ናይ ሂወት ዓርሰ ውሳነ ንምፍጣር ዝተዘጋጀወ መደብ፡

ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ተዓብላልነት፣ ምጭንናቕ ወይ ድማ ናይ ድካም ስምዒት ይስመዖም ዶ?
ናይ መዓልታዊ ሂወቶም ንምምራሕ ተሸጊሮም ዶ ይፈልጡ? ወይ ድማ ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ሂወቶም መንገዲ ይጠፍኦም ዶ?

መልሶም እወ እንተኮይኑ፥ እቲ መደብ «Problem Management Plus» « ጸገም ምእሊይን ሌዕሉኡ» ዝተባህለ ፈጣንን ቀሊልን መፍትሒ ሒዝሎም መፂኡ ኣሎ።

ንመን?

ን ኩሎም በፅሒ ናይ ዑቕባ ተመኩሮ ዘለዎም (ናይ ነባርነት መረጋገፂ ብዘየገድስ) ኣብ ባዝል-ስታድ ዝተመዝገቡን ናይ ማሕበራዊ ሓገዝ ዝረክቡ።

ከመይ ይሰርሕ?

እቲ ስልጠና «ጸገም ምእሊይን ሌዕሉኡ» («Problem Management Plus») ብፍሉይ ዝሰልጠኑን ካብ ተመሳሳሊ ናይ ሕሉፍ ባህሊ ተመኩሮ ዘለዎም መሰልጠንቲ ንሶም ብዝረዳድኡሉ ቋንቋ ዝወሃብ ኮይኑ፥ ኣብ ናይ 5 ግላዊ ዝግጅታት ዝተፈላለዮ ዘጋጥሙ ናይ ሂወት ፈተናታትን ሽግራትን ከመይ ከምዝፈትሑ ይመሃሩ።

እንረኽቦም ጥቕምታት እንታይ እዮም?

ካብ እንረኽቦም ፍልጠታት ተበጊስና ኣብ ሂወትና ንዘጋጥሙና መሰናኽላት ብቀሊሉ ንክንወፆ ይሕግዘና። እንድሕር ድኣ ምዝገበኦም ብናይ ማሕበራት ሓገዝቲ ተፈቒዱ እቲ ስልጠና ምንም ዓይነት ክፍሊት የብሉን።

ድሌት ኣለዎም ዶ?

ንምምዝጋብ ምስ እትደልዩ ኣብ ናይ ሓገዝ ማሕበሮም ቢሮ ዘሎ ኣማኻሪ የዘራርቡ፥ ወይ ድማ ብቀጥታ ኢሜል ኣድራሻና ይመዝገቡ።

ኢሜል: spiritKVBS@srk-basel.ch

ስልኪ ቁፅሪ: +41 61 319 56 56

ኩሎም ቅፅረኛታት ንናይ ዘሎ ሕጋዊ ሚስጥራትን ድንጋገታት ኩሉ ተገዚእቲ እዮም።

ስለ ስፒሪት ተወሳኪ ሓበሬታ እንተደልዮም፡
ኣድራሻና: www.spirit-network.ch ይጐብንዩ።

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: Tigrinya