

SP|RIT

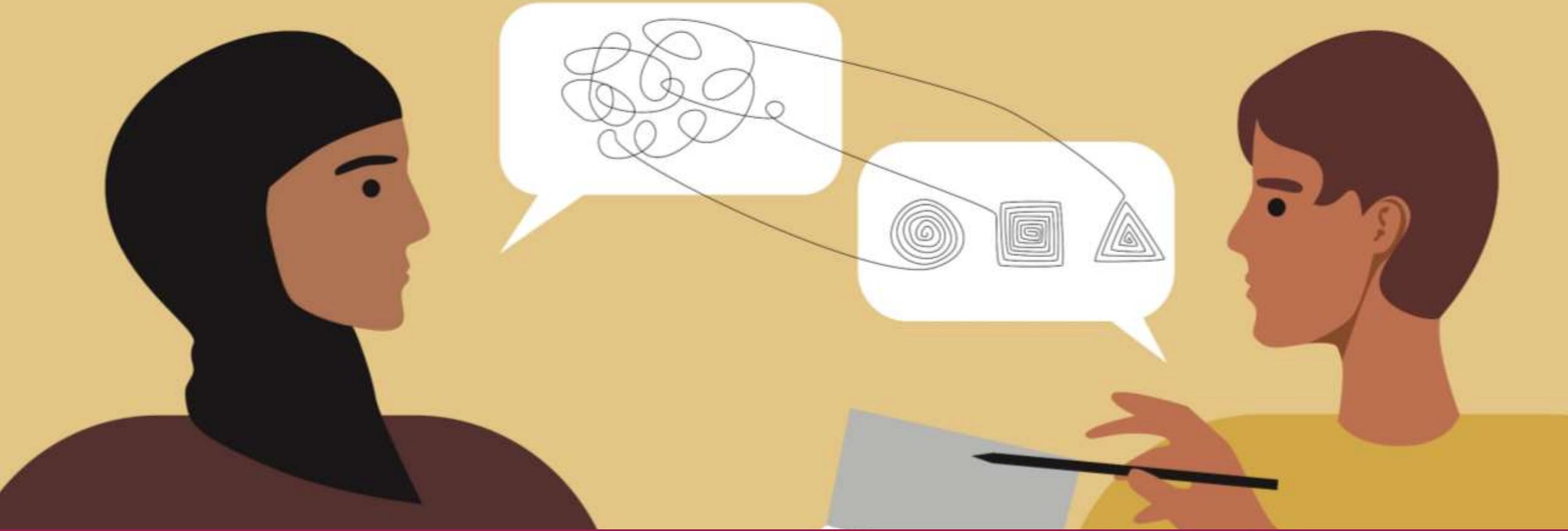
SCALING-UP PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS
IN REFUGEES IN SWITZERLAND

Jahrestagung TKös

Agenda

- **Kontext und Hintergrund**
- **Psychische Gesundheit und Geflüchtete**
- **Problem Management Plus (PM+)**
- **PM+ Helfer:innen**
- **Ablauf im Kanton Thurgau**





Kontext und Hintergrund



Aktueller Kontext

- **Fachpersonenmangel in der psychiatrischen Versorgung**
vs. 125.000 - (300.000) Geflüchtete (CH)
- **Dolmetscherproblematik (in der psychiatrischen Versorgung)**
vs. 63%+ Geflüchtete mit Kommunikationsproblemen
- **Stigma und fehlende Sensibilisierung**
vs. 40%+ Geflüchtete mit psychischen Erkrankungen





Psychische Gesundheit und Geflüchtete

Psychische Gesundheit und Geflüchtete

- Prävalenz für **Angststörungen** ca. 40%
 - Allgemeinbevölkerung weltweit 10.6%
- Prävalenz für **Depression** 28.3 - 75%
 - Allgemeinbevölkerung in Westeuropa 4.6 - 7.4%
- Prävalenz für **PTSD** 8 - 37.2%
 - Allgemeinbevölkerung in Deutschland 1.5%
- Wenige Studien aus der Schweiz – vergleichbar hohe Prävalenzen
- Schätzung Schweiz: > 40'000 Geflüchtete psychisch erkrankt/belastet



Gesundheitszustand der Flüchtlinge: 3 Phasen

Herkunftsland

Zeugen von kriegerischen Auseinandersetzungen, Opfer von physischer und/oder sexueller Gewalt
Verlust des Lebensraumes, von Bekannten/Verwandten

Flucht

Warten
schlechte Versorgung
Angst und Lebensgefahr
(ausgeliefert sein, Kontrollverlust, Ungewissheit)

Migration

Enttäuschung
Desorientierung
Post-migratorische Lebens-Schwierigkeiten:
Unsicherheit
Wohnsituation, Isolation,
Warten auf Asylentscheid
„chronifizierte Vorläufigkeit“



