

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 "Laien Helfer/-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.