ሓዚንኩም ዲኹም? ጽምዋ ይስመዓኩም ኣሎ ድዩ? ክንሕግዘኩም ድሉዋት ኢና። ካብ ክፍሊት ናጻን ምስጢራውን።

ኣተኣላልያ ጸገም ፕላስ (Problem Management Plus (PM+)) — ኣብ መዓልታዊ ህይወት ንክትሕይሉ ዝሕግዙ ስትራቴጂታት።

እዚ ፕሮጀክት ስፕሪት (SPIRIT) እንታይ እዩ?

ካብ 2023 ጀሚሩ ፕሮጀክት SPIRIT ኣብ መላእ ስዊዘርላንድ ኣብ ዝርከባ ሓያሎ ካንቶናት PM+ ከቕርብ ጸኒሑ እዩ። እቲ መደብ ንስደተኛታት ጸቕጢ ንምንካይን ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ዝያዳ ሓይሊ ንክስምዖምን ይሕግዞም። እቲ ፕሮጀክት ብዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል ዙሪክ ምስ ዞባዊ መሻርኽቱ ብሙኻን ዝካየድ ኢዩ። ከምኡ'ድማ ብደገፍ ኣገልግሎት ጥዕና ስዊዘርላንድ (GFCH) ይምወሉ። እቲ ዕላማ ነቶም ዝተጸልወ ቁልጡፍ ደገፍ ብቋንቋ ኣዲኦም ንኽረኽቡ ምግባር እዩ – ልክዕ ኣብቲ ዘድልዮም እዋን።

እንታይ ኢዩ ዝጽበየኩም?

- **5 ውልቃዊ ኣኼባታት ነፍሰ ወከፎም 90 ደቓይቕ**
  ምሳኹም ናይ PM+ ስልጠና ንምክያድ ምስ ሓደ ዝሰልጠነ ሰብ ክትራኸቡ ኢኹም።
- **ብቋንቋ ኣደ:** እቲ ሰብ ብቋንቋኹም ክዛረብ እዩ፣ ከምኡ'ውን ንኩነታትኩም ክፈልጥ እዩ።
- **ብናጻ:** ኣብ PM+ ምስታፍ ካብ ክፍሊት ናጻ ኢዩ ።
- **ወለንታዊ:** ክትቅጽሉ እንተዘይደሊኹም ኣብ ዝኾነ ግዜ ክተቋርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

USZ Universitäts Spital Zürich | SPIRIT – SCALING UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND | Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera

መን ክጽንበር ይኽእል?

- ዕድሚኦም 16 ዓመትን ልዕሊኡን ዝኾኑ ስደተኛታት
- N፣ F፣ S፣ B መለለዪ መንነት ዘለዎም ስደተኛታትን ብጥርናፈ ስድራቤት ዝመጹን
- መንበሪ ኣብ ሓደ ናይ SPIRIT ካንቶን፡ ባዝል-ሽታድ፡ ባዝልላንድ፡ በርን፡ ሉዘርን፡ ሽዊዝ፡ ቱርጋው፡ ቫድ፡ ዙሪኽ (ብመሰረት ወርሒ መስከረም 2025)

እዚ ስልጠና ብኸመይ ክሕግዘኩም እዩ?

- **ንጸቕጢን ፍርሕን ጸገማትን** ብኸመይ ብዝበለጸ ክትገጥምዎ (ክትኣልይዎ) ከም እትኽእሉ ክትመሃሩ ኢኹም።
- ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ዝያዳ **ውሕስነት** ክስመዓኩም እዩ።
- ዝሓሸ **ንምድቃስን ንኣሉታዊ ስምዒታት** ብዝበለጸ ምእላይን ክትመሃሩ ኢኹም።
- ምስ ሓደ ከምዚ ናትኩም ተመሳሳሊ ተሞክሮታት ዘሕለፈ ሰብ ክትዘራረቡ ኢኹም።

እቲ ስልጠና **ብውድብ ጥዕና ዓለም** World Health Organization (WHO) ዝተዳለወ እዩ - ቅድሚ ሕጂ ድማ **ንብዙሓት ሰባት** ተ ሓጊዙ እዩ።

ብመሰረት ናይቲ Spirit ካንቶን PM+ በዞም ዝስዕቡ ቋንቋታት ይውሃብ፤

ዓረብ፣ ጀርመን፣ እንግሊዝ፣ ኩርዲ፣ ፓሽቱ፣ ራሻ፣ ታሚል፣
ትግርኛ፣ ቱርኪ፣ ዩክሬን ከምኡ'ውን ፋርሲ/ዳሪ

በይንኹም ኣይኮንኩምን - እቶም ቀዳሞት ስጉምቲታት ብሓባር ንጓዓዝ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረኽቡን ኣብዚ ክትምዝገቡን ትኽእሉ ኢኹም:

spirit-network.ch/registration/

ምስ ተመዝገብኩም እቲ ስልጠና ንዓኹም ጽቡቕ ዝሰማምዓኩም እንተኾይኑ ክነረጋግጽ ኢና። ብቋንቋኹም ገለ መሕተቲ ጽሑፋት ምምላእ ኣካል ናቱ እዩ።

ኣገዳሲ ሓበሬታ፤

ሓበሬታኹም ተሓልዩ ክቕጽል እዩ። ዝኾነ ዝመሓላለፍ ነገር የለን።
ናይ ተሳትፎ ምስክር ወረቐት ክትረኽቡ ኢኹም።
ኣብ መወዳእታ ናይተን ሓሙሽተ ክፍለ-ግዜያት ገና ውጥረት እንተተሰሚዑካ፡ ንሞያዊ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ዝምልከት ምኽሪ ዝሓዘ መሰነይታ ወረቐት ክንህበካ ኢና።

ክትመጹና ደስ ይብለና!

ርክብ፤

SPIRIT Universitätsspital Zürich | spirit@usz.ch |
+41 76 326 5180 +41767844624