Bist du traurig? Fühlst du dich allein? Wir helfen dir. Kostenlos und vertraulich.

Problem Management Plus (PM+) – Strategien für mehr Stärke im Alltag.

Was ist das Projekt SPIRIT?

Seit 2023 bietet das Projekt SPIRIT PM+ in mehreren Kantonen der Schweiz an. Das Programm hilft Geflüchteten dabei, Stress zu reduzieren und sich im Alltag stärker zu fühlen. Das Projekt wird vom Universitätsspital Zürich in Zusammenarbeit mit regionalen Partnern durchgeführt und von der Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) gefördert. Ziel ist es, Betroffenen einen schnellen Zugang zu erstsprachiger Hilfe zu ermöglichen – genau dann, wenn sie diese benötigen.

Was erwartet dich?

- **5 persönliche Gespräche à 90 Minuten**
  Du triffst eine geschulte Person, die mit dir das PM+-Training macht.
- **In deiner Sprache.** Die Person spricht deine Sprache und kennt deine Situation.
- **Kostenlos.** Die Teilnahme an PM+ kostet dich nichts.
- **Freiwillig.** Du kannst jederzeit aufhören, wenn du nicht weitermachen möchtest.

USZ Universitäts Spital Zürich

SPIRIT
SCALING UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wer kann mitmachen?

- Geflüchtete ab 16 Jahren
- Mit Ausweis N, F, S, B Flüchtling und Familiennachzug
- Wohnsitz in einem SPIRIT Kanton: Basel-Stadt, Baselland, Bern, Luzern, Schwyz, Thurgau, Waadt, Zürich (Stand September 2025)

Wie hilft dir das Training?

- Du lernst, besser mit **Stress, Angst und Problemen** umzugehen.
- Du fühlst dich **sicherer** im Alltag.
- Du lernst, besser zu **schlafen** und mit **negativen Gefühlen** umzugehen.
- Du redest mit jemandem, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat wie du.

Das Training wurde von der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** entwickelt – und hat schon **vielen Menschen** geholfen.

Je nach SPIRIT-Kanton wird PM+ in folgenden Sprachen angeboten:

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

Du bist nicht allein – gehen wir den ersten Schritt gemeinsam.

Hier findest du weitere Informationen und kannst dich anmelden:

spirit-network.ch/registration/

Nach der Anmeldung prüfen wir, ob das Training zu dir passt. Das Ausfüllen einiger Fragebögen in deiner Sprache gehört dazu.

Wichtig zu wissen:

Deine Angaben bleiben geschützt. Nichts wird weitergegeben.
Du erhältst eine Teilnahmebestätigung.
Fühlst du dich am Ende der fünf Sitzungen noch belastet, stellen wir dir ein Empfehlungsschreiben für eine psychologische Fachtherapie aus.

Wir freuen uns auf dich!

Kontakt:

SPIRIT Universitätsspital Zürich | spirit@usz.ch |
+41 76 326 5180 +41767844624