

# Ein Kurs zum Erlernen von Strategien für einen selbstbestimmten Alltag

**Fühlen Sie sich manchmal überfordert, sind Sie gestresst oder traurig? Haben Sie Mühe, Ihren Alltag zu bewältigen und fühlen Sie sich manchmal verloren?**

Falls ja, bietet Ihnen der Kurs "Problem Management Plus" eine einfache und rasche Form der Unterstützung.

## Für wen?

Erwachsene Personen mit Fluchthintergrund (unabhängig vom Aufenthaltsstatus), die in Basel-Stadt angemeldet und von der Sozialhilfe unterstützt werden.

## Wie funktioniert es?

Speziell geschulte Personen aus dem gleichen Kulturkreis führen den Kurs "Problem Management Plus" mit Ihnen in Ihrer Muttersprache durch. Während 5 Einzelsitzungen erlernen Sie neue Fähigkeiten für den Umgang mit Herausforderungen und Problemen im Alltag.

## Ihre Vorteile?

Durch die Anwendung der neu erworbenen Kenntnisse, können Sie sich in schwierigen Situationen selbst helfen.  
Für Sie ist der Kurs nach genehmigter Anmeldung durch die Sozialhilfe kostenlos.

## Sind Sie interessiert?

Sprechen Sie mit Ihrer Beraterin / Ihrem Berater bei der Sozialhilfe über den Kurs oder melden Sie sich direkt bei uns an:



E-Mail: [spiritKVBS@srk-basel.ch](mailto:spiritKVBS@srk-basel.ch)



Telefon: +41 61 319 56 56

Alle Mitarbeitenden unterstehen strengen gesetzlichen Vorschriften bezüglich der Schweigepflicht.

Sie möchten mehr über SPIRIT erfahren?  
Besuchen Sie unsere Website: [www.spirit-network.ch](http://www.spirit-network.ch)



Kanton Basel-Stadt

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Basel-Stadt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

Sprache: Deutsch