

الصحة النفسية للاجئين

المشروع التجريبي (SPIRIT) PM+

PM+SPIRIT_Arabisch



هل تشعر أحيانا بالإرهاق؟
هل أنت متوتر أم حزين؟

هل تواجه صعوبة في إدارة حياتك اليومية؟

إذا كانت الإجابة بنعم ، فإن برنامج " إدارة المشاكل + " من SPIRIT يقدم لك شكلا بسيطا وسريعا من الدعم.

تعلم استراتيجيات التعامل مع الصعوبات اليومية والضغط العاطفي

المشاركة مجانية.

هل انت مهتم؟ اتصل بنا!



امسح رمز QR-Code
وأبدأ!

www.srk-baselland.ch/spirit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



الصحة النفسية للاجئين

المشروع التجريبي (SPIRIT) PM+

لمن؟

البالغون الذين لديهم خلفية اللجوء (هوية F, S أو B اللجوء)، الذين يعيشون في كانتون بازل-لاندشافت Basel-Landschaft.

المزايا الجيدة لك؟

تتعلم استراتيجيات بسيطة للتعامل مع المشاكل والتوتر في الحياة اليومية. تتعلم كيف تستطيع ان تساعد نفسك في مواقف مختلفة. المشاركة مجانية.

كيف يعمل؟

يتضمن البرنامج ٥ جلسات فردية - مدة كل منها ٩٠ دقيقة. يقوم الموظفون المدربون بتنفيذ البرنامج بلغتك الأم/ لغتك الأولى. نحن نقدم اللغات التالية: الألمانية، التجرينية، العربية، الداري، الفارسية، الباشتو، الكردية، التركية، التاميلية، الأوكرانية، الروسية. يقام البرنامج في ليستال Liestal أو بينينجن Binningen. نحن ندفع نفقات السفر الخاصة بك.

ينظم الصليب الأحمر في كانتون بازللاند البرنامج بالتعاون مع المؤسسة الإسعافية للتعذيب وضحايا الحرب - زيورخ (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

المعلومات والاتصال

الصليب الأحمر بازللاند
السيدة حميت فورال

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

الهاتف /00 72 82 905 061

www.srk-baseland.ch

spirit@srk-baseland.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

