

هل تشعر بالحزن؟ هل تشعر بالوحدة؟ يمكننا مساعدتك – مجاناً وبسريرة تامة

إدارة المشكلات (PM+)/SPIRIT واستراتيجيات تحقيق قوة أكبر في الحياة اليومية



ماذا تتوقع؟

- 5 محادثات شخصية مدة كل منها 90 دقيقة مع شخص مدرب من الصليب الأحمر - بازلاند
- تكون المحادثة مع شخص يتحدث لغتك الأم
- الجلسات مجانية، كما سنتكفل بنفقات سفركم
- المشاركة ليست إلزامية، ويمكنك الانسحاب في أي وقت إذا لم تعد ترغب في المتابعة

من يمكنه المشاركة؟

- مخصص للأعمار من 18 عامًا فما فوق
- حامل الاقامات (اوسفايز) B السايسى ، F السياسى ، F الانساني ، S
- فقط للسكان في كانتون بازل-لاند

كيف يساعدك هذا البرنامج؟

- تعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع التوتر والقلق والمشكلات.
 - تشعر بمزيد من الأمان في حياتك اليومية.
 - ستتعلم كيف تنام بشكل أفضل وكيف تتعامل مع المشاعر السلبية.
 - أنت تتحدث إلى شخص لديه أيضاً خبرة في مجال الهجرة ويعمل لدى الصليب الأحمر في بازل-لاند
- تم تطوير البرنامج من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) وقد ساعد بالفعل العديد من الأشخاص

نحن نتحدث لغات عديدة:

العربية، الألمانية، الفارسية، الكردية، البشتوية، الروسية، التاميلية، التغيرينية، التركية والأوكرانية

، أنت لست وحدك
فانخط الخطوة
الأولى معاً.

معلومات حول اللغة الخاصة بك:



srk-baselland.ch/pm-infos

التسجيل والتواصل:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

بعد التسجيل، سنقوم بالتحقق من مدى ملاءمة البرنامج لك، ويشمل ذلك
تعبئة استبيان بلغتك. وسيتم التعامل مع معلوماتك بسرية تامة

نتطلع إلى رؤيتكم!

الاتصال:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

