

غمگین هستی؟ احساس تنهایی می‌کنی؟ ما آماده کمک به تو هستیم. به‌طور رایگان و محرمانه.

– (PM+)/SPIRIT (برنامه «مدیریت ویژه مشکلات») به اختصار (PM+)/SPIRIT –
راهنمایی برای تاب‌آوری بیشتر در زندگی روزمره. راهنمایی برای



انتظار چه چیزی را می‌توانی داشته باشی؟

- 5 مقاله شخصی 90 دقیقه‌ای با فرد آموزش‌دیده از صلیب سرخ بازل-لاندسافت
- این فرد به زبان تو صحبت خواهد کرد
- رایگان. ما هزینه رفت‌وآمد تو را نیز پوشش می‌دهیم
- داوطلبانه. اگر مایل به ادامه دادن نبودی، می‌توانی در هر زمانی متوقفش کنی



چه کسانی می‌توانند شرکت کنند؟

- افراد 18 سال به بالا
- دارندگان مجوز B-Flüchtling (پناهنده B)، F-Flüchtling (پناهنده F)، F-Ausländer (اتباع خارجی F) یا S-Status (وضعیت S)
- افراد ساکن در کانتون بازل-لاندسافت

این برنامه چه کمکی به تو خواهد کرد؟

- یاد می‌گیری که بهتر با استرس، اضطراب و مشکلات برخورد کنی.
- احساس اعتماد به نفس بیشتری در زندگی روزمره داشته باشی.
- یاد بگیری بهتر بخوابی و با افکار منفی مقابله کنی.
- با کسی صحبت خواهی کرد که او نیز تجربه مهاجرت دارد و در صلیب سرخ بازل-لاندسافت کار می‌کند.

این برنامه توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) طراحی شده است و تاکنون به افراد زیادی کمک کرده است

ما به زبان‌های زیادی صحبت می‌کنیم:

عربی، آلمانی، فارسی، کوردی، پشتو، روسی، تامیل، تیگرایی، ترکی و اوکراینی

تو تنها نیستی -
بیا اولین قدم را
با هم برداریم

اطلاعات به زبان تو:



srk-baselland.ch/pm-infos

ثبت‌نام/تماس:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

بعد از ثبت‌نام، بررسی خواهیم کرد که آیا برنامه برایت مناسب است یا خیر. این شامل تکمیل پرسشنامه‌ای به زبان خودت می‌شود. مشخصات تو محرمانه خواهد ماند.

مشتاق دیدارت هستیم

تماس:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

