

PSYCHOSOZIALE BERATUNG **neu** an 3 Standorten in Basel

Prosalute berät
Montags von 13.30 – 17.30 Uhr
FAZ Familienzentrum Gundeli
Dornacherstrasse 192
4053 Basel

Prosalute berät
Dienstags von 13 – 17 Uhr
Quartiertreffpunkt KLÿCK
Klybeck-Kleinhüningen
Kleinhüningerstrasse 205
4057 Basel

Prosalute berät
Freitags von 13 – 17 Uhr
Quartiertreffpunkt LoLa
Lothringerstrasse 63
4056 Basel
4. Stock

Das Pilotprojekt von Prosalute wird grosszügig unterstützt durch:



cms
Christoph Merian Stiftung

Prosalute wird ausserdem durch Spenden finanziert. Danke für Ihre wertvolle Unterstützung! PC Konto 15-656373-3

Kontakt

Dr. phil. Amina Trevisan
Gründerin und Geschäftsleiterin
E-Mail: amina.trevisan@prosalute.ch
Mobil: 076 284 73 37
www.prosalute.ch

PSYCHOSOZIALE BERATUNG für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung

Einfach vorbeikommen, ohne Termin!
Kostenlose mehrsprachige Beratung.
Immer montags im FAZ Familienzentrum Gundeli,
dienstags im Quartiertreffpunkt KLÿCK und
freitags im Quartiertreffpunkt Lola

Wer wir sind:
www.prosalute.ch



Mehrsprachige, niederschwellige psychosoziale Beratung im transkulturellen Kontext

Wir unterstützen Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung psychosozial

- Unser psychosoziales Beratungsangebot richtet sich an Menschen, die im Kontext von Migration und Flucht hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind.
- Prosalute berät, unterstützt, begleitet Menschen in schwierigen Lebenslagen.

Die psychosoziale Beratungen sind

- kostenlos
- mehrsprachig
- vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht und
- können anonym erfolgen

Wer sind wir?

- Wir sind Fachpersonen aus den Bereichen Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Psychologie, Gesundheit und Traumapädagogik mit transkulturellen Kompetenzen.

Für wen?

- Jugendliche, Erwachsene und Personen in höherem Alter mit Migrations- und Fluchterfahrung.



Angebot

Sie brauchen Unterstützung bei

- persönlichen Krisen (z.B. Verlust, Stress und Überforderung)
- belastenden Lebenssituationen (z.B. finanzielle Schwierigkeiten, Problemen mit dem Aufenthaltsstatus, Schicksalsschläge, wie Krankheit oder Verlust von lieben Menschen)
- Konflikte in Ihrer Familie, Partnerschaft oder an Ihrem Arbeitsplatz
- Verlust von Arbeit, erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt
- Probleme mit der Gesundheit
- Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen
- Einsamkeit

Diese und weitere Faktoren sind Belastungssituationen, die sich ungünstig auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Was bieten wir an?

- Niederschwellige Stabilisierung von psychisch belasteten Migrierten und Geflüchteten
- Erfahrung von Entlastung in Überforderungssituationen
- Stärkung eigener Ressourcen (Empowerment)
- Verbesserung der Resilienz
- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Psychoedukation
- Erlernen von Strategien im Umgang mit Stress im Alltag
- Entwicklung einer neuen Lebensperspektive, neue Ziele
- Früherkennung von psychischen Erkrankungen
- Bei Bedarf Vermittlung und Begleitung zu Psychotherapeut:innen
- Vermittlung zu Netzwerkpartner:innen



Unsere Organisation

Die **Nonprofit Organisation Prosalute** fördert die gesundheitliche Chancengleichheit und einen chancengleichen Zugang zur Gesundheitsversorgung von benachteiligten Bevölkerungsgruppen in der Schweiz. Als transkulturelles Kompetenzzentrum für psychische und physische Gesundheit engagiert sich Prosalute im Bereich Migration, Gesundheit und Chancengleichheit.