

Digitale psychosoziale Unterstützung für Geflüchtete

2. Dezember 2025

Monia Aebersold, Projektleiterin

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Versorgungslücken und Zugangshürden



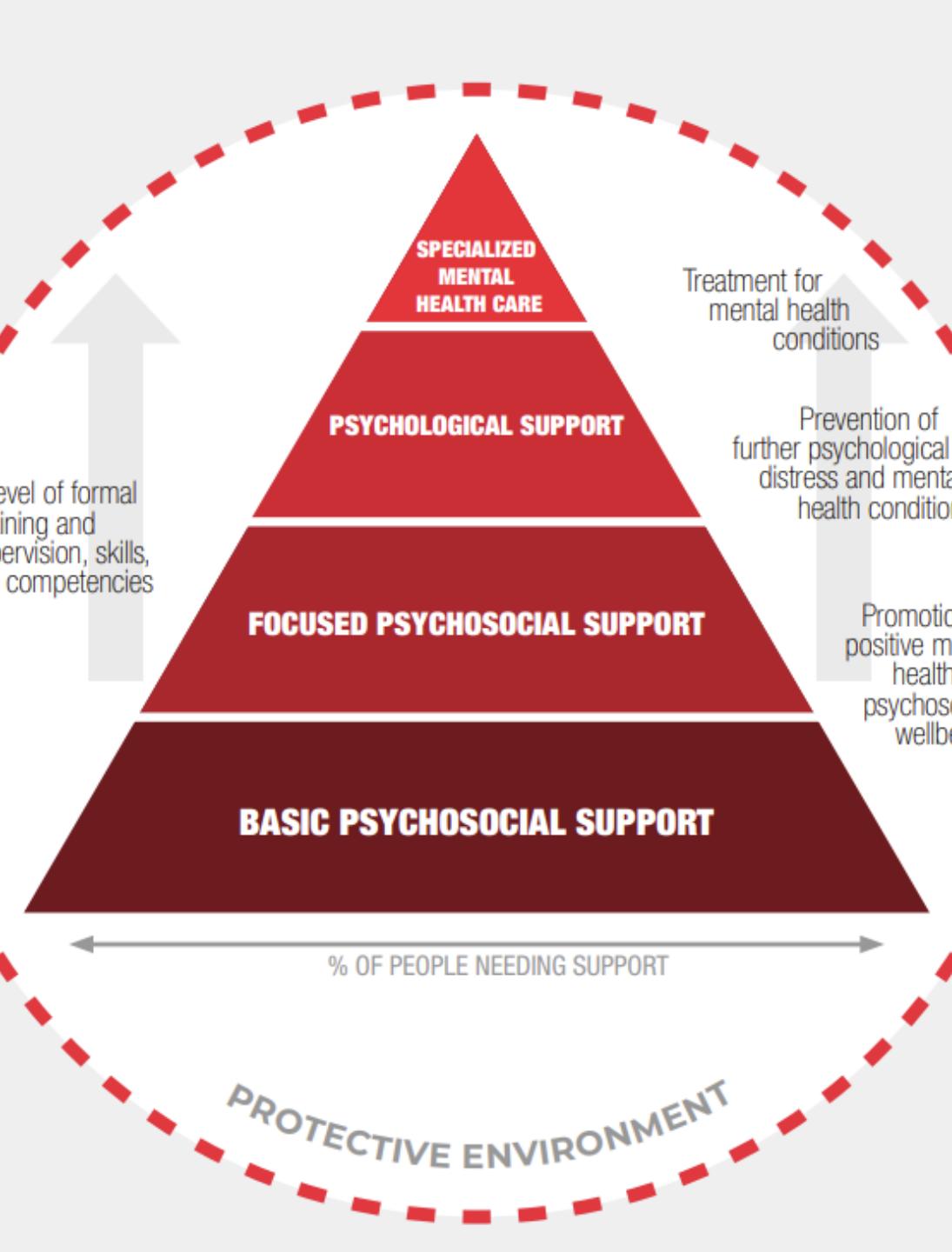
Politische/strukturelle Hürden

- Überlastete Versorgung und lange Wartezeiten
- Komplizierte Bürokratie
- Unterschiedliche Regelungen in Bezug auf Dolmetschkosten



Individuelle Hürden

- fehlendes Wissen über Angebote
- Stigma und Angst vor sozialen und rechtlichen Folgen
- Sprachbarrieren
- Untersch. Krankheitsverständnis und Behandlungserwartungen



Zielsetzung

Niederschwelliges Angebot, um **mehr** erwachsene und jugendliche Geflüchtete **früher** unterstützen zu können.

