

■ **Umgang mit traumatisierten MigrantInnen**

Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK hat eine Broschüre zu Trauma und Traumafolgestörungen herausgegeben. Sie beschreibt ihre Entstehung, erklärt die Abläufe im Gehirn und gibt Hinweise zum Umgang mit traumatisierten Geflüchteten. Die Informationen sollen dazu beitragen, unübliche Verhaltensweisen Betroffener verstehen und einordnen zu können und unser eigenes Verhalten anzupassen (z.B. traumasensible Haltung, Verhalten bei Dissoziationen). Fallbeispiele erleichtern den Zugang zum schwierigen Thema. Die Broschüre ist kostenlos downloadbar. (bc)

Schweizerisches Rotes Kreuz: Mehr wissen, besser verstehen, bewusster handeln. Information für hauptamtliche und freiwillige Mitarbeitende, die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen. Broschüre.

<https://www.migesplus.ch/publikationen/wissen-verstehen-handeln>

■ **Rheumafit: Rücken- und Nackenübungen online**

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew hat zusammen mit der ZHAW die Online-Plattform «Rheumafit» kreiert. Sie bietet verschiedene Übungsprogramme für Menschen mit Bechterew oder anderen rheumatischen Erkrankungen mitsamt Hinweisen und Tipps von PhysiotherapeutInnen. Angemeldete BesucherInnen können ihr Programm individuell anpassen und auch Fragen stellen. Rheumafit funktioniert auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder auf einem internetfähigen Fernsehgerät. Das Programm ist schön gestaltet, die PhysiotherapeutInnen zeigen die Übungen selbst vor. Die Bechterew-Vereinigung spricht «von einem grossen Schritt in Richtung Digitalisierung der Bewegungstherapie». Auf jeden Fall kann die Plattform, die Deutsch und Französisch abrufbar ist, Rheumabetroffene perfekt beim individuellen Training unterstützen. (bc)

www.rheumafit.ch; www.bechterew.ch

haitent que les tabous sur les maladies mentales soient levés et que davantage de connaissances soient diffusées à leur sujet. Elles souhaitent aussi une discussion sur la méritocratie. (bc)

Bühler B, Hermann M, Krähenbühl D, Würzler E. «Wie geht's dir?» Ein psychisches Stimmungsbild der Schweiz. Forschungsstelle Sotomo, Oktober 2018.

■ **Le traitement des migrant-e-s traumatisé-e-s**

La clinique de consultation externe pour les victimes de la torture et de la guerre de la Croix-Rouge suisse a publié une brochure sur les traumatismes et troubles post-traumatiques. Elle décrit leur développement, explique les processus qui se développent dans le cerveau et fournit des informations sur la façon de traiter les personnes déplacées traumatisées. Ces informations devraient nous aider à comprendre et à classer le comportement inhabituel des personnes en question ainsi qu'à adapter notre propre comportement (p.ex. une attitude sensible aux traumatismes, le comportement à avoir en face de dissociations). Des études de cas facilitent l'accès à ce sujet difficile. La brochure peut être téléchargée gratuitement. (bc)

Croix rouge Suisse: Apprendre, comprendre, agir de façon réfléchie – brochure d'information destinée aux collaborateurs rémunérés et bénévoles intervenant auprès de réfugiés traumatisés.

<https://www.migesplus.ch/fr/publications/apprendre-comprendre-agir>

■ **Rheumafit: des exercices en ligne pour le dos et la nuque**

La Société suisse de la spondylarthrite ankylosante a créé en collaboration avec la ZHAW une plateforme en ligne intitulée *Rheumafit*. Celle-ci propose aux personnes atteintes de la maladie de Bechterew ou d'autres maladies rhumatismales divers programmes d'exercices ainsi que des recommandations et conseils de physiothérapeutes. Les personnes inscrites peuvent ajuster leur programme individuellement et poser des questions. *Rheumafit* fonctionne sur smartphone, tablette, ordinateur portable ou sur un téléviseur qui dispose d'un accès Internet. Le programme est bien conçu et ce sont des physiothérapeutes qui présentent les exercices. La Société de la spondylarthrite ankylosante évoque «un grand pas vers la numérisation du mouvement thérapeutique». La plateforme – qui existe en français et en allemand – peut parfaitement soutenir les personnes atteintes de rhumatismes dans leur entraînement individuel. (bc)

www.rheumafit.ch; www.bechterew.ch