



CARElink

2024
Jahresbericht



Die Ruhe im Sturm

Der Rettungsdienst des Spitals Bülach setzt auf ein Peer-System.

14



Ungewissheit aushalten

Wie wir uns optimistisch in unsicheren Gewässern bewegen können.

16



Es gibt kein Zurück

Luzia Tschirky über die Verarbeitung ihrer Zeit als Ukraine-Korrespondentin.

26

Sicherheit in unsicheren Zeiten	4
Gelungene Stabsübergabe	6
Präsenz und echte Begegnungen	10
Ausbildung Care&Peer Practice	12
Psychologische Sicherheit bei LLB Schweiz	19
2024 in Zahlen	22

Sicherheit schaffen in unsicheren Zeiten

Nach Jahrzehnten der relativen Ruhe und Stabilität stehen wir heute vor herausfordernden Zeiten. Gewissheiten zerbrechen, die Zukunft scheint sich zu verdüstern. Diese Wahrnehmung belastet Menschen – Zuversicht weicht Ängsten. Carelink beleuchtet in diesem Jahresbericht Strategien und Wege ins Positive.

Roland Frey

Vor einem Jahr schrieb ich an dieser Stelle über globale Risiken: geopolitische Spannungen, Kriege, Inflation, steigende Zinsen und eingetrübte Wirtschaftsprognosen. Seither hat sich manches beruhigt, andere Herausforderungen sind gewachsen. Die internationale Ordnung, die über Jahrzehnte als stabil galt, wird erschüttert. Polarisierende politische Entwicklungen und unberechenbare Akteure prägen einen Diskurs, der zunehmend von Provokationen statt von konstruktivem Dialog geprägt ist.

Auch wenn es uns in der Schweiz vergleichsweise gut geht, sind wir diesen Einflüssen ausgesetzt. Die täglichen Nachrichten schockieren, verunsichern und hinterlassen Spuren. Wie gelingt es, trotz dieser Negativität ein gesundes, erfülltes Leben zu führen? Ein stabiles Umfeld, vertrauensvolle Beziehungen und der Fokus auf das Hier und Jetzt sind entscheidend. Doch manchmal – um es mit Shakespeares Worten zu sagen – ist der Wunsch Vater des Gedankens.

«Die 24/7-Einsatz-
bereitschaft ist das Herzstück
unserer Arbeit.»

Unterstützung bietet die Positive Psychologie, die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Der Begriff wurde 1954 vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow geprägt. Wie finden Menschen nach belastenden Erfahrungen wieder Halt und erreichen ein Gefühl von Freude, Gelingen, Geborgenheit und Zuversicht?



Roland Frey: «Wir wollen mit unserem Geschäftsbericht Denkanstösse geben.»

Diesen Fragen widmen wir uns an der Carelink-Fachtagung im Oktober 2025 – gemeinsam mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 27. Wir haben zudem mit Kundinnen, Betroffenen und Experten darüber gesprochen, was Sicherheit bedeutet, was die Weltlage mit uns macht und wie wir die Zuversicht behalten können. Eine Gastautorin beleuchtet die Frage, was Organisationen tun können, um «Sicherheit zu schaffen in unsicheren Zeiten». Diese aufschlussreichen Texte lege ich Ihnen gerne ans Herz.

Ein Meilenstein zum Jahresende war der Wechsel an der Spitze von Carelink. Nach acht erfolgreichen Jahren verabschiedete sich Walter Kälin altersbedingt aus der operativen Führung. Er war nicht nur ein geschätzter Geschäftsführer, sondern auch ein engagierter Bannerträger. Umso mehr freut es uns, dass er seine Erfahrung und sein Wissen im Stiftungsrat einbringen wird.

Mit Lukas Hepp haben wir einen kompetenten und engagierten Nachfolger gefunden, der das «Flair für Care» mit uns allen teilt. Unter seiner Leitung wird das eingespielte Team die Erfolgsgeschichte von Carelink fortschreiben und mit frischen Impulsen weiterentwickeln. Wir blicken mit Zuversicht in die gemeinsame Zukunft und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Die 24/7-Einsatzbereitschaft ist das Herzstück unserer Arbeit – sei es mit psychologischer Soforthilfe am Telefon oder durch Präsenz vor Ort. Im Berichtsjahr sogar fast jeden Tag. Ein weiteres Angebot, das stark nachgefragt wird, sind unsere Aus- und Weiterbildungen. Dementsprechend schliessen wir unser 23. Geschäftsjahr mit einem erfreulichen Ergebnis ab. Details dazu finden Sie in den Kennzahlen auf den Seiten 22 bis 24.

Mit Blick nach vorne liegt unser Fokus unverändert auf der operativen Einsatzbereitschaft – zu jeder Zeit und auf hohem Niveau. Parallel dazu treiben wir den Ausbau der «Carelink-Akademie» voran. Hier bündeln wir künftig unsere Ausbildungsangebote sowie Aktivitäten in Forschung und Entwicklung. Damit schaffen wir ein Kompetenzzentrum, das unsere Position als erste Adresse für Care weiter stärkt.

Ich danke den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Geschäftsstelle in Glattbrugg für ihre spürbare Freude im täglichen Einsatz, dem engagierten Freiwilligenteam für seine wertvolle Unterstützung und den Stiftungsratsmitgliedern für ihren wichtigen Beitrag zum Erfolg von Carelink.

Ihnen, geschätzte Kundinnen und Kunden, danke ich herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Sie sind für uns Bestätigung und Verpflichtung zugleich.

Gelungene Stabsübergabe sichert Stabilität

Mit der Übergabe der Geschäftsleitung von Walter Kälin an Lukas Hepp beginnt für Carelink ein neues Kapitel. Unsere Werte und unser Ziel bleiben dieselben: Wir begleiten Organisationen und Menschen in ausserordentlichen Situationen.

RÜCKBLICK

Walter Kälin

Mit verlässlicher Präsenz für Sie da

Im Berichtsjahr 2024 hat unser Careteam erneut rund 400 Einsätze geleistet und dabei Mitarbeitende sowie Angehörige unserer Kundinnen und Kunden professionell psychologisch begleitet. Das herausragende Engagement unserer Notfallpsychologinnen und -psychologen sowie Caregivers ist einzigartig. Ihnen gilt unser grösster Dank.

Wir stehen in engem Austausch mit Unternehmen und Institutionen, um ihre Bedürfnisse noch gezielter zu erfassen. Mit der Einführung einer Fokusgruppe für Kundinnen und Kunden haben wir eine Plattform für vertiefte Diskussionen geschaffen. Im Jahr 2024 war das Schwerpunktthema die Digitalisierung im Care-Bereich. Mit unserer webbasierten Applikation «LinktoCare», die sich in der Testphase befindet, wollen wir Betroffene jederzeit auch digital unterstützen.

Aus- und Weiterbildung für Fach- und Führungspersonen

Im vergangenen Jahr haben wir eine Rekordzahl an Schulungen zu den Themen Care und Notfallpsychologie durchgeführt. Die Aus- und Weiterbildungen richten sich an Caregivers in kantonalen und privaten Careteams sowie an Mitarbeitende von Blaulichtorganisationen. Ausserdem schulen wir Führungskräfte und Fachpersonen in Unternehmen und Institutionen zu den Themen Resilienz und Notfallpsychologie. Dazu kommen Supervisionen und Fachberatungen bei Blaulichtorganisationen sowie Krisenstabsübungen in Unternehmen.

Einsatzbereitschaft für Grossereignisse

Glücklicherweise blieben wir im Berichtsjahr von Grossereignissen verschont. Dennoch trainieren wir solche Szenarien immer wieder, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein. Im November führten wir eine umfassende Grossübung mit dem

Careteam der SBB durch, um unsere Einsatzbereitschaft zu testen. Übungen für potenzielle Grossereignisse werden wir auch künftig in enger Zusammenarbeit mit unseren Partnern sowie Kundinnen und Kunden jährlich wiederholen. Wir haben zudem unser Team verstärkt: Seit März 2024 ist Sabrina Meier bei uns als Einsatzleiterin tätig. Zuvor war sie als Bereichsleiterin Pflege im Kantonsspital Münsterlingen beschäftigt. Dank ihrer langjährigen Erfahrung im Umgang mit Menschen in Akutsituationen ist sie eine wertvolle Bereicherung.

Carelink in den Medien

Unsere Arbeit wurde 2024 mehrfach medial beleuchtet. Im Januar gewährte die SRF-Sendung «10 vor 10» Einblicke in unsere Tätigkeiten. Im Mai gab unsere Notfallpsychologin Regula Lanz in der SRF-Sendung «Puls» Antworten auf die Frage: «Mut zeigen – wie lerne ich Leben retten?». Im Juli war ich zu Gast bei Dani Fohrler in der SRF-Radiosendung «Treffpunkt», um über die Entstehung und Rolle von Careteams zu sprechen.

Zuversichtlich in die Zukunft

Die Welt bleibt nicht stehen. Auch wir erweitern stetig unsere Kompetenzen und bewahren gleichzeitig die Werte von Carelink. Dabei können wir uns mit Lukas Hepp auf einen starken neuen Geschäftsleiter verlassen. Mein Dank gilt unseren Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen, unseren Freiwilligen für ihr unermüdliches Engagement, dem Stiftungsrat für seine professionelle Unterstützung und all unseren Partnern für die wertvolle Zusammenarbeit. Carelink wird weiterhin mit verlässlicher Präsenz für Sie da sein.

AUSBLICK

Lukas Hepp

Gemeinsam unterwegs

Seit dem 1. November 2024 darf ich als neuer Geschäftsleiter die wertvolle Arbeit von Carelink mitgestalten. Sowohl Walter Kälin als auch das Team haben mich sehr herzlich aufgenommen und sorgfältig in die Arbeit von Carelink und in meine neue Tätigkeit eingeführt. Vielen Dank dafür!

Brücke als Übergang und Verbindung

Um den Übergang in der Geschäftsleitung zu symbolisieren, haben Walter Kälin und ich für die Teamretraite Anfang Dezember 2024 das Symbol einer Brücke gewählt. Wir haben uns gemeinsam aufgemacht und sind daran, die Brücke zu überqueren. Wir halten uns hin und wieder am Geländer fest, halten inne, schauen zurück und wieder nach vorn. In diesem Sinne verstehe ich die Brücke nicht nur als Symbol des Übergangs, sondern auch als Zeichen der Verbindung. Auf der Brücke befinde ich mich mit dem Team und dem Stiftungsrat, und wir sind alle gemeinsam in Richtung Zukunft unterwegs.

Sicherheit schaffen in unsicheren Zeiten

Unsicherheit, Gefahr, Risiko – diese und ähnliche Schlagworte passen gut zur aktuellen Weltlage. Mit den vielen negativen Schlagzeilen, die Unsicherheit auslösen, geht jede und jeder von uns anders um. Manche ziehen sich zurück und reduzieren ihren Medienkonsum, andere wollen sich erst recht damit auseinandersetzen.

Wir sind überzeugt: Unser Auftrag, Sicherheit zu schaffen in unsicheren Zeiten, ist aktueller denn je. Carelink hilft seit über zwei Jahrzehnten Menschen, die ein belastendes Ereignis erlebt haben, wieder Zuversicht und Sicherheit zu gewinnen – und wir werden genau dies auch in Zukunft tun. In diesem Sinne soll uns das Thema des Jahresberichts durch das neue Geschäftsjahr begleiten.

Danke für das Vertrauen

An dieser Stelle möchte ich mich bei Walter Kälin bedanken, dessen Arbeit ich übernehmen darf. Er hat sie mit viel Herzblut, Engagement und Fachlichkeit geformt und ausgeführt. Ein herzliches Danke dem Team und dem Stiftungsrat für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Und ein grosses Dankeschön an unsere Kundinnen und Kunden, die verantwortungsvoll und vorausschauend handeln und «CARE» grosschreiben. Ich freue mich sehr auf die Tätigkeit bei Carelink und dass ich mit Ihnen allen zusammen vorwärtsgehen darf.



«Wir sind überzeugt:
Unser Auftrag, Sicher-
heit zu schaffen in
unsicheren Zeiten, ist
aktueller denn je.»

Unser neuer Geschäftsleiter Lukas Hepp bringt langjährige Erfahrung aus dem Gesundheitsbereich mit sowie fundiertes Wissen in Unternehmensführung.

A middle-aged man with glasses, wearing a dark blue suit jacket over a light-colored button-down shirt, is seated in a modern office environment. He is looking slightly off-camera with a thoughtful expression. His hands are clasped in his lap. The background features large windows with a view of a city skyline, and office furniture like tables and chairs are visible.

«Ohne unsere freiwilligen Notfall-
psychologinnen und -psychologen
sowie Caregivers könnten wir die
Vielzahl an Einsätzen nicht bewältigen.
Ihnen gilt unser tiefster Dank!»

Walter Kälin bleibt Carelink als Mitglied des Stiftungsrates erhalten.

Präsenz und echte Begegnungen stärken die mentale Gesundheit

Die Digitalisierung, die Beschleunigung und multiple globale Krisen prägen unsere Zeit. Wir haben mit Professor Thomas Fuchs über sein Konzept des verkörperten Humanismus gesprochen und über Wege, um psychisch gesund zu bleiben.

Interview: Janine Haas

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs ist Philosoph und Psychiater. An der Universität Heidelberg hat er die Karl-Jaspers-Professur für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie inne. Seine Forschungsschwerpunkte sind die Zusammenhänge von psychischer Krankheit und Leiblichkeit sowie die Kulturosoziologie psychischer Krankheit. 2023 erhielt Thomas Fuchs den Erich-Fromm-Preis für die Verteidigung humanistischen Denkens gegen eine «naturalistisch-scientistische Sichtweise des Menschen». Dazu erschien 2020 sein Buch «Verteidigung des Menschen» (Suhrkamp, Berlin).



Vor allem seit der Coronapandemie wird über die Zunahme psychischer Erkrankungen berichtet. Wann hat diese Entwicklung eingesetzt?

Thomas Fuchs Wir beobachten die Zunahme von Depression und Angst schon länger. Psychische Krankheiten werden weniger stigmatisiert und die Diagnosegewohnheiten haben sich geändert. Es ist aber nicht nur eine scheinbare Zunahme: Seit 2020 haben in Deutschland die Krankheitstage aufgrund von Depression und Burnout erheblich zugenommen. Heute ist ein Viertel der Bevölkerung im Laufe eines Jahres von einer psychischen Störung betroffen. Die Pandemie hat diese Entwicklung vor allem in den jüngeren Altersgruppen noch beschleunigt. In Österreich und der Schweiz sieht es ähnlich aus.

Was sind die Hauptgründe für diese Entwicklung?

Die Belastung im Beruf hat eindeutig zugenommen. Arbeitsverdichtung, Multitasking und ständige Erreichbarkeit spielen eine Rolle, aber auch hohe Ansprüche an sich selbst. Der Versuch der Individuen, sich der allgemeinen Beschleunigung anzupassen und zu optimieren, ist eine ständige Herausforderung und auch Überforderung. Seit der Finanzkrise 2008 häufen sich zudem die Krisen der Welt. Der Optimismus, der die Gesellschaft bis in die 1990er-Jahre getragen hat, das Fortschrittsversprechen der Moderne, ist zunehmend infrage gestellt.

Kann sich der Mensch bis zu einem gewissen Grad an die Beschleunigung gewöhnen?

Die Anpassungsfähigkeit des Menschen ist an sich sehr hoch. Zu unseren unverzichtbaren Grundbedürfnissen gehören aber enge und nährnde Beziehungen. Diese sind letztlich immer an leibliche Anwesenheit gebunden – an unsere «Zwischenleiblichkeit», wie ich es nenne. Wir müssen einander begegnen, spüren und berühren können. Hier liegen eindeutig Grenzen für die Beschleunigung und Digitalisierung, die ja zu einer zunehmenden Entkörperung unserer Beziehungen führt. In einer rein digitalen Welt könnten wir nicht leben.

Wir hören aktuell regelmässig Schreckensnachrichten. Was macht das mit uns?

Die Häufung von Situationen, die als bedrohlich und mit dem Gefühl der Ohnmacht erlebt werden, bringt die Menschen in eine Art resignative Starre. Diese «erlernte Hilflosigkeit» gilt auch als Voraussetzung für Depressivität. Doch mit dem Versuch, sich von den Krisen abzuwenden, zieht man sich oft in eine eher noch einsamere oder belastendere Innenwelt zurück. Die Reaktion, die eigentlich geboten wäre – nach aussen gehen, sich mit anderen zusammenschliessen, um sich gegenseitig zu stärken –, ist leider nicht die Regel.

Wie oft konsumieren Sie selbst News?

Ich habe eine Zeitlang die Nachrichtenaufnahme bewusst kontrolliert und reduziert. Das empfehle ich auch grundsätzlich, denn nichts ist belastender und lähmender als die ständige passive Aufnahme bedrohlicher Informationen. Im Moment verändern sich aber so viele Dinge gleichzeitig, dass ich mich als politisch denkender Mensch damit auseinandersetzen möchte, auch wenn es belastend ist.

Sie treten für einen «neuen verkörperten Humanismus» ein. Was meinen Sie damit?

Ein verkörperter Humanismus ist die Konzeption, die ich der Digitalisierung unserer Beziehungen und Kommunikationsformen entgegensetzen möchte. Durch die Virtualität ersetzen wir konkrete, leibhaftige und damit tragfähige Beziehungen durch quantitativ zwar zunehmende, aber auch flachere Beziehungen. Gleichzeitig nimmt die Bedeutung künstlicher Intelligenz zu, also von Interaktionen mit nichtmenschlichen, aber scheinbar subjektiven Agenten, mit denen wir vermeintlich sogar Gefühle austauschen können. Beide Entwicklungen laufen Gefahr, unser eigentliches Empathievermögen zu beeinträchtigen und uns letztlich einsamer zu machen – mit vielfältigen Folgen, nicht zuletzt der Anfälligkeit für Echokammern und Verschwörungstheorien im Internet. Was wir dem entgegenzusetzen sollten, ist die Rückbesinnung auf die Notwendigkeit, anderen Menschen zu begegnen. Und wirkliche Begegnung gibt es letztlich nur, wenn man miteinander im gleichen Raum ist. Das nenne ich verkörperte, zwischenleibliche Begegnung.

Die Digitalisierung schreitet voran. Wie kann man die Entwicklung korrigieren – als Staat, als Eltern?

Die Eltern sind schon mal sehr wichtig. Denn Kinder müssen sich in der Natur bewegen und mit den Dingen in Kontakt treten können, um eine gesunde psychische und kognitive Entwicklung zu nehmen. Auf einem Bildschirm kann ich zwar alles wunderbar sehen und hin- und herwischen, aber ich komme buchstäblich nie hinein. Es geht also um verkörperte, konkrete Erfahrungen: Wir erFAHREN etwas, durchLAUFEN eine Umgebung. Eltern können also viel tun, indem sie eine dosierte, allmähliche Auseinandersetzung der Kinder mit den digitalen Medien begleiten. Wir müssen uns auch fragen, ob in den Schulen eine Smartphone-Abstinenz nicht gesetzlich festgeschrieben werden sollte. Schliesslich gibt es auch für uns Erwachsene zahlreiche Möglichkeiten, die Nutzung digitaler und virtueller Medien durch leibliche Präsenz auszugleichen.

Es braucht also vor allem einen Ausgleich?

Die leiblichen Prozesse – Verausgabung und Regeneration, Schlafen und Wachen, unser Atem, unser Herzschlag – sind zyklisch und rhythmisch. Dem gegenüber stehen die linearen, beschleunigten Prozesse der westlichen Zeitlichkeit. Kommunikation, Mobilität, Finanzströme – alles läuft beschleunigt ab, überrollt die leiblichen Rhythmen und homogenisiert die Zeit. Da gilt es einen Ausgleich zu schaffen.

Wir müssen also versuchen, mehr im Hier und Jetzt zu sein. In den digitalen Medien ist man ja irgendwie überall und nirgends.

Das ist das, was uns überfordert und die Komplexität der Welt so gross macht: Dass alles gleichzeitig passiert und gleichzeitig auf uns einströmt. Damit befinden wir uns räumlich in einem virtuellen Nirgendwo. Überall und nirgends, buchstäblich.

Wie bleiben Sie selbst mental gesund?

Ich beginne den Tag mit Meditationsübungen, als Einstimmung in die Gegenwart. Wichtig sind für mich auch soziale Begegnungen und der Kontakt mit der Natur. Das sind meine wichtigsten seelischen Ressourcen.

Care&Peer Practice: Sicherheit im Einsatz – Stabilität für Betroffene

Ob Unfall, Naturkatastrophe oder ein anderes belastendes Ereignis: Caregivers und Peers begleiten Betroffene in den ersten Stunden emotional und praktisch. Die Ausbildung Care&Peer Practice (CPP) von Carelink bereitet sie auf die Einsätze vor.

Janine Köhli

Care&Peer Practice vermittelt praxisnahes Wissen und einsatzrelevante Fähigkeiten für die psychosoziale Notfallversorgung. Das Angebot richtet sich an Caregivers aus kantonalen Careteams sowie an Peers aus Peer-Support-Systemen von Spitälern, Polizei, Feuerwehr oder Rettungsdiensten. Beide Gruppen haben dasselbe Ziel: Menschen in akuten Belastungssituationen zu stabilisieren und sie bei den ersten Schritten ihrer Bewältigung zu unterstützen. Während Caregivers Betroffenen und deren Angehörigen zur Seite stehen, unterstützen Peers ihre Kolleginnen und Kollegen. Da Peers aus denselben Organisationen und Berufen wie die betroffenen Einsatzkräfte stammen, können sie besonders authentisch und in einer gemeinsamen Sprache unterstützen. Bei Fragen oder wenn die Betroffenen weiterführende Unterstützung benötigen, können sich Caregivers und Peers an notfallpsychologische Fachpersonen wenden.

Ein bewährtes Ausbildungskonzept mit langer Tradition

Bereits vor über 20 Jahren wurden in der Schweiz die ersten psychosozialen Nothelfenden professionell geschult. Mit der Gründung des Nationalen Netzwerks Psychologische Nothilfe (NNPN) wurden einheitliche Einsatzrichtlinien und Ausbildungsstandards für die psychosoziale Notfallversorgung geschaffen. Care&Peer Practice wurde dank den fundierten Bestrebungen von notfallpsychologischen Fachpersonen möglich, die mit grossem Engagement Pionierarbeit ge-

leistet haben. Im Jahr 2017 übernahm Carelink die operative Leitung des Ausbildungsprogramms im Auftrag des Koordinierten Sanitätsdienstes des Bundes (KSD); 2021 wurde es vollständig in unsere Stiftung integriert.

Care&Peer Practice profitiert von einem Netzwerk notfallpsychologischer Fachpersonen, die ihre praktische Erfahrung mit fundiertem theoretischem Wissen verbinden und das praxisorientierte Lernen fördern. Die Kurse werden in drei Landessprachen angeboten und finden in Schwarzenburg, Bern, Zürich, im Tessin oder als massgeschneiderte Kurse direkt vor Ort in den jeweiligen Organisationen statt.

«In unsicheren
Momenten Sicherheit
schaffen.»

Praxisnahe Grundausbildung

Die fünftägige Grundausbildung für Caregivers und Peers vermittelt zentrales Wissen rund um menschliche Stressreaktionen und Bedürfnisse nach ausserordentlichen Ereignissen, den hilfreichen Umgang mit Betroffenen in den ersten

Stunden sowie Selbstschutztechniken, um die eigene Einsatzfähigkeit langfristig zu erhalten.

Durch eine Mischung aus praxisnahen Übungen, interaktiven Gruppenaktivitäten, Fallbesprechungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion stellen die Teilnehmenden einen persönlichen Werkzeugkoffer für ihre Einsätze zusammen. In Einsatztrainings werden reale Situationen nachgestellt und geübt, und anschliessend werden die gemachten Erfahrungen im Team reflektiert. Die Teilnehmenden verlassen dabei bewusst ihre Komfortzone, um bereits in der Ausbildung erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Neben der fachlichen Kompetenz geht es um die Entwicklung einer professionellen Haltung: Wie begegne ich Betroffenen? Welche Rolle nehme ich in der Betreuung ein? Wie kann ich unterstützen, ohne mich selbst emotional zu überlasten?

Langfristige Handlungsfähigkeit dank Weiterbildung und Supervision

Die Ausbildung endet nicht mit der Grundschulung: Fortlaufende Weiterbildung und Supervision sind essenziell, um in der Einsatzpraxis langfristig handlungsfähig zu bleiben. In Weiterbildungsmodulen können die Teilnehmenden spezifische Themen vertiefen wie beispielsweise den Umgang mit Schuldgefühlen, die Betreuung von Kindern nach belastenden Ereignissen oder die Gruppenbetreuung.

Zusätzlich bietet Care&Peer Practice Supervisionen und einen geleiteten Fachaustausch an. In kleinen Gruppen reflektieren die Teilnehmenden ihre Einsätze, tauschen Erfahrungen aus und entwickeln ihre Fähigkeiten kontinuierlich weiter. Ein weiteres Angebot besteht in der externen Fachberatung: Falls ein Betreuungsfall für Caregivers oder Peers besonders herausfordernd ist, können sie auf die erfahrenen notfallpsychologischen Fachpersonen von Carelink zurückgreifen. Diese unterstützen sie fachlich und beratend bei der Betreuung. Der Austausch hilft Caregivers und Peers dabei, ihr Handlungsrepertoire zu erweitern und in ihrer Rolle langfristig gesund zu bleiben. Denn wer sich um andere kümmert, braucht selbst ein stabiles Netzwerk und Ressourcen für die eigene psychische Gesundheit.

Eine Erfahrung, die bleibt

Die Ausbildung Care&Peer Practice vermittelt die Fähigkeit, in unsicheren Momenten Sicherheit zu schaffen – für andere und für sich selbst. Viele Teilnehmende berichten, dass sie nicht nur ihre Fachkompetenz erweitern konnten, sondern auch wertvolle Erfahrungen für ihre persönliche Entwicklung gesammelt haben. Das Verlassen der Komfortzone, der bereichernde Austausch mit Fachpersonen und anderen Organisationen als wertvolle Netzwerkerweiterung sowie die intensive Auseinandersetzung mit ausserordentlichen Ereignissen tragen zu einer prägenden Erfahrung bei, die über die Ausbildung hinaus wirkt. Am Ende bleibt eine zentrale Erkenntnis: In Ausnahmesituationen zählt nicht nur Wissen, sondern vor allem gegenseitige Unterstützung. Wer anderen Halt bietet, braucht eine starke Basis und sollte bei Bedarf selbst auf Unterstützung in einem verlässlichen Netzwerk zurückgreifen können.



Janine Köhli ist Notfallpsychologin bei Carelink und leitet seit 2020 das Ausbildungsangebot Care&Peer Practice (CPP). Nebenbei ist sie in eigener Praxis als Fachpsychologin für Psychotherapie und Rechtspsychologie FSP tätig.

Alle Informationen zu den Aus- und Weiterbildungen:
careandpeer.ch



Die Ruhe bewahren im Sturm

Désirée Hohl hat ihren Traumberuf gefunden: Als Rettungssanitäterin im Spital Bülach ist sie für verunfallte und kranke Menschen im Einsatz. Dank der Ausbildung Care&Peer Practice (CPP) bei Carelink kann sie dabei besser auf sich selbst und ihre Kolleginnen und Kollegen achten.



Sie arbeiten seit über zehn Jahren als Rettungssanitäterin. Was hat Sie dazu bewogen, diesen Beruf zu wählen?

Désirée Hohl Als ich elf Jahre alt war, war ich bei meinen Grosseltern in den Ferien. Da es meinem Grossvater nicht gut ging, kam der Rettungsdienst. Damals habe ich mich in den Beruf verliebt. Die Kurzfassung: Ich habe mir den Wunsch erfüllt und bin bis heute glückliche Rettungssanitäterin.

Was war es, das Sie so fasziniert hat?

Die Ruhe, die das Rettungsteam in die Situation gebracht hat. Das war sehr eindrücklich. Als Angehörige hat man grosse Angst und versteht nicht, was passiert. Und dann kommen sie und wissen genau, was zu tun ist. Es kehrt plötzlich Ruhe ein. Ich wusste, das möchte ich anderen weitergeben.

Sie haben 2023 bei Care&Peer Practice die Grundausbildung gemacht. Wie kam es dazu?

Unser Rettungsdienst ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen und belastende Ereignisse haben zugenommen.

Désirée Hohl arbeitet seit 2015 als dipl. Rettungssanitäterin HF im Spital Bülach. Als Fachverantwortliche ist sie für die Fort- und Weiterbildung sowie die Prävention zuständig. Im Jahr 2023 liess sie sich bei Care&Peer Practice als Peer ausbilden. Seit Januar 2024 unterstützt Carelink das Careteam und das Peer-Support-System des Spitals Bülach mit externer Fachberatung.



Wir wollten uns optimieren und eine Peer-Gruppe bilden. Heute sind wir sieben Peers. Alle haben bei Carelink die Grundausbildung in psychologischer Nothilfe absolviert.

In Ihrem Berufsalltag weiss man nie, was auf einen zukommt. Wie gehen Sie mit dieser Unsicherheit um?

Ich habe mich stark mit dem Thema befasst, auch in meiner Diplomarbeit. Wir haben eine Einsatzmeldung, dürfen uns aber nicht fixieren. Vielleicht geht der Plan, den wir haben, vor Ort nicht auf. Zum Beispiel müssten wir dringend eine Infusion machen, aber die Venen sind nicht gut. Dann muss man Strategien haben, um handlungsfähig zu bleiben. Alle Situationen und Massnahmen, mit welchen man sich unsicher fühlt, werden speziell trainiert. Ich habe zum Beispiel Mühe mit gewissen Gerüchen; andere fühlen sich unsicher mit einem bestimmten Material oder bei Einsätzen mit Kindern.

Wie trainieren Sie dies konkret?

Wir simulieren Fälle, absolvieren digitale Lerneinheiten, haben vier Teamtage pro Jahr und individuelle Einzeltrainings. Wir üben zudem intensiv lebensrettende Massnahmen wie beispielsweise die Beatmung, die man nicht täglich braucht.

Wie schaffen Sie es, in unübersichtlichen Situationen die Ruhe zu bewahren?

Wichtig ist erst einmal festzustellen, dass das Chaos da ist. Man muss es wahrnehmen und annehmen können. Mir hilft auch sehr, das zu kommunizieren. Als Team machen wir manchmal eine kurze Zusammenfassung, zehn Sekunden für zehn Minuten. Und manchmal muss man einfach weiterarbeiten und sich auf das Wichtigste konzentrieren.

Wie können Sie anderen Sicherheit vermitteln – den Patientinnen und Patienten, Angehörigen oder dem Team?

Das ist etwas vom Wichtigsten im Einsatz. Den Patientinnen und Patienten erklären wir möglichst viel, was auch den Angehörigen hilft. Im Team ist eine ehrliche Basis wichtig. Ich muss zum Beispiel auch mal sagen können, dass ich gerade noch keinen Fokus habe. Dann können wir einander besser unterstützen. Die Kommunikation ist sehr wichtig – wenn sie nicht läuft, merkt man dies sofort.

Ich nehme an, man kann nicht lange erklären.

Das ist so. Ehrlichkeit ist dann das Wichtigste. Ich sage zum Beispiel: «Wir beeilen uns jetzt gerade, weil wir keine Zeit verlieren möchten.» Ich bitte auch mal um Ruhe, damit ich mich konzentrieren kann. Das funktioniert gut.

Was machen Sie nach einem anspruchsvollen Einsatz, um sich wieder zu stabilisieren?

Tage mit vielen Einsätzen und wenig Pausen sind sehr anstrengend, gerade wenn ein emotionaler Einsatz dabei war. Wir nehmen uns nach jedem Einsatz Zeit für eine Nachbesprechung, auch wenn es nur zwei Minuten sind. Ich ziehe zudem immer meine Einsatzjacke aus. Zu Hause dusche ich warm und ziehe mich kuschelig an. Manchmal gehe ich alles nochmal in Ruhe durch. Diese Taktik funktioniert seit zehn Jahren gut.



Im Januar 2024 haben Sie im Team das Peer-System eingeführt. Wie funktioniert das?

Wir sind sieben Peers, die alle bei Carelink die Ausbildung gemacht haben. Wir sind für unsere Kolleginnen und Kollegen jederzeit ansprechbar, und zwar nicht nur nach einem heftigen Einsatz, sondern auch bei persönlichen Belastungssituationen. Wir wollen die Schwelle möglichst niedrig halten: Die meisten melden sich via WhatsApp, und wenn wir nicht erreichbar sind, gibt es eine Pikett-Nummer von der Rettungsdienstleitung. Nach jedem Peer-Gespräch verifizieren wir, ob zusätzliche Unterstützung nötig ist.

Wie oft wird die Unterstützung genutzt?

Offizielle Peer-Gespräche haben wir nicht so viele. Aber wir stellen fest, dass die bilateralen Gespräche zwischen Tür und Angel stark zugenommen haben.

Es hat also eine Sensibilisierung stattgefunden.

Richtig. Das wollten wir auch, damit die Leute gesünder bleiben. Wir können Belastungen schneller ansprechen.

Was ist das Wichtigste, das Sie aus der Ausbildung mitgenommen haben?

Wir haben am Selbstschutz trainiert und es ist uns allen bewusster geworden, dass wir die eigenen Grenzen erkennen müssen. Sehr nützlich fand ich auch die vielen Fallsimulationen zur Gesprächsführung. Das Wichtigste in einem Peer-Gespräch ist, gemeinsam den roten Faden zu finden. Wenn dieser noch nicht da ist, hören die Gedanken nicht auf.

Merken Sie auch als Caregiver einen Unterschied?

Ich habe das Gefühl, dass wir den Angehörigen besser bei der ersten Verarbeitung helfen können. Wir sind selbst auch nicht mehr so stark den Emotionen ausgeliefert.

Was tun Sie, wenn das Peer-System nicht ausreicht?

Wir erhalten bei Bedarf Unterstützung von Carelink: Alle Spital-Mitarbeitenden können bei sehr belastenden Fällen mit einer Fachperson für Notfallpsychologie sprechen. Wir können jederzeit anrufen und bei Bedarf kommt auch jemand zu uns. Das ist hilfreich und gibt uns noch mehr Sicherheit.

Surfen auf dem Brett der Ungewissheit

Gibt es Sicherheit in unsicheren Zeiten?
Was wir als Einzelpersonen tun und
wie uns unsere Führungspersonen dabei
unterstützen können.

Elisa Streuli

Sicherheit ist ein urmenschliches Grundbedürfnis. Wir wollen überleben und schützen uns vor Bedrohungen. Wir möchten die Kontrolle haben über das, was uns zustösst, und über die Ergebnisse unseres Handelns. Oder wie Charles Dickens sagte: «Die Welt gehört denen, die zu ihrer Eroberung ausziehen, bewaffnet mit Selbstvertrauen und guter Laune.»

Dieser Glaube an Machbarkeit, Sicherheit und Planbarkeit hat Risse bekommen. Die Coronapandemie, die Kriege in der Ukraine und in Gaza, die Klimakrise sowie die politischen Umwälzungen in West und Ost haben unser Sicherheitsgefühl auf eine Weise erschüttert, wie wir es seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebten. In der Unternehmenswelt sind viele Arbeitsplätze durch die digitale Transformation gefährdet oder bereits abgeschafft. «Sicher sein» – wie dies vor wenigen Jahrzehnten eine grosse Schweizer Bank postulierte – ist als Versprechen für unseren Lebensentwurf ins Wanken geraten; der Wunsch während der Pandemie, es möge doch «alles wieder normal» werden, ist in die Ferne gerückt.

«Angst vor der Zukunft raubt uns
die Freude an der Gegenwart.»

BANI oder die Brüchigkeit der Welt

Die Welt, die nach dem Kalten Krieg als «VUCA» – volatil, unsicher, komplex und uneindeutig – wahrgenommen wurde, ist heute «BANI»: brüchig, ängstlich, nicht-linear, unverständlich. Dieses fundamentale Unsicherheitsgefühl schlägt sich auf die psychische Gesundheit nieder: Der Anteil an Personen, die sich wegen psychischer Probleme in Behandlung begeben, nimmt seit Jahren zu.

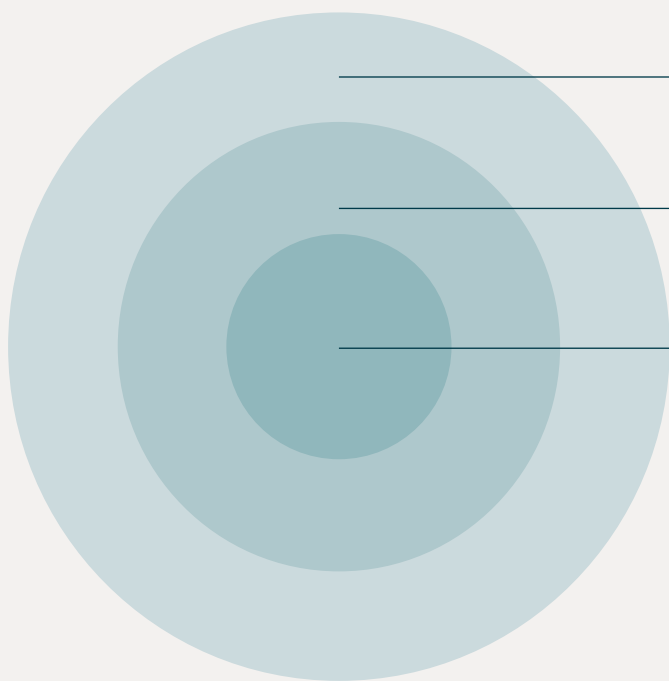
Die Frage, was wir als Individuen und was Unternehmen tun können, um in ungewissen Zeiten handlungsfähig zu bleiben, ist dringlich. Die gute Nachricht ist, dass wir Menschen zum Glück auch in sehr schwierigen Situationen die Fähigkeit haben, zu überleben und unsere Handlungsfähigkeit wieder zu erlangen. Und auch die Führungskultur in Organisationen kann einen entscheidenden Beitrag leisten.

Handlungsfähig werden und bleiben

Der deutsche Arzt und Hypnosystemiker Gunther Schmidt plädiert dafür, dass wir «auf dem Brett der Ungewissheit surfen lernen». Wir können die Zukunft durch unsere Angst davor kein bisschen ändern – im Gegenteil raubt sie uns lediglich die Freude an der Gegenwart. Wie können wir also unser Bedürfnis nach Sicherheit anerkennen und wertschätzen und gleichzeitig lernen, uns interessiert und optimistisch in unsicheren Gewässern zu bewegen?

Der Schlüssel liegt in der Unterscheidung zwischen den Bereichen, die wir nicht kontrollieren können, und denjenigen, die wir ganz oder teilweise beeinflussen können. Dazu hat Stephen Covey, der Autor des Management-Bestsellers «Die 7 Wege zur Effektivität», die «Circles of Influence» entwickelt.

Circles of Influence



Circle of Concern:
keine Kontrolle

Circle of Influence:
bedingte, indirekte Kontrolle

Circle of Control:
direkte Kontrolle

Quelle: Die «Circles of Influence» von Stephen Covey und das Konzept der Selbstwirksamkeit – Syspo Excellence

Der äussere Kreis (Concern) betrifft die Bereiche in unserem Leben, die wir nicht kontrollieren können – zum Beispiel die Weltlage, die Auslagerung unseres Arbeitsplatzes, eine plötzliche Krankheit. Der mittlere Kreis ist jener der indirekten Kontrolle (Influence). Dazu gehört, wie wir mit anderen ins Gespräch kommen, ob wir am Arbeitsplatz gut zusammenarbeiten und wie wir unsere Beziehung zu andern gestalten. In den inneren Kreis (Control) gehören unsere Emotionen und unsere Gemütslage. Am wichtigsten sind hier Humor, ein grundsätzlicher Optimismus und die Überzeugung, dass möglicherweise alles einen tieferen, wenngleich noch verborgenen Sinn hat.

Zwar sind wir vielen äusseren Situationen gegenüber ohnmächtig, doch wir sind keineswegs ohnmächtig in der Art und Weise, wie wir darauf reagieren. Der Psychiater Victor Frankl, der im Zweiten Weltkrieg das Konzentrationslager überlebte, formulierte es so: «Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.» Statt mit dem Unausweichlichen und Unabänderlichen zu hadern, können wir uns also in Zukunft vermehrt darauf konzentrieren, was wir möglicherweise beeinflussen können und wie wir auf eine Situation reagieren.

**Massnahmen der Führung:
Vertrauen und Psychologische Sicherheit**

Organisationen haben einen entscheidenden Anteil daran, wie sich die Mitarbeitenden in einem ungewissen Umfeld zurechtfinden. Führungspersonen haben zwar ebenfalls keine Kontrolle über die Ereignisse im äussersten Kreis und können keine absolute Sicherheit geben. Sie können aber durch ihre Handlungen den Mitarbeitenden aufzeigen, dass sie sich umsichtig und vorausschauend den Veränderungen anpassen und tun, was in ihrem Einflussbereich liegt und dem Wohl der Mitarbeitenden und der Organisation dient. Das ist das Gegenteil von leeren Durchhalte- oder Motivationsparolen. Glaubwürdig kommunizieren bedeutet, auch Unsicherheiten zuzulassen.

Als zweiter Aspekt ist die Psychologische Sicherheit entscheidend. Dieses Konzept bedeutet, in einer Gruppe die eigene Meinung ohne Angst zu äussern, Fehler zu machen und diese einzugestehen. Wenn es der Führung gelingt, ein Klima der Psychologischen Sicherheit zu schaffen, ändert dies zwar nichts an der globalen Lage, aber es stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und die Arbeitszufriedenheit. Und dies wiederum wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit und auf die Arbeitsergebnisse aus.

Ein kompetenter Umgang mit Unsicherheit und ein Klima des Vertrauens ermöglichen uns, auch in ungewissen Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Was heute als Pech erscheint, erweist sich möglicherweise morgen als Glücksfall – oder umgekehrt. Wir wissen es nicht. Doch eine gesunde Portion Demut und heitere Gelassenheit helfen uns, auf dem Brett der Ungewissheit zu surfen.



Soziologin Dr. Elisa Streuli ist Dozentin und Beraterin am Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Leadership, Konfliktmanagement, Verhandlungstraining, Coaching, Teamentwicklung und Mediation. Sie verfügt über mehrjährige Fach- und Führungserfahrung in Grossfirmen, KMUs sowie in der Verwaltung und war als Professorin an der FHNW sowie als Lehrbeauftragte in Soziologie an der Universität Basel tätig.

Psychologische Sicherheit macht Unter- nehmen erfolgreicher



Die LLB Schweiz (früher Bank Linth) gehört zur LLB-Gruppe und hat ihren Hauptsitz in Uznach sowie verschiedene Geschäftsstellen in der Ostschweiz und der Region Zürich. Ihre Kernkompetenz ist die Beratung von Privat- und Firmenkunden. Seit 2016 ist die LLB Schweiz Kundin der Stiftung Carelink.

Psychologische Sicherheit macht nicht nur Teams erfolgreicher, sondern ist auch wichtig für die mentale Gesundheit der einzelnen Mitarbeitenden. Im Interview erklärt Beatrice Knopf, HR Business Partner bei der LLB Schweiz, wie Unternehmen die psychologische Sicherheit fördern können und was passiert, wenn sie unter Druck gerät.

Interview: Janine Haas

Frau Knopf, Sie sind seit vielen Jahren im Bereich Human Resources tätig. Was hat Sie dahin geführt?

Beatrice Knopf Während meines Studiums der Sozial- und Wirtschaftspsychologie wurde mir klar, dass ich nicht als Therapeutin, sondern mit psychisch gesunden Menschen arbeiten möchte. Zudem habe ich mich intensiv mit dem Thema Führung auseinandergesetzt. Ich schätze an der Arbeit im HR das Beraten und Betreuen sowie die längerfristigen Beziehungen innerhalb der Organisation.

Was ist Ihre Aufgabe als HR Business Partner?

Wir sind ein kleines Team bestehend aus dem Leiter HR Schweiz, meiner Jobsharing-Kollegin und mir. Wir sind Ansprechpersonen für alle Mitarbeitenden und Führungskräfte und begleiten den gesamten Zyklus, von der Rekrutierung bis zum Austritt. Einzig das Administrative gehört nicht zu unseren Aufgaben.

In der Unternehmenswelt spricht man von psychologischer Sicherheit. Was ist das, und warum ist sie so wichtig?

