

# ድጋፍ፡ ንኣእምራዊ ጥዕና ዝምልከት፡ ንስደተኛታት፡ ብቋንቋ ኣደ.

Tigrinya



ሓደሓደ ግዜ ሂወት ትኸብደካዎ?  
ጭንቀትን ጓህን ይስማዓካዎ?

ምዓልታዊ ሂወትካ ምምራሕ የጸግመካዎ?

እወ ኣንተኸይኑ መልስኻ ፡ ስፕሪት ምምሕዳር ጸገማትን ተወሳኽን  
ዝብሃል መደብ ፡ ጸገማትካ ብቐሊልን ቅልጡፍን ክትፈትሓሉ ትኸእል  
ዕድል ከፊቱልካ ኣሎ.

ንኣብ ምዓልታዊ ሂወትካ ዘጋጥሙኻ ብድሆታትን ስምዒታዊ  
ጭንቐትን ንምብዳህ ትጥቀመሉ መንገድታት ተምሃር.

እትረኽቦ ኣገልግሎት ናጻ ወይ ብዘይክፍሌት እዩ.

**እዚ መደብ የገድሶካዎ? ናባና ሕተት.**



ነዚ QR-Code ስካን ብምግባር  
ዝደዳ ሓበሬታ ይርከቡ.

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

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



## ንምን እዩ እዚ ሓገዝ?

ንኹሉ ስደተኛን ናይ ስደት ድሕረባይታ ዘለዎን ኮይኑ፡ መምበሪ ፍቓድ ወረቐት ኤፍ፡ ኤስ፡ በ፡ ዝወንንን፡ ኣብ ባዝልላንድ ዝነብርን እዩ.

## እትረኽቡሉ ጥቕሚ?

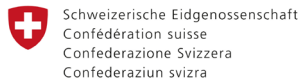
ነቲ ኣብ ማዕልታዊ ሂወትካ ዘጋጥመካ ብድሆታትን ጭንቀትን እትብድሃሉ መንገድን ስትራቴጂን ትምህር፡ ኣብ ዝተፈለለዩ ኣጋጣሚታት ዘጋጥሙኻ ብድሆታት ባዕልኻ፡ ብዘይ ናይ ካልእ ሰብ ሓገዝ፡ መፍትሒ ንምንዳይን፡ ባዕልኻ ን ባዕልኻ ንምሕጋዝን ትምህር.

## ኣተገባብራኡ ከመይ ይመስል?

እዚ መደብ 5 ግዜ ብቐጻራ ብምርኻብን፡ ኣብ ነብሲወከፍ ርክብ ደማ ሓቢርካ ናይ 90 ደቓይቕ ዝርርብ ብምግባርን እዩ ዝካየድ. እዚ መደብ ኣተገባብርኡ ምስ በዚ ሞያ ዝሰልጠኑ ኪኢላታት ኮይኑ ብቐንቐ ኣዴኹም እዩ ዝካየድ፡ በዞም ስዒቦም ተዘርዚሮም ዘለዉ ቐንቐታት ድማ ተቐሪብልኩም ኣሎ. ኣምሓርኛ፡ ትግርኛ፡ ዓረብ፡ ዳሪ፡ ፋርሲ፡ ፖሽቶ፡ ኩርዲ፡ ቱርኪ፡ ታሚል፡ ኡክራይን፡ ፍሪዮን. እዚ መደብ ኣብ ሊስታል ወይ ቢኒንገን እዩ ዝካየድ. ናይ መጓዓዝያ ወጻኢታትኩም ድማ ባዕልና ኢና ንሸፍኖ.

እዚ መደብ ብናይ ስዊዘር ቀይሕ መስቀልን ብምትሕብባር ናይ ተመላላስቲ ሕክምና ህሱዶትን ናይ ኩናት ግዳዶትን ዙሪክ እዩ ዝምሓደር.

ይድገፍ ብ፡



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

