SPIRIT – Strategien für mehr Stärke im Alltag

Die wichtigsten Facts zum Programm

für Betreuer, fallführende Personen, Beistände, Sozialarbeiterinnen, Pflegefachleute und Ärztinnen

Um was geht es?

SPIRIT stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz von Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund und fördert die Selbstwirksamkeit, Integration und Lebensqualität der Betroffenen. Das Programm basiert auf der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelten psychologischen Kurzintervention «Problem Management Plus» (PM+). Das Angebot ist erprobt und wirksam. Es zielt darauf ab, das Stressniveau der Teilnehmenden zu senken und ihnen dabei zu helfen, Alltagsprobleme besser zu bewältigen. Das Projekt ist wissenschaftlich begleitet und in Zusammenarbeit mit kantonalen und kommunalen Partnern verankert.

An wen richtet sich SPIRIT?

SPIRIT richtet sich an Personen ab 16 Jahren mit Migrations- oder Fluchthintergrund (Ausweis N, F, S oder B Flüchtling oder Familiennachzug) im Kanton Zürich.

Wie läuft SPIRIT ab?

Nach der Anmeldung wird in einem Assessment die Belastung der teilnehmenden Person erhoben. Das Angebot beinhaltet fünf 90-minütige Einzelsitzungen, in denen die Teilnehmenden Selbsthilfe-Strategien zur Stress- und Alltagsbewältigung üben. Im Anschluss an die letzte Sitzung findet wieder ein kurzes Assessment statt.
Ist die aktuelle psychische Belastung noch erhöht, wird eine Triage-Empfehlung ausgehändigt mit dem Hinweis, einen Termin beim Hausarzt oder der fallführenden Stelle zu vereinbaren. Die Teilnahme ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

«Ihre Unterstützung hat massgeblich zu meiner Besserung beigetragen. Ich schätze die Existenz von Menschen wie Ihnen sehr. Wenn ich jemanden sehe, der Hilfe braucht, werde ich Sie auf jeden Fall weiterempfehlen.»

Rückmeldung Teilnehmende SPIRIT

Wer führt die Sitzungen durch?

SPIRIT basiert auf einem Peer-Support-Konzept. Das Angebot wird von migrierten Menschen für Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund durchgeführt – auf Augenhöhe, kultursensibel und in der eigenen Sprache. Geeignete, gut ausgebildete Personen – die so genannten «Helpers» – absolvieren einen 8-tägigen Kurs in der PM+-Methode und eine Prüfung. Sie führen danach als Mitarbeitende des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich selbstständig Einzelgespräche mit belasteten Personen durch. Sie besuchen regelmässig Supervisionen.

Wo finden diese Sitzungen statt?

Das Assessment und die anschliessenden fünf Einzelsitzungen finden beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich oder nach Möglichkeit und Bedarf vor Ort in den Kollektivunterkünften der Teilnehmenden statt.

In welchen Sprachen wird SPIRIT angeboten?

SPIRIT wird in Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Kurdisch, Französisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch angeboten.

Für wen ist SPIRIT nicht geeignet?

Vor der ersten Sitzung durchlaufen die Teilnehmenden ein Assessment, in dem unter anderem die aktuelle psychische Belastung und Suizidalität abgefragt wird. Personen, die keine erhöhte Belastung aufweisen, werden nicht ins SPIRIT-Programm aufgenommen. Für Personen mit akuter Suizidgefahr wird SPIRIT nicht empfohlen, sondern es wird eine Notfallintervention eingeleitet. Für Personen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen, wie einer aktiven Suchterkrankung oder einer aktuellen Psychose, wird SPIRIT nicht empfohlen, sondern eine Fachtherapie. Auch Personen mit schwerer psychischer Belastung können von SPIRIT profitieren und werden in das Programm aufgenommen.

Was kann SPIRIT nicht?

SPIRIT kann den Teilnehmenden dabei helfen, besser mit ihren Alltagsproblemen umzugehen. Die Helpers unterstützen sie dabei, eigene Ressourcen zu mobilisieren und Lösungswege zu erkunden. Es können jedoch keine direkten Lösungen für berufliche oder finanzielle Probleme sowie in Bezug auf die Aufenthaltsgenehmigung, den Familiennachzug oder die Wohnsituation angeboten werden. SPIRIT ersetzt keine Psychotherapie und kann keine Therapieplätze vermitteln.

Rolle der fallführenden Stelle

Als erste Anlaufstelle spielen Fachpersonen eine bedeutende Rolle bei der Vermittlung von Informationen über das Programm. Indem sie den Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund eine klare Vorstellung von den Vorteilen und Grenzen von SPIRIT vermitteln, können sie dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und realistische Erwartungen zu setzen.

Noch Fragen?
Wir vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich beantworten Ihre Fragen gerne:
spirit@srk-zuerich.ch, 044 388 25 57

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich