

Gelo tu xemgîn î? Gelo tu hest bi tenêtiyê dikî? Em li vir in da ku alîkariya te bikin. Belaş û nihênî.

Problem Management Plus (Birêvebirina Pirsgirêkan a Plus'ê) (PM+)/SPIRIT –
Hin rêçare ji bo tolerans û tehemila zêdetir di jiyana rojane da.



Tu dikarî çi çaverêtî bikî?

- 5 hevpeyîvîna kesane ya 90-deqeyî her yek digel keekî fêrbûyî ji Xaça Sor a Baselland'ê.
- Ev kes dê bi zimanê te biaxive.
- **Belaş.** Em ê herwiha têçûyên rêwîtiya te bigirin bin sîvana piştevaniya xwe.
- **Xwebexşane.** Heke naxwazî bidomînî, dikarî di her demekê de rawestî.

Kî dikare tev lê bibe?

- Ji temenê 18 saliyê ve
- Bi destûra B-Flüchtling (Penaberê B), F-Flüchtling (Penaberê F), F-Ausländer (Welatîyên Derveyî F) or S-Status (Rewşa S)
- Mayîn li Kantona Basel-Landschaft'ê

Ev bername dê çawa alîkariya te bike?

- Tu yê hîn bibî ku baştir rûbirûyê **strês, bêhedari û pirsgirêkan** bibî.
- Tu yê li jiyana rojane da hesta **xwebaweriya zêdetir** bi dest bixî
- Tu yê hîn bibî ku baştir **rakevî** û baştir digel **hestên nerênî** rûbirû bibî.
- Tu yê bi kesekî re biaxivî ku wî **jî serpehatiya koçberbûnê** heye û li Xaça Sor a Baselland'ê dixebite.

Ev bername ji aliyê **Rêxistina Tenduristiyê ya Cîhanî (WHO)** ve hatiye pêşxistin û heta niha yarmetî daye **gelek kesan**.

Em bi gelek zimanên dayk diaxivin:

Erebî, Almanî, Farisî, Kurdî, Peştû, Rûsî, Tamîl, Tîgrînyayî, Tirkî û Ukraynî

Tomarkirin / Têkilî:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

Zanyarî bi zimanê te:



srk-baselland.ch/pm-infos

Tu ne bi tenê yî
- were em yekem
pêngavan bi hev
re rakin.

Piştî tomarkirinê, em ê vekolînin bêka ev bername ji te re gunçaw e yan na. Ev dê pêkhatî ji tijîkirina pirsnameyê bi zimanê te be. **Hûrgiliyên te dê nihênî bimînin.**

Em li benda hevdfîna bi te re ne!

Têkilî:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

