

حمایت از سلامت روان برای پناهندگان به زبان مادری آنها

Dari &
Farsi

آیا گاهی اوقات احساس خستگی می کنید؟
استرس دارید یا غمگین؟

آیا در مدیریت زندگی روزمره خود مشکل دارید
«SPIRIT, Problem Management Plus» اگر چنین استبرنامه
یک فرم ساده و سریع از پشتیبانی را به شما ارائه
می دهد.

راهبردهای مقابله با مشکلات روزمره و استرس
بیاموزید عاطفی را

شرکت رایگان است



کد QR را اسکن کنید

ایضا بریم

www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



برای چه کسی؟

با F و پناهنده S یا B). که در کانتون بازللندشت زندگی می کنند سابقه پناهندگی (شناسنامه بزرگسالان

مزایای شما؟

راهبردهای ساده ای را برای مقابله با مشکلات و استرس در زندگی روزمره یاد خواهید گرفت شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت های مختلف به خود کمک کنید. شرکت رایگان است

چگونه کار می کند؟

دقیقه 90 بحث فردی 5 این برنامه شامل کارمندان. بعد از مصاحبه پذیرش ثبت نام انجام می شود آموزش دیده برنامه را به زبان های زیر برای شما ارائه می دهد ما زبان : دری، فارسی، پشتو. این برنامه انجام می شود. این برنامه در Liestal یا Binnigen انجام می شود. ما هزینه سفر شما را پرداخت می کنیم

صلیب سرخ بازلند این برنامه را همراه با کلینیک سرپایی برای (AFK) صلیب سرخ کانتون سازماندهی می کند قربانیان جنگ، شکنجه زوریخ

حمایت شده توسط:

SP}RIT

SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

BASEL
LANDSCHAFT

FINANZ- UND KIRCHENDIREKTION
KANTONALES SOZIALAMT



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD
Staatssekretariat für Migration SEM

Rotes Kreuz Baselland

Frau Hamiyet Vural

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

Telefon 061 905 82 72/ 00

spirit@srk-baselland.ch

www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

