

Kendini üzgün ve yalnız mı hissediyorsun? Sana yardım edebiliriz. Ücretsiz ve gizliliğini koruyarak.

Problem Management Plus (PM+) / SPIRIT (Sorun Yönetimi ve Daha Fazlası):
Günlük hayatta daha güçlü olmak için stratejiler.



Seni ne bekliyor?

- Rotes Kreuz Baselland'dan eğitilmiş bir kişi ile **90 dakikalık 5 kişisel görüşme**.
- **Bu kişi seninle aynı dili konuşur.**
- **Ücretsiz.** Yol masraflarını da biz karşılıyoruz.
- **Katılım isteğe bağlı.** Devam etmek istemediğinde dilediğin zaman bırakabilirsin.

Kimler katılabilir?

- 18 yaşından büyükler
- Ausweis B (B-mülteci), F-Flüchtling (F-mülteci), F-Ausländer (F-yabancı) veya S-Status (S-statüsü) kimliği olanlar
- Basel-Landschaft kantonunda ikamet edenler

Program sana nasıl yardımcı olur?

- **Stres, endişe ve sorunlarla** daha iyi başa çıkmayı öğrenirsin.
- Günlük yaşamda kendini **daha güvende** hissedersin.
- Daha iyi **uyumayı** ve **olumsuz duygularla** başa çıkmayı öğrenirsin.
- Rotes Kreuz Baselland'da çalışan ve senin gibi **göç deneyimi yaşamış** biriyle konuşursun.

Program, **Dünya Sağlık Örgütü (WHO)** tarafından geliştirilmiş ve bugüne kadar **birçok kişiye** yardımcı olmuştur.

Çok sayıda dilde hizmet veriyoruz:

Arapça, Almanca, Farsça, Kürtçe, Peştuca, Rusça, Tamilce, Tigrinya, Türkçe ve Ukraynaca

Kayıt/İletişim:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

Kendi dilinde bilgi için:



srk-baselland.ch/pm-infos

Yalnız değilsin –
ilk adımı birlikte
atalım.

Kaydılduktan sonra programın sana uygun olup olmadığını kontrol ediyoruz. Bunun için kendi dilinde bir anket doldurman gerekiyor. **Verdiğin bilgiler gizli tutulur.**

Katılmak için hemen iletişime geç. Seni bekliyoruz!

İletişim:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