Sicherheit bedeutet allgemein, das Vertrauen zu haben, dass nichts Negatives oder Unerwartetes passiert. Psychologische Sicherheit ist die Voraussetzung dafür, dass in einer Gruppe, in der man sich bewegt, Offenheit möglich ist – ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen. Dies führt dazu, dass Teammitglieder am selben Strang ziehen und ein Wir-Gefühl entsteht. Psychologische Sicherheit ist sowohl für die Gruppe gut als auch für die mentale Gesundheit des Individuums. Sie macht Teams erfolgreicher und wirkt sich auf die ganze Organisation positiv aus.

Wie kann ein Unternehmen die psychologische Sicherheit fördern?

Es braucht eine Kultur des Vertrauens zwischen den Mitarbeitenden, den Führungspersonen und dem HR – und zwar in alle Richtungen. So ist es eigentlich Aufgabe von allen, die Führungspersonen nehmen aber eine zentrale Rolle ein. Nur wenn es im bilateralen Kontakt Vertrauen gibt, kann es auch in der Gruppe entstehen. Es geht um Aspekte wie Respekt, Wertschätzung, Offenheit und Berechenbarkeit im Verhalten und in der Kommunikation.

«Wir pflegen
den persönlichen
Austausch.»

Was bedeutet dies bei der LLB Schweiz konkret?

In unserer Kultur und in unserer Vision ist das Wort «Vertrauen» zentral. Wir orientieren uns tagtäglich an unseren vier Werten: integer, respektvoll, leidenschaftlich und exzellent. Gerade die ersten zwei sind wichtig für die psychologische Sicherheit. Zudem ist unser Management nahbar, wir pflegen den persönlichen Austausch, unsere Führungskräfte durchlaufen bei uns ein internes Ausbildungsprogramm und wir sind im HR als Sparringpartner für sie da. Die LLB Schweiz legt zudem Wert auf eine transparente, aktive Information und ist eine traditionsreiche Organisation, die Stabilität vermittelt. Dies zeigt sich auch in einer tiefen Fluktuation.

Wann gerät die psychologische Sicherheit unter Druck?

Organisatorische Änderungen, bei welchen Teams neu zusammengesetzt werden oder neu entstehen, können die psychologische Sicherheit beeinträchtigen. Auch bei räumlich getrennten Teams ist es anspruchsvoller, diese herzustellen. Es kann etwas verloren gehen, wenn man sich nicht regelmässig persönlich trifft und austauschen kann.

Woran merken Sie, dass es in einem Team nicht gut läuft?

Ein Anzeichen ist, dass nicht miteinander, sondern übereinander gesprochen wird. Wenn Mitarbeitende es nicht wagen, sich gegenüber der Führungskraft oder des Teams zu äussern, dann stimmt etwas nicht. Fehlende gegenseitige Unterstützung, sich verstellen müssen, ein respektloser Tonfall – all dies sind Anzeichen.

Was tun Sie dann?

Unsere Grundhaltung ist, dass die Teams dies im Regelfall selbst lösen können. Wenn wir aber merken, dass Mitarbeitende sich nicht trauen, etwas zu sagen, dann nehmen wir eine proaktivere Rolle ein. In solchen Fällen ist Diplomatie und Sorgfalt gefragt. Das erste Ziel ist es, die Betroffenen zu befähigen, selbst aktiv zu werden. Wenn dies nicht gelingt, dann müssen wir genauer hinschauen.

Was gibt Ihnen persönlich Sicherheit – gerade in diesen unsicheren Zeiten?

Die Arbeit ist ein wichtiger Teil meines Lebens, deshalb ist es für mich zentral, dass ich mich in meiner Tätigkeit wohlfühle. Ich habe einen sehr wertschätzenden Vorgesetzten und in unserem Team ist das Klima vertrauensvoll. Das gibt mir Sicherheit, dass es gut kommt, auch wenn's mal «rüttelt» oder die Arbeitsbelastung hoch ist. Privat habe ich ein stabiles Umfeld, und ich habe bisher glücklicherweise keine grösseren Schicksalsschläge erlebt. Ausserdem verfüge ich über eine positive Grundhaltung.

«Oft können kleine Inputs etwas bewegen.»

Sie haben sich vor einigen Jahren zur Notfallpsychologin weitergebildet. Wie kam es dazu?

Ich bin vielseitig interessiert und so entsteht bisweilen bei mir das Bedürfnis nach etwas Neuem. Ich habe die Ausbildung absolviert, ohne wirklich das Ziel zu haben, als Notfallpsychologin tätig zu sein. Währenddessen habe ich dann aber gemerkt: Diese Aufgabe bewegt sich in dem Bereich, wo ich hingehöre. Es ist keine therapeutische Tätigkeit, sondern es geht um Menschen in einer ausserordentlichen Situation, denen ich mit einer kurzen, sehr unterstützenden Intervention Sicherheit und Orientierung geben kann.

Hilft Ihnen diese Kompetenz auch im Arbeitsalltag bei LLB Schweiz?

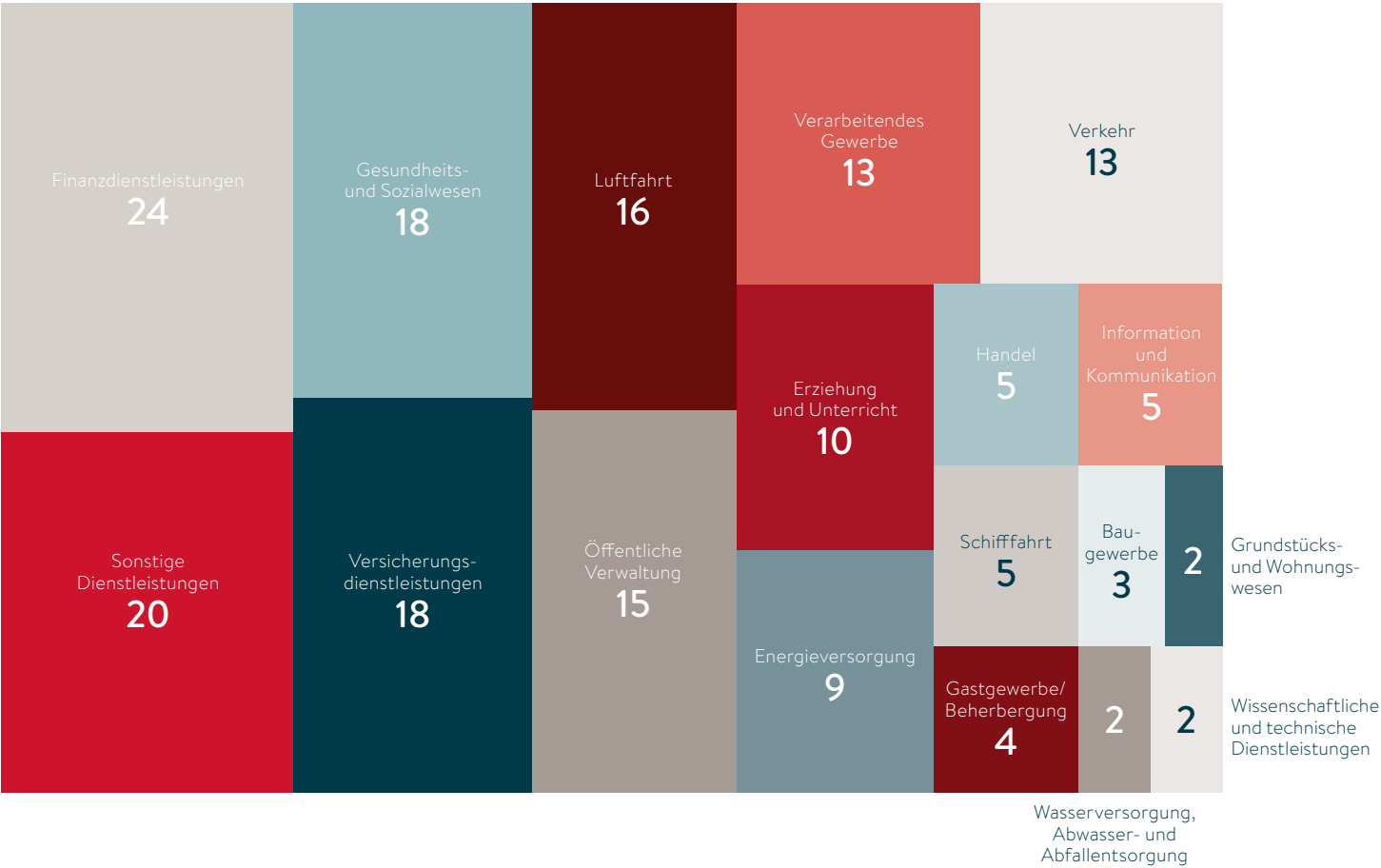
Ich bin sehr froh, dass die LLB Schweiz Kundin von Carelink ist und im Ernstfall auf sie zählen kann. Die Ausbildung hat mir aber auch bereits in der Beratung geholfen. Oft können kleine Inputs etwas bewegen. Und für manche Mitarbeitenden ist es bereits hilfreich zu wissen, dass ich im Notfall unterstützen könnte.



Beatrice Knopf hat eine Banklehre absolviert und nach Abschluss der Erwachsenenmaturität an der Universität Zürich Sozial- und Wirtschaftspsychologie studiert. Nach HR-Positionen in verschiedenen Branchen und Tätigkeit in der Unternehmensberatung ist sie seit 2021 HR Business Partner bei der LLB Schweiz. In den Jahren 2019/2020 hat sie sich zur Notfallpsychologin weitergebildet. Als solche ist sie in einem kantonalen Careteam tätig. Für Carelink wirkt sie als Referentin für den Kurs «Anspruchsvolle Einsatzsituationen».

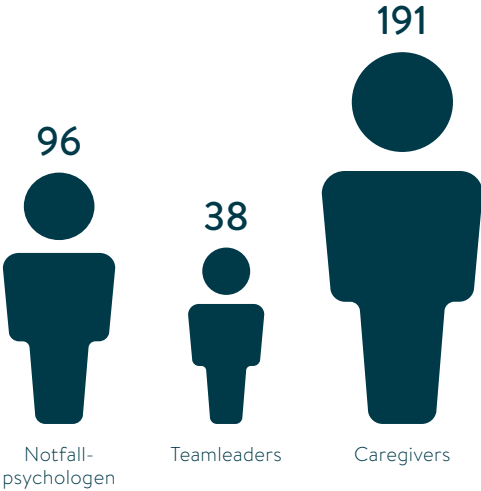
Carelink in Zahlen

KUNDEN NACH BRANCHEN

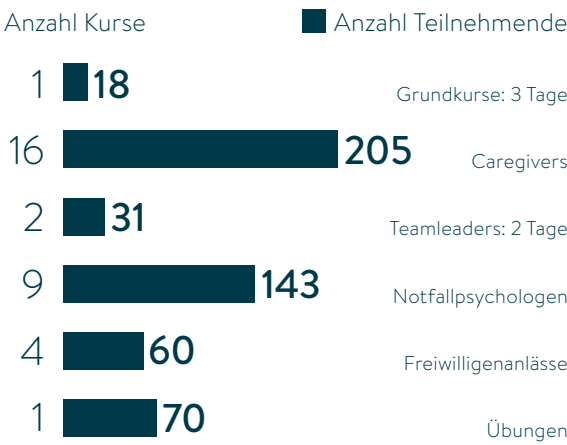


FREIWILLIGENTEAM

325

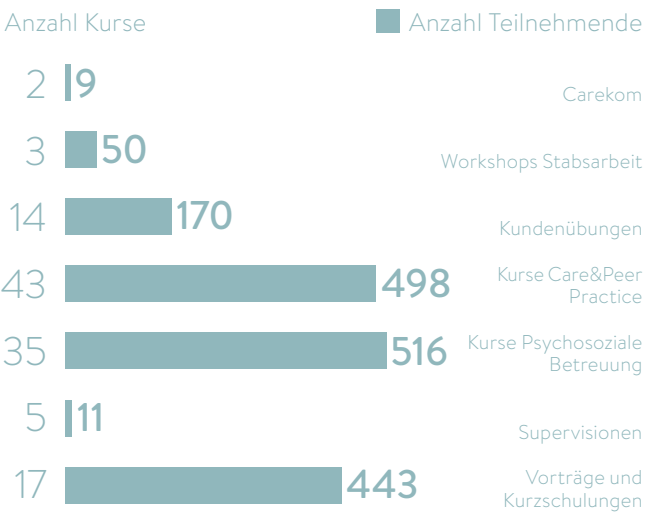


INTERNE
AUS- UND WEITERBILDUNG



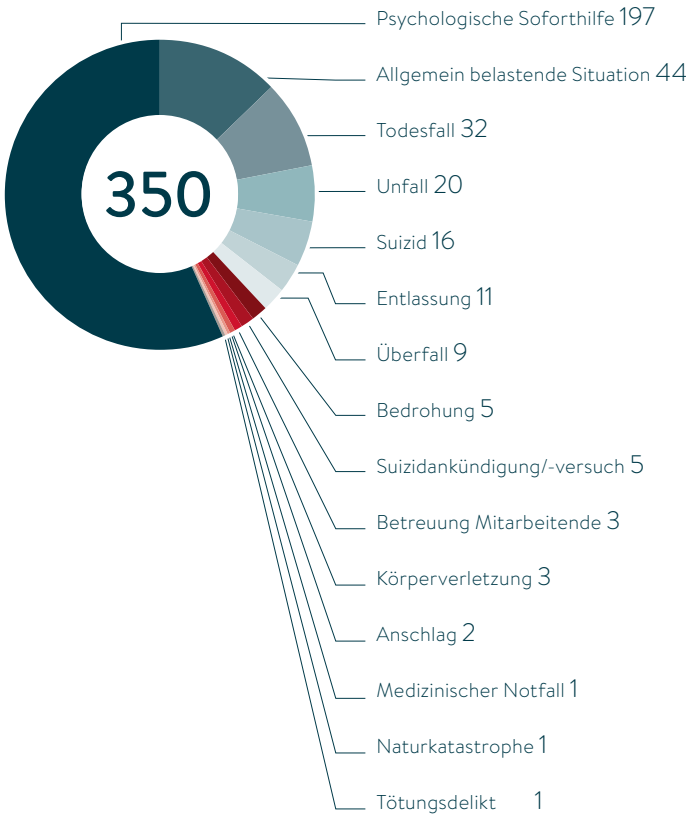
527 Total Teilnehmende

EXTERNE
AUS- UND WEITERBILDUNG

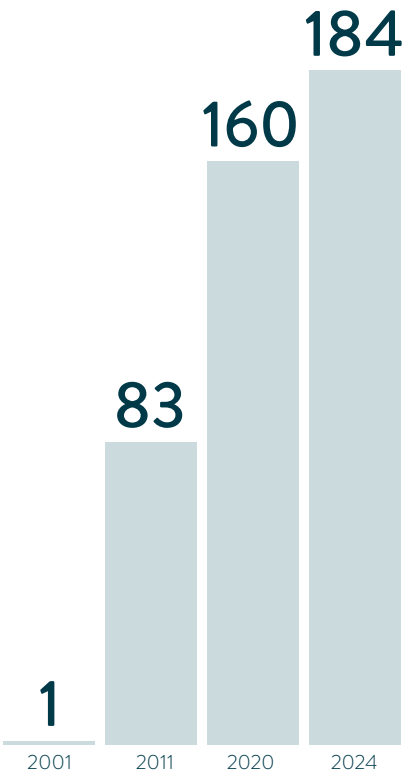


1697 Total Teilnehmende

EINSÄTZE



ENTWICKLUNG ANZAHL KUNDEN



BILANZ PER 31. DEZEMBER

	2024	2023
	CHF	CHF
Flüssige Mittel	527 481	520 293
Forderungen	170 204	217 733
Aktive Rechnungsabgrenzung	24 041	24 952
Total Umlaufvermögen	721 726	762 978
Finanzanlagen	2 838 476	2 695 851
Mobile Sachanlagen	2	2
Total Anlagevermögen	2 838 478	2 695 853
Total Aktiven	3 560 204	3 458 831
Kurzfristiges Fremdkapital	717 751	625 557
Fonds für Härtefälle/Kostendeckung	187 230	186 698
Organisationskapital	2 655 223	2 646 576
Total Passiven	3 560 204	3 458 831

ERFOLGSRECHNUNG 1. JANUAR BIS 31. DEZEMBER

	2024	2023
	CHF	CHF
Total Stiftungsertrag	2 954 263	3 321 645
Direkter Stiftungsaufwand	–161 193	–292 758
Personalaufwand	–1 973 667	–2 303 808
Übriger Stiftungsaufwand	–837 468	–726 454
Ordentliches Stiftungsergebnis vor Abschreibungen und Finanzerfolg	–18 065	–1 375
Abschreibungen	–12 511	–5 381
Finanzergebnis	105 650	15 649
Periodenfremdes Ergebnis	–55 445	–
Jahresergebnis vor Zuweisung	19 629	8 893
Zuweisung Fonds Härtefälle/Kostendeckung	–10 982	–1 539
Jahresergebnis	8 647	7 354

Die detaillierte Jahresrechnung 2024 (inklusive Bericht der Revisionsstelle) finden Sie auf unserer Website. Der nebenstehende QR-Code bringt Sie direkt hin.



GESCHÄFTSSTELLE AB 2025



Von links: Sabrina Meier, Pascal Krauthammer, Mareike Augsburger, Petra Strickner, Dominique Rüfenacht, Lukas Hepp, Cristina Persico, Alessandra Kälin, Regula Lanz, Fabienne Genoud, Stephan Fuchs, Janine Köhli, Irene Kälin

STIFTUNGSRAT



Von links: Walter Kälin, Reto Häuselmann, Ida Tanner, Roger Bula, Roland Frey

«Es war mir klar: Es gibt kein Zurück.»

Die ehemalige SRF-Korrespondentin Luzia Tschirky hat den Angriff Russlands auf die Ukraine hautnah miterlebt. Heute berichtet sie als Buchautorin, Journalistin und Expertin regelmässig über die Erlebnisse – auch im Herbst an der Carelink-Fachtagung.

Interview: Janine Haas



Luzia Tschirky war von Januar 2019 bis Oktober 2023 als SRF-Korrespondentin für das gesamte Gebiet der ehemaligen UdSSR zuständig. Als Russland die Ukraine angriff, befand sie sich in Kyjiw. Ihre Erlebnisse hat sie im Buch «Live aus der Ukraine» (Echtzeit Verlag) festgehalten. Am 30. Oktober 2025 spricht Luzia Tschirky an der Carelink-Fachtagung zum Thema «Positive Psychologie».

www.luziatschirky.ch



Sie sind zurzeit viel unterwegs, um über die Situation in der Ukraine zu sprechen. Wer engagiert Sie?

Luzia Tschirky Das ist sehr unterschiedlich. Ich hatte schon Vorträge bei Divisionen der Schweizer Armee, bei Unternehmen, beim Zivilschutz, bei Vereinen und in Schulen. Die Organisationen sind alle auf irgendeine Art mit den Auswirkungen des Krieges in der Ukraine konfrontiert.

Sie waren zuletzt im Januar vor Ort. Wie geht es den Menschen?

Es ist eine schwierige Zeit. Der Krieg dauert nun schon drei Jahre. Wenn eine extreme Situation neu ist, gibt es einen Adrenalinschub und man kann die Belastung leichter tragen. Am Anfang gab es auch eine grosse Verbundenheit und viele hatten die Hoffnung, dass es schnell vorbei sein würde. Heute sind die Menschen müde und zunehmend konsterniert. Viele haben Angehörige verloren oder müssen täglich um jemanden bangen, andere verstecken sich vor der Mobilisierung. Auch wirtschaftlich ist es schwierig: Der Staat hat Unterstützungszahlungen an die zahlreichen Binnenflüchtlinge eingestellt.

Sie waren bei Kriegsbeginn am 24. Februar 2022 in Kyjiw. Wann haben Sie realisiert, dass es ernst wird?

Kurz vor fünf Uhr Kyjiwer Zeit wurde Wladimir Putins Ansprache ausgestrahlt, in der er der Ukraine den Krieg erklärte. Kurz danach hörte ich Detonationen und begriff, dass die Hauptstadt angegriffen wurde. Ich realisierte: Es ist ein Krieg, auch wenn Putin es «militärische Spezialoperation» nennt. Sprache ist ein starkes Mittel und es ist wichtiger denn je, die Dinge beim Namen zu nennen. Dass ein Land die territoriale Integrität eines anderen Staates nicht anerkennt, ist extrem. Es war mir klar: Das würde die Ukraine und auch mein eigenes Leben auf Jahre hinaus verändern.

Waren Sie auf so eine Situation vorbereitet?

Ich arbeitete bereits in Russland in einer schwierigen Umgebung und war auf gewisse Dinge vorbereitet. Ich war mit 32 Kilogramm Gepäck in die Ukraine eingereist und hatte Schutzwesten und Schutzhelme dabei. Während ich Russland journalistisch begleitete, hat sich das Land in eine negative Richtung entwickelt. Ab 2019 gab es viele Festnahmen von unabhängigen Medienschaffenden.

War für Ihren Mann und Sie trotzdem klar, dass Sie in Moskau bleiben?

Solange es ging, wollten wir bleiben. Mit dem Angriff auf die Ukraine wurde es für meinen Mann aber zu gefährlich. Er flog am 26. Februar mit einem der letzten Swiss-Flüge in die Schweiz. Ich kann auch nicht mehr in Russland arbeiten, weil ich keine Akkreditierung mehr erhalte.

Was hat der Angriff ausgelöst? Hatten Sie schon mal etwas ähnlich Bedrohliches erlebt?

Ich war vorher noch nie in einer Situation, in der mehrere Zehntausend Menschen versuchen, aus einer Hauptstadt zu flüchten. Auch die Waffen, die ich in Kyjiw aus grosser Nähe hörte, waren neu für mich. Einerseits ist eine solche Situation per se eine Überforderung, andererseits wird das Priorisieren einfacher, wenn es um einen herum brennt. Ich bin am 24. Februar zusammen mit meinem ukrainischen Kameramann aus Kyjiw herausgefahren durch jene Vororte, die kurze Zeit später angegriffen wurden. Wir fuhren über eine Brücke in Richtung Irpin und ich sagte zu ihm: «Ich habe den Eindruck, mein Leben ist wie eine brennende Brücke. Es gibt kein Zurück.» Die Brücke wurde am nächsten Tag von der ukrainischen Armee gesprengt, um den Vormarsch in Richtung Kyjiw aufzuhalten. Es war in gewisser Weise tatsächlich eine «brennende» Brücke. Genau. Und auf der Strasse, auf der wir fuhren, hat die russische Armee wenige Stunden später Leute erschossen. Ohne es zu wissen, habe ich es im letzten Moment rausgeschafft.

Wann ist der Wunsch entstanden, ein Buch zu schreiben?

Es gab verschiedene Momente. Einer war, als endlich unsere Sachen aus Russland in der Schweiz ankamen. In der Moskauer Küche hatte ich eine Recyclingstation mit Altglas und PET, und die Möbelpacker hatten auch das eingepackt. Ich räumte also hier in der Schweiz russisches Altglas, säuberlich in Zellophan eingepackt, aus den Kisten. Ich merkte, dass ich mich gar nicht

hatte verabschieden können von unserem alten Leben, und gleichzeitig ging der Krieg weiter.

Was hat das Schreiben bewirkt?

Ich konnte gewisse Dinge platzieren und weglegen. Es ist ein bewusster Vorgang – nicht wie beim Auspacken einer Box, wo Erinnerungen einfach so aufkommen. Das Buch war eine gute Möglichkeit, um loszulassen und über die Ereignisse zu reflektieren. Vorher kam ich gar nicht dazu, mir Gedanken zu machen, wo ich stehe. Ich schaute meine Chats, Mails, Notizen, Social-Media-Profil und Fotos durch. Diese Auseinandersetzung war sehr wichtig.

Sie sind oft auf Lesungen. Mögen Sie noch über die Ereignisse sprechen?

Ich mache das bewusst und kann mich darauf vorbereiten. Als Korrespondentin war ich stark fremdbestimmt. Man ist mit-tendrin in der Situation und muss reagieren. Ich hatte im Jahr 2022 das Gefühl, ich mache nur noch Sterbeberichterstat-tung.

Wie kann man da die Zuversicht behalten, dass nicht alles schlecht ist?

Es spielt sicher eine grosse Rolle, was man an Vorbelastungen mitbringt. Ich bin behütet aufgewachsen und habe ein gutes Umfeld. Mein Mann und ich hatten schon kleinere Extremsitu-ationen erlebt und unsere Beziehung war krisenerprobt. Es hat mir auch geholfen, dass ich als Journalistin etwas tun konnte.

Und wie ist es jetzt, wo Sie von weiter weg zusehen?

Da mein Mann in Russland Verwandte hat und wir viele Freun-dinnen und Freunde in der Ukraine haben, bleibt der Krieg ein Thema. Mir ist aber auch wichtig, dass ich hier präsent bin in meinem Leben.

Hat sich Ihr Sicherheitsgefühl verändert?

Ich glaube, ich habe zum ersten Mal richtig verstanden, was Sicherheit bedeutet: Es ist das Gefühl, nicht ständig mit dem Schlimmsten rechnen zu müssen.

Carelink-Fachtagung zur Positiven Psychologie

An der Fachtagung vom 30. Okto-ber 2025 widmen wir uns der Frage, wie wir Menschen trotz Belastungen ein gutes Leben führen können. Antworten darauf gibt die Positive Psychologie – die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Wir freuen uns auf Refe-rate von Dr. Daniela Blickhan und Dr. Andreas Krafft sowie auf ein Gespräch mit Journalistin und Buchautorin Luzia Tschirky.

Das ist Carelink.

Wie nimmt Ihr Unternehmen nach einem Unglück die Verantwortung gegenüber Betroffenen wahr?

Carelink unterstützt Sie und Ihr Unternehmen. Carelink kann schweizweit auf rund 340 ausgebildete Caregivers und Notfallpsychologinnen und -psychologen zurückgreifen, um nach ausserordentlichen Ereignissen direkt und indirekt betroffene Personen zu betreuen.

Mit Carelink vergrössern bereits 185 Schweizer Unternehmen ihre Teams und ihre Kompetenzen, wenn es um die praktische, emotionale und notfallpsychologische Betreuung betroffener Personen und um die Krisenkommunikation geht. Carelink ist in die Notfallstrukturen ihrer Kundinnen und Kunden integriert, kennt deren Abläufe und agiert in deren Namen. So lassen sich zusätzlich zu den menschlichen auch betriebswirtschaftliche und kommunikative Aspekte berücksichtigen.

Damit sich die Kundinnen und Kunden, deren Krisenstäbe und Kommunikationsverantwortliche optimal auf den Ernstfall vorbereiten können, bietet Carelink Trainings und Übungen an, ebenso die Aus- und Weiterbildung von Vorgesetzten und Fachpersonen.

Seit der Gründung im Jahr 2001 hat Carelink ein landesweit einzigartiges Know-how aufgebaut. Die Stiftung ist nicht profitorientiert und arbeitet absolut unabhängig.