

நீங்கள் கவலையாக இருக்கிறீர்களா? தனிமையாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? நாங்கள் உதவ இங்கே இருக்கிறோம். இலவசமாக மற்றும் ரகசியமாக.

Problem Management Plus (பிரச்சனை மேலாண்மை பிளஸ்) (PM+)/SPIRIT - அன்றாட வாழ்வில் அதிக நெகிழ்வுத்தன்மைக்கான உத்திகள்.



**நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?**

- ரெட் கிராஸ் பாசெலண்டிலிருந்து பயிற்சி பெற்ற ஒருவருடன் தலா 90 நிமிடங்கள் கொண்ட 5 தனிப்பட்ட உரையாடல்கள்.
- இந்த நபர் உங்கள் மொழியைப் பேசுவார்.
- இலவசம். உங்கள் பயணச் செலவுகளையும் நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்வோம்.
- தன்னார்வம். நீங்கள் தொடர விரும்பவில்லை என்றால் எந்த நேரத்திலும் நிறுத்தலாம்.

**SPIRIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

BASEL  
LANDSCHAFT  
FINANZ- UND KIRCHENDIREKTION  
KANTONALES SOZIALAMT

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Baselland



## யார் பங்கேற்கலாம்?

- 18 வயதிலிருந்து
- அனுமதியுடன் B-Flüchtling (B-அகதி), F-Flüchtling (F-அகதி), F-Ausländer (F-வெளிநாட்டவர்) அல்லது S-Status (S-நிலை)
- பாஸல்-லேண்ட்ஷாஃப்ட் மாகாணத்தில் குடியிருப்பு

## இந்த திட்டம் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும்?

- நீங்கள் மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் பிரச்சினைகளை சிறப்பாக சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- நீங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருப்பதை உணர்வீர்கள்.
- நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கவும் எதிர்மறை உணர்வுகளை சமாளிக்கவும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- நீங்கள் இடம்பெயர்வு அனுபவமுள்ள மற்றும் ரெட் கிராஸ் பேசல்-லேண்டில் பணிபுரியும் ஒருவருடன் கதைப்பீர்கள்.

இந்தத் திட்டத்தை உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) உருவாக்கியது மற்றும் ஏற்கனவே பலருக்கு உதவியுள்ளது.

## நாங்கள் பல மொழிகளைப் பேசுகிறோம்:

அரபு, ஜெர்மன், ஃபார்ஸி, குர்திஷ், பாஷ்டோ, ரஷ்யன், தமிழ், டிக்ரின்பா, துருக்கிய மற்றும் உக்ரேனிய

பதிவு/தொடர்பு:

உங்கள் மொழியில்  
தகவல்:



[srk-baselland.ch/pm-kontakt](http://srk-baselland.ch/pm-kontakt)



[srk-baselland.ch/pm-infos](http://srk-baselland.ch/pm-infos)

நீங்கள் பதிவுசெய்த பிறகு, திட்டம் உங்களுக்குப் ருத்தமானதா என்பதை நாங்கள் சரிபார்ப்போம். இதில் அடங்குவன உங்கள் மொழியில் ஒரு கேள்வித்தாளை நிரப்புதல். உங்கள் விவரங்கள் ரகசியமாக இருக்கும்.

நீங்கள் தனியாக  
இல்லை -  
ஒன்றாக முதல்  
அடியை எடுத்து  
வைப்போம்.

உங்களைப் பார்க்க நாங்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்!

## தொடர்பு:

**Rotes Kreuz Baselland**

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland

