrum Blockdiek

трамвай № 1: Düsseldorfer Straße



Leibniz Living Lab
Gesundheitswerkstatt Osterholz

Дополнительную информацию о проекте можно найти здесь:
www.refugio-bremen.de/projekte
www.bips-institut.de/homestudie

Партнеры проекта:

BIPS Leibniz

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

Kofinanziert von der Europäischen Union

Иллюстрации с сайта rawpixel.com на Freepik

RUS

HOME

Problem Management Plus (PM+)



Информация для участников исследования

Что включает в себя программа PM+?

Перед началом занятий по программе PM+ проводится первичная беседа, чтобы определить, подходит ли вам программа PM+. Программа PM+ состоит из 5 личных консультаций продолжительностью по 90 минут и проводится в Leibniz Living Lab.



Кто может принять участие?

- Лица старше 18 лет, проживающие в Бремене,
- Родной язык: арабский, дари, английский, украинский, фарси, турецкий, курдский, или русский,
- Лица, имеющие разрешение на пребывание в период рассмотрения заявления о предоставлении убежища (Aufenthaltsgestattung) либо вид на жительство, выданный в соответствии с §§ 22, 23, 24, 25 абз. 1 и 25 абз. 2 Закона о пребывании,
- Готовность участвовать в исследовательском проекте,
- Не допускается участие при наличии тяжёлых психических заболеваний (например при острых суицидальных состояниях или психозе)

PM+ не заменяет квалифицированное медицинское лечение или психологическую терапию.

Что вас ожидает?

- Вы освоите простые стратегии для снижения повседневных нагрузок и решения практических проблем.
- Вы получите психосоциальную поддержку на своём родном языке.
- Участие в программе PM+ является для вас бесплатным и добровольным. Вы можете прекратить участие в любой момент, если не захотите продолжать.
- Вы примете участие в исследовательском проекте, направленном на улучшение психосоциальной помощи беженцам.

Программа PM+ была разработана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и уже помогла многим людям.

Будем рады вашему участию!

Регистрация

Телефон: 0421-1766770
(немецкий/английский)
Имейл: home@refugio-bremen.de

Тема письма (важно!): «PM+/HOME»

