

Verbesserung der Resilienz von geflüchteten Menschen mittels psychologischer Interventionen

SP}RIT

SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

02.12.2025

PD Dr. Naser Morina

 Fachverband Sucht
Fachtagung

FLUCHT, ASYL & ABHÄNGIGKEIT
SUCHTPRÄVENTION UND -BEHANDLUNG BEI GEFLÜCHTETEN MENSCHEN
Dienstag, 2. Dezember 2025, 9.15-16.15 Uhr, Volkshaus Zürich



SP}RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

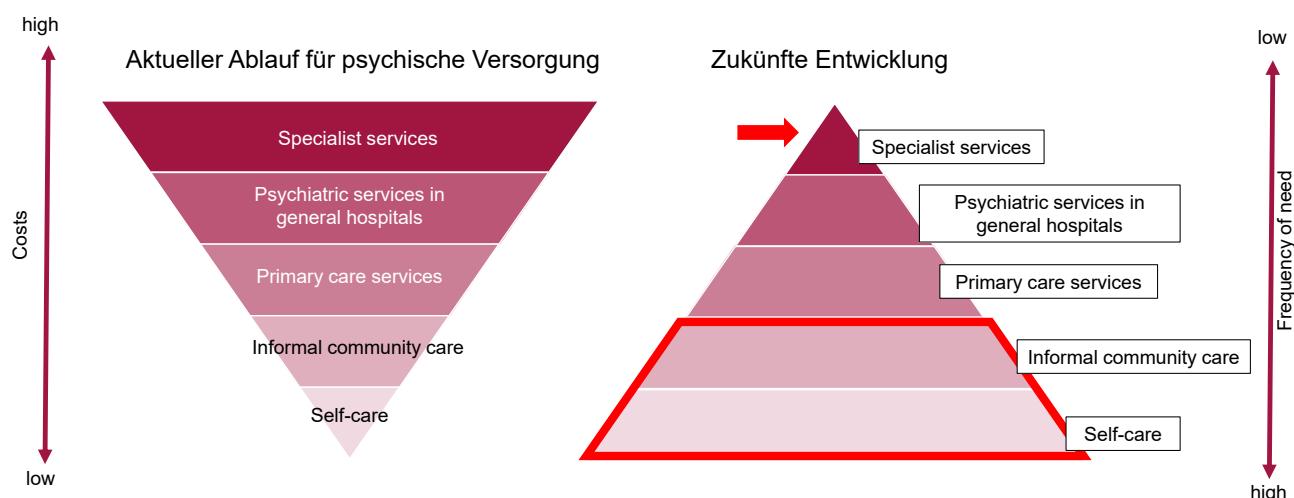
Ausgangslage & Psychische Gesundheit bei Geflüchteten

Psychische Gesundheit und Geflüchtete

- Wenige Studien aus der Schweiz
- Schätzung von **hoher Prävalenz** von verschiedenen psychischen Störungen oder Belastung (z.B. Angststörungen, Depression, PTSD)
- **Fachpersonenmangel** in der psychiatrischen Versorgung
- **Stigma** und fehlende **Sensibilisierung**

Referenzen: Perez & Baumann, 2005; Steel et al., 2009; Crumlish & O'Rourke, 2010; Wancate, Friedl & Fabian, 2011; Siewa-Younan, Uribe Guajardo, Heriseanu, & Hasan, 2015; Turrini et al., 2017; Maercker, Hecker, Augsburger, & Kleim, 2018

Das System der psychischen Gesundheitsversorgung muss umgekehrt werden, um die Effizienz zu steigern





WHO: Niederschwellige Interventionen (PM+/EASE)

Kernelement: Niederschwellige Interventionen

WHO-Qualitätskriterien:

- Evidenzbasiert
- Einfach, kurz, kulturell angepasst
- Via Task-Sharing (Laientherapeut:innen)
- Transdiagnostisch

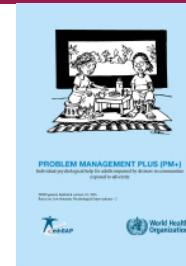


... ersetzen nicht eine Fachtherapie und Spezialisten!

Problem Management Plus (PM+): Ziele

Bewältigung von ...

