

Курс вивчення стратегій для самотійного життя

**Ви іноді відчуваєте пригніченість, напругу чи смуток?
Насилу справляєтеся з повсякденним життям і часом відчуваєте
розгубленість?**

Якщо так, то курс «УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ ПЛЮС» («Problem Management Plus») пропонує вам просту і швидку форму підтримки.

Для кого це?

Дорослі біженці (незалежно від статусу проживання), які зареєстровані в Базель-Штадті та отримують соціальну допомогу.

Як це працює?

Спеціально навчені люди з того ж культурного середовища проведуть з вами курс УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ ПЛЮС («Problem Management Plus») рідною мовою. Протягом 5 індивідуальних занять ви освоїте нові навички вирішення проблем та завдань у повсякденному житті.

У чому переваги?

Використовуючи отримані знання, ви зможете допомогти собі у важких ситуаціях. Курс є безкоштовним після того, як реєстрацію буде схвалено соціальною допомогою.

Вам цікаво?

Дізнайтесь більше про цей курс у свого консультанта у відділі соціальної допомоги або зареєструйтесь безпосередньо через нас за адресою:



Електронна пошта: spiritKVBS@srk-basel.ch



Телефон: +41 61 319 56 56

Усі співробітники підпорядковуються суворим правовим нормам стосовно конфіденційності.

Бажаєте дізнатися більше про SPIRIT?
Завітайте на наш сайт: 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: Ukrainisch