

ሓዚንኩም ዶ? ጽምዋ ይስምዓኩም ዶ?

ንኸንኤግዝ ኢና ኣብዚ ዘለና። ብናጻን ብምስጢራዊ መንገዲን።

Problem Management Plus (ናይ ጸገም ምሕደራ ፕላስ) (PM+)/SPIRIT – ኣብ መዓልታዊ ናብራ ዝያዳ ተጻዋርነት ዝፈጥሩ ስትራቴጂታት።



Tigrinya

እንታይ ክትጽብዩ ትኽእሉ?

- 5 ውልቃዊ ዕላላት ነፍሲ ወከፍም 90 ደቓይቕ ምስ ሓደ ካብ ቀይሕ መስቀል Baselland ዝመጸ ዝሰልጠነ ሰብ።
- እዚ ሰብ እዚ ብጃንቋኹም ኸዛረብ እዩ።
- ናጻ። ናይ መገሻ ወጻኢታትኩም እውን ክንሸፍን ኢና።
- ወለንታዊ። ክትቅጽሉ እንተ ዘይደሊኹም ኣብ ዝኹን ይኹን እዩን ከተቋርጹዎ ትኽእሉ ኢኹም።

መን እዩ ክሳተፍ ዝኸአል?

- ካብ 18 ዓመት ዕድሜ ጀሚሩ
- ፍቓድ B-Flüchtling (B-ስደተኛ)፣ F-Flüchtling (F-ስደተኛ)፣ F-Ausländer (F-ወጻእተኛ) ወይ S-Status (S-ኩነታት) ዘለዎ
- መንበሪኡ ኣብ ካንቶን Basel-Landschaft ዝኾነ

እቲ ፕሮግራም ብኸመይ ክሕግዘኩም እዩ?

- ምስ ጸቕጢ፣ ጭንቀትን ጸገማትን ብዝበለጸ ንክትቃለሱ ክትመሃሩ ኢኹም።
- ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ዝያዳ ርእሰ ተኣማንነት ከምዘለኩም ክስምዓኩም እዩ።
- ዝሓሸ ድቃስ ንክትድቅሱ ከምኡ'ውን ምስ ሕማቕ ስምዒታት ንክትቃለሱ ክትመሃሩ ኢኹም።
- ምስ ሓደ ናይ ስደት ተመክሮ ዘለዎን ኣብ ቀይሕ መስቀል Baselland ዝሰርሕን ሰብ ክትዘራረቡ ኢኹም።

እዚ ፕሮግራም እዚ ብውድብ ጥዕና ዓለም (WHO) ዝተዳለወ እዩ ከምኡ'ውን ድሮ ንብዙሓት ሰባት ሓገዙ እዩ።

ብዙሕ ቋንቋታት ንዛረብ ኢና፡-

ዓረብኛ፣ ጀርመንኛ፣ ፋርሲ፣ ኩርዲሽ፣ ፖሽቶ፣ ፋስያኛ፣ ታሚል፣ ትግርኛ፣ ቱርክኛን ዩክራይንኛን

ምዝገባ/መወከሲ፡-

ሓበሬታ ብቋንቋኹም፡-

srk-baselland.ch/pm-kontakt

srk-baselland.ch/pm-infos

ድሕሪ ምምዝጋብኩም፣ እቲ ፕሮግራም ንዓኹም ዝሰማማዕ እንተ ኹይኑ ክንምርምር ኢና። እዚ ኸኣ ብቋንቋኹም እተዳለወ መጠይቕ ምምላእ የጠቓልል። ዝርዝር ሓበሬታኹም ምስጢራዊ ኮይኑ ክቕጽል እዩ።

ክንረኽበኩም ብጣዕሚ ሕጉሳት ኢና!

መወከሲ፡-

Rotes Kreuz Baselland
Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal
spirit@srk-baselland.ch
Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