- emotionalen Problemen (Depression, Angst...)
- praktischen Problemen



Förderung von ...

- Selbstwirksamkeit
- Resilienz

Kernidee ➔ Geschulte Laientherapeut:innen („Helper:innen“) unter Supervision!



Vorteile:

- Peers
- Keine Dolmetscher
- Transkulturelle Kompetenzen
- Weniger Stigma

USZ Universitäts Spital Zürich

SP>RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN EMERGENCIES AND DISASTERS

Die vier Hauptstrategien von PM+

1. Stressbewältigung
“Managing stress”

2. Problembewältigung
“Managing problems”

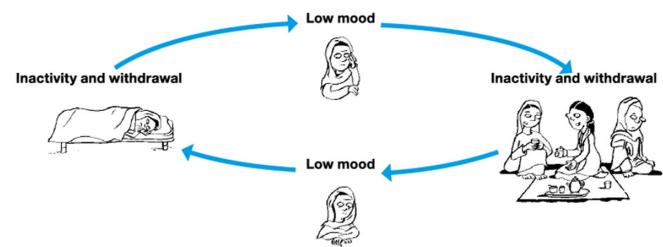
3. Verhaltensaktivierung
“Get going keep doing”

4. Stärkung der sozialen Unterstützung
“Strengthening social support”



SP>RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN EMERGENCIES AND DISASTERS

	List Problems
	Choose a Problem
	Define the Problem
	Think of Ideas
	Choose Ideas
	Action Plan
	Review



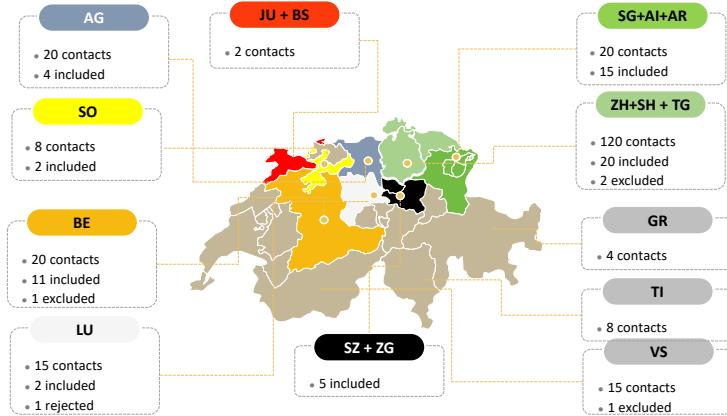
Time	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Early morning 6am-8am							
Mid-morning 8am-10am							
Lunchtime 12noon to 1pm							
Afternoon 1pm to 3pm							
Evening 5pm-7pm							
Late evening 8pm-10pm							

USZ Universitäts
Spital Zürich

SPiRiT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

SPIRiT: Scaling-up Psychological Interventions in Refugees in Switzerland

Pilot STRENGTHS: Kontaktaufnahmen & Einschluss in Studie



USZ Universitäts Spital Zürich

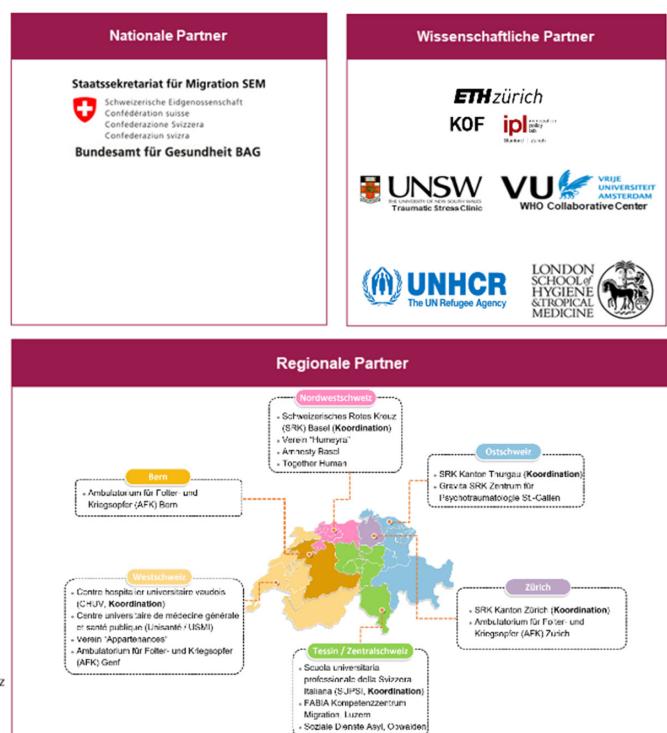
SP{RIT

SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

USZ Universitäts Spital Zürich



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



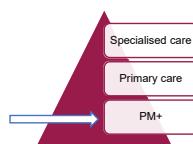
SPIRIT Schweiz

- **Fördergeberin:** Gesundheitsförderung Schweiz
- **Laufzeit** des Pilotprojektes: seit 2020
- **Aktiv in 8 Kantonen:** Bern, Baselland, Basel-Stadt, Thurgau, Luzern, Schwyz, Waadt, Zürich, weitere im Gespräch
- Regionale Implementierungspartner Schweizweit
- TeilnehmerInnen: >2000
- **150 Helpers** als LaientherapeutInnen ausgebildet
- **Qualitätssicherung:** EQUIP, Refresher, laufende Supervision

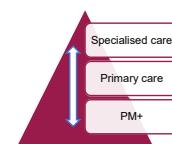
USZ Universitäts
Spital Zürich

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEE CARE IN SWITZERLAND

Vision und Ziele von SPIRIT



Mit der Implementierung von PM+ in der Schweiz möchte SPIRIT die Resilienz von Geflüchteten verbessern und ihnen einen chancengleichen Zugang zu adäquater Gesundheitsversorgung ermöglichen.



SPIRIT zielt darauf ab, PM+ als erste Stufe eines Stepped-Care-Modells zu etablieren und innerhalb des Gesundheitssystems lokale, inter-professionelle Versorgungsnetzwerke aufzubauen.

Unterziele

- Sensibilisierungskampagne für Geflüchtete und Fachpersonen
- (Systematische) Screenings und Triage
- Implementierung von PM+ (Scaling-up)
- Entwicklung von lokalen/nationalen Versorgungsnetzwerken mit PM+
- Weiterentwicklung und Qualitätssicherung

SPIRIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEE CARE IN SWITZERLAND

Ziel 1: Sensibilisierung

Instagram

https://www.instagram.com/spirit_projekt_ch/

facebook

<https://www.facebook.com/people/Spirit-Projekt/>

15

Flyer in 12 Sprachen

Lernen Sie Strategien für den Umgang mit Alltagschwierigkeiten und emotionalen Belastungen

Was?
Im Rahmen einer Studie bieten wir den Kurs «Problem Management Plus (PM+)» an. Der Kurs gibt eine einfache Unterstützung für den Umgang mit Stress im Alltag. Sie lernen, wie Sie sich in verschiedenen Situationen selbst helfen können.

Die Teilnahme ist freiwillig und gratis. Wir bezahlen Ihre Fahrtkosten.

SPIRIT | **KIP** | **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Flucht und Migration bringen Herausforderungen im Alltag mit sich.

Möchten Sie lernen, besser damit umzugehen?

Wie funktioniert es?
Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Zürich bietet zusammen mit dem Ambulatorium für Flücht- und Kriegsopfer (AKF) den Kurs an. Der Kurs beinhaltet 5 Einzelgespräche à 90 Minuten. Geschulte MitarbeiterInnen führen den Kurs in Ihrer Erstsprache durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainerisch.

Für wen?
Personen ab 16 Jahren mit Fluchthintergrund (Ausweis N, F, S oder B Flüchtling), die im Kanton Zürich wohnen.

Sind Sie interessiert? Melden Sie sich bei uns!

Anmeldung:
Anmeldeformular, Telefon: 044 388 25 57, Mail: spirit@srk-zuerich.ch

Nach Ihrer Anmeldung machen wir für die definitive Teilnahme eine kurze Abklärung zu Ihrer gesundheitlichen Situation, um festzustellen, ob der Kurs das passende Angebot für Sie ist.

Teilnahmedingungen:
Der Kurs „PM+“ ist Teil einer wissenschaftlichen Studie des AKF. Das Ziel der Studie ist, geflüchteten Personen den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern.

Mit der Teilnahme am Kurs erklären Sie sich bereit, bei der Studie mitzumachen. Für die Studie müssen Sie Fragebögen in Ihrer Erstsprache ausfüllen. Alle Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt:
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich
spirit@srk-zuerich.ch
044 388 25 57

www.srk-zuerich.ch/spirit



Social Media

Videos und Registrierungsseiten in 12 Sprachen



USZ Universitäts
Spital Zürich

SP>RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Ziel 2: Screening-Assessment-Triage: Patienten-reported outcome measures

Systematische Screenings

Digitales Tool: Medizinprodukt zertifiziert

Triage

SP>RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

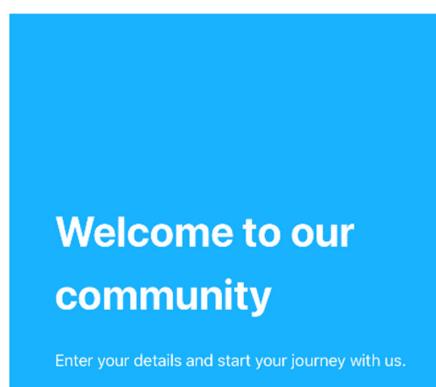
Sign in

Email address

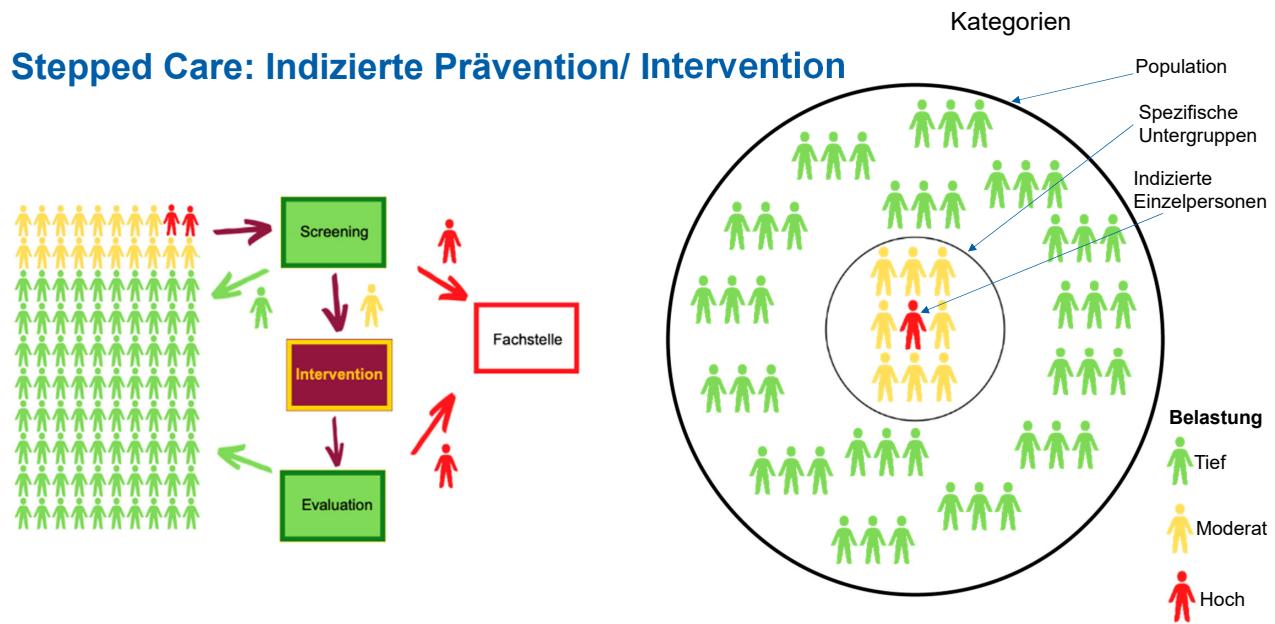
Password 

[Forgot password?](#)

SIGN IN

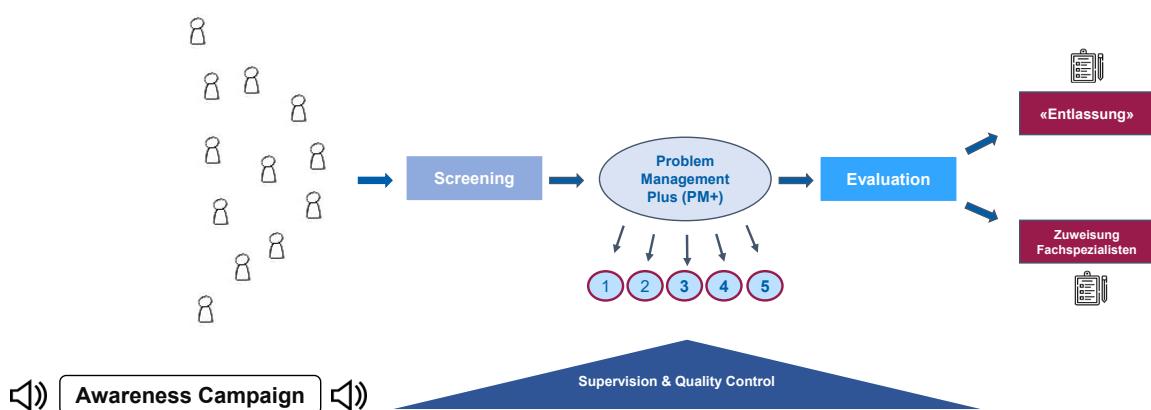


Stepped Care: Indizierte Prävention/ Intervention



(vgl. Artikel zur Prävention von PTSD von Bisson et al. (2021), Clin Psychol Rev, 86 102004)

PM+ intervention: Standardprozedere und Triage



Ziel 3: Implementierung von PM+

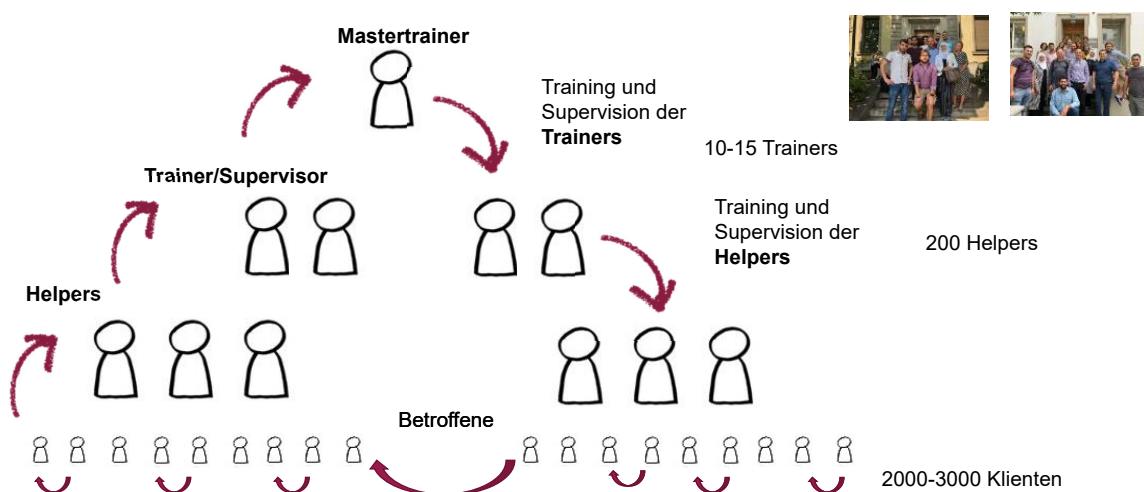
- Durch geschulte ‘Helper:innen’ implementiert

- **Kriterien:**

- Laufende/ abgeschlossene Hochschulbildung und/oder Berufserfahrung in einem sozialen Beruf
- Sprachfähigkeiten in einer Trainingssprache (DE, FR, ENG, C1 Niveau)
- Teilnahme am Training als Helfer:in (8 Tage & Refresher 1 Tag)
- Sprachfähigkeiten (Muttersprache-Niveau) in einer der PM+ Sprachen:
 - Arabisch, Dari/Farsi/Persisch, Englisch, Französisch, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch, Ukrainisch

SP}RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEE RESETTLEMENT

Ziel 3: Skalierbarkeit



SP}RIT
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEE RESETTLEMENT

Ziel 3: Ablauf von Training



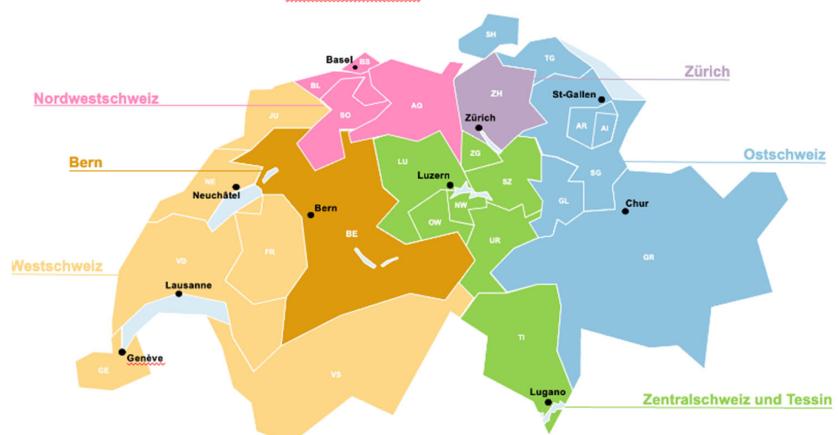
Trainingvideos

Ziel 4: Mapping und Netzwerk

Zusammenarbeit und
Einbezug von/über

- Disziplinen
- Behörden
- Stakeholders
- Betroffene

**Mapping of social, public health, and
migration organisations and
institutions in Switzerland**



Early Adolescent Skills for Emotions

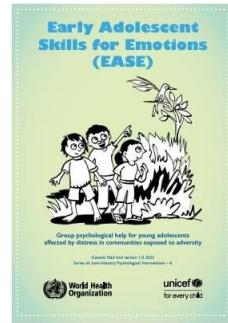
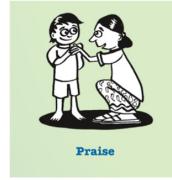
- Psychologische Gruppenintervention für Jugendliche mit psychischen Belastungen
- Zielgruppe 10-15 Jahre
- Gruppensitzungen: 7 à 90 Min für Kinder 3 à 120 für Bezugspersonen

Vier Hauptstrategien von EASE

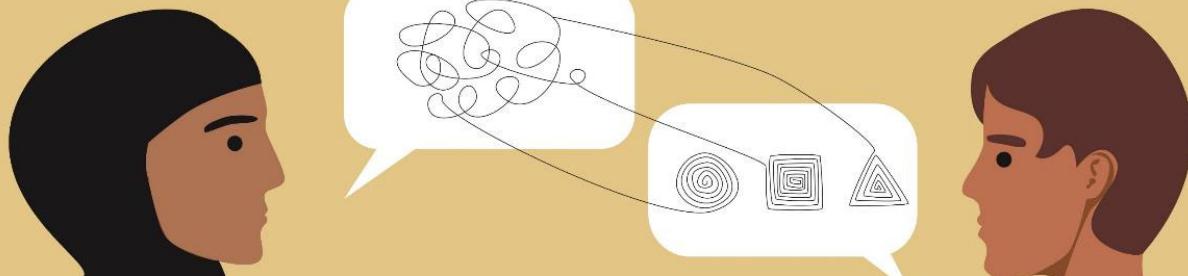
1. "Understanding My Feelings"
2. "Calming My Body"
3. "Changing My Actions"
4. "Managing My Problems"
5. "Brighter Futures"

Hauptstrategien für Bezugspersonen

1. "Understanding Big and Difficult Feelings"
2. "The Power of Praise"
3. "Caregiver Self-Care and Brighter Futures"



SPiRiT



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Gibt es noch Fragen?

spirit@usz.ch / naser.morina@usz.ch

Save the Date: 30.01.26

2nd SPIRIT Symposium

Scalable psychological interventions: From pilot bench to implementation

The *second* international symposium on effectiveness, lessons learned, implementation challenges, scaling-up and future developments on scalable psychological interventions

With keynote speakers from the WHO, UNSW, Warchild/King's College London, Friendship Bench, SEM, USZ/UZH and more



When?

30 January 2026

10:00 - 17:00

Where?

University of Zurich

Rämistrasse 71

8006 Zurich

Aula, KOL-G-201

and online

Registration: www.spirit-network.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera