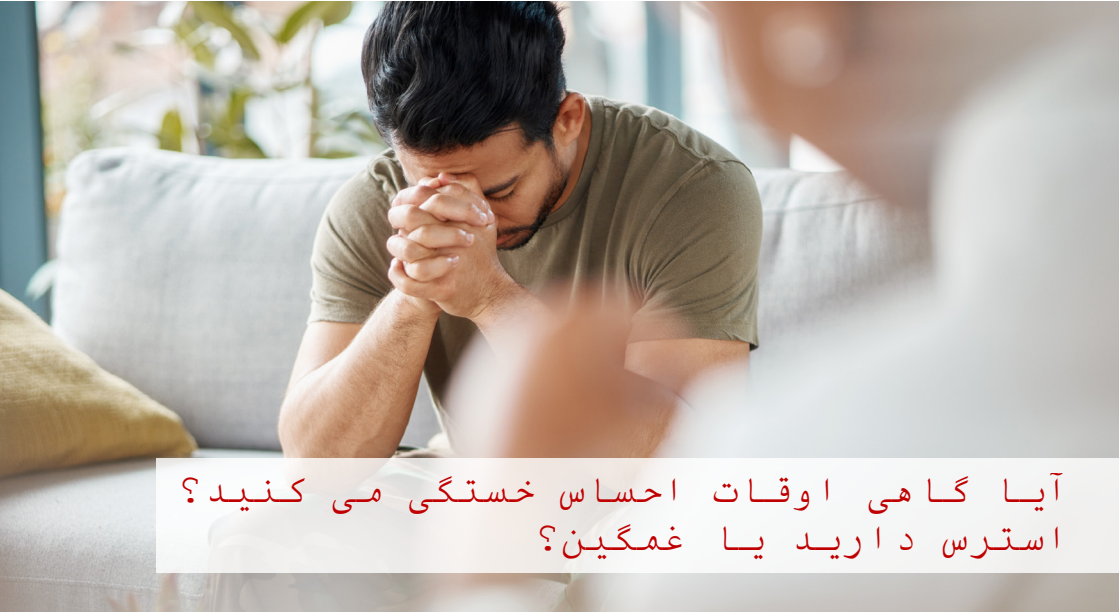


سلامت روان برای پناهندگان

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT_ Farsi-Dari



آیا گاهی اوقات احساس خستگی می کنید؟
استرس دارید یا غمگین؟

دیریت زندگی روزمره خود مشکل دارید؟

«SPIRIT: Problem Management Plus» استبرنامه چنین اگر
دهد می ارائه شما به را پشتیبانی از سریع و ساده فرم یک

راهبردهای مقابله با مشکلات روزمره و استرس عاطفی را
بیاموزید.

شرکت رایگان است

آیا شما علاقمندید؟ با ما تماس بگیرید!



QR کد را اسکن کنید

ایضا بریم

www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



سلامت روان برای پناهندگان

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

برای چه کسی؟

بزرگسالان با F و پناهنده S یا B). که در کانتون بازل لندشت زندگی سابقه پناهندگی (شناسنامه

مزایای شما؟

راهنمایی ساده ای را برای
مقابله با مشکلات و استرس در زندگی روزمره یاد خواهید گرفت
شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت های مختلف
به خود کمک کنید. شرکت رایگان است

چگونه کار می کند؟

این برنامه شامل 5 بحث فردی 90 دقیقه ای است. کارمندان آموزش دیده این
دهند. ما زبان Liestal یا Binningen برنامه را به زبان مادری/اول شما انجام می
های زیر را برای شما ارائه می دهیم: دری، فارسی، پشتو. این برنامه در
انجام می شود. ما هزینه سفر شما را پرداخت می کنیم

صلیب سرخ کانتون
بازلند این برنامه را همراه با کلینیک
سرپایی برای قربانیان جنگ، شکنجه، زوریخ (AFK) سازماندهی می کند

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

اطلاعات و تماس

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

