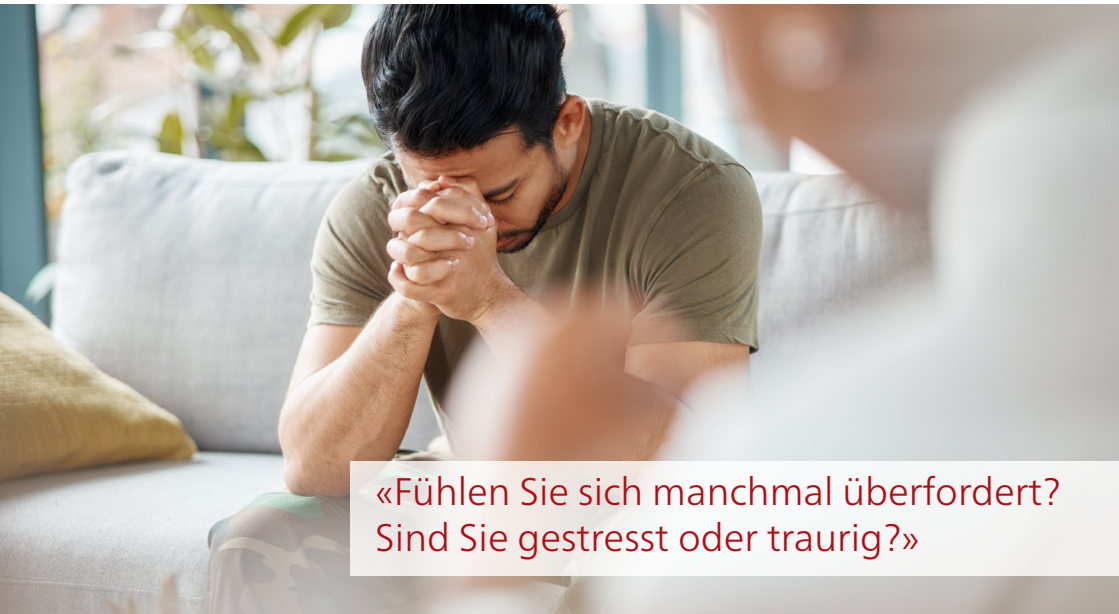


Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT_Deutsch



«Fühlen Sie sich manchmal überfordert?
Sind Sie gestresst oder traurig?»

Haben Sie Mühe, Ihren Alltag zu bewältigen?

Falls ja, bietet Ihnen mit SPIRIT das Programm «Problem Management Plus» eine einfache und rasche Form der Unterstützung.

Erlernen Sie Strategien für den Umgang mit Alltagschwierigkeiten und emotionalem Stress.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Sind Sie interessiert? Melden Sie sich bei uns!

Flyer in Amharisch, Tigrinya, Arabisch, Dari, Farsi, Pashtu, Kurmanci, Sorani, Türkisch, Tamilisch, Ukrainisch und Russisch:



QR-Code scannen
und mehr erfahren!
www.srk-baselland.ch/spirit/flyer

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

Für wen?

Erwachsene mit Flucht-Hintergrund (Ausweis F und S oder B-Flüchtling), die im Kanton Basel-Landschaft wohnen.

Ihre Vorteile?

Sie lernen **einfache Strategien**, um mit Problemen und Stress im Alltag umzugehen. Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen **selbst helfen** können. Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Wie funktioniert es?

Das Programm beinhaltet **5 Einzelgespräche à 90 Minuten**. Geschulte Mitarbeitende führen das Programm **in Ihrer Mutter-/Erstsprache** durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Amharisch, Tigrinya, Arabisch, Dari, Farsi, Pashtu, Kurdisch, Türkisch, Tamilisch, Ukrainisch, Russisch. Das Programm findet in **Liestal oder Binningen** statt. Wir bezahlen Ihre Fahrtkosten.

Das Rote Kreuz Baselland organisiert zusammen mit dem Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Zürich (AFK) das Programm.



Kontaktformular
PM+ (SPIRIT)

www.srk-baselland.ch/spirit

SPIRIT

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

Informationen und Kontakt

Rotes Kreuz Baselland
Frau Hamiyet Vural
Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal
Telefon 061 905 82 72/ 00
www.srk-baselland.ch
spirit@srk-baselland.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

