

SPIRIT im Kanton Zürich

Psychologische Unterstützung für Migratinnen und Migranten

Viele Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund leiden unter psychischer Belastung, oft ohne Zugang zu geeigneter Unterstützung. Das Projekt SPIRIT bietet im Kanton Zürich eine praxisnahe Möglichkeit, Patient:innen niederschwellig zu begleiten.

Geflüchtete und migrierte Menschen leiden überdurchschnittlich häufig unter Schlafstörungen, Angst, Depression oder posttraumatischer Belastung. Ärzt:innen stehen damit vor der Herausforderung, diesen Patient:innen gerecht zu werden. Oft fehlen kultursensible oder sprachlich zugängliche Therapieangebote in der Nähe.

Hier kann SPIRIT unterstützen. Das Projekt stärkt psychische Gesundheit und Resilienz und fördert die Selbstwirksamkeit, Integration und Lebensqualität der Betroffenen. Es schafft einen niederschweligen Zugang zu wirksamer psychosozialer Unterstützung und kann so die ärztliche Behandlung entlasten. Das Angebot ist kostenlos.

Wissenswertes für Ärzt:innen

SPIRIT (Scaling-up Psychological Interventions in Refugees in Switzerland) ist eine Initiative des Universitätsspitals Zürich (USZ). Sie basiert auf der von

der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelten Kurzintervention Problem Management Plus (PM+), deren Wirksamkeit international wissenschaftlich belegt ist. Im Kanton Zürich wird SPIRIT seit 2023 durch das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Zürich umgesetzt. Das USZ ist für die Qualitätssicherung sowie die wissenschaftliche Begleitung zuständig. Die Intervention umfasst fünf 90-minütige Einzelsitzungen. Sie wird von speziell geschulten «Helpers» durchgeführt. Dabei handelt es sich um Menschen mit Migrationsgeschichte, die in der jeweiligen Sprache der Teilnehmenden arbeiten. Ergänzend stehen telefonische Unterstützung und eine Begleitung über zwölf Monate zur Verfügung.

Wann ist SPIRIT für Ihre Patient:innen sinnvoll?

- Geeignet: Personen ab 16 Jahren mit Flucht- oder Migrationshintergrund (Ausweis N, F, S oder B Flüchtling oder Familiennachzug) im

Sophie Kreutzberg,
Projektleiterin SPIRIT,
SRK Zürich.

«Das Training war wunderbar und voller Bedeutung. Es hat mich mental und psychisch gestärkt.»

Rückmeldung einer Teilnehmerin

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

Nach 5 Wochen:	telefonisches Gespräch
Nach 3 Monaten:	Zwischenevaluation Empfehlung Triage/Fachtherapie
Nach 4 Monaten:	telefonisches Gespräch
Nach 6 Monaten:	Zwischenevaluation
Nach 8 Monaten:	Abschlussgespräch
Nach 12 Monaten:	Abschlussevaluation

In fünf strukturierten Einzelsitzungen lernen Teilnehmende Strategien zu Stressbewältigung, Problembewältigung, Aktivitätenplanung und sozialer Unterstützung.

«Dank SPIRIT bin ich meine Ängste losgeworden.»

Rückmeldung eines Teilnehmers



Kanton Zürich, die psychisch belastet sind (z.B. Schlafstörungen, depressive Symptome, Stress).

- Nicht geeignet: Personen mit akuter Suizidalität oder schweren psychiatrischen Erkrankungen (Psychosen, akute Suchterkrankungen). In diesen Fällen ist eine fachtherapeutische Behandlung angezeigt.
- Kosten: Das Angebot ist kostenlos. Das Pilotprojekt wird durch das Integrationsprogramm des Kantons Zürich und das Staatssekretariat für Migration finanziert.
- Sprachen: In 13 Sprachen verfügbar (u.a. Arabisch, Farsi, Russisch, Türkisch, Ukrainisch).

So funktioniert die Zuweisung

Ärzt:innen können ihre Patient:innen direkt auf SPIRIT hinweisen oder sie an das SRK Kanton Zürich weiterleiten. Nach einer kurzen Abklärung (Assessment)

wird entschieden, ob SPIRIT geeignet ist. Bei akuter Belastung werden klare Empfehlungen für eine fachtherapeutische Behandlung ausgesprochen. Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitstudie können Interessierte in eine Wartegruppe zugeteilt werden. Seit Projektstart wurden 25 Helpers ausgebildet, rund 500 Personen haben SPIRIT bis heute erfolgreich abgeschlossen. Eine erste Auswertung mit 111 Teilnehmenden zeigt signifikante Verbesserungen bei psychischer Belastung, Angst, Depression und posttraumatischer Belastung.

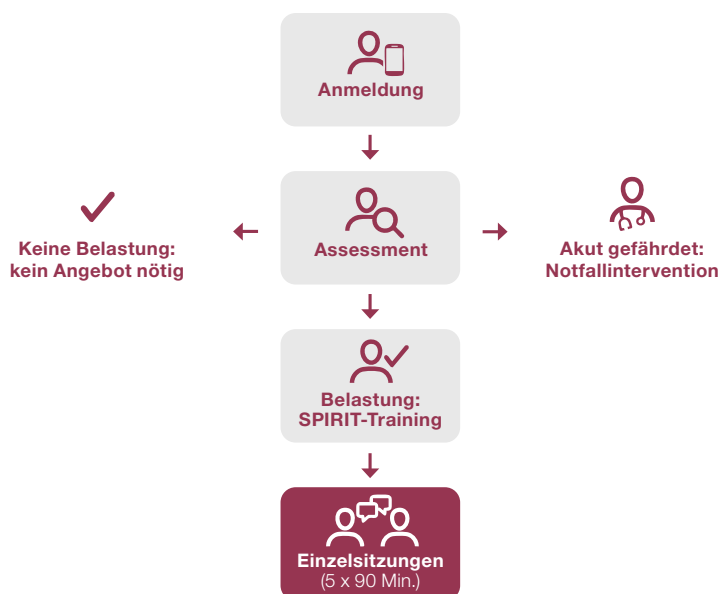
Rolle der Ärzteschaft – Ihr Beitrag

Ärzt:innen spielen bei der Früherkennung und Zuweisung eine wichtige Rolle. Was können Sie tun?

- Achten Sie bei geflüchteten Patient:innen auf psychosoziale Belastungen, auch wenn diese nicht primär thematisiert werden.
- Erklären Sie, dass SPIRIT keine Psychotherapie ersetzt, sondern konkrete Strategien für den Alltag vermittelt.
- Motivieren Sie Ihre Patient:innen aktiv zur Teilnahme – die Hürde ist durch kultursensible Peers und die Erstsprache niedrig.

SPIRIT schliesst eine wichtige Versorgungslücke im Kanton Zürich. Es bietet geflüchteten und migrierten Menschen rasch Hilfe zur Selbsthilfe und entlastet gleichzeitig die medizinische Grundversorgung.

Wie läuft SPIRIT konkret ab?



Weitere Informationen

www.srk-zuerich.ch/spirit

www.spirit-network.ch

Anmeldung

spirit@srk-zuerich.ch

044 388 25 57



Anmeldemöglichkeiten in 13 Sprachen