

Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT_ Amharisch



**አንድአንድ ጊዜ ሒወት ይከብድሃል?
ጭንቀት ፡ ንዴት ይሰምሃል?**

የየቀኑ ሒወትህን መምራት ያስችግርሃል?

አዎ ከሆነ መልስህ ፡ SPIRIT መስተዳደር ችግሮች እና ተጨማሪ የሚበል ፕሮግራም ፡ ችግርህን በቀላሉ እና በፍጥነት ልትፈታበት የምትችልበትን እድል ከፍቶልሃል.

በየጊዜው በሒወትህ የሚያጋጥሙህ ፈተናዎች ፡ የጭንቀት ስሜቶች ፡ ለማሸነፍ የምትጠቀማቸው መንገዶች ተማር.

አገልግሎቱ በነጻ ነው.

ይህ ጉዳይ ይመለከትሃል? እንግዲያውስ እኛን ይምጡ!



www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

ለማን ነው ይህ እገዛ?

ለሁሉም ስደተኛ እና የስደተኛ የውሃላ ታሪክ ላላቸው ሆኖ የመኖርያ ፍቃድ F : S ወይም B-Flüchtling ያላቸውን የሚያጠቃልል በ Kanton Basel-Landschaft ለሚኖሩ ነው።

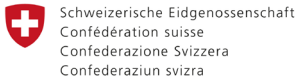
የምታገኛቸው ጥቅሞች?

ለዚህ በየጊዜው በሒወትህ ለሚያጋጥምህ ችግሮች ፡ ጭንቀት ለማሸነፍ የምትጠቀማቸው መንገዶች ትማራለህ። በተለያዩ አጋጣሚ የሚያጋጥሙህን ችግሮች በራስህ ፡ ያለማንም ሰው ድጋፍ ፡ መፍትሄ ለማግኘት በራስህ ራስህን ለማገዝ ትማራለህ። አገልግሎቱ በነጻ ነው።

አተገባበሩ እንዴት ይመስላል?

ይህ ፕሮግራም በ5 ጊዜ ቀጠሮ በመገኛኝት ከአምስቱ ያንድዋን ጊዜ ቀጠሮ የ 90 ደቂቃ ውይይት በማድረግ ነው የሞከረደው። ይህ ፕሮግራም የሚተገበረው ከ በዚህ ሞያ የሰለጠኑ ባለሞያዎች ሆኖ በአፍ መፍቻ ቋንቋቸው አገልግሎቱን ያገኛሉ። ከዚህ በመቀጠል በተዘረዘሩት ቋንቋዎች አገልግሎቱ ማግኘት ይችላሉ አማርኛ ፡ ትግርኛ ፡ አረብኛ ፡ ዳሪ ፡ ፋርሲ ፡ ፓሽቱ ፡ ኩርዲ ፡ ቱርክ ፡ ታሚል ፡ ኡክራይን ፡ ሩስያ። ይህ ፕሮግራም በ Liestal ወይም በ Binningen ልያገኙት ይችላሉ። ለሚያወጡት የትራንስፖርት ወጪ በኛ ይሸፈናል።

ይህ ፕሮግራም በስዊዘር ቀይ መስቀል በ Kanton Baselland እና በመተባበሮ የተመላላሽ ህክምና እና በጦርነት የተጎዱ ማህበረሰብ Zürich (AFK) ነው የሚተዳደረው።



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