Erwünschte Wirkungen

- Bessere Erreichbarkeit der Zielgruppe
- Chancengerechter Zugang zu adäquater psychosozialer Versorgung
- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Psychoedukation und Senkung der Hürden für die Inanspruchnahme analoger Unterstützungsangebote

Sui: Die kostenlose Selbsthilfe-App des SRK für Geflüchtete

Die App bietet Orientierung für das Leben in der Schweiz:



Informationen: Familiennachzug, Asylverfahren, Aufenthaltsstatus, Arbeits- und Wohnungssuche, Gesundheitssystem, Gesundheitsförderung etc.



Individuelle schriftliche Unterstützung: Begleitpersonen beantworten Fragen im Chat und vermitteln Unterstützungsangebote.



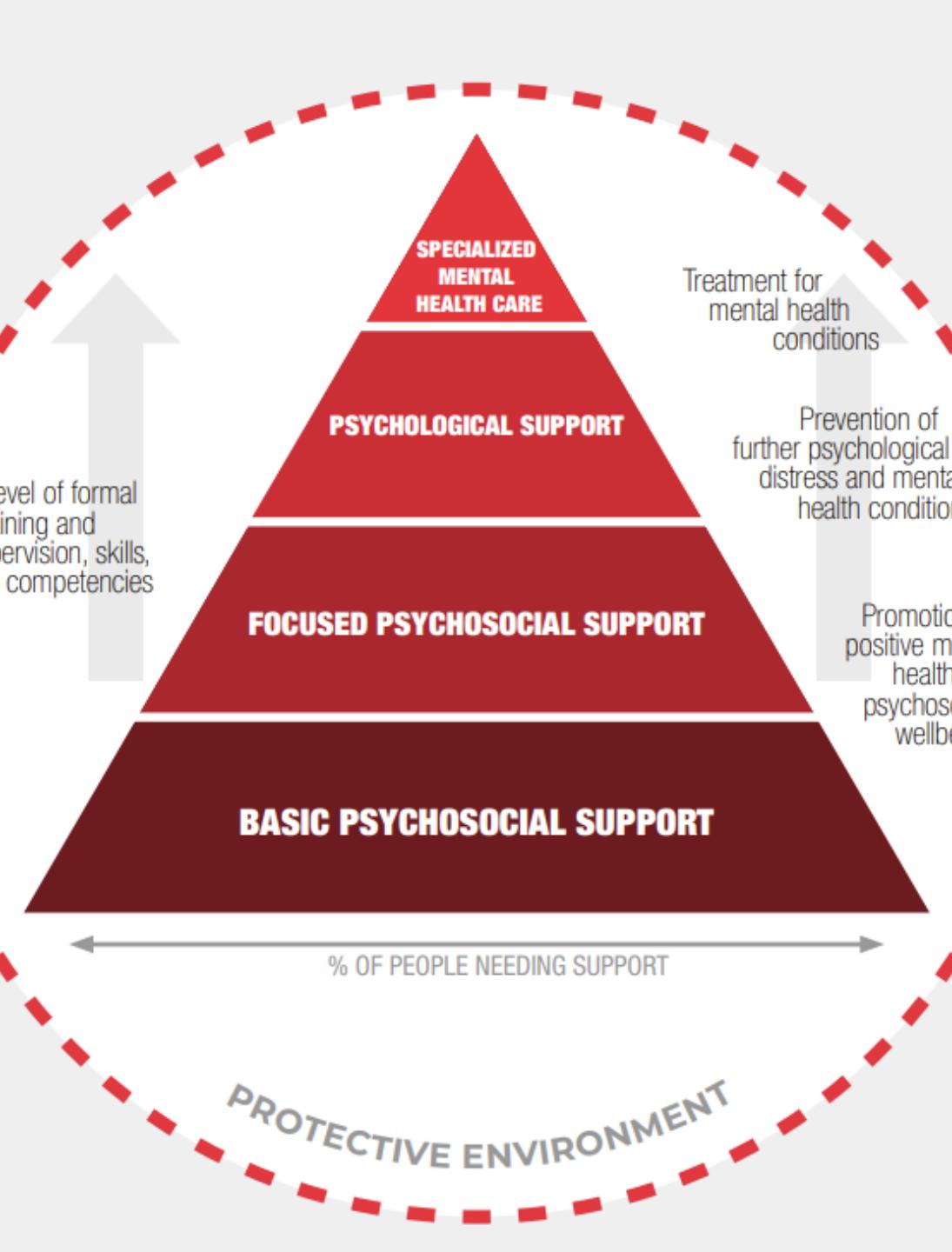
Psychologische Selbsthilfe: Einfache Übungen und Tipps zum Umgang mit Stress, Sorgen, schwierigen Emotionen, Schlafstörungen etc.

In Deutsch, Französisch, Englisch, Arabisch, Farsi, Türkisch und Ukrainisch verfügbar!



Anonyme psychosoziale Unterstützung durch Peers über sicheren Chat

- Peers mit eigener Flucht-/Migrationserfahrung
- Schulung, Supervision und Entlohnung durch SRK
- Antwort auf individuelle Fragen mit Hinweis auf App-Inhalte
- Sensibilisierung für psychische Gesundheit
- Information über Unterstützungsangebote vor Ort
- Entwickeln von thematisch-inhaltlichen Vorschlägen



Potential der Sui App

- Multisektorielles Angebot: Brücke zwischen Sozialem und Gesundheit
- Bedürfnis- und bedarfsoorientierte Weiterentwicklung
- Optimiert die Information von bzw. Kommunikation mit Geflüchteten
- Unterstützung für Fachpersonen und Freiwillige aus Sozial- und Gesundheitsbereich
- Schafft Zugang zu Versorgungsangeboten des Gesundheits- und Sozialsystems



„Die Sui App gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Sie begleitet mich durch den Alltag und liefert Antworten auf meine wichtigsten Fragen.

Anastasiia Masliukovska aus der Ukraine



„Die Sui App ermöglicht geflüchteten Menschen einen sofortigen, ortsunabhängigen und selbstbestimmten Zugang zu Gesundheitsinformationen und niederschwelligen psychologischen Selbsthilfetechniken. Sie ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, aber sie ist eine wertvolle Ergänzung für die Erstversorgung und die frühzeitige und kontinuierliche Stabilisierung. Damit können langfristige Folgen reduziert werden.“

Julia Nöthiger, Psychotherapeutin, Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer

Download und Kontakt



- Fragen zu Sui: sui-app@redcross.ch
- Informationen zum Projekt: migesplus.ch/sui
- Bestellung von Flyern und Postern in den verschiedenen Sprachen für Geflüchtete: migesplus.ch/publikationen/sui-app

START

Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment



Überblick

- Manualisiertes, psychosoziales Gruppenangebot für Kinder- und Jugendliche zwischen 6-18 Jahren mit traumaassoziierten Migrationserfahrungen
- Aufsuchend im Lebensumfeld (Integrationsklassen, Kollektivunterkünften)
- Altershomogene Gruppe mit 6-12 Kindern und Jugendlichen
- 7 wöchentlich stattfindende Sitzungen à jeweils 1.5 Stunden (5 Module, je eine Vor- und Nachbereitungssitzung)
- Geleitet von 2 ausgebildeten Fachpersonen aus sozialem / pädagogischem / therapeutischen Bereich (aktuell 20 Personen in Pool)
- Bei Bedarf mit interkultureller Übersetzung (Russisch/Ukrainisch ohne Übersetzung)

Zentrale Ziele



- Trauma und Traumafolgen verstehen
- Stressregulation mit Hilfe von Skills üben
- Selbstberuhigung und Achtsamkeit lernen
- Fokussierung auf die Wahrnehmung von positiven Erfahrungen und Gefühlen

Wirkfaktor: Austausch mit Gleichaltrigen in der Gruppe

START

Stress – Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment



Manual zur Erststabilisierung und Arousal-Modulation
für stark belastete Kinder und Jugendliche und
minderjährige Flüchtlinge

Module des Programms

1. Einführung & Sicherheit
2. Modul 1: Grundlagen der Selbstregulation
3. Modul 2: Hochstress bewältigen, Emotions-/Arousal-Kontrolle
4. Modul 3: Ressourcenaktivierung & Skills Box
5. Modul 4: Krisen verstehen & sichere Orte finden, körperliche und emotionale Stabilisierung
6. Modul 5: Erholung fördern, Schlaf, Träume & nächtliche Stressreaktionen
7. Transfer in den Alltag

Fragen zu START: start@redcross.ch