

Тебе грустно? Чувствуешь себя одиноко? Мы поможем тебе. Бесплатно и конфиденциально.

Problem Management Plus (Управление проблемами плюс) (PM+)/SPIRIT – это стратегии для повышения выносливости в повседневной жизни.



Что тебя ожидает?

- **5 индивидуальных бесед по 90 минут** с квалифицированным специалистом Красного Креста в Базель-Ланд.
- **Этот специалист говорит на твоем языке.**
- **Бесплатно.** Мы также возмещаем расходы на проезд.
- **Добровольно.** Ты можешь в любой момент прекратить участие, если не захочешь продолжать.



Кто может принять участие?

- Старше 18 лет
- С удостоверениями B-Flüchtling (Удостоверение беженца B), F-Flüchtling (Удостоверение беженца F), F-Ausländer (Удостоверение иностранца F) или S-Status (Статус S)
- Место жительства в кантоне Базель-Ландшафт

Как эта программа поможет тебе?

- Ты научишься лучше справляться со **стрессом, тревогой и проблемами**.
- Ты будешь чувствовать себя **более уверенно** в повседневной жизни.
- Ты сможешь лучше **спать** и справляться с **негативными эмоциями**.
- Ты пообщаешься с человеком, который **также** имеет **опыт миграции** и работает в Красном Кресте в Базель-Ланд.

Программа была разработана **Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)** и уже помогла **многим людям**.

Мы говорим на многих языках:

на арабском, немецком, фарси, курдском, пушту, русском, тамильском, тигринья, турецком и украинском языках.

Регистрация/контакт:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

Информация на твоем языке:



srk-baselland.ch/pm-infos

Ты не одинок
– давай сделаем
первый шаг
вместе.

После регистрации мы проверим, подходит ли тебе эта программа. Заполнение анкеты на твоем языке – это часть процесса. **Твои данные остаются конфиденциальными.**

Будем рады знакомству!

Контакты:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