Psychische Gesundheit und Geflüchtete

- **Häufige Symptome:**

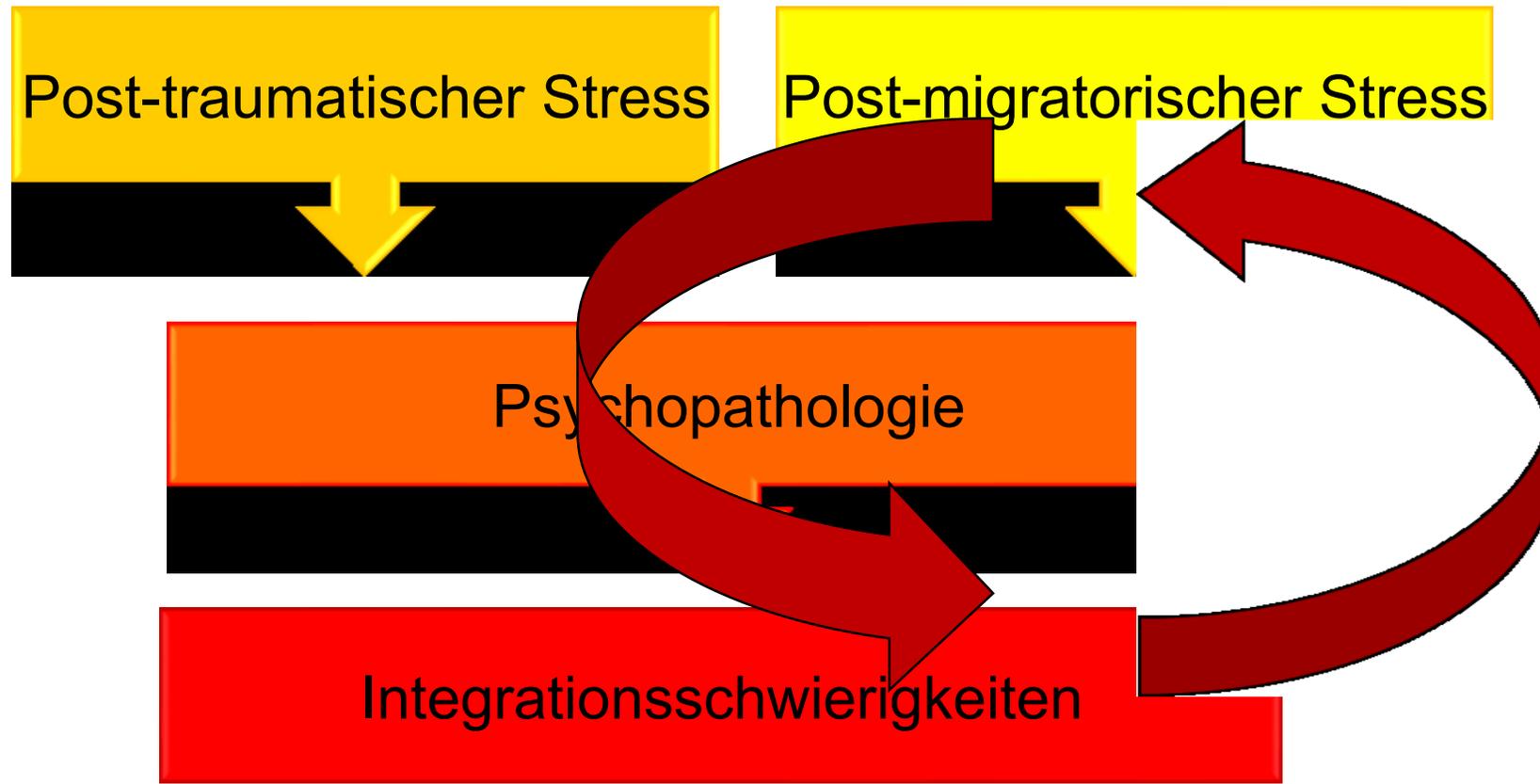
- Stress, Gefühl der Überforderung, Mühe den Alltag zu bewältigen, Beschäftigung mit belastenden Erinnerungen, somatische Symptome, Schlafprobleme

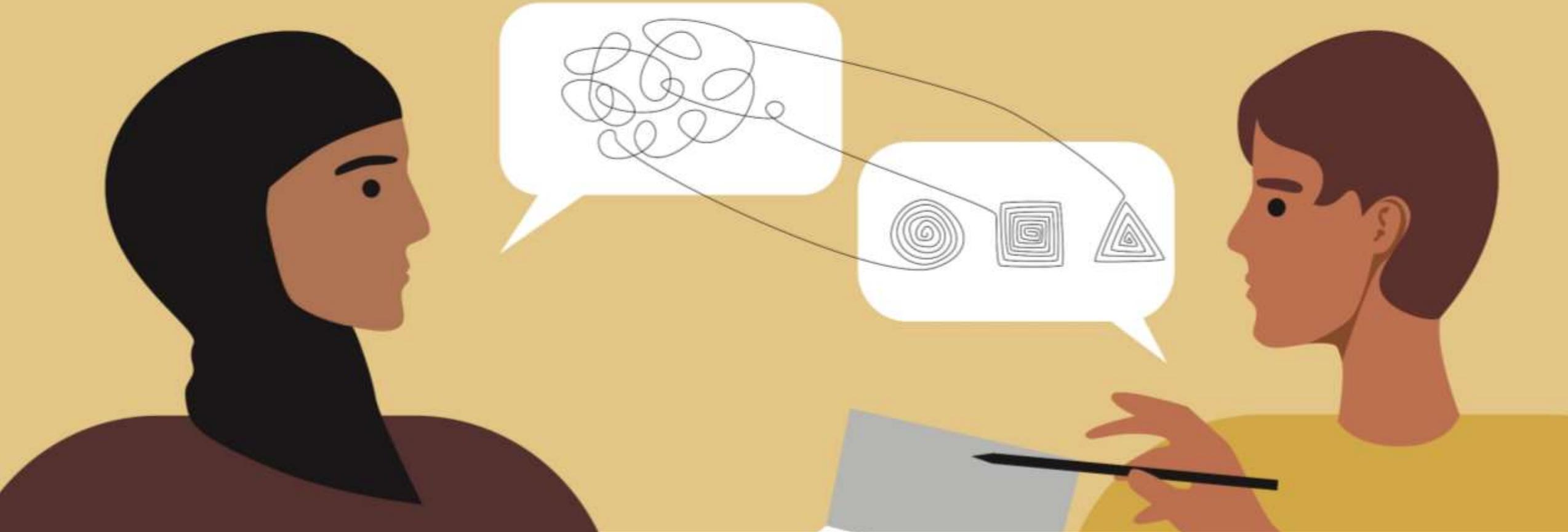
- **Wieso ist psychisches Wohlbefinden so wichtig in diesem Kontext?**

- Hürden zur Integration, hohe Kosten spezifischer Behandlungen, usw.



Modell Refugee Mental Health: „Lost in Circulus Viciosus“



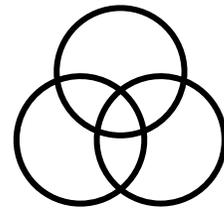


Problem Management Plus (PM+)

Kernelemente Problem Management Plus (PM+)



Evidenzbasiert,
innovativ



Transdiagnostisch



Kurz, schnell,
einfach,
angepasst



Task-Shifting /
Capacity Building /
Laien-Therapeuten



Skalierbar /
kosteneffektiv



... ersetzt nicht eine Fachtherapie durch Fachpersonen!



Problem Management Plus (PM+)

Ziel von PM+: Bewältigung von ...

- emotionalen Problemen (Depression, Angst...)
- praktischen Problemen
- Selbstwirksamkeit, Resilienzförderung
- Kernidee
 - Geschulte Lientherapeuten („Helfer“) unter Supervision

Vorteile vom Peer-Ansatz ...

- Keine Dolmetscher
- Transkulturelle Kompetenzen
- Weniger Stigma



Evidenz & Einsätze

- Globale Verbreitung in über 100 Ländern
- **Verschiedene Varianten:** Einzel, Gruppe, EASE für Kinder & Jugendliche, Online / App
- **Über 30 Sprachen:** Deutsch, Italienisch, Französisch, Englisch, Ukrainisch, Arabisch, Farsi, Kurdisch, Tigrinya, Türkisch ... Weitere schnell umsetzbar
- **RECHARGE** für Gesundheitsfachpersonen
- **PM+** in Untersuchungsgefängnissen

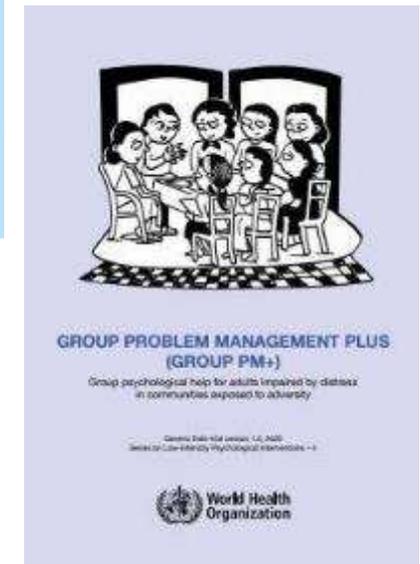


Problem Management Plus (PM+)

Aufbau von PM+:

- 5 Sitzungen à ca. 90 Minuten
- 1x pro Woche
- Übungen zwischendurch

- Klarer Aufbau und Struktur
- Jeweils eine neue Strategie



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”



Stressbewältigung: “Managing stress”

Sitzung 1: Psychoedukation & Stressbewältigung

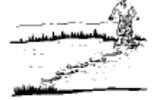
- Einführung & Vorstellung PM+
- Folgen von Widrigkeiten / Stress und traumatischen Ereignissen verstehen
- Einführung Atemübung



Problembewältigung: “Managing problems”

Sitzung 2: Problembewältigung

- Problembewältigung
- Stressbewältigung

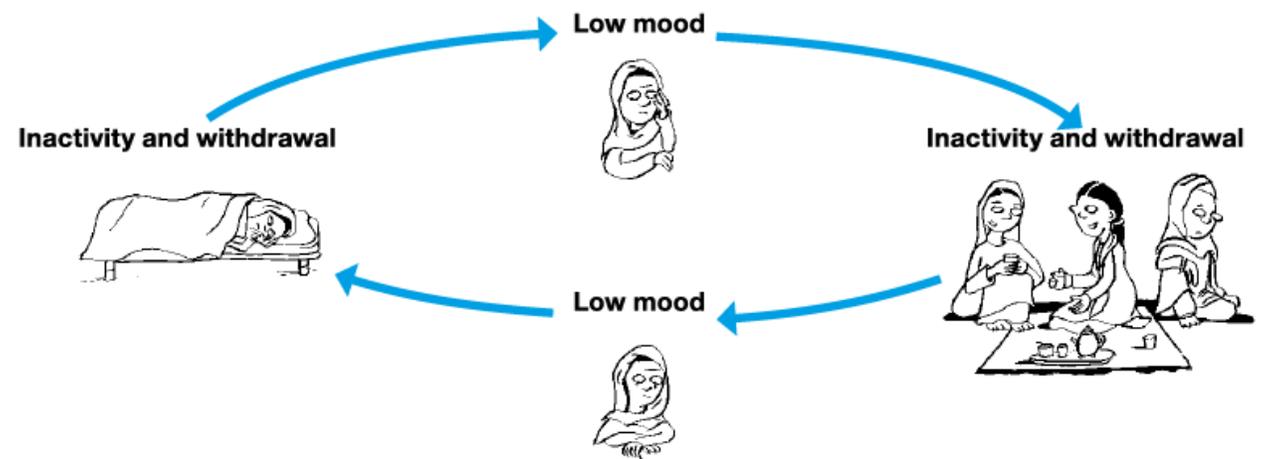
	List Problems
	Choose a Problem
	Define the Problem
	Think of Ideas
	Choose Ideas
	Action Plan
	Review



Verhaltensaktivierung: “Get going keep doing”

Sitzung 3: Stressbewältigung

- Problembewältigung
- Verhaltensaktivierung
- Stressbewältigung



Stärkung der sozialen Unterstützung: “Strengthening social support”

Sitzung 4: Verhaltensaktivierung

- Problembewältigung
- Verhaltensaktivierung
- Soziale Unterstützung
- Stressbewältigung



Rückblick & Zukunftsperspektive

Sitzung 5: „Dran bleiben“ und Ausblick

- Rückblick
- „Dran bleiben“
- Soziale Unterstützung von anderen
- Zukunftsausblick

Time	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
 Early morning Sun to Sun							
 Mid morning Sun to 12 noon							
 Lunchtime 12 noon to 2pm							
 Afternoon 2pm to 5pm							
 Evening 5pm to 8pm							
 Late evening 8pm to 11pm							



Ein- und Ausschlusskriterien

- **Wer kann bei PM+ mitmachen?**



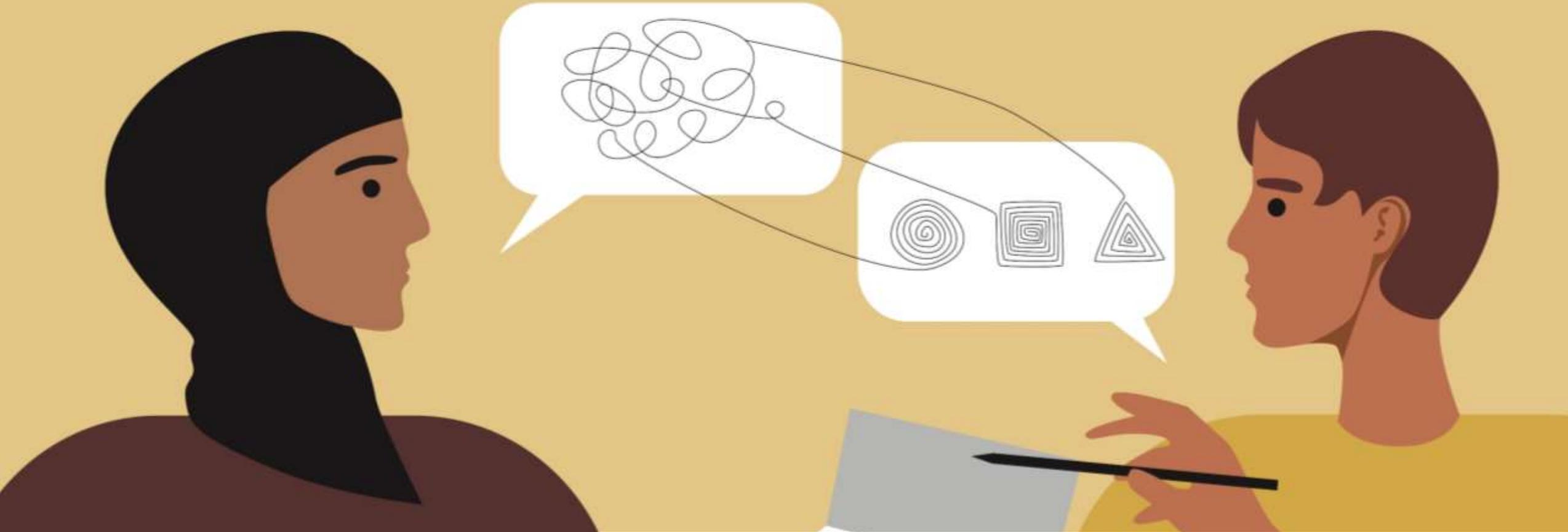
- Alle Erwachsenen ab 16 Jahren
- Leichte bis moderate psychische Belastung

- **Für wen ist PM+ nicht geeignet?**



- Personen mit schweren psychischen Erkrankungen (z.B. akute Psychose, Suizidalität, Alkohol- oder Drogenkonsumstörung)





PM+ Helfer:innen

Kriterien für den Einsatz als Helfer:in

Allgemeine Kriterien:

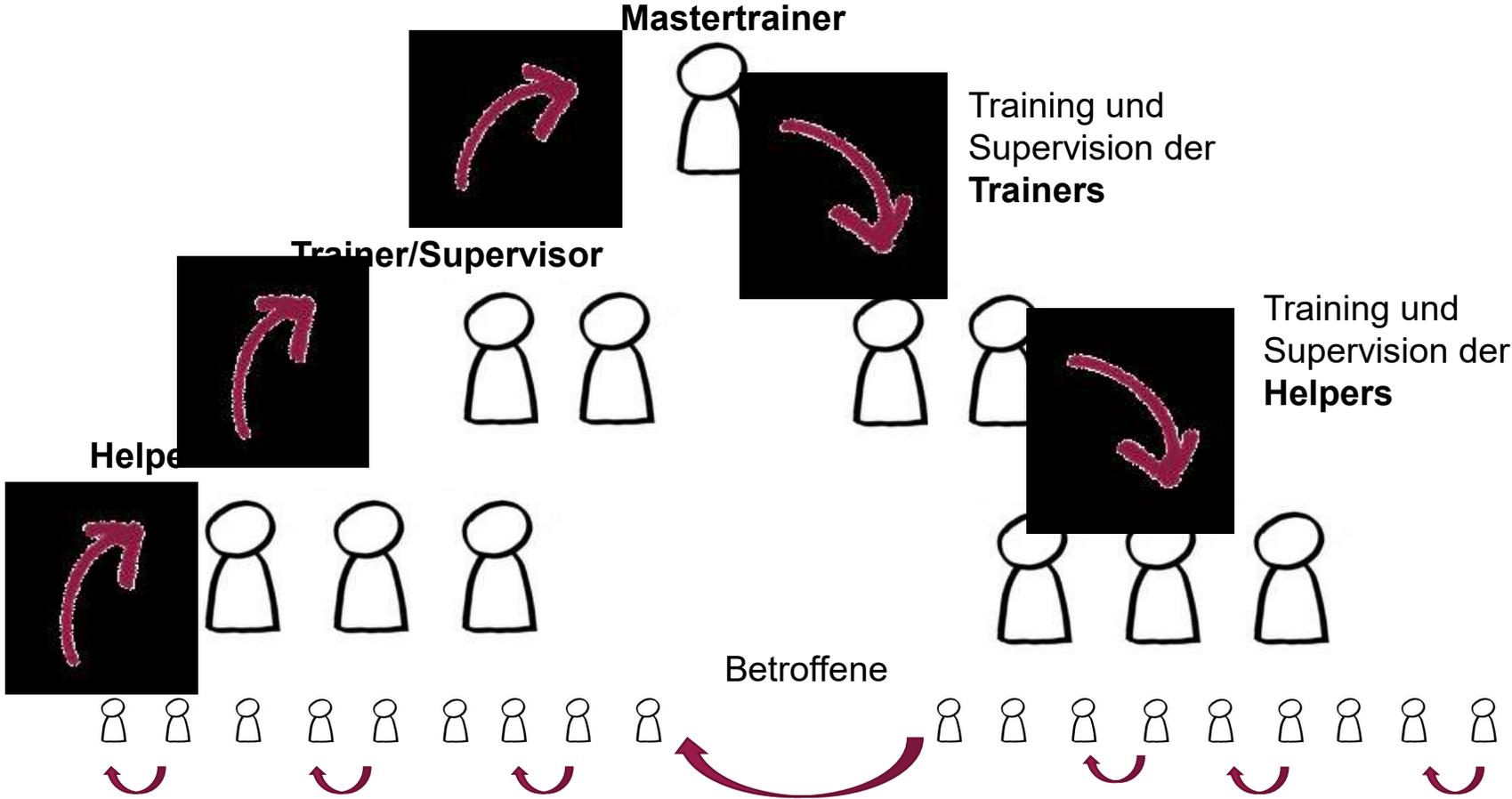
- Laufende oder abgeschlossene **Hochschulbildung** und/oder **Berufserfahrung in einem sozialen Beruf**
- **Sprachfähigkeiten in einer Trainingssprache** (DE, FR oder ENG, mind. C1 Niveau für die Trainingsteilnahme)
- **Sprachfähigkeiten** (Muttersprache-Niveau) in einer der **PM+ Sprachen**:
 - *Arabisch, Farsi, Kurmanci (Kurdisch), Russisch, Türkisch*

