SPIRIT – Strategien für mehr Stärke im Alltag

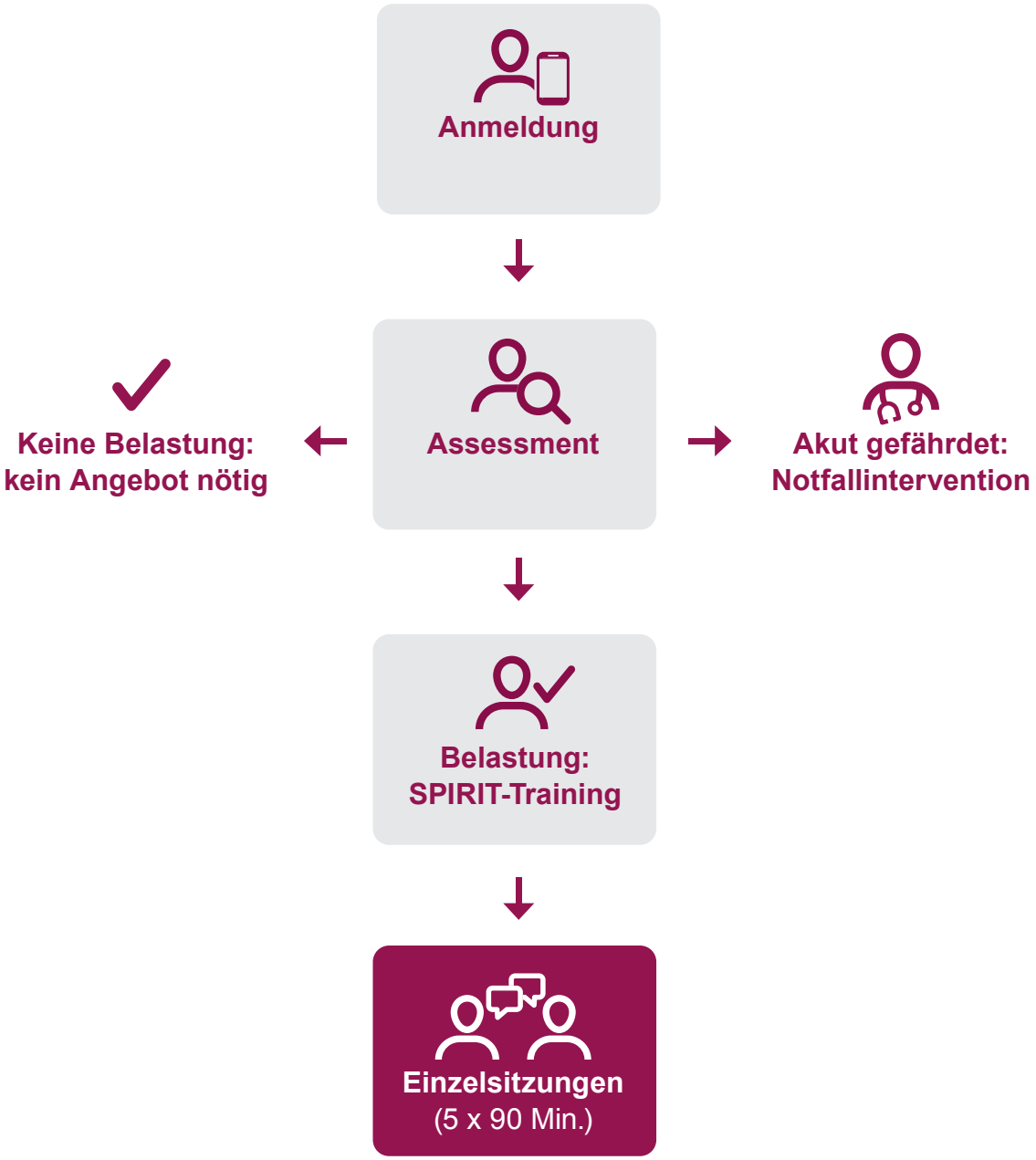
Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Programm
für Betreuer, fallführende Personen, Beistände, Sozialarbeiterinnen, Pflegefachleute und Ärztinnen

---

Wie gelangen Teilnehmende ins SPIRIT-Programm?

