

Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT_ Tigrinya



ሓደሓደ ግዜ ሂወት ትኸብደካ?
ጭንቀትን ጓህን ይስማዓካ?

ምዓልታዊ ሂወትካ ምምራሕ የጸግመካ?

እወ አንተኾይኑ መልስኻ : ስፕሪት ምምሕዳር ጸገማትን ተወሳኽን
ዝብሃል መደብ : ጸገማትካ ብቐሊልን ቅልጡፍን ክትፈትሓሉ ትኸእል
ዕድል ከፊቱልካ ኣሎ?

ንኣብ ምዓልታዊ ሂወትካ ዘጋጥሙኻ ብድሆታትን ስምዒታዊ
ጭንቀትን ንምብዳህ ትጥቀመሉ መንገድታት ተምሃር.

ባዕልኻ ን ባዕልኻ ንምሕጋዝን ትምሃር.

እዚ መደብ የገድሶካ? ናባና ሕተት.



www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Psychische Gesundheit für Geflüchtete

Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

ንመን እዩ እዚ ሓገዝ?

ንኹሉ ስደተኛን ናይ ስደት ድክረባይታ ዘለዎን ኮይኑ፡ መምበሪ ፍቓድ ወረቐት ኤፍ፡ ኤስ፡ በ፡ ዝወንንን፡ ኣብ ባዝልላንድ ዝነብርን እዩ.

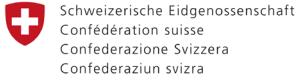
እትረኽቡሉ ጥቕሚ?

ነቲ ኣብ ማዕልታዊ ሂወትካ ዘጋጥመካ ብድሆታትን ጭንቀትን እትብድህሉ መንገድን ስትራተጅን ትምህር፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ኣጋጣሚታት ዘጋጥሙኻ ብድሆታት ባዕልኻ፡ ብዘይ ናይ ካልእ ሰብ ሓገዝ፡ መፍትሒ ንምንዳይን፡ ባዕልኻን ባዕልኻን ንምሕጋዝን ትምህር.

ኣተገባብራኡ ከመይ ይመስል?

እዚ መደብ 5 ግዜ ብቐጥታ ብምርኻብን፡ ኣብ ነብሲወከፍ ርክብ ደማ ሓቢርካ ናይ 90 ደቓይቕ ዝርርብ ብምግባርን እዩ ዝካየድ. እዚ መደብ ኣተገባብርኡ ምስ በዚ ሞያ ዝሰልጠኑ ኪኢላታት ኮይኑ ብጃንጃ ኣዴኹም እዩ ዝካየድ፡ በዘም ስዒባም ተዘርዚሮም ዘለዉ ጃንጃታት ደማ ተቐሪብልኩም ኣሎ. ኣምሓርኛ፡ ትግርኛ፡ ዓረብ፡ ዳሪ፡ ፋርሲ፡ ፖሽቶ፡ ኩርዲ፡ ቱርኪ፡ ታሚል፡ ኡክራይን፡ ፍስዖን. እዚ መደብ ኣብ ሊስታል ወይ ቢኒንገን እዩ ዝካየድ. ናይ መጓዓዝያ ወጻኢታትኩም ደማ ባዕልና ኢና ንሸፍና.

እዚ መደብ ብናይ ስዊዝ ቀይሕ መስቀልን ብምትሕብባር ናይ ተመላላስቲ ሕክምና ህሱዶችን ናይ ኩናት ግዳያትን ዙሪኽ እዩ ዝምሓደር.



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

