

Bist du traurig? Fühlst du dich allein? Wir helfen dir. Kostenlos und vertraulich.

Problem Management Plus (PM+)/SPIRIT – Strategien für mehr Stärke im Alltag.



Was erwartet dich?

- **5 persönliche Gespräche à 90 Minuten** mit einer geschulten Person vom Roten Kreuz Baselland.
- **Die Person spricht deine Sprache.**
- **Kostenlos.** Wir übernehmen auch deine Reisekosten.
- **Freiwillig.** Du kannst jederzeit aufhören, wenn du nicht weitermachen möchtest.

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

BASEL
LANDSCHAFT 
FINANZ- UND KIRCHENDIREKTION
KANTONALES SOZIALAMT

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Wer kann mitmachen?

- Ab 18 Jahren
- Mit Ausweis B-Flüchtling, F- Flüchtling, F-Ausländer oder S-Status
- Wohnsitz im Kanton Basel-Landschaft

Wie hilft dir das Programm?

- Du lernst, besser mit **Stress, Angst und Problemen** umzugehen.
- Du fühlst dich **sicherer** im Alltag.
- Du lernst, besser zu **schlafen** und mit **negativen Gefühlen** umzugehen.
- Du redest mit jemandem, der **auch Migrationserfahrungen** hat und beim Roten Kreuz Baselland arbeitet.

Das Programm wurde von der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** entwickelt, und hat schon **vielen Menschen** geholfen.

Wir sprechen viele Sprachen:

Arabisch, Deutsch, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch

Anmeldung/Kontakt:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

Informationen in deiner Sprache:



srk-baselland.ch/pm-infos

Du bist nicht allein – gehen wir den ersten Schritt gemeinsam.

Nach der Anmeldung prüfen wir, ob das Programm zu dir passt. Das Ausfüllen eines Frageboges in deiner Sprache gehört dazu. **Deine Angaben bleiben vertraulich.**

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

