

Підтримка психічного здоров'я для біженців рідною мовою

Ukrainisch

«Іноді Ви не знаєте, що робити?
Ви відчуваєте стрес або Вам сумно?»

Вам важко справлятися з повсякденним життям?

Якщо так, то програма SPIRIT «Управління проблемами Плюс» пропонує вам просту і швидку форму підтримки.

Навчіться стратегіям подолання повсякденних труднощів та емоційного стресу.

Участь безкоштовна.

Ви зацікавлені? Зв'яжіться з нами!



Відскануйте QR-код
та дізнайтеся більше!

www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Problem Management Plus

Pilotprojekt

Для кого вона призначена?

Дорослі з біженським минулим (Дозволи F і S або біженці категорії B), які проживають у кантоні Базель-Ландшафт.

Які Ваші переваги?

Ви навчитеся простим стратегіям подолання проблем і стресу в повсякденному житті. Ви навчитеся допомагати собі в різних ситуаціях. Участь безкоштовна.

Як це працює?

Програма складається з **5 індивідуальних занять по 90 хвилин кожне**. Після реєстрації відбувається вступна співбесіда.

Підготовлені співробітники проводять програму **вашою рідною мовою**. Ми пропонуємо такі мови: амхарська, тигрінья, арабська, дарі, фарсі, пушту, курдська, турецька, тамільська, українська, російська. Програма проходить у **Лістали або Біннінгені**. Ми оплачуємо ваші транспортні витрати.

Швейцарський Червоний Хрест кантону Базельланд організовує програму спільно з Цюрихською амбулаторією для жертв тортур та війни (Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Zürich – AFK).

За підтримки:

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

