

# دورة لتعلم استراتيجيات الحياة المستقلة

هل تشعر بالإرهاق، أو التوتر، أو الحزن أحياناً؟  
هل تواجه صعوبة في إدارة حياتك اليومية، أو تشعر بالضياع في بعض الأحيان؟  
إذا كانت الإجابة بنعم، فإن الدورة التدريبية "Problem Management Plus" تقدم لك شكلاً سريعاً وبسيطاً من أشكال الدعم.

## لمن؟

البالغين من خلفية تتعلق باللجوء (بغض النظر عن حالة الإقامة) المسجلين في بازل شتات، والذين يتلقون المساعدة الاجتماعية.

## كيفية عمل الدورة؟

سيقوم أشخاص مدربين تدريباً خاصاً من نفس الخلفية الثقافية بتدريبك دورة "Problem Management Plus" بلغتك الأم.

خلال 5 جلسات فردية ستتعلم مهارات جديدة للتعامل مع التحديات والمشاكل في الحياة اليومية.

## ماهي المزايا؟

من خلال تطبيق المعارف المكتسبة حديثاً، ستتمكن من مساعدة نفسك في المواقف الصعبة.  
الدورة مجانية بعد الموافقة على التسجيل من قبل المساعدة الاجتماعية.

## هل انت مهتم؟

تحدّث إلى مستشارك في مكتب المساعدة الاجتماعية حول الدورة، أو قم بالتسجيل مباشرة من خلالنا على:

البريد الإلكتروني: [spiritKVBS@srk-basel.ch](mailto:spiritKVBS@srk-basel.ch)



الهاتف: +41 61 319 56 56



يخضع جميع الموظفين للوائح قانونية صارمة فيما يتعلّق بالسرية.

هل ترغب في معرفة المزيد عن SPIRIT؟

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: [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