Nach der Anmeldung erfolgt ein Assessment. Dieses klärt, ob SPIRIT passend ist oder ob eine andere Unterstützung empfohlen wird.

Wie läuft SPIRIT konkret ab?



Was geschieht in den SPIRIT-Einzelsitzungen?

In fünf Einzelsitzungen à 90 Minuten lernen die Teilnehmenden Strategien zu Stressbewältigung, Problemlösung, Aktivitätenplanung und zum Aufbau sozialer Unterstützung. Die letzte Sitzung dient der Wiederholung und dem Abschluss.

1. Sitzung	**Psychoedukation & Stressmanagement** Aufklärung über Themen der psychischen Gesundheit und Erlernen von Strategien zum Stressmanagement
2. Sitzung	**Problemlösen** Erlernen und Einüben von Strategien zur Problem- und Stressbewältigung
3. Sitzung	**Aktivitätenplanung** Erlernen von Techniken, die Teilnehmende befähigen, ein gesundes Aktivitätsniveau aufrecht zu erhalten
4. Sitzung	**Stärkung sozialer Unterstützung** Erlernen von Strategien zur Aufrechterhaltung und Stärkung des sozialen Netzwerkes
5. Sitzung	**Wiederholung & Abschluss** Aufklärung über die Wichtigkeit der wiederholten Übung der erlernten Strategien und Erarbeitung möglicher Probleme und Lösungsansätze für die Zukunft

Soll ich SPIRIT nur Personen empfehlen, von denen ich den Eindruck habe, dass sie psychisch belastet sind?

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

Empfehlen Sie SPIRIT all diesen Personen, auch wenn sie Ihnen nicht belastet erscheinen!

SPIRIT prüft mit einem Assessment, ob das Angebot für die angemeldete Person infrage kommt. Dies ist bei der Mehrheit der Personen der Fall.

Kann SPIRIT auch schwer belasteten Personen helfen?

Ja, auch Personen mit schwerer psychischer Belastung können von SPIRIT profitieren.

Vor der ersten Sitzung durchlaufen die Teilnehmenden ein Assessment, in dem unter anderem die aktuelle psychische Belastung und Suizidalität abgefragt wird.

Was geschieht, wenn ich jemandem SPIRIT empfehle, der oder die sich im SPIRIT-Assessment oder in den Einzelsitzungen als akut gefährdet erweist?

Für Personen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer aktiven Suchterkrankung oder einer aktuellen Psychose, wird SPIRIT nicht empfohlen. Hier empfehlen wir eine Fachtherapie.

Für Personen mit akuter Suizidgefahr eignet sich SPIRIT nicht, es wird eine Notfallintervention eingeleitet. Auch wenn während den Einzelsitzungen eine akute Suizidalität auftritt, wird eine Notfallintervention eingeleitet.

Was geschieht, wenn jemand nach dem SPIRIT-Programm weiterhin schwer belastet ist?

Nach Abschluss der fünf Sitzungen durchlaufen die Teilnehmenden ein weiteres Assessment.
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.

Dabei geht es darum, die betroffene Person aufgrund der erhöhten Belastung einer psychologischen Diagnostik oder Fachtherapie zuzuweisen.

Ist SPIRIT ein Ersatz für eine professionelle Therapie?

Personen mit leichter bis schwerer psychischer Belastung können von SPIRIT profitieren.

SPIRIT ersetzt aber keine Psychotherapie und kann keine Therapieplätze vermitteln.

Schwer belasteten Personen wird gleichzeitig eine Zuweisung zu einem Therapieplatz empfohlen.

Was geschieht, wenn sich jemand anmeldet, der oder die nicht belastet ist?

Falls sich im Assessment keine Belastungen zeigen, informiert SPIRIT die Person darüber und teilt ihr mit, dass sie kein Angebot benötigt.

Unbegleitete Minderjährige (MNA) können auf Wunsch auch dann teilnehmen, wenn sie gemäss Assessment kein Angebot benötigen würden.

Sind die Helpers ausgebildete Fachleute?

Nein. Die Helpers sind Laien mit Migrationshintergrund, welche einen 8-tägigen Kurs absolviert und eine Prüfung bestanden haben.

Die Helpers arbeiten beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich und erhalten regelmässig Supervisionen des Universitätsspitals Zürich.