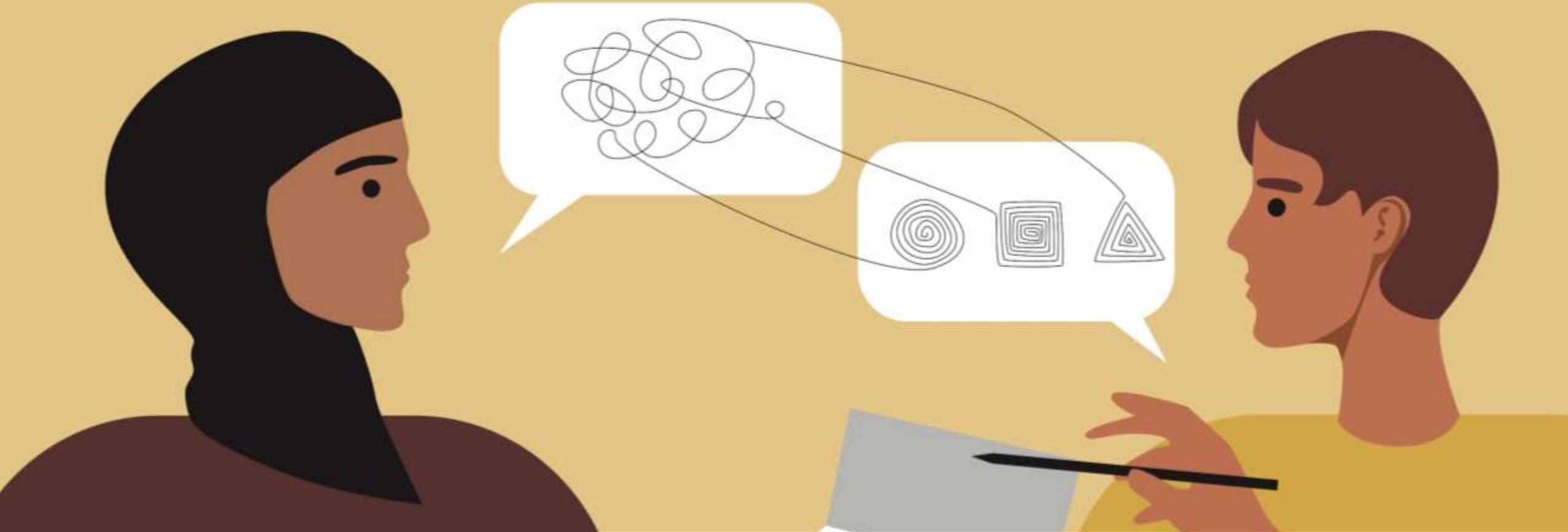
PM+ spezifisch Kriterien, um das Helfer-Zertifikat zu bekommen:

- Angemessenes Niveau an grundlegenden Helferbasisfähigkeiten zeigen ("basic helper skills")
- **Teilnahme an dem Training** als Helfer:in (**ca. 8 Tage**)
- Durchführung von mind. 2 vollständigen **Übungsfällen** (zwei komplette PM+ Interventionen)
- Teilnahme an mind. 6 von 10 **Supervisionssitzungen** sowie weitere regelmässige Teilnahme während des Einsatzes
- Teilnahme an einer **Kompetenzmessung** (Simulationsrollenspiele) **vor und nach dem Training**



Training Struktur: Skalierbarkeit





Projekt SPIRIT

Vision und Ziele für SPIRIT

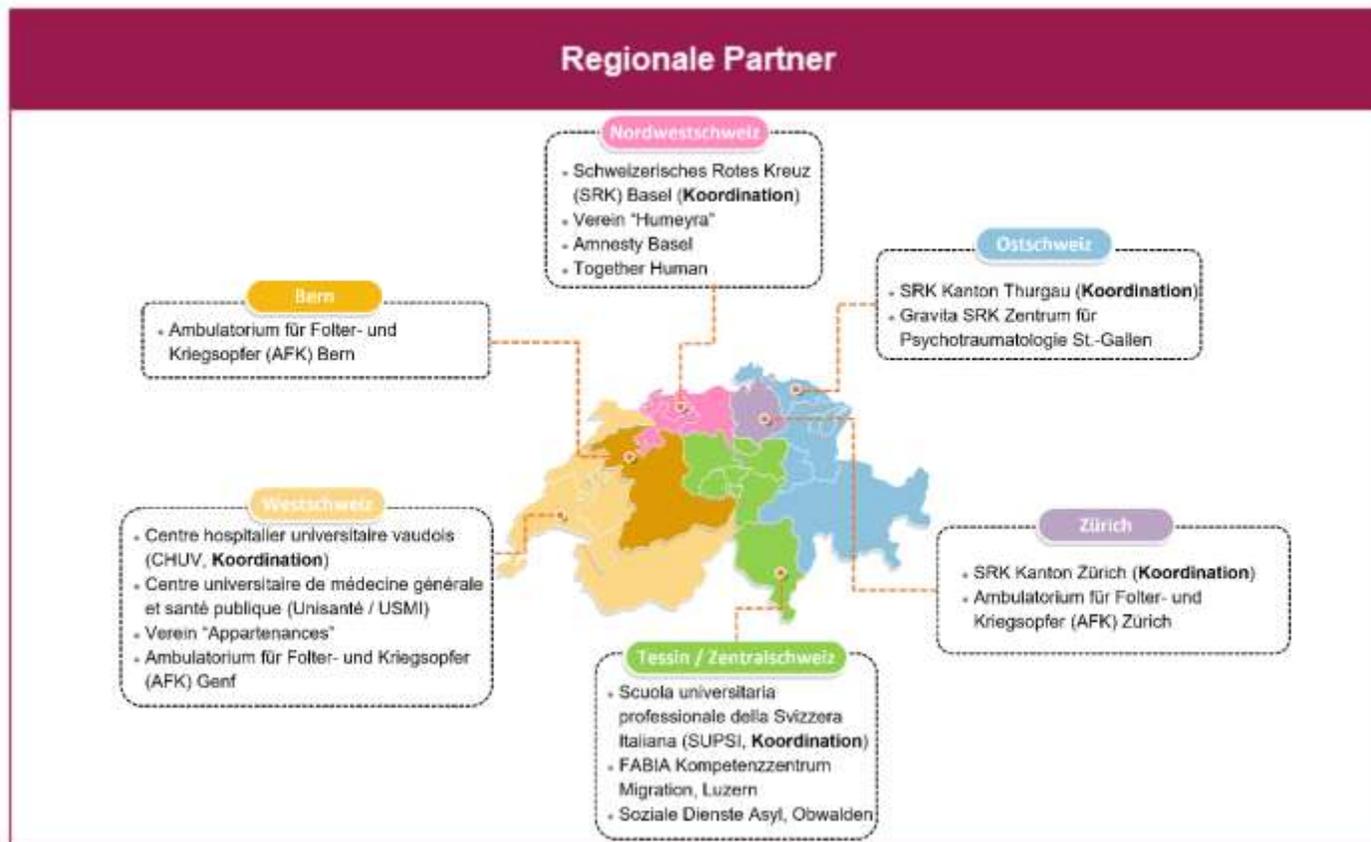
- Verbesserung der **Resilienz** von Geflüchteten
- Chancengleicher **Zugang** zur Versorgung
- **PM+** als erste Stufe in Stepped-Care
- Aufbau von **Versorgungsnetzwerken**



+ **Sensibilisierung** + **Screening & Triage** + **Mapping v. Akteuren**

+ Weiterentwicklung (EASE) + Qualitätssicherung & Evaluation (EQUIP)

SPIRIT Netzwerk



Nationale Partner

Staatssekretariat für Migration SEM

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Schweizerisches Rotes Kreuz 

 support
for
torture
victims

Wissenschaftliche Partner

ETH zürich

KOF **ipl**
Integration of Psychology in Trauma Care
Basel | Zürich

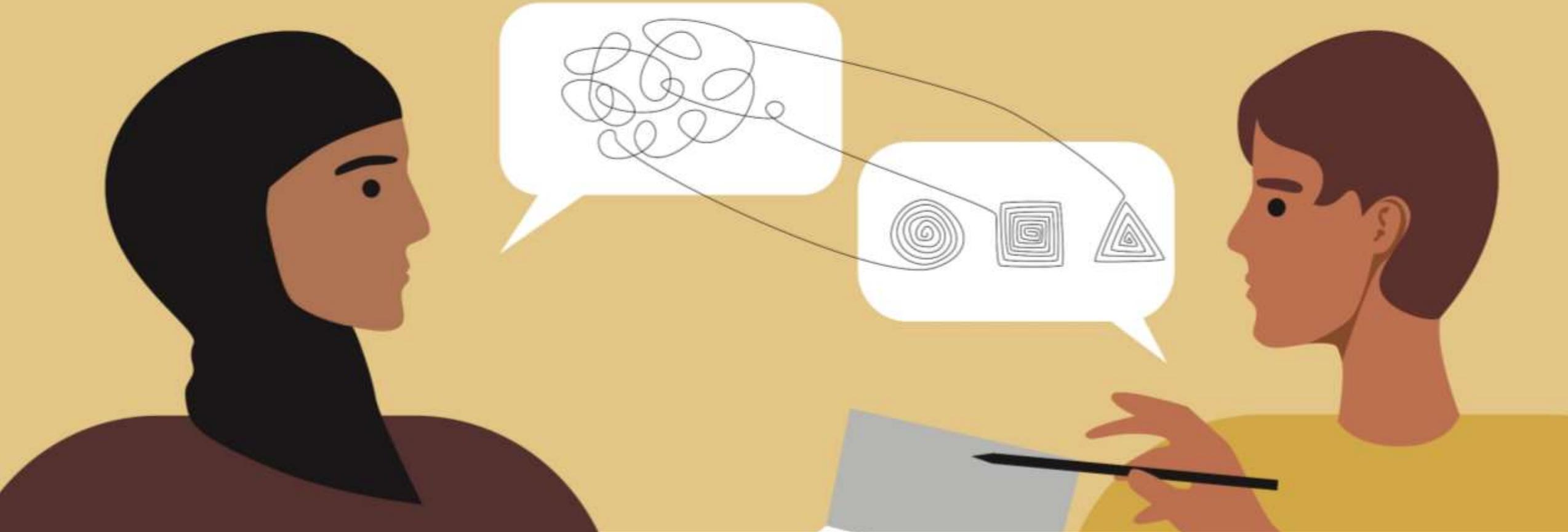
 **UNSW**
THE UNIVERSITY OF NEW SOUTH WALES
Traumatic Stress Clinic

 **VU**
VRJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM
WHO Collaborative Center

 **UNHCR**
The UN Refugee Agency

LONDON SCHOOL OF HYGIENE & TROPICAL MEDICINE





Ablauf im Kanton Thurgau

Aufbau Pilotprojekt SPIRIT Kanton Thurgau

Umsetzung SPIRIT im Rahmen Programm «Ressourcenaktivierung», Staatssekretariats für Migration (SEM), 2023-2024

- **Projektleitung:** Fachstelle Integration Kanton Thurgau
- **Projekträgerschaft:** SRK Kanton Thurgau und Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer (AFK) Zürich



Finanzierung von PM+

TN-Kosten: Fr. 436.-- / Person und Training

Teilnehmende	Fallführende Stelle = Zuweiser	Kostenträger
VA, VAFL, FL im Rahmen IAS-Erstintegration	FI	FI
NeV in Zuständigkeit Peregrina Stiftung	Peregrina Stiftung	FI (Rückvergütung an Peregrina)
VA, VAFL, FL in Zuständigkeit Gemeinde	Soziale Dienste Wohngemeinde	Soziale Dienste Wohngemeinde
Ukrainer*innen mit S	Soziale Dienste Wohngemeinde, Peregrina Stiftung, Selbstanmeldungen	FI (Rechnungsstellung SRK an MIA)
Übrige Geflüchtete	Fallführende Stelle, Selbstanmeldungen	Fallführende Stelle, SKR Thurgau*

* Das SRK übernimmt diese Kosten von Asylpersonen, die von keiner staatlichen Stelle unterstützt werden.

