Sofa – Ein Ort zum Reden

Ein Beratungsangebot für Geflüchtete



Haben Sie Stress? Sind Sie traurig? Haben Sie häufig Kopfschmerzen? Möchten Sie mit jemandem darüber sprechen?
Das Beratungsangebot Sofa richtet sich an Geflüchtete ab 18 Jahren aus dem Asylbereich. Sofa bietet Raum, um über diese Belastungen zu sprechen, Gedanken zu ordnen und gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, die im Alltag entlasten können.

- kostenlose, professionelle Beratung
- 1 Stunde Gespräch, bis zu 7 Gespräche
- auf Deutsch oder Englisch oder mit Übersetzungsgerät
- unterstützende Übungen und Techniken
- Ort: SRK Graubünden, Steinbockstrasse 2, Chur

Weitere Informationen finden Sie unter www.srk-gr.ch oder kontaktieren Sie uns telefonisch unter 081 258 45 84 oder per Mail an sofa@srk-gr.ch.

www.srk-gr.ch/Sofa

Crusch Cotschna Svizra
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera
Grischun Graubünden Grigioni