

# EASE – Early Adolescent Skills for Emotions

Eine psychologische Intervention für Kinder, Jugendliche sowie Eltern und Begleitpersonen

Laut des UNHCR handelt es sich bei über 40% aller weltweit Geflüchteten um Kinder und Jugendliche. Im Kontext des aktuellen Ukraine-Krieges sind es gar mehr als die Hälfte aller Betroffenen. Mit Blick auf die skalierbare Versorgung dieser besonders schützenswerten Zielgruppe hat die WHO, evidenzbasierte psychologisch niederschwellige, transdiagnostische Verfahren für "Laienhelfer/-innen" entwickelt.

Das Ergebnis ist EASE, Early Adolescent Skills for Emotions. Ein Programm, welches darauf abzielt, Kinder und Jugendliche im Alter von 9 – 12 und von 13 – 15 Jahren, bei der Verarbeitung von alltäglichen Schwierigkeiten (z.B. Symptome von Depression, Angst und Kummer) zu unterstützen.

Das Programm wird in Gruppen von 6-10 Personen durchgeführt, mit sieben 90 min - Sitzungen für Kinder und Jugendliche sowie drei 90 min - Sitzungen für die Eltern und Begleitpersonen.

Als TrainerInnen fungieren dafür spezifisch ausgebildete Laien, was eine effektive und kostengünstige Skalierung des Programms ermöglicht.

Inhalt für Kinder und Jugendliche:

- Meine Gefühle verstehen (Psychoedukation & Emotionserkennung)
- Meinen Körper beruhigen (Stressmanagement & Atemtechniken)
- Mein Verhalten ändern (Verhaltensaktivierung)
- Meine Probleme bewältigen (Problemlösestrategien)
- Bessere Zukunft (Aufrechterhaltung und Rückfallprävention)

Inhalt für Eltern und Begleitpersonen:

- Traurigkeit, Sorgen & Stress verstehen (Psychoedukation, aktives Zuhören)
- Stärkung des Selbstvertrauens (Lob, Rücksicht, Ressourcen)
- Selbstfürsorge & bessere Zukunft (Stressmanagement, Rückfallprävention)

Im Rahmen des SPIRIT-Projektes erhält das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer des Universitätsspitals Zürich von Seiten der WHO als erster Implementationspartner überhaupt Zugang zu EASE, welches bisher zunächst in Wirksamkeitsstudien im Libanon und Jordanien erfolgreich pilotiert wurde.