Finanzierung von weiteren Kosten

Für die im Zusammenhang mit den Trainings notwendigen **Transportkosten** und **allfälligen Kosten für das Kinderhüten**

- haben bei sozialhilfebeziehenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern die entsprechenden Wohnsitzgemeinden bzw. die Peregrina Stiftung aufzukommen.
- werden für Personen, die nicht über die Regelstruktur finanziert werden können, vom SRK Thurgau übernommen.

Zur Finanzierung der notwendigen Dolmetschkosten bei einer allfällig zusätzlich erforderlichen Therapie beteiligen sich das Amt für Gesundheit und das Migrationsamt jährlich mit je CHF 5'000 an einem Fonds, der vom SRK Thurgau treuhänderisch verwaltet wird.



PM+ im Thurgau

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Thurgau bietet **PM+** im Thurgau an

- **Verfügbare Sprachen von PM+ im Thurgau:**
 - *Arabisch, Farsi, Kurmanci (Kurdisch), Russisch, Türkisch (UND Deutsch, Englisch, Französisch)*

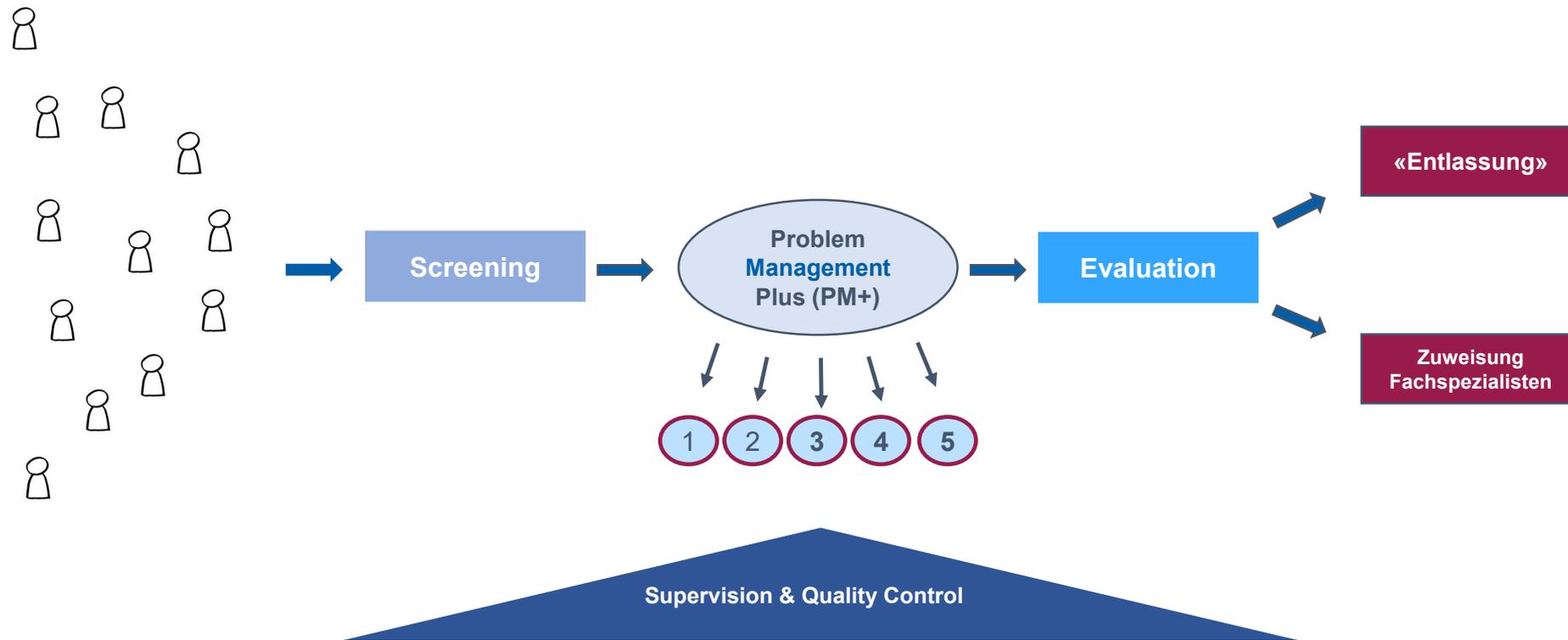


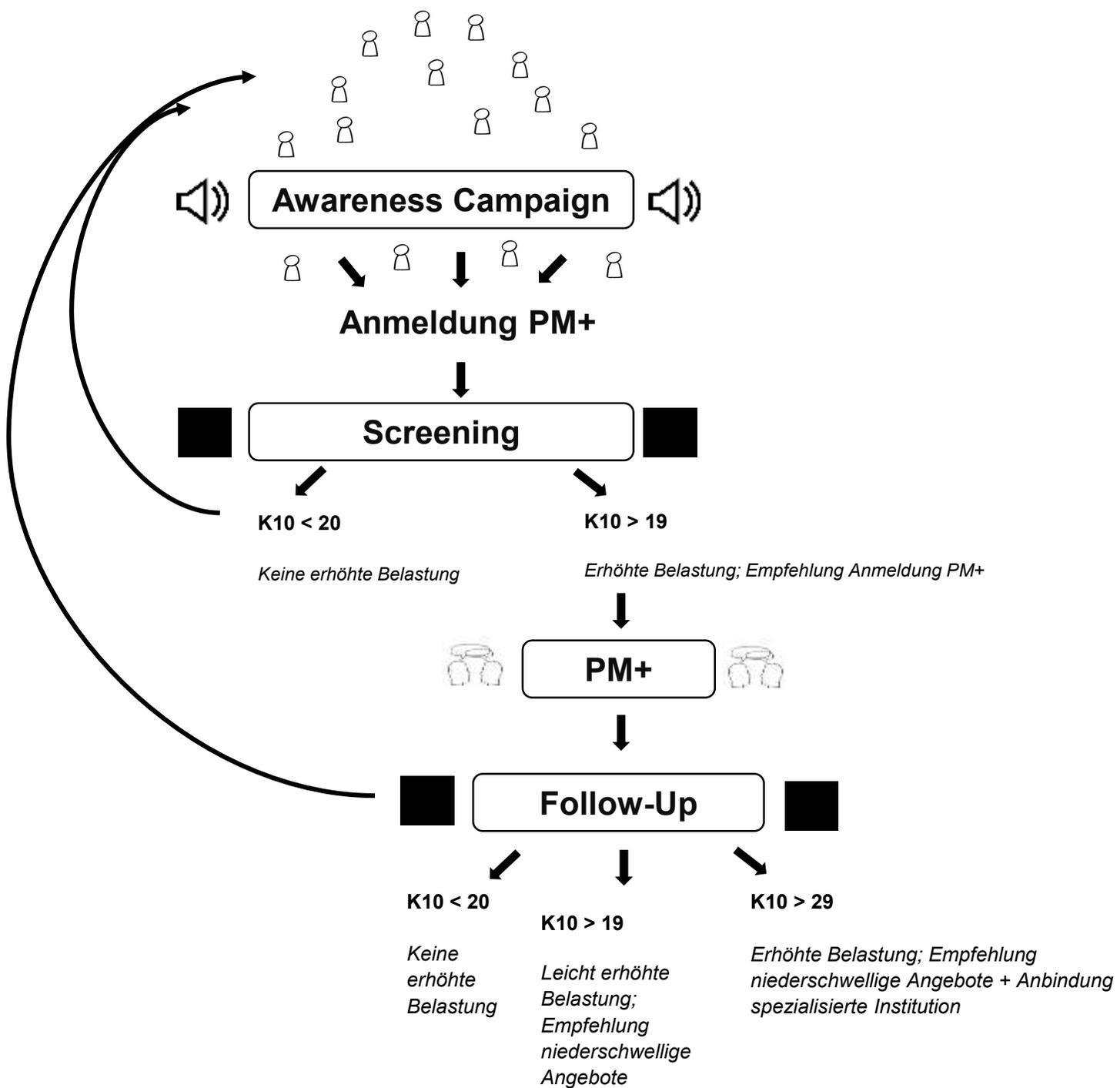
Zeithorizont

	2022	Q1 2023	Q2 2023	Q3 2023	Q4 2023
Auswahl von TrainerInnen					
Training der TrainerInnen	 		 		
Training der HelferInnen		 			
Erste Interventionen					



PM+ Intervention: Standard-Abläufe





Screening: K-10

Auswertung:

- 10 - 19 wahrscheinlich gesund
- 20 - 24 wahrscheinlich leichte Beeinträchtigung
- 25 - 29 wahrscheinlich mittelschwere Beeinträchtigung
- ≥ 30 wahrscheinlich eine schwere Beeinträchtigung

SPIRIT: Cut-Off: ≥ 20