Wie kann ein Helper denn herausfinden, ob der Klient, die Klientin aufgrund einer hohen psychischen Belastung oder gar Erkrankung gefährdet ist und professionelle Begleitung braucht?

Diese Abklärung findet primär im Assessment statt. Aktuelle Fragen können durch die Helpers in den Fallbesprechungen der Supervisionen des Universitätsspitals Zürich aufgenommen werden.

Erfahre ich, ob mein Klient, meine Klientin am Programm teilnimmt?

Wenn die Klientin/der Klient MNA ist, werden die fallführende Person und die Beiständin, der Beistand informiert.

SPIRIT holt dazu eine Einverständniserklärung der teilnehmenden Person ein.

Die übrigen Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie jemanden informieren wollen.

Werden die Informationen meiner Klientin, meines Klienten bei SPIRIT vertraulich behandelt? Wie sind ihre, seine Rechte?

Gesprächsinhalte sind in jedem Fall vertraulich.

SPIRIT erhebt persönliche Daten und Umfragedaten. Bestimmungen des Datenschutzes werden eingehalten. Alle Informationen werden anonymisiert und nur mit schriftlicher Einverständniserklärung an Dritte weitergegeben.

Die Daten sind geschützt und sicher.
Sie werden so analysiert, dass die Personen niemals identifiziert werden können. Die Daten werden anonymisiert weiterverwendet.

Die Teilnehmenden können ihre Daten jederzeit einsehen und auch jederzeit aus dem Programm aussteigen.

Die Teilnahme oder Nichtteilnahme hat keinen Einfluss auf den Asyl- oder Aufenthaltsstatus. Auch die medizinische und soziale Betreuung wird wie gewohnt fortgesetzt.

Wie sieht denn die Evidenz dazu aus, ob das Angebot wirklich helfen kann?

Das Programm wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt. Die Wirksamkeit wurde sowohl international wie auch in europäischen Ländern wissenschaftlich belegt. Auch die bisherige Umsetzung im Kanton Zürich zeigt, dass SPIRIT psychische Belastung, Angst, Depression und posttraumatische Belastung signifikant und nachhaltig verringert.

Geschieht die Terminkoordination über die fallführende Stelle?

Nein. Die Terminkoordination geschieht direkt über die Teilnehmenden, ausser bei MNA.

Bei MNA werden die Termine mit den jeweiligen Betreuungspersonen abgestimmt.

Mein Klient, meine Klientin fragt:

«Wieso soll ich ein SPIRIT-Training machen, ich bin doch nicht verrückt?»

SPIRIT kann Ihnen helfen bei Problemen, wie wir sie alle manchmal erleben.

Zum Beispiel wenn Sie nicht schlafen können, wenn Sie traurig oder hoffnungslos sind oder wenn Sie Konzentrationsschwierigkeiten haben.

«Erfährt jemand, was ich im mit dem Helper bespreche?»

Nein, Ihre Gespräche sind vertraulich.

«Hat es einen Einfluss auf meinen Asylentscheid oder Aufenthaltsstatus, ob ich SPIRIT mache oder nicht?»

Nein, es hat keinen Einfluss.

«Kann es zu Abzügen im Sozialhilfebudget kommen, wenn ich die Teilnahme bei SPIRIT ablehne?»

Nein, es gibt keine Abzüge.

«Kann mir SPIRIT helfen beim Asylentscheid, beim Familiennachzug, bei Geldproblemen, bei der Wohnungssuche oder Arbeitssuche?»

SPIRIT kann Ihnen bei diesen Themen nicht helfen. Sie lernen aber, besser mit Ihren Sorgen darüber umzugehen und Lösungen zu suchen.

«Wann kann ich mit SPIRIT beginnen?»

Nach der Anmeldung bekommen Sie innerhalb von zwei Wochen eine Einladung für ein erstes Gespräch in Ihrer Muttersprache.

Sie beantworten Fragen, um zu klären, ob SPIRIT für Sie das richtige Angebot ist.

Noch Fragen?

Wir vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich beantworten Ihre Fragen gerne:

spirit@srk-zuerich.ch, 044 388 25 57

Anmeldung

In Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Kurdisch, Französisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON ZÜRICH

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich