

## Verbesserung der Resilienz von geflüchteten Menschen mittels psychologischer Interventionen

# SPYRIT

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

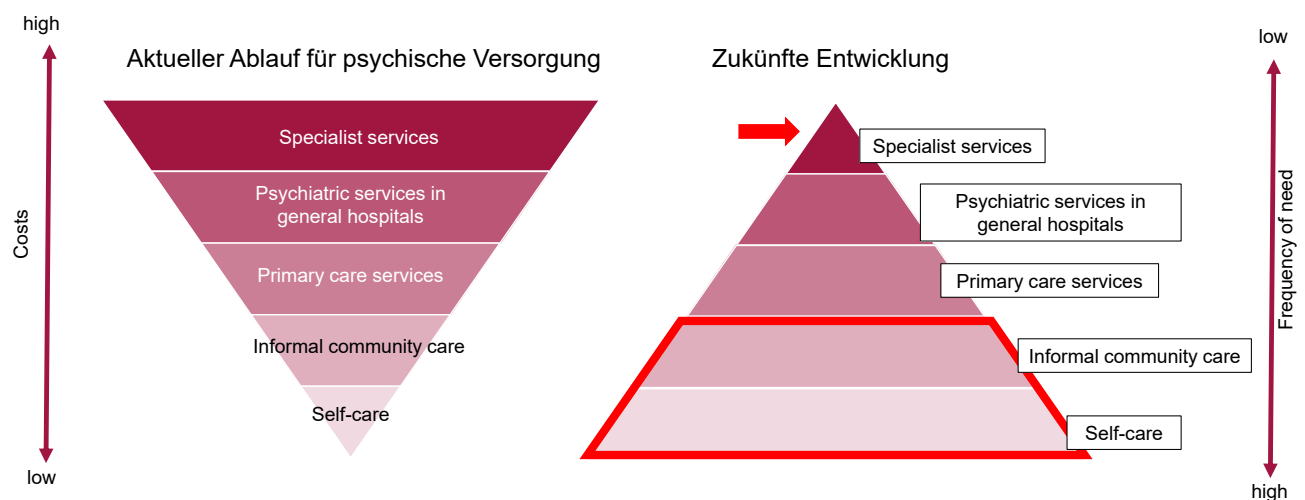


# Psychische Gesundheit und Geflüchtete

- 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; Slewa-Younan, Uribe Guajardo, Heriseanu, & Hasan, 2015; Turini et al., 2017; Maercker, Hecker, Augsburger, & Kleim, 2018

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







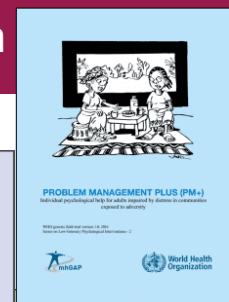


## WHO: Niederschwellige Interventionen (PM+/EASE)

### Kernelement: Niederschwellige Interventionen

#### WHO-Qualitätskriterien:

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



... ersetzen nicht eine Fachtherapie und Spezialisten!

# Problem Management Plus (PM+): Ziele

## Bewältigung von ...

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

## Förderung von ...

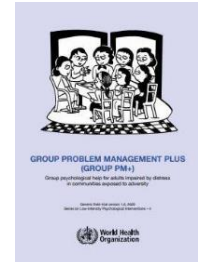
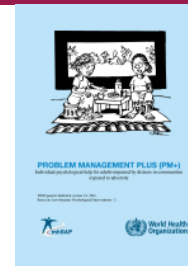
- Selbstwirksamkeit
- Resilienz

**Kernidee ➡ Geschulte Laientherapeut:innen („Helfer:innen“) unter Supervision!**

## Vorteile:

- Peers
- Keine Dolmetscher
- Transkulturelle Kompetenzen
- Weniger Stigma

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich



**SPiRiT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

# Die vier Hauptstrategien von PM+

**1. Stressbewältigung**  
“Managing stress”

**2. Problembewältigung**  
“Managing problems”

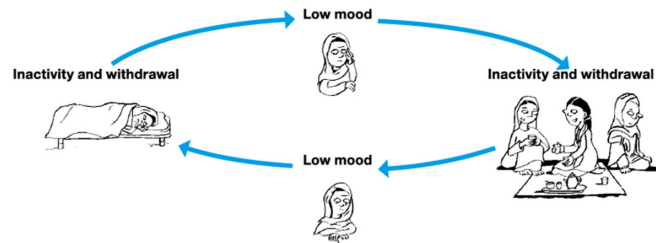
**3. Verhaltensaktivierung**  
“Get going keep doing”

**4. Stärkung der sozialen Unterstützung**  
“Strengthening social support”



**SPiRiT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

	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 Dawn to 10am							
Mid morning 10am to 12noon							
Evening Dusk to 10pm							
Afternoon 1pm to 5pm							
Evening 5pm to 10pm							
Low morning Dawn to 10am							

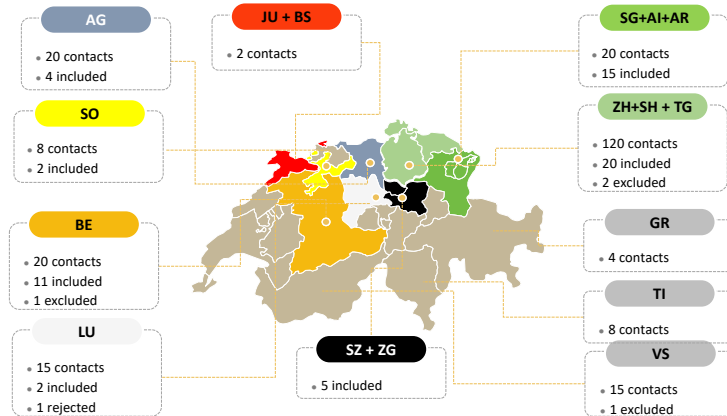
**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

**SPYRIT**  
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

# SPURIT

SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

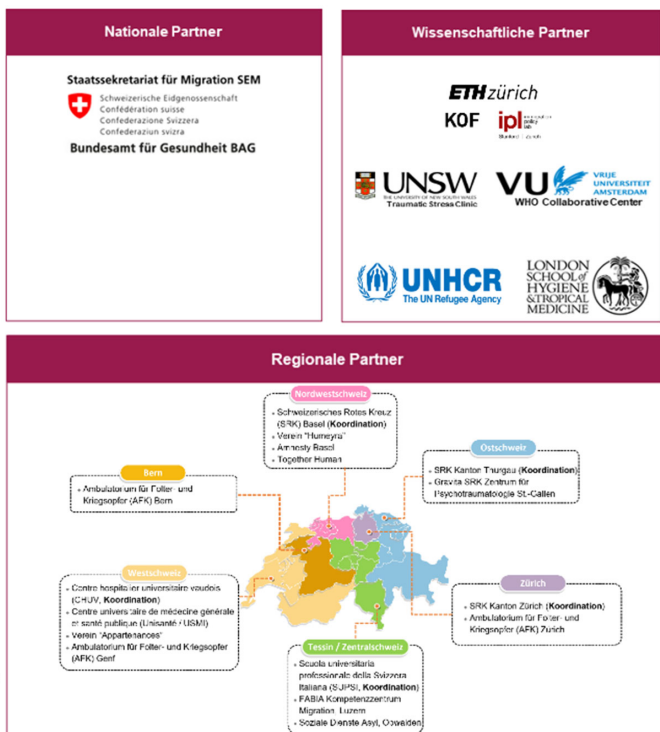
USZ Universitäts Spital Zürich



Universität Zürich



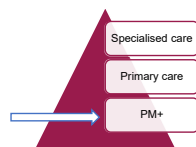
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



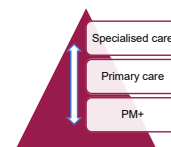
# SPIRIT Schweiz

- **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 LientherapeutInnen ausgebildet
- **Qualitätssicherung:** EQUIP, Refresher, laufende Supervision

## 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.

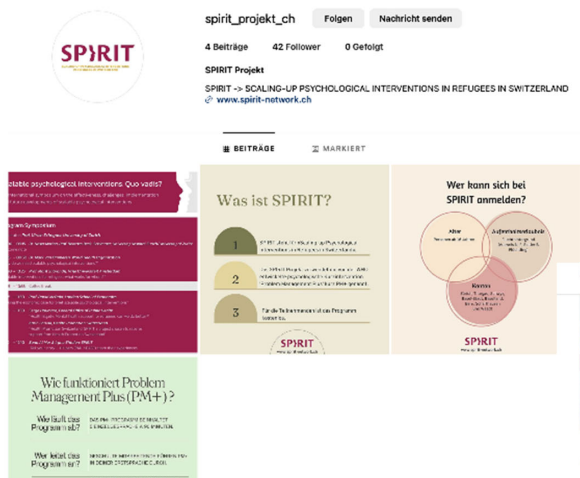
### Unterziele

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



## Ziel 1: Sensibilisierung

Instagram



[https://www.instagram.com/spirit\\_projekt\\_ch/](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 Alltagsschwierigkeiten 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  
Kanton Zürich

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 Folter- und Kriegsverletzte (AFK) den Kurs an. Der Kurs beinhaltet 5 Einzelgespräche à 90 Minuten. Geschulte Mitarbeitende führen den Kurs in Ihrer Erstsprache durch. Wir bieten folgende Sprachen an: Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch.

**Für wen?**  
Personen ab 16 Jahren mit Fluchtintergrund (Ausweis N, E, 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@srkzuerich.ch](mailto:spirit@srkzuerich.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.

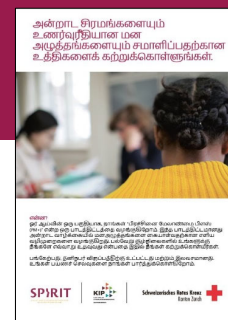
**Teilnahmebedingungen:**  
Der Kurs „PM+“ ist Teil einer wissenschaftlichen Studie des AFK. Das Ziel der Studie ist, gefährdeten Personen den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern. Mit der Teilnahme am Kurs erklären Sie sich bereit, bei der Studie mitzumachen. Für die Studie müssen Sie Fragebögen in Ihrer Erstsprache ausfüllen. Alle Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Kontakt:**  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Zürich  
[spirit@srkzuerich.ch](mailto:spirit@srkzuerich.ch)  
044 388 25 57



[www.srkzuerich.ch/spirit](http://www.srkzuerich.ch/spirit)





## Social Media

### Videos und Registrierungsseiten in 12 Sprachen



USZ Universitäts  
Spital Zürich

SPiRiT  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

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

Systematische Screenings

Digitales Tool: Medizinprodukt zertifiziert

Triage

SPiRiT  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Sign in

Email address

Password

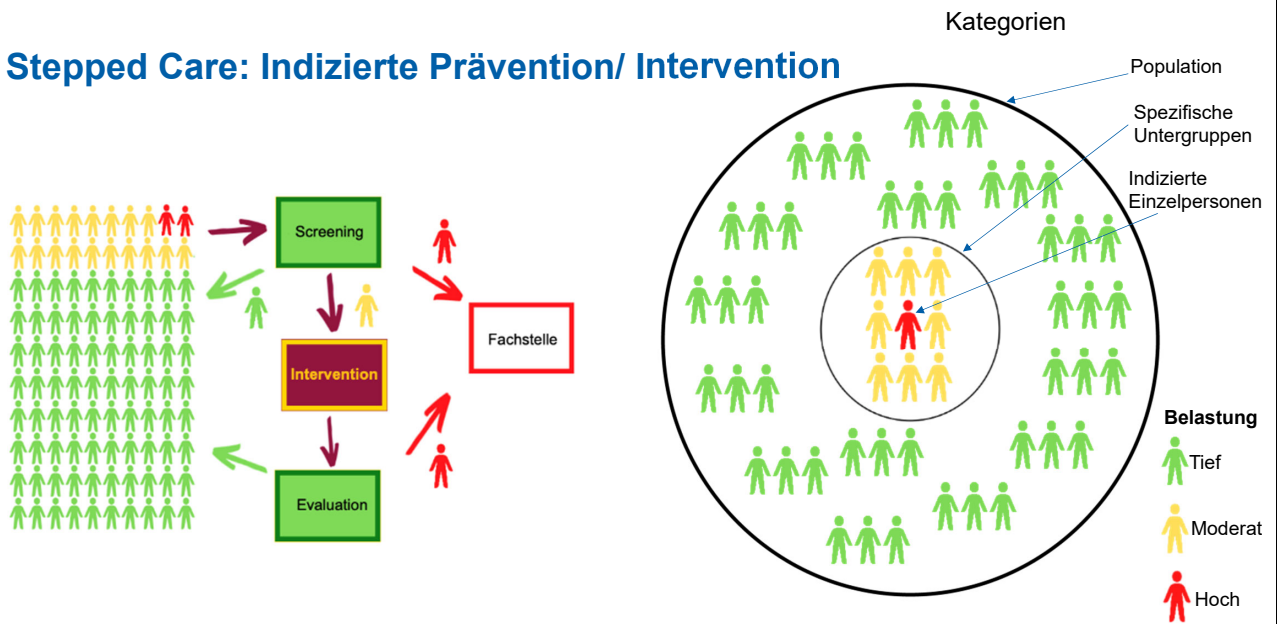
[Forgot password?](#)

SIGN IN

Welcome to our  
community

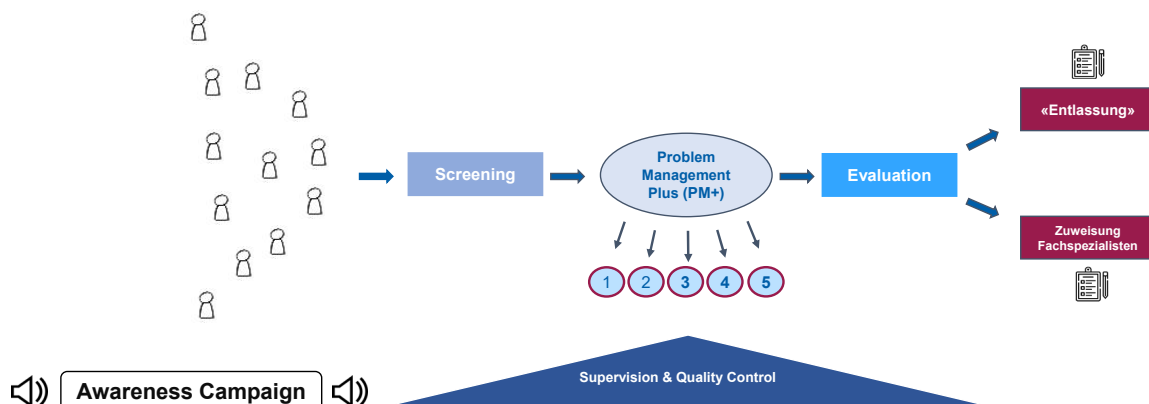
Enter your details and start your journey with us.

## 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+

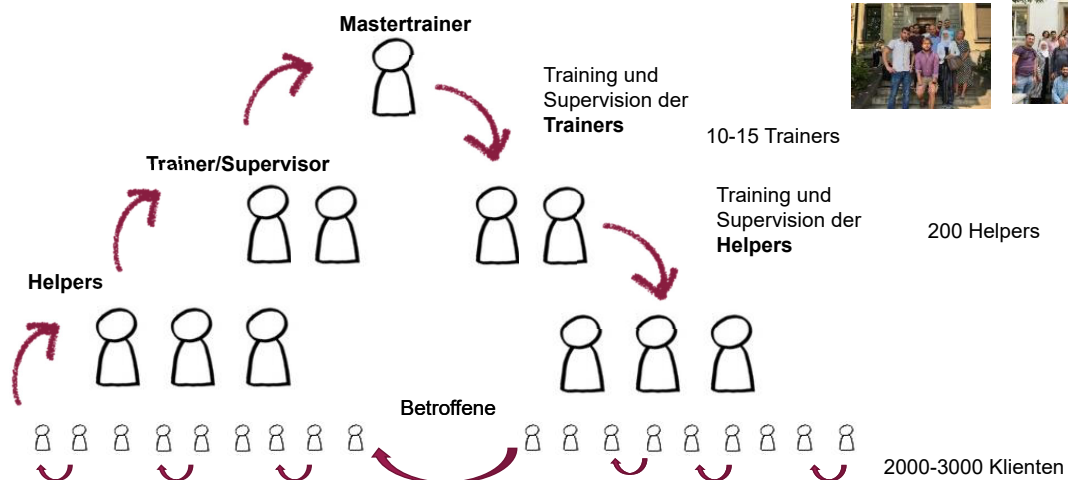
- Durch geschulte 'Helper:innen' implementiert

- **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 REFUGEES IN SWITZERLAND

## Ziel 3: Skalierbarkeit



**SP|RIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

### Ziel 3: Ablauf von Training

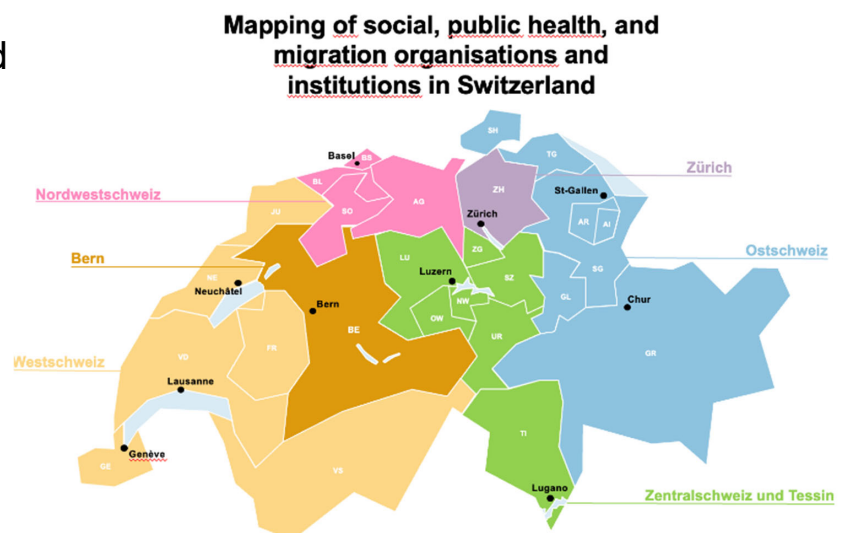


### Trainingvideos

### Ziel 4: Mapping und Netzwerk

Zusammenarbeit und  
Einbezug von/über

- Disziplinen
- Behörden
- Stakeholders
- Betroffene



# Early Adolescent Skills for Emotions

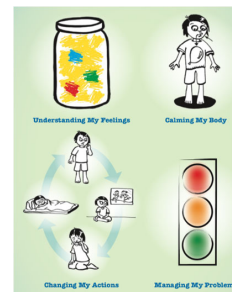
- Psychologische Gruppenintervention für Jugendliche mit psychischen Belastungen
- Zielgruppe 10-15 Jahre
- Gruppensitzungen: 7 à 90 Min für Kinder 3 à 120 für Bezugspersonen

## Vier Hauptstrategien von EASE

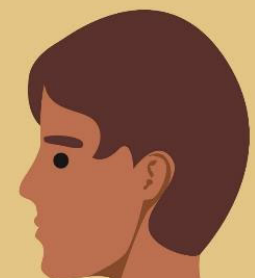
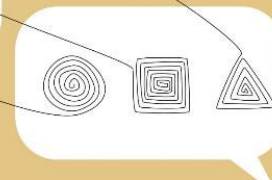
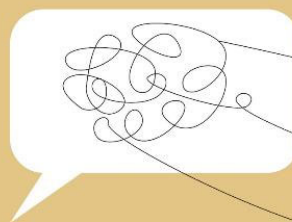
1. "Understanding My Feelings"
2. "Calming My Body"
3. "Changing My Actions"
4. "Managing My Problems"
5. "Brighter Futures"

## Hauptstrategien für Bezugspersonen

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



**SPYRIT**  
RESEARCH AND PRACTICE IN COMMUNITY PSYCHOLOGY  
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY



**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](http://www.spirit-network.ch)



**USZ** Universitäts  
Spital Zürich

**SPIRIT**  
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS  
IN REFUGEES IN SWITZERLAND



Universität  
Zürich UDH



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera