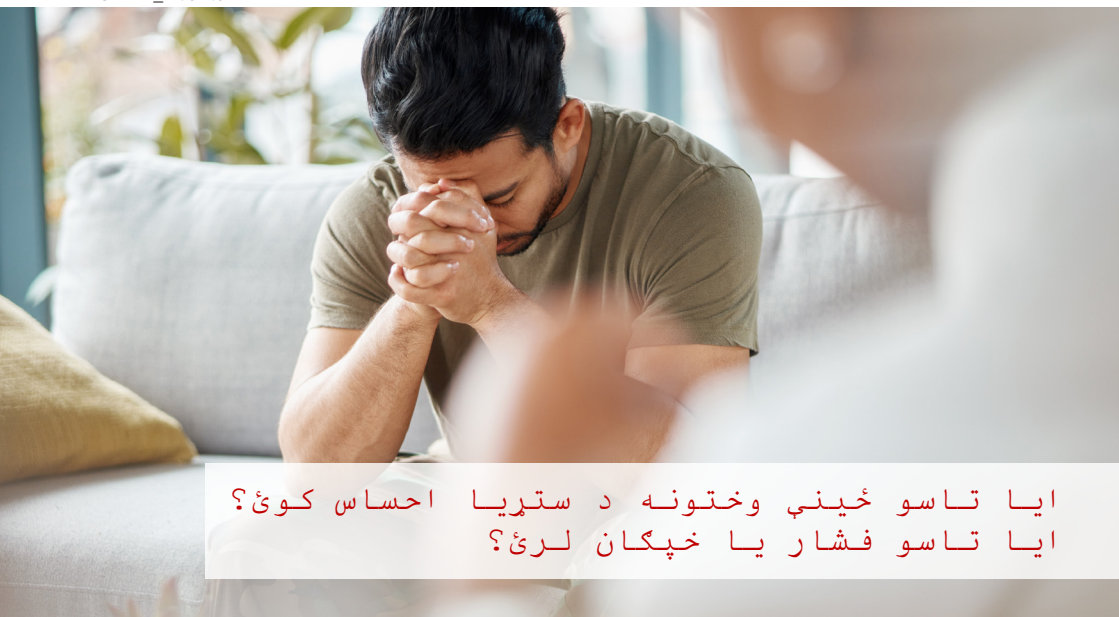


# کډوالو لپاره رواني روغتيا

## Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT\_Pashtu



ايا تاسو ځيني وختونه د ستريا احساس کوئ؟  
ايا تاسو فشار يا خپگان لرئ؟

ايا تاسو د خپل ورځني ژوند اداره کولو کې  
ستونزه لرئ؟

که داسې وي، SPIRIT د ستونزې مدیریت  
"Problem Management Plus" پروگرام، تاسو ته د ملاتړ  
ساده او چټک بڼه وړاندې کوي.

د ورځني ستونزو او احساساتي فشار سره  
دسمبالول لپاره ستراتیژي زده کړئ.

ګډون وړیا دی.

ايا تاسو علاقه لرئ؟ مور سره اړیکه ونیسئ!



د QR کوډ سکین کړئ  
او راځئ چې لار شو!

[www.srk-baselland.ch/spirit](http://www.srk-baselland.ch/spirit)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



## د چا لپاره؟

هغه بالغان چې د کډوالی سابقه لري  
(د شناخت کارت F او S یا B کډوال) چې د باسیل -  
لینډسافت په کانتون کې ژوند کوي.

## ستاسو گټې؟

تاسو به په ورځني ژوند کې د ستونزو او فشارونو سره  
د مقابلي لپاره ساده تگلارې زده کړئ. تاسو به زده  
کړئ چې څنګه په مختلفو شرایطو کې د ځان سره مرسته  
وکړئ. گډون وړیا دی.

## دا څنګه کار کوي؟

په برنامه کې د 90 دقیقو لپاره 5 انفرادي خبرې اترې  
شاملې دي.  
روزل شوي کارمندان ستاسو په مورني ژبه پروگرام  
ترسره کوي. مور لاندې ژبې وړاندیز کوو: اماریک،  
تیګرینیا، عربي، دري، فارسي، پښتو، کرد، ترکي،  
تامل، اوکرایني، روسی. برنامه په **in Liestal oder Binningen**  
لیستال یا بنینګین کې ترسره کیږي. مور ستاسو د سفر  
لګښتونه ورکوو.

د باسیلند کانتون د سره صلیب سره او د بهرنی  
ناروغانو کلینیک او د شکنجې جنګ قربانیانو زیوریخ  
(AFK) سره یوځای  
دا پروگرام تنظیموي.

# SPYRIT

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

## معلومات او اړیکه

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

