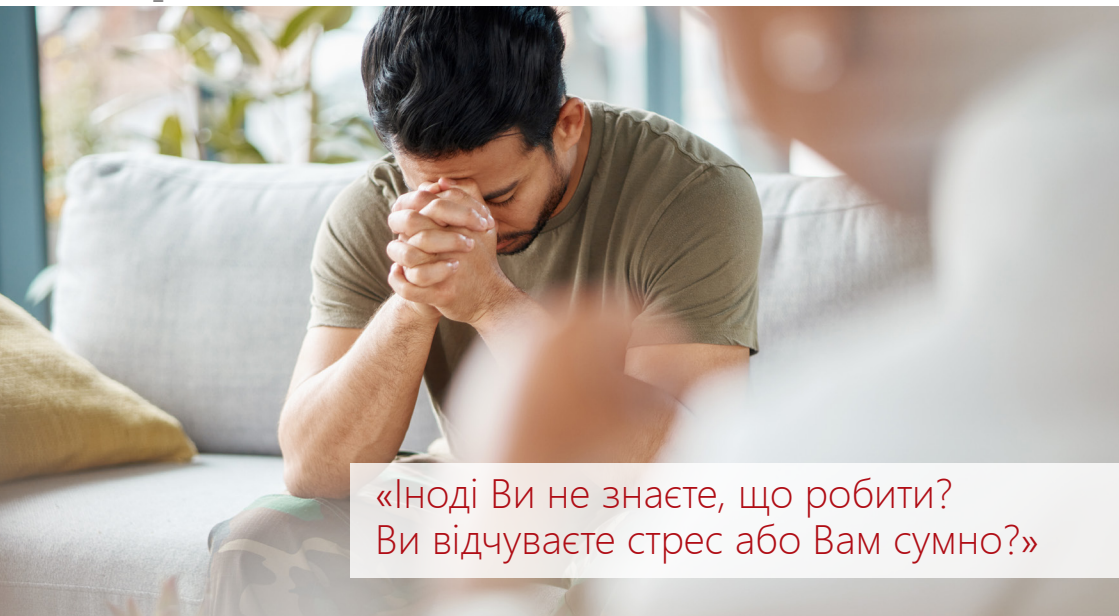


# Psychische Gesundheit für Geflüchtete

## Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

PM+SPIRIT\_ Ukrainisch



«Іноді Ви не знаєте, що робити?  
Ви відчуваєте стрес або Вам сумно?»

### **Вам важко справлятися з повсякденним життям?**

Якщо так, то програма SPIRIT «Управління проблемами Плюс» пропонує вам просту і швидку форму підтримки.

Навчіться стратегіям подолання повсякденних труднощів та емоційного стресу.

**Участь безкоштовна.**

**Ви зацікавлені? Зв'яжіться з нами!**



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

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



# Psychische Gesundheit für Geflüchtete

## Pilotprojekt PM+ (SPIRIT)

### Для кого вона призначена?

**Дорослі з біженським минулим** (Дозволи F і S або біженці категорії B), які проживають у кантоні Базель-Ландшафт.

### Які Ваші переваги?

Ви навчитеся **простим стратегіям** подолання проблем і стресу в повсякденному житті. Ви навчитеся **допомагати собі** в різних ситуаціях. Участь безкоштовна.

### Як це працює?

Програма складається з **5 індивідуальних занять по 90 хвилин кожне**. Підготовлені співробітники проводять програму **вашою рідною мовою**. Ми пропонуємо такі мови: амхарська, тигрінья, арабська, дарі, фарсі, пушту, курдська, турецька, тамільська, українська, російська. Програма проходить у **Лісталі або Біннінгені**. Ми оплачуємо ваші транспортні витрати.

Швейцарський Червоний Хрест кантону Базельланд організовує програму спільно з Цюрихською амбулаторією для жертв тортур та війни (Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer Zürich – 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

### Informationen und Kontakt

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

