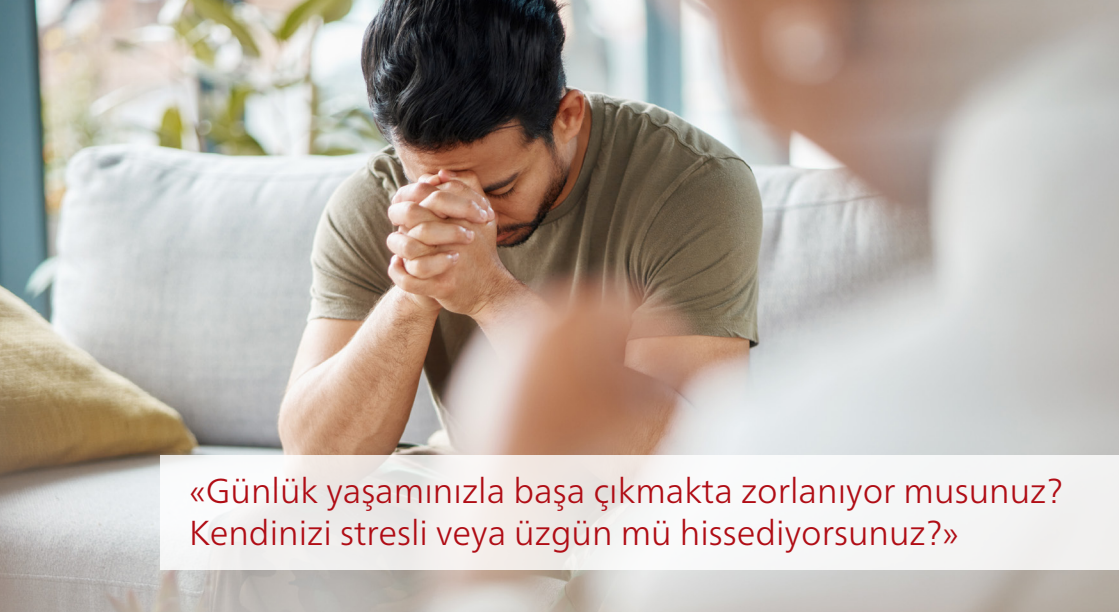


# Mülteciler için Psikolojik sağlık

## Pilot proje PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT\_ Türkisch



«Günlük yaşamınızla başa çıkmakta zorlanıyor musunuz?  
Kendinizi stresli veya üzgün mü hissediyorsunuz?»

### **Günlük hayatınızı yönlendirmekte zorlanıyor musunuz?**

Eğer öyleyse, SPIRIT size „Problem Yönetimi Plus“ adlı, hızlı ve basit bir destek Programı sunuyor.

Günlük zorluklar ve duygusal stresle başa çıkmanın yollarını öğrenin

**Katılım ücretsizdir.**

**İlgileniyor musunuz? Lütfen bize başvurun!**



QR-Kodu tarayın  
ve başlatın !

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

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



# Mülteciler için Psikolojik sağlık

## Pilot proje PM+ (SPIRIT)

### Kimler için?

Kanton Baselland da yaşayan mülteci kökenli yetişkinler için (F, S veya B-mülteci kimlik sahipleri).

### Avantajlarınız nelerdir?

Günlük sorunlar ve stresle başa çıkmak için basit stratejiler ve farklı durumlarda kendinize nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenirsiniz.  
Katılım **ücretsizdir**.

### Program nasıl işlemektedir?

Program, 90 dakikalık 5 bireysel görüşmeyi içerir. Eğitimli personel, programı ana dilinizde gerçekleştirir. Programı şu dillerde sunmaktayız: Amharca, Tigrinya, Arapça, Dari, Farsça, Peştuca, Kürtçe, Türkçe, Tamilce, Ukraynaca, Rusça. Görüşmeler, Liestal veya Binningen'de gerçekleştirilecektir. Ulaşım masraflarınız tarafımızdan karşılanmaktadır.

Bu program İsviçre Kızıl Haçı Kanton Baselland ve İşkence ve Savaş Mağdurları Merkezi Zürih (AFK) işbirliği ile düzenlenmektedir.

**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

### Bilgi ve iletişim

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

