

PM+/SPIRIT – Strategien für mehr Stärke im Alltag

Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Programm

für Betreuer/innen, fallführende Personen, Beistände, Sozialarbeiter/innen, Pflegefachleute, Ärzt/innen und Therapeut/innen



Um was geht es?

Die psychologische Kurzintervention PM+ stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz von Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund und fördert die Selbstwirksamkeit, Integration und Lebensqualität der Betroffenen. Sie wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und findet in der Erstsprache der Teilnehmenden statt. Das Angebot ist international erprobt und wirksam. Es zielt darauf ab, das Stressniveau der Teilnehmenden zu senken und ihnen dabei zu helfen, Alltagsprobleme besser zu bewältigen. Das Programm ist wissenschaftlich begleitet und in Zusammenarbeit mit kantonalen und kommunalen Partnern verankert. Die Teilnahme ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

An wen richtet sich PM+?

PM+ richtet sich an Personen ab 18 Jahren mit Migrations- oder Fluchthintergrund (Ausweis B-Flüchtling, F-Flüchtling, F-Ausländer oder S-Status) im Kanton Basel-Landschaft.

Wie läuft PM+ ab?

Das Programm beinhaltet fünf 90-minütige Einzelsitzungen, in denen die Teilnehmenden Selbsthilfe-Strategien zur Stress- und Alltagsbewältigung üben.

In der ersten Sitzung, am Ende der fünften Sitzung und drei Monate danach durchlaufen die Teilnehmenden ein Assessment. Ist die aktuelle psychische Belastung (noch) hoch, wird eine Triage-Empfehlung ausgehändigt mit dem Hinweis, einen Termin mit der fallführenden Stelle oder beim Hausarzt/in zu vereinbaren.

Dabei geht es darum, die betroffene Person aufgrund der erhöhten Belastung einer psychologischen Diagnostik oder Fachtherapie zuzuweisen.

«Ihre Unterstützung hat massgeblich zu meiner Besserung beigetragen. Ich schätze die Existenz von Menschen wie Ihnen sehr. Wenn ich jemanden sehe, der Hilfe braucht, werde ich Sie auf jeden Fall weiterempfehlen.»

Rückmeldung Teilnehmende PM+

Wer führt die Sitzungen durch?

PM+ basiert auf einem Peer-Support-Konzept. Das Angebot wird von Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund durchgeführt – auf Augenhöhe, kultursensibel und in der eigenen Sprache. Geeignete, gut ausgebildete Personen, – die sogenannten «Helper» –, absolvieren einen 8-tägigen Kurs und eine Prüfung. Sie führen danach als Mitarbeitende des Roten Kreuz Baselland selbstständig die Kurzintervention durch. Sie besuchen regelmässig Supervisionen und sind eng begleitet.

Wo finden diese Sitzungen statt?

Die Einzelsitzungen finden in Binningen oder Liestal statt. Oder nach Möglichkeit und Bedarf vor Ort in den Kollektivunterkünften der Teilnehmenden.

In welchen Sprachen wird PM+ angeboten?

In Arabisch, Dari, Deutsch, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch.

Für wen ist PM+ nicht geeignet?

In der ersten Sitzung durchlaufen die Teilnehmenden ein Assessment, in dem unter anderem die aktuelle psychische Belastung und Suizidalität abgefragt wird.

Personen, die keine erhöhte Belastung aufweisen, werden nicht aufgenommen.

Personen mit leichter bis schwerer psychischer Belastung können von PM+ profitieren. Für Personen mit akuter Suizidgefahr wird PM+ nicht empfohlen, sondern es wird eine Notfallintervention eingeleitet.

Für Personen mit schweren psychiatrischen Erkrankungen, wie einer akuten Suchterkrankung oder Psychose ist PM+ nicht passend, sondern eine Fachtherapie.

Was kann PM+ nicht?

PM+ hilft den Teilnehmenden dabei, besser mit ihren Alltagsproblemen umzugehen. Die «Helper» unterstützen sie dabei, eigene Ressourcen zu mobilisieren und Lösungswege zu erkunden. Es können jedoch keine direkten Lösungen für berufliche oder finanzielle Probleme sowie in Bezug auf die Aufenthaltsgenehmigung, den Familiennachzug oder die Wohnsituation angeboten werden.

PM+ ersetzt keine Psychotherapie und kann keine Therapieplätze vermitteln.

Rolle der fallführenden Stelle

Als erste Anlaufstelle spielen Sie als Fachpersonen eine bedeutende Rolle bei der Vermittlung von Informationen über das Programm. Indem Sie Menschen mit Fluchthintergrund eine klare Vorstellung von den Vorteilen und Grenzen von PM+ vermitteln, können Sie dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und realistische Erwartungen zu setzen.

Noch Fragen?

Wir beantworten gerne Ihre Fragen:

spirit@srk-baselland.ch,

Telefon 061 905 82 72/00

Anmeldung

In Arabisch, Deutsch, Farsi, Kurdisch, Paschtu, Russisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch und Ukrainisch



srk-baselland.ch/pm-kontakt



srk-baselland.ch/pm-infos