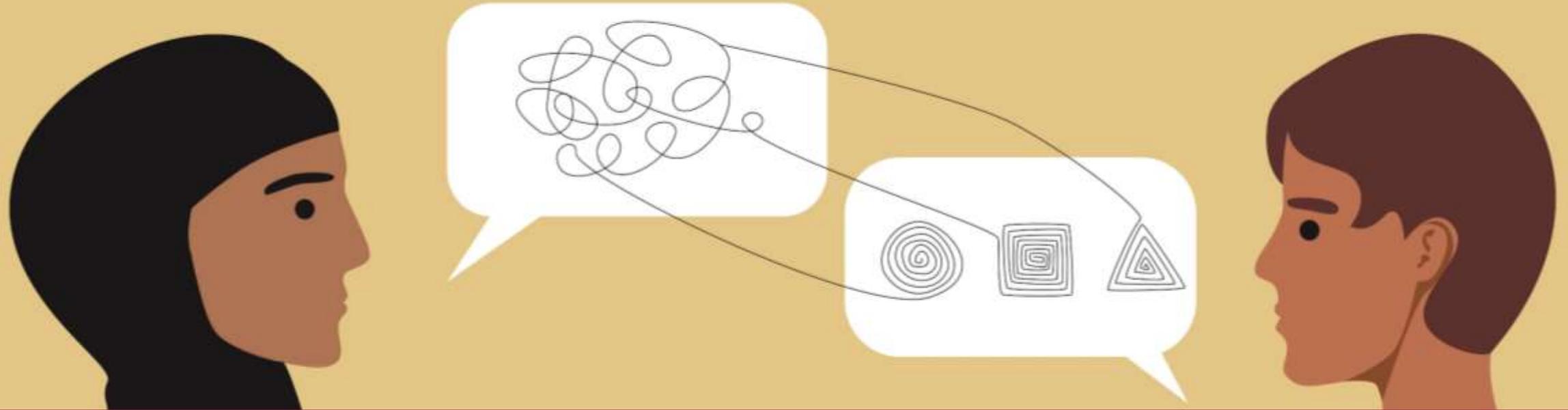
F1. Wie häufig fühlten Sie sich während der letzten 30 Tage	niemals	selten	manchmal	meistens	immer
a. ... ohne ersichtlichen Grund erschöpft?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
b. ... nervös?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
c. ... so nervös, dass nichts Sie wieder beruhigen konnte?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
d. ... hoffnungslos?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
e. ... ruhelos oder zappelig?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
f. ... so ruhelos, dass Sie nicht stillsitzen konnten?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
g. ... niedergeschlagen?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
h. ... so niedergeschlagen, dass nichts Sie aufmuntern konnte?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
i. ... so, dass alles für Sie eine Anstrengung bedeutete?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
j. ... wertlos?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>



Wie geht es weiter?

- **Möchten Sie an PM+ teilnehmen? Kennen Sie jemanden, der/die davon profitieren könnte?**
 - Informationen zur Anmeldung: <https://www.srk-thurgau.ch/spirit>
 - Informationen zu SPIRIT: www.spirit-network.ch / spirit@usz.ch
- **Ansprechpersonen**
 - SRK Thurgau: spirit@srk-thurgau.ch (Coletta Cantieni, ab August Bianca Indino)





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Gibt es noch Fragen?

