



Liestal, den 25.03.25/SR

Wertvoller Einsatz für die psychische Gesundheit von Geflüchteten

Viele geflüchtete Menschen leiden an emotionalen Belastungen. Ein schweizweites Pilotprojekt SPIRIT bietet nun niederschwellig Unterstützung: kostenlos und in den Sprachen der Herkunftsländer. Koordiniert wird diese Hilfe zur Selbsthilfe im Baselbiet durch das Rote Kreuz Baselland (SRK BL), unterstützt vom Kantonalen Sozialamt Baselland.

Sie haben Gewalt erlebt, Todesängste ausgestanden, prekäre Lebensumstände ausgehalten und haben oft eine ungewisse Zukunft vor sich: Wen wundert's, dass Menschen mit Fluchthintergrund oft unter Stress und psychischer Belastung leiden. Die bereits stark ausgelastete Schweizer Gesundheitsversorgung kann den Bedürfnissen nicht, oder nicht rasch genug nachkommen. Es bestehen lange Wartezeiten. Das ist ein Problem, denn Menschen, denen es nicht gut geht, haben Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen, das Leben anzupacken und sich hier zu integrieren. Eine Situation, die schlussendlich alle betrifft.

International erprobte Methode

«Ich finde es wichtig, dass die Schweiz anfängt, mit diesem Problem umzugehen», sagt Hamiyet Vural. Die Mitarbeiterin des SRK BL arbeitet schon zwanzig Jahre im Bereich Flüchtlingshilfe und koordiniert im Kanton das Angebot «Problem Management Plus» (PM+). Es handelt sich dabei um eine Intervention innerhalb des Projektes SPIRIT. Die Teilnahme für Geflüchtete ist kostenlos.

«PM+ ist eine von der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelte niederschwellige Intervention zur Verminderung psychischer Belastung. Sie wird schon länger in Flüchtlingscamps, zum Beispiel in Jordanien, Syrien oder der Türkei erfolgreich angewandt. Es ist also viel Erfahrung da», erklärt Hamiyet Vural.

In der Schweiz wird der Aufbau durch ein Psycholog/innen-Team des Universitätsspitals Zürich (USZ) in Zusammenarbeit mit verschiedenen Behörden und Trägerorganisationen koordiniert. Das Projekt wird von der Gesundheitsförderung Schweiz gefördert. Es wird wissenschaftlich begleitet. Erste positive Erkenntnisse zur Wirksamkeitsmessung liegen vor.

So funktioniert PM+

PM+ liegt die Idee zugrunde, den Geflüchteten einfach umsetzbare Strategien beizubringen, wie sie mit Stress, Sorgen und Problemen umgehen. Eine erste Unterstützung zum Selbstmanagement soll einfach und rasch zugänglich sein. Das Programm ist auch sinnvoll, um die Zeit bis zu einer Psychotherapie zu überbrücken. Extra dafür ausgebildete Laien, so genannte Helfer, die ihre Sprache sprechen, ihre Kultur kennen und oft Ähnliches erlebt haben, stehen den Geflüchteten zur Seite.

Die Intervention findet in einem 1:1 Setting, aktuell in den Sprachen Arabisch, Farsi/Dari, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch, statt. PM+ «ist wie ein Training, und beinhaltet fünf Sitzungen à 90 Minuten, in denen wir unseren Klienten Strategien zum Umgang mit Stress, Sorgen und Problemen vermitteln sowie sie darin stärken, sinnstiftende Aktivitäten zu finden. Die Sitzungen sind gut strukturiert und widmen

sich je einem Thema», sagt Selin Yildirim: Stressmanagement, Problemlösestrategien, Verhaltensaktivierung, Stärkung der sozialen Unterstützung und ausblickend Nachhaltigkeit des Gelernten. Durchführungsorte sind Binningen oder Liestal.

Ein Helfer ist Selin Yildirim: «Die Ausbildung zum Helfer war kurz, aber intensiv». Sie dauerte 8 Tage und umfasste 2 Übungsfälle, mindestens 10 Supervisionen und eine Abschlussprüfung. «Wichtig ist erstens, dass wir als Helfer durch die Psycholog/innen des USZ, eng begleitet werden. Und zweitens, dass Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen oder Suizidgefährdung nicht von uns Laien unterstützt werden, sondern eine intensive, fachlich spezialisierte Intervention erhalten». Eine vorhergehende standardisierte Abklärung entscheidet über die Aufnahme ins Angebot. Nach der Intervention kann zielgerichtet eine Triage-Empfehlung zu einer spezialisierten Therapie erfolgen.

Das Feedback der Geflüchteten ist positiv

Selin Yildirim ist seit Beginn des Pilotprojekts dabei und im Anschluss an die Ausbildung seit Anfang 2024 als Helfer aktiv. Bisher erhält sie fast immer gutes Feedback von ihren Klienten. Die Geflüchteten schätzen die Niederschwelligkeit des Angebots im Sinne eines Austausches auf Augenhöhe in der gleichen Sprache. «Einige Klienten zeigen offen ihre Dankbarkeit», erzählt Selin Yildirim weiter. «Sie spüren rasch den Nutzen der Strategien und Techniken, die wir ihnen vermitteln. Das macht mich glücklich».

Auf der Homepage des SRK BL (www.srk-baselland.ch), finden Sie unter dem Stichwort «Psychische Gesundheit für Geflüchtete», ein Anmeldeformular für Fachstellen, ein einfaches Kontaktformular für Direktanmeldungen und fremdsprachige Flyer.



Helper Selin Yildirim (links) und Koordinatorin Hamiyet Vural

©SRK BL