

Тобі сумно? Почуваєшся самотньо? Ми допоможемо тобі. Безкоштовно й конфіденційно.

Problem Management Plus (Управління проблемами плюс) (PM+)/SPIRIT – це стратегії для підвищення витривалості в повсякденному житті.



Що чекає на тебе?

- **5 особистих консультацій по 90 хвилин** із кваліфікованим фахівцем Червоного Хреста в Базель-Ланд.
- **Цей фахівець розмовляє твоєю мовою.**
- **Безкоштовно.** Ми також відшкодуємо витрати на проїзд.
- **Добровільно.** Можеш у будь-який момент припинити участь, якщо не захочеш продовжувати.

Хто може долучитися?

- Старше 18 років
- З посвідченнями B-Flüchtling (Посвідчення біженця B), F-Flüchtling (Посвідчення біженця F), F-Ausländer (Посвідчення іноземця F) або S-Status (Статус S)
- Місце проживання в кантоні Базель-Ландшафт

Як ця програма може тобі допомогти?

- Ти навчишся краще долати **стрес, тривогу та проблеми**.
- Ти почуватимешся **впевненіше** в повсякденному житті.
- Ти навчишся спокійніше **спати** й долати **негативні емоції**.
- Ти поспілкуєшся з людиною, яка **також** має **досвід міграції** та працює в Червоному Хресті в Базель-Ланд.

Програма була розроблена **Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ)**, і вона вже допомогла **багатьом людям**.

Ми розмовляємо багатьма мовами:

арабською, німецькою, фарсі, курдською, пушту, російською, тамільською, тигринья, турецькою та українською

Реєстрація/контакт:



srk-baselland.ch/pm-kontakt

Інформація твоєю мовою:



srk-baselland.ch/pm-infos

Ти не на самоті – зробімо перший крок разом.

Після реєстрації ми перевіримо, чи підходить тобі ця програма. Заповнення анкети твоєю мовою – це частина процесу. **Твої дані зберігаються конфіденційно.**

Будемо раді знайомству!

Контакти:

Rotes Kreuz Baselland

Fichtenstrasse 17 | 4410 Liestal

spirit@srk-baselland.ch

Telefon 061 905 82 72/00

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

