

# Psychische Gesundheit für Geflüchtete

## Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT\_ Tamilisch



சில நேரங்களில் உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லையா? நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் அல்லது சோகமாக இருக்கிறீர்களா?

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்கள் உள்ளதா? அப்படியானால், "பிரச்சினை மேலாண்மை +" திட்டம், SPIRIT, உங்களுக்கு எளிய மற்றும் விரைவான ஆதரவை வழங்குகிறது

அன்றாட சிரமங்கள் மற்றும் மன அழுத்தங்களைக் கையாள்வதற்கான உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

பங்கேற்பு இலவசம்.

உங்களுக்கு ஆர்வம் உள்ளதா? எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்!



இலத்திரனியல்

பதிவுப்படிவத்திற்கான

QR குறியீடு.

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

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



# Psychische Gesundheit für Geflüchtete

## Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

### யாருக்கு?

பாசலாண்ட் மாநிலத்தில் வசிக்கும் இடப்பெயர்வுப் பின்னணியைக் கொண்ட வயதுவந்தவர்களுக்கு (F மற்றும் S அல்லது B அகதிகள்-அந்தஸ்து அடையாள அட்டையுடையவர்கள்).

### உங்களுக்கான சாதகமான அம்சங்கள்?

அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க எளிய உத்திகள் மற்றும் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு உதவிக்கொள்ளலாம் என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். பங்கேற்பு இலவசம்.

### இது எவ்வாறு செயற்படுகின்றது?

இத்திட்டமானது ஒவ்வொன்றும் 90 நிமிடங்கள் கொண்ட 5 தனிப்பட்ட உரையாடல்களை உள்ளடக்கியது. பயிற்சி பெற்ற அலுவலர்கள் உங்கள் தாய்மொழியில் இவ்வரையாடல்களை மேற்கொள்வார்கள். நாங்கள் பின்வரும் மொழிகளில் இச்சேவையை வழங்குகிறோம்: அம்ஹாரிக், டிக்ரின்யா, அரபு, டாரி, ஃபார்ஸி, பஷ்து, குர்திஷ், துருக்கியம், தமிழ், உக்ரைனியன், ரஷ்யன். இவ்வரையாடல்கள் Liestal BL அல்லது Binningen BL இல் நடைபெறும். உங்கள் பயணச்செலவுகளை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்வோம்.

சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் பாசலாண்டில் உள்ள சித்திரவதை மற்றும் போரில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சூரிச் வெளிநோயாளர் பிரிவுடன் (AFK) இணைந்து இத்திட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகின்றது.

# 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

