

# د رواني روغتيا ملاتړ د کډوالو لپاره په مورني ژبه

Pashtu



ايا تاسو ځيني وختونه د ستريا احساس کوئ؟  
ايا تاسو فشار يا خپگان لري؟

ايا تاسو د خپل ورځني ژوند اداره کولو کي  
«Problem Management Plus» ملاتړ پروگرام، تاسو ته د

ساده او چټک بڼه وړاندې کوي

د ورځني ستونزو او احساساتي فشار سره دسمبالول  
لپاره ستراتيژي زده کړئ.

کډون وړيا دی.

ايا تاسو علاقه لري؟ مور سره اړيکه ونيسئ!



د QR کوډ سکين کړئ

او راځئ چې لار شو!

[www.srk-baselland.ch/spirit](http://www.srk-baselland.ch/spirit)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



### د چا لپاره؟

هغه بالغان چې د کډوالۍ سابقه لري (د شناخت کارت F او S یا B کډوال) چې د باسیل - لیندشافت په کانتون کې ژوند کوي.

### ستاسو کټي؟

تاسو به په ورځني ژوند کې د ستونزو او فشارونو سره د مقابلي لپاره ساده تگلارې زده کړئ. تاسو به زده کړئ چې څنګه په مختلفو شرایطو کې د ځان سره مرسته وکړئ. ګډون وړیا دی.

### دا څنګه کار کوي؟

په برنامه کې د 90 دقیقو لپاره 5 انفرادي خبرې اترې شاملې دي. د نوم لیکنې وروسته، د ترلاسه کولو د داخلي مرکه به ترسره شي. روزل شوي کارمندان ستاسو په مورنۍ ژبه پروګرام ترسره کوي. مور لاندې ژبې وړاندیز کوو: اماریک، تیګرینیا، عربي، **دري، فارسي، پښتو**، کرد، ترکی، تامل، اوکرایني، روسی. برنامه په **in Liestal oder Binningen** لیستال یا بنینګین کې ترسره کیږي. مور ستاسو د سفر لګښتونه ورکوو.

د باسیلند کانتون د سره صلیب سره او د بهرنی ناروغانو کلینیک او د شکنجې جنګ قربانیانو زیوریخ (AFK) سره یوځای دا پروګرام تنظیموي.

:ملاتړ شوی لخوا د

# 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

