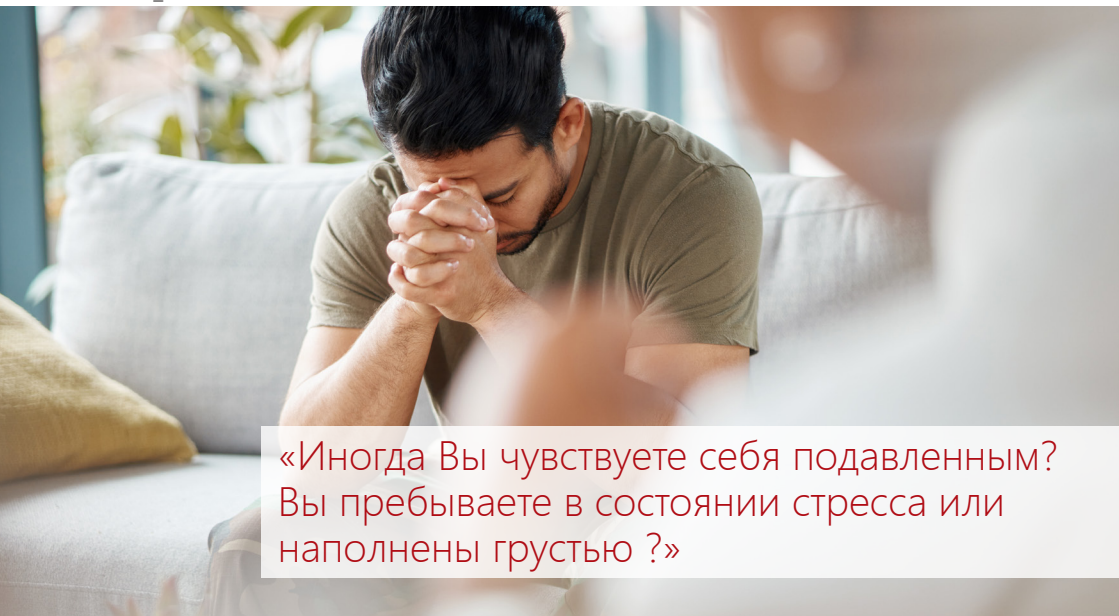


Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT_ Russisch



«Иногда Вы чувствуете себя подавленным?
Вы пребываете в состоянии стресса или
наполнены грустью?»

Испытываете ли Вы проблемы с управлением своей повседневной жизнью?

Если ответы «да», то программа SPIRIT «Управление проблемами плюс» предлагает Вам простую и быструю форму поддержки.

Изучите стратегии обращения с повседневными трудностями и эмоциональным стрессом.

Участие бесплатное.

Вы заинтересовались? Свяжитесь с нами!



www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

Для кого?

Взрослые, имеющие статус беженца (удостоверение личности беженца F и S или B), проживающие в кантоне Базель-Ланд.

Ваши преимущества?

Вы научитесь **простым стратегиям** управления проблемами и стрессом в повседневной жизни. Вы научитесь **помогать себе** в различных жизненных ситуациях. Участие **бесплатное**.

Как это работает?

В программу входит 5 индивидуальных дискуссий, **каждая длится 90 минут**. Обученные сотрудники проводят программу на **Вашем родном языке**. Мы предлагаем следующие из них: амхарский, тигринья, арабский, дари, фарси, пушту, курдский, турецкий, тамильский, украинский, русский. Программа проходит в **Листале или Биннингене**. Ваши транспортные расходы мы оплачиваем.

Организаторы программы: Швейцарский Красный Крест Кантона Базельланд совместно с Цюрихской амбулаторией жертв пыток и войн (AFK).

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

Швейцарский Красный Крест Базельланд

Госпожа Хамиед Вурал

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

Телефон 061 905 82 72/ 00

www.srk-baselland.ch

Электронная почта: spirit@srk-baselland.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

