

آیا تاسو خپه یاست؟ ځان یواځي احساس کوي؟ مونږ دلته ستاسو د مرستې لپاره یو. وړیا او په پوره محرمیت سره.

Problem Management Plus (د ستونزو مدیریت پلس) (PM+)/SPIRIT – په ورځني ژوند کې د لا زیاتي زغم او پیاوړتیا لپاره ستراتیژي



تاسو ته څه انتظار دی؟

- د سور صلیب باسل لینډ لخوا د روزل شوي شخص سره پنځه شخصي خبرې، هره یوه 90 دقیقې.
- دا شخص به ستاسو په ژبه خبرې کوي.
- وړیا. مور به ستاسو د سفر لگښتونه هم پوره کړو.
- په خپله خوښه. که تاسو نه غواړئ دوام ورکړئ، تاسو هر وخت دا درولای شئ.

څوک پکي ګډون کولی شي؟

- د 18 کلونو څخه پورته خلک
- B-ګډوالی اجازه (B-Flüchtling)، F-ګډوال (F-Flüchtling)، -خارجی (F-Ausländer) یا S-وضعیت (S-Status) سره
- په باسل-لینډشافت کانتون کې استوګنه

دا پروګرام به تاسو سره څنګه مرسته وکړي؟

- تاسو به دا زده کړئ چې څنګه د فشار، اضطراب او ستونزو سره ښه چلند وکړئ.
 - تاسو په ورځني ژوند کې خوندي احساس کوئ.
 - تاسو به ښه څوب کول او د منفي احساساتو سره مقابله کول زده کړئ.
 - تاسو به له داسې چا سره خبرې وکړئ چې د مهاجرت تجربه هم لري او د سور صلیب باسل لینډ سره کار کوي.
- بدا پروګرام د نړیوالې روغتیا سازمان (WHO) لخوا جوړ شوی دی او دمخه یې ډیرو خلکو سره مرسته کړې ده.

موږ په څو ژبو باندې خبرې کوو:

عربي، الماني، فارسي، کردي، پښتو، روسي، تاميلي، تیکرينيا، ترکي او اوکرایني.

تاسو یوازې نه
یاست - رايي
چې لومړی ګام
په ګډه واخلو

ستاسو په ژبه معلومات:



srk-baselland.ch/pm-infos

نوم لیکنه/ایرېکه:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

وروسته له دې چې تاسو نوم لیکنه وکړئ، موږ به وګورو چې آیا پروګرام ستاسو لپاره مناسب دی که نه. په دې کې به دا شامل وي په خپله ژبه کې د پوښتنلیک ډکول ستاسو معلومات به محرم پاتې شي

مشتاق دیدارت هستیم!

ایرېکه:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

