

CARElink

2023

Jahresbericht

Das ist Carelink.

Carelink ist die schweizweit führende Einsatz- und Betreuungsorganisation. Sie unterstützt Unternehmen und Organisationen nach ausserordentlichen Ereignissen und leistet psychosoziale Nothilfe. Carelink ist international vernetzt.

Vorbereitung

Carelink berät und befähigt ihre Kundinnen und Kunden, damit sie mit klaren Strukturen und Kompetenzen ausserordentliche Ereignisse bewältigen können.

Verantwortung

Carelink leistet während und nach einem ausserordentlichen Ereignis organisatorische, praktische und psychosoziale Unterstützung, damit Unternehmen ihre Verantwortung gegenüber betroffenen Personen wahrnehmen können.

Verständigung

Carelink bereitet Unterlagen vor, trainiert Kommunikationsverantwortliche und unterstützt sie im Ernstfall, damit sie in der Krise intern und extern adäquat informieren und Verständnis schaffen können.

Vernetzung

Carelink vermittelt ihren Kundinnen und Kunden über strategische Partner Zugang zu Care-Leistungen in anderen Ländern.

Impressum

Herausgeberin Stiftung Carelink

Fotos Patrick Rohr, Andre Veith, Peter Anderegg, Johanna Gerngroß, Daniela Blickhan, Tita Kern, Simon Finkeldei

Gestaltung furrerhugi. ag

Druck Haller + Jenzer AG, Burgdorf

Auflage 1000 Exemplare



Helfen macht glücklich

Die Forschung zeigt es: Freiwilligenarbeit steigert die Zufriedenheit.

10



Gute Gefühle stärken

Wer positiv denkt, kann belastende Situationen besser bewältigen.

14



Leuchttürme gegen Lebensstürme

Starke Bezugspersonen sind zentral bei der Bewältigung von Lebenskrisen.

17

Höchstwerte für Carelink	4
Nothilfe rund um die Uhr	6
Fürsorgekultur bei der CONCORDIA	8
Kriterien zum Schutz und Selbstschutz	12
2023 in Zahlen	20

Stakeholder attestieren Carelink höchste Professionalität

Eine breit aufgesetzte Stakeholderbefragung, unterstützt durch Empiricon AG, ergab sowohl im Kundenkreis als auch im Careteam hohe Zufriedenheitsgrade, ein sehr hohes Mass an Vertrauen und Höchstwerte zur Professionalität. Für Carelink ist dies Lohn, Bestätigung und Verpflichtung zugleich.

Roland Frey

Geopolitische Spannungen, Krieg, Inflation, Zinserhöhungen und schwache Wirtschaftsprognosen – zahlreiche Risiken im Wirkungsfeld von Unternehmen und Privatpersonen rückten im Berichtsjahr in den Vordergrund und vermittelten wenig Optimismus. Die Welt scheint derzeit an vielen Ecken und Enden zu brennen. Unsicherheit, Protektionismus und militärische Aufrüstung rücken nach Jahrzehnten der relativen Ruhe wieder in den Vordergrund. Das Fazit: Wir leben in einer krisenbehafteten Zeit, die uns geläufige Weltordnung ist im Wandel.

**«Bewusste Blicke auf das
Positive und Gute stärken.»**

Auch in einer Welt mit vielen negativen Einflüssen müssen wir uns behaupten – als Menschen und als Unternehmen. Klare Strategien, Strukturen und eine zweckmässige Organisation helfen uns in schwierigen Zeiten. Aber auch das überblickende Einordnen der Aktualität im Sinne des 1882 geborenen Komikers und Filmproduzenten Karl Valentin: «Heute ist die gute, alte Zeit von morgen». Und – ganz wichtig – der gezielte «Blick aufs Stärkende», die Konzentration auf das Positive und das Gute.

Dieser Blick auf Positives, auf Glück und Wohlbefinden ist übergeordnetes Thema unseres Jahresberichts 2023. Analog zu den Vorjahren ist es unsere Absicht, Ihnen wertvolle Denkanstösse mitzugeben – oder wie es auf Englisch treffend heisst: «food for thought». Gerne empfehle ich Ihnen die Vertiefung in die inhaltsreichen Kunden- und Gastbeiträge.

Der Kern unserer «Raison d’Être» sind die im Berichtsjahr geleisteten Vor-Ort-Einsätze und die telefonische psychologische Soforthilfe. Rechnerisch war Carelink an jedem einzelnen Tag des Jahres unterwegs zur organisatorischen, praktischen und psychosozialen Unterstützung und Betreuung der von einem Unglück betroffenen Menschen. Ergänzend dazu gesellen sich die Ausbildungsgefässe für viele Hundert Kursteilnehmende. So schliesst das 22. Geschäftsjahr der Stiftung Carelink erneut mit Kundenwachstum und einer positiven Rechnung ab. Die interessanten Kennzahlen dazu finden Sie auf den hinteren Seiten des Berichts. Sie zei-

gen, dass wir für die Finanzierung künftiger Entwicklungsvorhaben gut gerüstet sind.

Das laufende Geschäftsjahr beinhaltet nebst der Sicherstellung des operativen Geschäfts den Ausbau der Forschung und Entwicklung im Rahmen der Strategie 2027. Dieser Bereich wird sich für unsere Stiftung zu einem wichtigen Element für eine höhere Sichtbarkeit unserer Rolle als Kompetenzzentrum für Care entwickeln. Im Weiteren steht die ursprünglich für 2023 vorgesehene, noch nicht vollzogene Nachfolge für den Geschäftsleiter im Fokus. Hier konzentriert sich der Stiftungsrat in der ersten Jahreshälfte auf die Selektion einer geeigneten Persönlichkeit.

Zum Schluss geht ein grosses «MERCI» an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle unter der motivierenden Führung von Walter Kälin. Eingeschlossen sind dabei die Mitglieder des Freiwilligenteams – ohne sie alle könnte Carelink den Leistungs-

auftrag nicht erfüllen. Ferner danke ich meiner Mitstreiterin und meinen Mitstreitern im Stiftungsrat, die ihre Kompetenzen engagiert in das strategische Gremium einbringen. Zu verabschieden hatten wir Franz Bucher, Mann der ersten Stunde, langjähriger Geschäftsleiter und Stiftungsrat. Sein grosses Engagement hat über viele Jahre die Entwicklung von Carelink geprägt und massgeblich zum Erfolg der Stiftung beigetragen. Merci Franz! 2024 folgt ihm Walter Kälin in den Stiftungsrat.

Ihnen, geschätzte Kundinnen und Kunden, danke ich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Wir von Carelink interpretieren dies als Verpflichtung für die erspriessliche Fortsetzung unserer Zusammenarbeit.



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

Psychosoziale Unterstützung in Krisen – wir sind für Sie da!

Belastende Ereignisse reissen Unternehmen aus dem Alltag. Carelink unterstützt vor, während und nach ausserordentlichen Situationen. Rund um die Uhr.

Walter Kälin

Seit Ende 2023 betreuen wir 185 Kundinnen und Kunden, und es kommen immer neue dazu. Ihre positiven Erfahrungen – auch die erhöhte Sensibilität für die Fürsorgepflicht gegenüber den Mitarbeitenden – führen dazu, dass sie uns häufiger beiziehen. Im Akutfall externe professionelle Hilfe zu bekommen, die verlässlich und nachhaltig wirkt, empfinden sie als äusserst hilfreich.

Unser Careteam hat im Berichtsjahr 2023 insgesamt rund 400 Einsätze geleistet. Unsere im letzten Jahr durchgeführte Stakeholderumfrage ergibt unter anderem, dass diese die durch uns erbrachte Akuthilfe als professionell, verlässlich und nachhaltig wahrnehmen.

Mit der Bildung einer Fokusgruppe mit interessierten Kundinnen und Kunden wollen wir verstärkt auf deren Bedürfnisse und Anregungen eingehen. Die erwähnte Umfrage hat uns gezeigt, dass die psychische Gesundheit ein dominierendes Thema ist und wir auf dem richtigen Weg sind.

Gerade in Zeiten zunehmender internationaler Krisen ist die Verletzbarkeit von Unternehmen grösser geworden. Der Personalbestand wird reduziert, der Druck erhöht, die Arbeitnehmenden und Vorgesetzten sind gefordert. Wer mit Carelink zusammenarbeitet, bezeugt damit seine Verantwortung gegenüber den Mitarbeitenden und dem weiteren Umfeld.

Mit den Beiträgen im vorliegenden Jahresbericht dokumentieren wir, was unser Careteam in Krisensituationen beitragen kann: Menschen dazu ermutigen und befähigen, den Blick auf das Stärkende zu richten.

Erweiterte Kompetenzen

Wir bauen unsere Kompetenzen stetig aus. Seit 2024 verstärkt Dr. Mareike Augsburg die Team wissenschaftlich im Bereich Forschung und Entwicklung. Sie ist Expertin für Digital Mental Health und leitete die Entwicklung von «Linkto-Care» am Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. Die Notfallpsychologin arbeitete bei einem Start-up für web-basierte Diagnostik, wo sie die fachliche und regulatorische Entwicklung verantwortete. Seit 2019 ist sie auch in unserem Careteam aktiv.

Stephan Fuchs hat am 1. August die Leitung des Einsatzmanagements von Danilo Segreto übernommen. Stephan Fuchs hat Medizin und Musik studiert und ist seit 2007 in unserem Freiwilligenteam als Caregiver und Teamleiter tätig. In den letzten Jahren hat er unser Krisen- und Einsatzmanagement

**«Unser Careteam hat
letztes Jahr rund 400
Einsätze geleistet.»**

weiterentwickelt und viele Einsätze geleitet. Danilo Segreto hat Carelink nach 11 Jahren auf eigenen Wunsch verlassen, um eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Wir danken ihm für alles, was er für Carelink mit viel Herz und Engagement geleistet hat.

Irene Kälin hat die Leitung Finanzen von Arno Frei übernommen. Sie war davor 10 Jahre als Beraterin für Carelink tätig. Arno Frei war über 20 Jahre bei Carelink und hat den Auf- und Ausbau unserer Organisation massgeblich mitgeprägt. Wir danken ihm für seine treuen Dienste und wünschen ihm das Beste für seinen wohlverdienten Ruhestand.

Konstante Werte

Neugierig bleiben und Kompetenzen erweitern, aber die Carelink-Werte bewahren – das zeichnet Carelink aus. Immer gilt dabei: Wir zeigen dem Betroffenen gegenüber Wertschätzung. Wir sind empathisch, indem wir uns um einführendes Verstehen der inneren Welt der Betroffenen bemühen. Wir sind um Echtheit bemüht. Wir anerkennen, dass jede erdenkliche Reaktion für den Betroffenen in diesem Augenblick Sinn macht. Unsere innere Haltung ist Zuversicht. Wir trauen den Betroffenen zu, diese Krise zu bewältigen.

Internationale Vernetzung

Im Berichtsjahr haben wir unser Netzwerk zum Thema «Care und Notfallpsychologie international» erweitert. Im September fand die 7. Fachtagung Notfallpsychologie zum Thema «Psychologie bei Notfällen und in Krisen-Zeiten» in Hamburg statt, organisiert vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Wir haben dort unser Online-Produkt «LinktoCare» präsentiert und sind auf sehr positive Resonanz gestossen. Im gleichen Monat fand die 20. Internationale Kriseninterventionstagung in Innsbruck statt. Insgesamt waren knapp 700 Personen anwesend und es wurden 39 Vorträge rund um das Thema Krisenintervention gehalten. Wir waren mit einem Carelink-Team dabei.

Regelmässiges Training für den Ernstfall

Im November haben wir den Ernstfall eines Grosseignisses trainiert. Als Teil der Notfallorganisation des Flughafens Zürich waren wir verantwortlich für die Betreuung von Betroffenen und Angehörigen. Rund 100 Personen aus dem Freiwilligenteam haben an der Übung teilgenommen und wurden von Fachpersonen mit Fokus auf Verbesse-

rungen beobachtet. Diese Übung findet alle zwei Jahre statt und gibt uns Gelegenheit, uns mit Blaulichtorganisationen und dem Krisenstab des Flughafens zu koordinieren und zu vernetzen. Unser Fazit: Carelink ist in der Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen in der Lage, mit den vorhandenen Kräften ein Ereignis dieser Grösse zu bewältigen.

Dank ans Team

2023 wird uns als intensives Jahr mit herausfordernden Einsätzen und einigen Veränderungen im Carelink-Team in Erinnerung bleiben. Wir haben sie gemeistert. Hierfür und für ihr Engagement danke ich besonders den Carelink-Mitarbeitenden. Auch im laufenden Jahr werden wir jederzeit für Betroffene da sein und weiter am Ausbau von Carelink als Kompetenzzentrum für Care in der Schweiz arbeiten.



Walter Kälin: «Neugierig bleiben, Kompetenzen ausbauen, Werte bewahren.»

«Wir legen grossen Wert auf Achtsamkeit»



Peter Anderegg: «Wir nehmen die Fürsorgepflicht sehr ernst.»

Psychische Belastungen und krankheitsbedingte Absenzen am Arbeitsplatz nehmen zu. Personalchef Peter Anderegg erläutert, wie die CONCORDIA die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden schützt.

Interview: Guido Biland

Psychische Belastungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Das führt in den Unternehmen zu mehr Absenzen. Wie erleben Sie dies bei der CONCORDIA?

Peter Anderegg Wir stellen diesen Trend auch fest, sowohl bei unseren 1400 Mitarbeitenden als auch bei unseren 700 000 Grundversicherten. Auch die Langzeitabsenzen nehmen zu.

Worauf führen Sie die Zunahme der psychischen Belastungen zurück?

Peter Anderegg Die Covid-Pandemie war eine grosse Belastung für viele. Sie hat unsere Gesellschaft mental arg strapaziert. Der Arbeitsort ist wichtig für soziale Kontakte. Die Verlagerung der Arbeit ins Homeoffice kann zur Vereinsamung führen. Dazu kommen weitere belastende Faktoren: Stress mit Digitalisierung und Social Media, steigende Anforderungen und Erwartungen, zunehmende Komplexität, stärkerer Zeitdruck und Verunsicherungen angesichts der Weltlage.

In welcher Rolle und Verantwortung sieht sich die CONCORDIA gegenüber Mitarbeitenden?

Peter Anderegg Grundsätzlich sind Arbeitgebende verpflichtet, die Persönlichkeit der Mitarbeitenden zu schützen und auf ihre Gesundheit Rücksicht zu nehmen. Wir nehmen diese gesetzliche Fürsorgepflicht sehr ernst. Wir fühlen uns in der Verantwortung, Veränderungen im Verhalten zu erkennen und die Betroffenen darauf anzusprechen. Hierzu bilden wir unsere Führungskräfte aus. Wir sorgen dafür, dass Mitarbeitende mit psychischen Problemen Hilfe bekommen, falls sie das wollen und annehmen möchten.

Auf welche Massnahmen setzt Ihr Gesundheitsmanagement, um das psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu fördern und in ausserordentlichen Situationen Hilfe zu leisten?

Peter Anderegg Im Büroalltag legen wir grossen Wert auf Achtsamkeit. Auch hier sind in erster Linie unsere Führungskräfte gefordert. Achtsamkeit, Fehlerkultur und Handlungsspielraum sind deshalb bedeutende Themen in der Kaderausbildung. Sehr wichtig ist, dass Führungspersonen lernen, psychische Veränderungen bei Mitarbeitenden früh zu erkennen und diese mit dem gebotenen Taktgefühl anzusprechen.

Hilfesuchenden stehen zudem verschiedene Angebote und Kontakte im Intranet und auf unserer Website zur Verfügung. Da gibt es zum Beispiel einen Mental-Health-Check. Basierend auf diesem werden zusammen mit einer Fachperson mögliche Behandlungsschritte erörtert. Das Angebot steht auch unseren Versicherten offen.

Gibt es weitere Beratungsmöglichkeiten für Mitarbeitende?

Peter Anderegg Sehr geschätzt wird unsere Zusammenarbeit mit der Sozialberatung Movis. Mitarbeitende können dort anonym und kostenlos zwei Besuche bu-

chen. Geht es um zwischenmenschliche Probleme im Arbeitsumfeld, sind die Vorgesetzten und das HR die richtigen Anlaufstellen. Und nicht zu unterschätzen sind die sozialen Kontakte ausserhalb des Büroalltags. Sie tragen ebenfalls zum psychischen Wohlbefinden bei. So unterstützen wir diverse Freizeitaktivitäten für unsere Mitarbeitenden. Auch die Flexibilität bei den Arbeitszeiten und -orten kann dem Wohlbefinden zuträglich sein.

Wie äussert sich der Erfolg dieser Massnahmen?

Peter Anderegg Sie führen insgesamt zu einem «gesünderen» Unternehmen. Dass unsere Unterstützungsangebote zunehmend genutzt werden, hat zwei Gründe. Zum einen hat es mit den gesellschaftlichen Trends zu tun. Zum anderen ist es auch ein Effekt der erfolgreichen Sensibilisierung im Unternehmen. Die Mitarbeitenden können sich darauf verlassen, dass sie ihr Arbeitgeber in schwierigen Lebenslagen nicht im Stich lässt. Das erhöht die Sicherheit, die Bindung und die Loyalität, was sich wiederum positiv auf die Leistungen auswirkt.

Welche Bedeutung hat für Sie die Zusammenarbeit mit Carelink?

Peter Anderegg Sie ist sehr wichtig. Carelink ist für uns eine Rückversicherung. Die Sicherheit, dass wir uns auf die prompte Unterstützung von Notfallpsychologinnen und -psychologen verlassen können, gibt uns ein gutes Gefühl.

Wie hat sich die notfallpsychologische Betreuung in der Praxis bewährt?

Peter Anderegg Ich erinnere mich an ein dramatisches Ereignis in einer unserer Agenturen. Ein Mitarbeiter stand kurz vor der Pensionierung und organisierte für sein Team ein Abschiedsfest. Während des Festes erlitt er einen Herzinfarkt. Die Notfallkräfte trafen rasch ein und konnten sein Leben retten. Für das Team war das Ereignis ein extremer Schock. Die Spezialistinnen und Spezialisten von Carelink waren innerhalb von zwei Stunden vor Ort und betreuten die Mitarbeitenden. Carelink lieferte, worauf es in diesem Moment ankam: Schnelligkeit und Kompetenz.



Peter Anderegg ist Leiter Personal und seit 2016 Mitglied der Geschäftsleitung bei der CONCORDIA. In dieser Funktion verantwortet er unter anderem die Aufsicht über das betriebliche Gesundheitsmanagement und die Personalentwicklung.

Wer anderen hilft, lebt glücklicher

An negativen Nachrichten mangelt es zurzeit nicht. Wir können das Unglück in der Welt nicht beseitigen und trotzdem glücklicher leben. Die Forschung bestätigt, was wir möglicherweise aus eigener Erfahrung kennen: Helfen stimmt positiv.

Johanna Gerngroß



Dr.ⁱⁿ Johanna Gerngroß ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin sowie Notfallpsychologin. Sie unterrichtet an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien und leitet Universitätslehrgänge zu Notfall- und Traumapsychologie. Zudem ist sie Geschäftsführerin einer Unternehmensberatung (COMMITMENT Institut®), Buchautorin und in freier Praxis tätig.

Leid, Krieg, Zerstörung ... die Medien sind voll davon. Es ist unvorstellbar, was Menschen einander, der Natur und anderen Lebewesen antun. Manch einer verliert die Hoffnung beim Blick in die täglichen Nachrichten. Und doch – das ist nur die halbe Wahrheit. Ja, es gibt viel Schreckliches auf dieser Welt, aber es gibt auch Menschen, die sich für andere einsetzen und viel dafür tun, um Gutes in diese Welt zu bringen. Menschen engagieren sich für andere, helfen und unterstützen, wo sie nur können – privat und beruflich, bezahlt und unbezahlt.

In diesem Beitrag soll der Blick explizit auf das Positive gerichtet werden, ohne dabei Schwierigkeiten und Belastungen zu bagatellisieren. Resilienzorientierung neben Leidorientierung – wie sie von der bekannten deutschen Psychiaterin und Traumatherapeutin Luise Reddemann eingefordert wird.

Wir wissen aus der Forschung, dass soziale Unterstützung einer der wichtigsten Faktoren ist, der eine Erholung, um nicht zu sagen «Heilung», nach traumatischen Erlebnissen ermöglicht. So soll es in diesem Beitrag um die Personen gehen, die diese soziale Unterstützung leisten – die Helferinnen und Helfer. Wir gehen der Frage nach, warum sich Helfen gut anfühlt, ob helfende Personen die «besseren Menschen» sind und wie Helfen Glücksgefühle produziert.

Warum sich Helfen gut anfühlt

Helfen ist anstrengend und kann belasten. Dennoch engagieren sich tausende Menschen ehrenamtlich bei Rettung oder Feuerwehr, arbeiten in ihrer Freizeit als Lehrpersonen, Fußballtrainer, Chorleiterinnen, begleiten sterbende Menschen u.v.m. Warum machen wir das, häufig sogar unbezahlt?

Der deutsche Sozialwissenschaftler und Glücksforscher Jürgen Schupp vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung erklärt, dass Freizeitaktivitäten, die der Gemeinschaft dienen, wesentlich mehr Zufriedenheit bringen als beispielsweise eine Gehaltserhöhung. Macht Geld also doch nicht glücklich? Laut dem deutschen Sozialpsychologen Hans-Werner Bierhoff belegen Studien, dass Menschen, die Freunde, Verwandte oder Nachbarn unterstützten oder den Lebenspartner pflegten, ein signifikant reduziertes Sterblichkeitsrisiko aufwiesen. Und zwar unabhängig von Alter oder sozialer Einbindung. Umgekehrt, also für die Personen, die Unterstützung erhielten, galt das jedoch nicht. Auch für die Freiwilligenarbeit ist gut belegt, dass diese die Lebenszufriedenheit erhöht. Anderen Menschen zu helfen, fühlt sich also nicht nur gut an, sondern trägt auch wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und der Lebenszufriedenheit bei. Helfen, so Bierhoff, steigere zudem das Selbstwertgefühl. Da man in Übereinstimmung mit seinen Einstellungen handelt, komme ein Kreislauf der Selbstverstärkung in Gang. Man macht die Erfahrung, etwas bewirken zu können, und das steigere das Selbstwertgefühl.

Sind Helfende die besseren Menschen?

Die Motive, zu helfen, also sich altruistisch zu verhalten, sind vielfältig. Faktoren wie soziale Verantwortlichkeit, Mitgefühl mit leidenden Lebewesen und das Erleben von Selbstwirksamkeit spielen dabei eine Rolle, aber auch Schuldgefühle, das Gefühl, etwas zurückgeben zu wollen, oder Fairness. Ist

Helfen tatsächlich Ausdruck von Altruismus, oder machen wir das nur, um uns selbst besser zu fühlen ob der Ungerechtigkeit der Welt oder um uns von unseren eigenen Problemen abzulenken?

«Freiwilligenarbeit erhöht die Lebenszufriedenheit.»

Der amerikanische Psychologe Daniel Batson hat sich mit genau dieser Frage auseinandergesetzt und unterscheidet zwei Motivationssysteme, die dem Helfen zugrunde liegen: das altruistische und das egoistische Motivationssystem. Batson und Mitarbeitende formulierten die Empathie-Altruismus-Hypothese, der zufolge Menschen nur dann altruistisch handeln, wenn sie Empathie empfinden. Durch Empathie wird Besorgnis um jemanden ausgelöst, was dazu führt, dass wir uns um diese Personen kümmern. Hilfeverhalten kann aber auch ohne Empathie stattfinden und durch das egoistische Motivationssystem aktiviert werden. Das wäre dann der Fall, wenn wir helfen, um unser persönliches Unbehagen zu reduzieren. Helfen wir jedoch aus egoistischen Gründen, stellen wir eine Art Kosten-Nutzen-Rechnung auf: Wir wählen jene Handlungsalternative, welche die niedrigsten Kosten und die grösste Belohnung verspricht. Es kann also sein, dass wir die Fluchtmöglichkeit wählen, wenn wir uns unbeobachtet glauben, obwohl eine Person unsere Hilfe benötigt (beispielsweise bei einem Autounfall). Überwiegt jedoch die empathische Besorgnis, werden wir eher helfen, auch wenn wir eine einfache Fluchtmöglichkeit hätten. Während bei empathischer Besorgnis Gefühle wie Wärme, Weichherzigkeit oder Mitgefühl vorherrschen, fühlt man sich bei persönlichem Unbehagen alarmiert, beunruhigt und niedergedrückt, wenn man mit dem Leid des Opfers konfrontiert wird. Die Empathie-Altruismus-Hypothese wurde durch zahlreiche Experimente empirisch belegt.

Helfen produziert Glücksgefühle

Helfen kann zu positiven Gefühlen bei der helfenden Person führen. Ähnlich wie sportliche Betätigung («Runner's High») kann Helfen zum sogenannten «Helper's High» führen. Neurowissenschaftler aus den USA fanden heraus, dass bei Freiwilligenarbeit oder Spendentätigkeit dasselbe Hirnareal aktiviert wird, das auch bei anderen freud- und lustvollen Tätigkeiten wie Sex oder Essen reagiert. Man spricht auch vom Belohnungssystem im Gehirn. Dieses Hirnareal, mesolimbisches System genannt, schüttet dabei die sogenannten «Feelgood»-Neurotransmitter wie Oxytocin und Vasopressin aus. Das hat zur Folge, dass sich Menschen beim Helfen tatsächlich gut fühlen und diesen Zustand wieder herbeiführen möchten. Spannend dabei ist, dass das entsprechende Hirnareal schon allein durch das Denken an eine wohl-tätige Tätigkeit aktiviert wird. Man kann also sagen: Helfen produziert Glücksgefühle, stärkt das Immunsystem und reduziert Stress.

Schutz und Selbstschutz auf allen Ebenen

Im Einklang mit unseren Werten und unserer Haltung haben wir für unsere Kundinnen und Kunden sowie für unsere Careteam-Mitglieder «Schutzkriterien» festgelegt.

Petra Strickner

Das «Würde-Konzept» des Psychologen und Politikwissenschaftlers Stephan Marks nennt vier entscheidende Faktoren für ein zufriedenes Leben in Würde: Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Diese Faktoren sind unverzichtbar für das Funktionieren einer gemeinschaftlichen Beziehung, sei es im Vorfeld, während oder nach einem Einsatz.



Quellen:
Marks Stephan: «Die Würde des Menschen ist verletzlich» und «Scham, die tabuisierte Emotion».

Das Grundbedürfnis nach Anerkennung

Menschen brauchen Anerkennung, um zu gedeihen – ähnlich wie Pflanzen Licht benötigen. Anerkennung in der Krisenintervention bedeutet: Ich nehme wahr, dass etwas Schlimmes passiert ist.

Vor dem Einsatz werten wir das Wissen und die Erfahrungen unserer Teammitglieder in Schulungen und Übungen auf. Während des Einsatzes ist es wichtig, den Betroffenen Anerkennung für die Schwere des Ereignisses zu geben und ihre Reaktionen zu respektieren. Unsere Haltung dabei ist, dass Menschen grundsätzlich in der Lage sind, Krisen zu überstehen und schwere Schicksalsschläge zu verarbeiten. Im Nachhinein werden Einsätze auf Teamebene durch verschiedene Methoden anerkannt, um die Qualität und Entwicklung zu fördern. Dies kann in der Form von Einsatznachgesprächen, Fallbesprechungen oder Supervisionen geschehen.

Auf der Unternehmensebene könnte die Haltung «Wir sind in einer «nicht normalen» Situation, und wir als Arbeitgebende sind für euch da» ein Signal in die angezeigte Richtung senden.

Das Grundbedürfnis nach Schutz

Wenn schützende körperliche oder seelische Grenzen verletzt wurden, können Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Scham entstehen.

Wir schulen den Umgang mit Nähe und Distanz, um unsere persönlichen Grenzen zu wahren und die unserer Schutzbefohlenen wahrzunehmen. Die vorbereitenden Seminare stehen hauptsächlich im Kontext der Beantwortung folgender Fragen: Wie nahe darf ich einer Person körperlich kommen, wie verhält es sich bei Kindern und wie schütze ich mich oder die Betroffenen im Falle einer physischen Grenzüberschreitung? Die Freiwilligkeit der Einsätze dient zudem dem Schutz der einzelnen Teammitglieder. Ich muss als Caregiver nicht in den Einsatz, wenn ich gerade selbst belastet bin. Und ich muss als Notfallpsychologin oder Notfallpsychologe nicht in den Einsatz, wenn eine Nähe zur eigenen Biografie besteht, zum Beispiel wenn meine Kinder gleich alt sind wie die Betroffenen.

Während und nach dem Einsatz werden sowohl psychische als auch physische Schutzräume bereitgestellt, um die Sicherheit der Beteiligten auf unterschiedlichen Ebenen zu gewährleisten. Zum Beispiel werden Orte für Entlastungsgespräche organisiert, die nicht exponiert sind. Bei öffentlichkeitswirksamen Geschehnissen schützen wir die Betroffenen und unser Team vor neugierigen Blicken durch Passanten und Presse. Es besteht zudem selbstverständlich strengste Schweigepflicht. Auch Auftraggeber dürfen nicht über den Inhalt persönlicher Gespräche informiert werden.

Vorgesetzte und HR-Verantwortliche sind nach einem ausserordentlichen Ereignis besonders gefordert. Wer im Team braucht jetzt besonderen Schutz? Wie gehen wir mit heiklen Themen um? Wie schaffen wir trauerfreie Räume und Zeiten? Diese Fragen zu stellen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen bzw. sich entsprechende fachliche Hilfe zu holen, zeichnet gelingendes Krisenmanagement aus und lohnt sich auch mittel- und langfristig.

Das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit

Einen Menschen in seiner Würde zu unterstützen, bedeutet, ihm Zugehörigkeit zu vermitteln.

Dem Wunsch nach Zugehörigkeit scheint die Arbeit in einem Careteam entgegenzukommen. Gemäss unserer letztjährigen Careteam-Umfrage fühlen sich die Mitglieder als Teil eines Netzwerkes, das ihre Normen und Werte teilt, und die geleistete Arbeit trägt zur eigenen Sinnstiftung bei.

Während der Hilfeleistungen sollten Betroffene von uns angehalten werden, so bald als möglich Kontakt zu ihren Hauptbezugspersonen herzustellen. Das ist umso wichtiger, je jünger die Betroffenen sind! Wir wissen, dass sich Menschen durch das besondere Erleben in einer Katastrophe sehr isoliert fühlen können. Dasein und aushalten hilft und vermittelt die zentrale Botschaft: «Du bist nicht allein!».

Nach dem Ereignis können Unternehmen und Arbeitskolleginnen und -kollegen dabei helfen, dass das Grund-

bedürfnis nach Zugehörigkeit weder in personaler noch in struktureller Weise verletzt wird. Wenn beispielsweise «Schwäche» nicht als schändlich angesehen wird, werden sich Betroffene nicht ausgeschlossen fühlen und auch eher Unterstützung suchen und bekommen.

Das Grundbedürfnis nach Integrität

Wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt («Gewissensscham»), kann dies zu einer Verletzung der Integrität führen. Dabei geht es, gemäss Marks, nicht um die Erwartungen und Normen der anderen, sondern um die eigenen Werte.

Das heisst, den Mitgliedern unseres Careteams muss es möglich sein, ihre Fachkompetenz nach bestem Wissen und Gewissen einzusetzen. Das erfordert vor, während und nach dem Einsatz ein hohes Mass an Reflexion, Anpassung und Abgleich mit der Einsatzleitung, mit dem Auftraggeber und nicht zuletzt mit den eigenen (moralischen) Ansprüchen.

Moralisch richtiges Handeln beinhaltet auf der Unternehmenseite, dass Care-Massnahmen nicht als lästige Pflicht angesehen werden, sondern in der Grundhaltung verankert sind. Ehrlich gemeinte Sorge um die Mitarbeitenden multipliziert sich und schafft eine Kultur des Vertrauens und der Wertschätzung, womit wir wieder bei der Anerkennung wären.



Petra Strickner ist Diplompsychologin, systemische Therapeutin, Notfallpsychologin und Supervisorin. Für Carelink ist sie seit 2012 als Notfallpsychologin im Einsatz. Seit 6 Jahren leitet sie das Freiwilligenteam.

Positive Psychologie

Was lässt unser Leben gelingen? Wie können Menschen Zuversicht entwickeln, Selbstwirksamkeit erleben und Sinnerfüllung finden? Die Ansätze der Positiven Psychologie nützen überall dort, wo Menschen und Teams wachsen und aufblühen wollen: im Coaching, in Unternehmen, in Bildung und Erziehung, in Beziehungen, in der Familie und in der Gesellschaft.

Positives für ein gelingendes Leben

Die bewusste gedankliche Konzentration auf positive Momente und die Adressierung der entsprechenden Erkenntnisse können dabei helfen, Belastendes besser zu bewältigen. Was sich im Alltag trainieren lässt, kann für das Leben flexibler, offener und belastbarer machen.

Interview: Petra Strickner

Können Sie uns bitte einleitend erklären, was «Positive Psychologie» bedeutet?

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Lange Zeit hat sich die Psychologie damit beschäftigt, was nicht gut gehen kann im Leben. Es wurde viel Wissen darüber angehäuft, wie man psychische Belastungen erkennt, die Mechanismen dahinter verstehen und beschreiben und wie man versuchen kann, diese zu lindern. Gegen Ende des letzten Jahrhunderts haben die Forschenden den Blick zunehmend auf folgende Fragen gerichtet: Wie bringt man Menschen von einer Depression in einen Zustand der Nicht-Depression oder von einer traumatischen Erfahrung in einen Zustand von nicht mehr traumatisch belastet? Also in einen Zustand, in dem Menschen ihr Leben als gelingend, freudvoll und zuversichtlich beschreiben. In der Positiven Psychologie verwendet man dafür den Begriff des «Flourishing».

Flourishing?

Ja, genau, die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie fragt danach, was macht Menschen zuversichtlich, glücklich, hoffnungsvoll und welche Stärken erleben sie dabei in sich? Welche Rolle spielen positive Gefühle, gerade auch angesichts herausfordernder Lebensereignisse? Und wie können Menschen Sinn erleben und gelingende und erfüllende Beziehungen erfahren? Die Antworten auf diese Fragen sind in der Summe die Nährstoffe, die eine Blume für ein Erblühen benötigt – oder Menschen eben zum «Flourishen» bringt.



Wir haben es in der Akutbetreuung mit Menschen zu tun, denen gerade etwas Ausserordentliches widerfahren ist. Angesichts von Belastungen und Leid auf das Positive zu schauen, scheint eine immense Gratwanderung zu sein ...

Wenn ein Mensch eine belastende Erfahrung macht, einen Schicksalsschlag erlebt, aus der Bahn geworfen wird, dann ist das erst mal nichts Schönes, nichts Gutes, aber auch nichts Sinnvolles. Das ist ein Schicksalsschlag. Damit Menschen lernen können, mit einer solchen Situation «gut» umzugehen und trotzdem gut weiterzuleben, braucht es eine Erweiterung der Wahrnehmung.

Inwiefern?

Die Wahrnehmung verengt sich angesichts einer Krise normalerweise zu einem Tunnelblick. Negative Reize ziehen unsere Wahrnehmung an, was auch sinnvoll ist. Durch die Fokussierung auf das Bedrohliche rutscht alles, was auch nur ansatzweise schön, erfreulich, zufriedenstellend ist, in den Hintergrund. Zudem haben Betroffene oft auch ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich über ein Vogelzwitschern am Morgen freuen, obschon doch gerade eben Schreckliches passiert ist. Und sie fragen sich oft: Bin ich ein schlechter Mensch, dass ich mich darüber freue? Nein. Dieses Nein zu erkennen, ist exakt der Weg der Heilung und der Weiterentwicklung.

Barbara Fredrickson schreibt in ihrem Buch «Die Macht der guten Gefühle», dass es drei emotional positive Erlebnisse braucht, um ein emotional bedrückendes Erlebnis auszugleichen. Was sagen Sie dazu?

Es geht nicht darum, einem starken negativen Erlebnis ein ebenso starkes positives Erlebnis gegenüberzustellen. Es geht darum, mit vielen kleinen positiven Momenten, den sogenannten «Seifenblasenmomenten», die Verarbeitung von Schicksalsereignissen zu unterstützen. Stellen Sie sich zwei

«Wir brauchen eine tägliche Dosis an positiven Gefühlen.»



Dr. Daniela Blickhan, Dipl.-Psych., MSc, studierte Psychologie in Würzburg, Positive Psychologie in London und promovierte in Positiver Psychologie an der FU Berlin. Sie ist akkreditiert als Lehrtrainerin und Lehrcoach (DCV, DACH-PP, DVNLP). Daniela Blickhan leitet seit 1991 das Inntal Institut und hat seit 2013 den Vorsitz im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie. Veröffentlichungen: «Positive Psychologie – ein Handbuch für die Praxis» (Junfermann, 2018), «Positive Psychologie im Coaching» (Junfermann, 2021 – Preis «bestes Coachingbuch 2021/22») Kontakt: www.inntal-institut.de

Waagschalen vor: In eine kommen die Gefühle, die unangenehm sind – Angst, Trauer, Sorge, Wut, Verzweiflung. Und in die andere die positiven Gefühle – Freude, Zuversicht, Neugier, Inspiration, Staunen, Liebe. Wenn wir einen Querschnitt über die Zeit machen, wird sich auch in der positiven Waagschale immer etwas finden. Barbara Fredrickson spricht von der täglichen Dosis an positiven Gefühlen. Sie vergleicht dies mit einer gesunden Ernährung: Wenn ich einmal drei Kilo Broccoli esse, werde ich nicht gesünder. Wenn ich aber pro Woche mehrmals Gemüse esse, dann tut das meinem Immunsystem gut.

Sie sprechen von Seifenblasenmomenten. Womit werden Seifenblasen in der Positiven Psychologie in Verbindung gebracht?

Das Gehirn unserer Vorfahren war so ausgelegt, dass es Säugetierern begegnen konnte. Diese «Grundeinstellung» ist erhalten geblieben. Sie führt dazu, dass unangenehme und gefährliche Reize äusserst schnell in den Vordergrund unserer Aufmerksamkeit springen. Wenn wir mit dieser «Werkseinstellung» unangenehmen Emotionen wie Angst, Trauer und Wut ausgesetzt sind, werden wir uns darauf fokussieren. Es ist so, als würde uns ein Tennisball treffen. Das spüren wir, und wir reagieren und werden handlungsbereit. Unsere psychische «Werkseinstellung» regelt jedoch leider positive Emotionen völlig anders. Sie sind nicht so deutlich und schnell da wie Tennisbälle, sondern sie kommen sanfter daher und sind schneller ablenkbar, eben wie Seifenblasen.

Welche Chance habe ich, mich für Seifenblasenmomente zu öffnen, wenn ich von einem Ereignis betroffen bin?

Wir sind unterschiedlich gestrickt und die Frage, wie schnell unser Gehirn auf die negative Spur einschwenkt oder wie viel Offenheit für Seifenblasenmomente da ist, ist auch genetisch mitbedingt. Das hat was mit Reizschwellen, Hirnstruktur, aber auch ganz viel mit der eigenen Biografie zu tun.

Was meinen Sie damit?

Ich umschreibe es mal so: Es kann entscheidend sein, ob ich mitten auf dem Tennisplatz oder an dessen Rand aufgewachsen bin, wo es zwischendurch auch Seifenblasenmomente gab, die wertgeschätzt wurden. Diese Aspekte können präventiv, zum Beispiel bei der Erziehung, einbezogen werden. Beispielsweise kann man mit den eigenen Kindern nach der Schule am Mittagstisch oder abends beim Ins-Bett-Bringen nicht nur darüber reden, was heute «doof» war, sondern auch auf schöne und erfreuliche Tageserlebnisse hinlenken. Wenn ich gleichzeitig wahrnehme, dass etwas schön ist, und ich mich darüber freue, dann kann ich das potenzieren. Dann gerät dieser Seifenblasenmoment quasi ins «Scheinwerferlicht», er wird wesentlicher. Mein Gehirn lernt dadurch, solche Momente wichtig zu nehmen, und ich kann damit Widerstandskraft aufbauen. Es gibt Forschungsergebnisse, die zeigen, dass resiliente Menschen positive Emotionen nutzen,

um nach Belastungssituationen wieder auf das vorherige Level an psychischer Leistungsfähigkeit zurückzufedern. Das kann als Strategie betrachtet werden, um aus schwierigen Situationen rauszukommen.

Kann man das auch selbst trainieren?

Ja. Wir können Seifenblasenmomente sammeln. Und wir können in unserem Leben Seifenblasenschonraumzonen einrichten, in denen wir Fragen stellen wie: «Was war heute schön, worüber habe ich mich gefreut, was hat mir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?» Auch wenn es viele «Tennisbälle» gibt und gab, ist es ausser Zweifel, dass auch kleinere oder grössere Seifenblasenmomente da sind, die es wahrzunehmen gilt. In diesem Sinn unterstützen Interventionen der Positiven Psychologie. Sie eröffnen der «Werkseinstellung» unseres Gehirns eine alternative «Parallelspur». Und damit werden wir handlungsflexibler, weil uns positive Gefühle zu anderen Handlungen bereit machen, also nicht zu Flucht, Kampf oder Einfrieren, sondern zur Exploration, zum Rausgehen, zum sozialen Kontakt. Und damit zum Neuen, zum Lernen. So können wir uns entwickeln und wachsen.

Mögliche Übung am Tagesende

1. Frage: Was war heute schön?
2. Frage: Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erlebt habe?

Orientierung in stürmischen Zeiten

Stabile Bezugspersonen sind das Wichtigste in belastenden Situationen. Die Mitarbeitenden der AETAS Kinderstiftung sprechen unter anderem von «Leuchttürmen» und «Seefahrenden». Bildhafte Vergleiche werden genutzt, um zu verstehen, einzuordnen und handlungsfähig zu werden. Nicht nur für die kleinen Menschen kann dies hilfreich sein.

Interview: Petra Strickner

Sie weisen im Umgang mit jungen Betroffenen darauf hin, dass traumatische Lebensstürme gesund verarbeitet werden können. Welche Faktoren spielen dabei eine besondere Rolle?

Simon Finkeldei Wir wissen heute, dass nicht nur das Ereignis selbst, sondern auch die Situationen vorher und nachher bestimmen, ob ein belastendes Ereignis gut überstanden wird. Es ist also auch relevant, in welcher Verfassung die Betroffenen vorher waren. Während des Geschehens gibt es eine Reihe von objektiven und subjektiven Faktoren, die einen Unterschied machen. Zum Beispiel, ob das Ereignis absichtlich durch eine nahestehende Person oder durch ein zufälliges Unglück ausgelöst wurde. Danach kommt es unter anderem darauf an, wie Bezugspersonen sich verhalten, über das Ereignis denken und sprechen. Der Belastungsgrad einer Bezugsperson ist ein weiterer kritischer Faktor dafür, wie gut eine belastende Situation verarbeitet werden kann.

Was verstehen Sie unter der von Ihnen viel zitierten «Leuchtturmarbeit»?

Tita Kern In unserer Bildsprache sind die Kinder kleine Seefahrende, die normalerweise abenteuerlustig auf den Meeren unterwegs sind und die Welt entdecken. Wenn sie aber in einen Sturm geraten, brauchen sie Leuchttürme. Diese stehen sinnbildlich für Bezugspersonen, die Verbindung und Orientierung anbieten, die signalisieren, dass Seefahrende in Not Hoffnung haben dürfen. Das können Eltern, Patentanten, Lehrkräfte oder andere Fachkräfte sein. In Unternehmen können dies die Vorgesetzten oder HR-Verantwortlichen sein. Die Hauptleuchttürme sind die vertrauten Bezugspersonen. Mit ihnen arbeiten wir in der Krisenintervention sehr eng zusammen. Gerade Kinder sind, wenn etwas Schlimmes passiert, durch ihre Abhängigkeit in einer besonderen Rolle. Sie haben weniger eigenen Spielraum in Akutsituationen und in der weiteren Verarbeitung.

«In jedem Menschen gibt es einen Teil, der von Dunkelheit nicht überschattet wird und von dem Heilung ausgehen kann.»

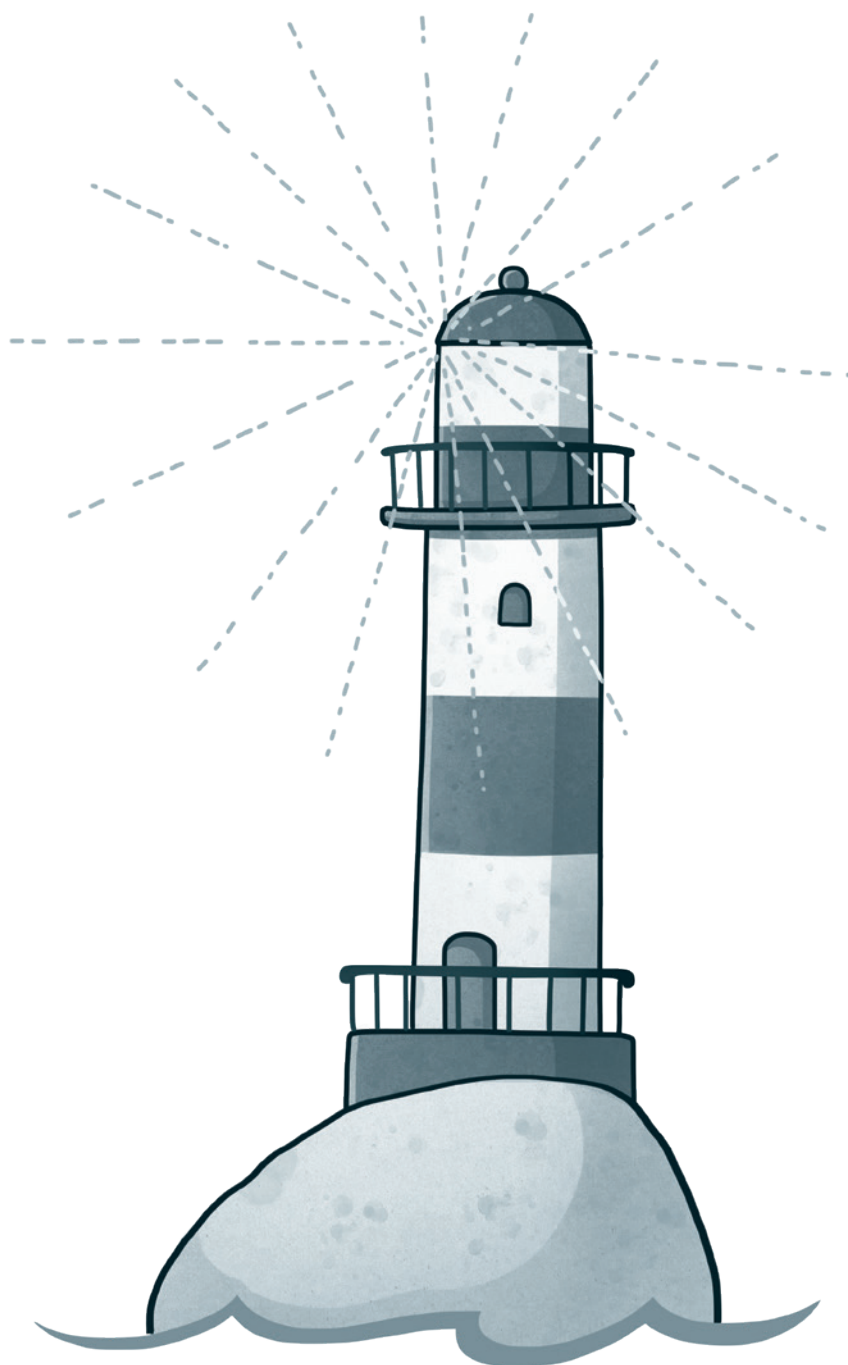


Illustration: Sabine Bichner

AETAS Kinderstiftung

Die KinderKrisenIntervention der AETAS Kinderstiftung in München unterstützt Kinder, Jugendliche, deren Bezugspersonen und Fachkräfte nach hoch belastenden Lebensereignissen. Dazu gehören unter anderem der plötzliche traumatische Tod einer nahen Bezugsperson, das Bezeugen von Suizid oder Suizidversuchen und tragische Unglücksfälle.

Weitere Infos: www.aetas-kinderstiftung.de



Sie werden sich an ihren Leuchttürmen orientieren, um abzulesen, wie gefährlich es ist, was gerade passiert. Was Bezugspersonen tun und nicht tun, worüber sie sprechen und nicht sprechen, ist für Kinder massgebend. Wenn wir es schaffen, Bezugspersonen möglichst stabil aufzustellen, sodass sie sich sicher fühlen in einer Situation, die für sie selbst auch hoch belastend ist, dann können sie rettende Leuchtfeuer sein.

«Alle Phasen der Betreuung sind wichtig, um die Betroffenen zu stabilisieren.»

Zu welchem Zeitpunkt ist die Leuchtturmarbeit am wichtigsten?

Finkeldei Sie beginnt bereits damit, jederzeit gut vorbereitet zu sein, um im Notfall agieren zu können. Zur Vorbereitung gehört auch, Leuchttürme fortzubilden. Während eines Ereignisses versuchen wir, Situationen zu begrenzen, weil Sicherheit im Kopf nicht davon abhängt, ob draussen geschossen wird oder nicht, sondern wann es sich wieder sicher anfühlt. Auch die Phase danach ist wichtig: Wie kann ein Kind erleben, dass ein schlimmes Ereignis vorbei ist, wenn in den Medien, zu Hause und in der Schule ständig darüber gesprochen wird? Alle Phasen der Betreuung – Vorbereitung, Notfalleinsatz und Begleitung – sind wichtig, um die Betroffenen zu stabilisieren.

In Ihrem Projekt «Kurswechsel» werden verschiedene Metaphern benutzt. Können Sie uns erklären, warum gerade für Kinder bildliche Vergleiche hilfreich sein können?

Kern Wir arbeiten viel mit Bildern, wie Seefahrerkinder, Leuchtturm, Ruderboot, Kompass, Taschenlampe, Feuerlöscher. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Handwerkszeug. Warum? Weil Menschen in Geschichten denken. Mit solchen Bildern können sie sich einerseits identifizieren, andererseits helfen diese auch, ein bisschen Abstand zu halten. Das ist hilfreich in einer Zeit, wo ohnehin so viel Alarm im Kopf passiert. Wenn die Dinge etwas Abstand haben, kann man leichter zuhören und denken. Unsere Bilder geben den Familien eine gemeinsame Sprache. Sie machen Dinge «besprechbar», die es vorher unter Umständen nicht gewesen sind. Das ist ein wichtiger Schritt raus aus der Hilflosigkeit.

Wie schaffen Sie es als Einsatzkräfte, mit all dem Schweren umzugehen?

Finkeldei Dazu fällt mir ein schöner Satz von Tita ein: «Belastung braucht Bewegung und Gefühle brauchen Luft.» Durch körperliche Bewegung und gesunde Ernährung kann ich am besten Stress reduzieren. Dabei hilft mir auch das Bild der Alge.

Was meinen Sie mit «Bild der Alge»?

Kern Algen sind faszinierend. Sie sind sehr tief verwurzelt, haben damit eine unheimliche Stabilität und sie sind gleichzeitig maximal flexibel. Das bedeutet, sich nicht auflehnen gegen das, was gerade geschieht und nicht zu ändern ist, sondern mitgehen. Wir sagen uns: «Ja, diese Dinge passieren. Wie eine Alge gehen wir mit den Stürmen mit und filtern das Wertvolle heraus.»

Wir erleben viele schöne, berührende, wertvolle, beeindruckende Momente, in denen wir merken, dass die Familien es schaffen, wieder einen Fuss vor den anderen zu setzen. Und dass sie grossartige Ideen haben, was helfen könnte. Diese Momente herauszufiltern und behalten zu dürfen, aber das andere auch loslassen und sagen zu können: «So ist das Leben, und da gehe ich mit und leiste meinen Beitrag» – auch das ist das Bild der Alge.

Finkeldei Die Alge ist jederzeit mit etwas verbunden, das ihr Halt gibt. Das kann der Gedanke an einen ruhigen Feierabend oder liebe Menschen sein, oder auch Spiritualität.

Kern Man darf Selbstfürsorge nicht dem Zufall überlassen, das muss echtes tagtägliches Handwerkszeug sein.

Was mir persönlich hilft, gesund zu bleiben, ist die tiefe Überzeugung, dass es einen Teil in jedem Menschen gibt, der von Dunkelheit nicht überschattet wird und von dem Heilung ausgehen kann. Mit diesem Teil können wir Verbindung aufnehmen, damit ganz viel wachsen kann, das den Schmerz lindert und die Gesundheit erhält oder wiederherstellt.

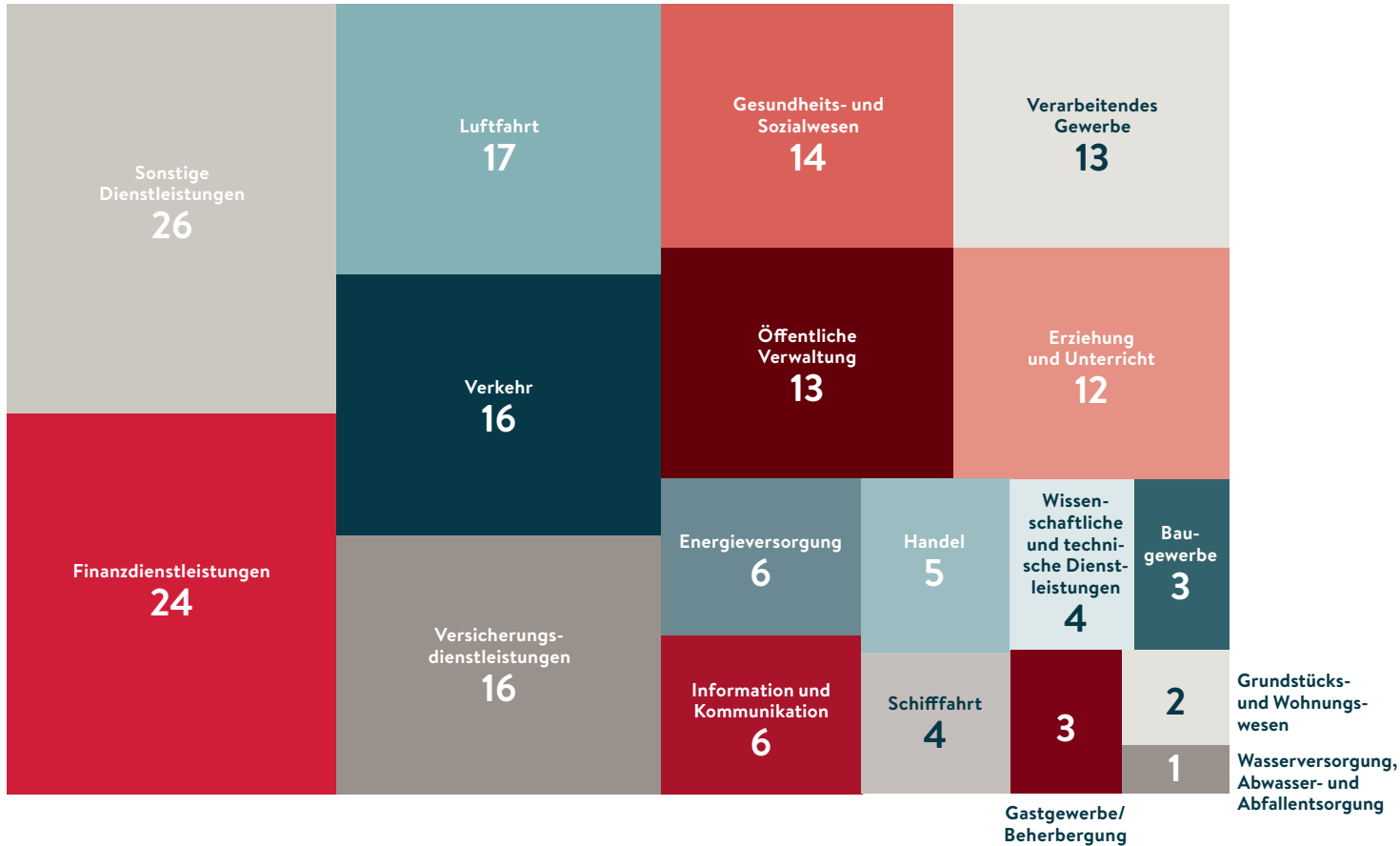


Tita Kern ist Psychotraumatologin (M.Sc.), Systemische Familientherapeutin (DGFS) und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2013 die fachliche Leiterin der AETAS Kinderstiftung. Als Dozentin lehrt und schreibt Tita Kern zu den Schwerpunktthemen Notfallpsychologie und Traumatherapie.

Simon Finkeldei ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (VT), Lehrtherapeut und Supervisor. Er ist als psychotherapeutischer Leiter der AETAS Kinderstiftung tätig und lehrt zu den Themen Krisenintervention/Notfallpsychologie, Suizidprävention und Traumatherapie.

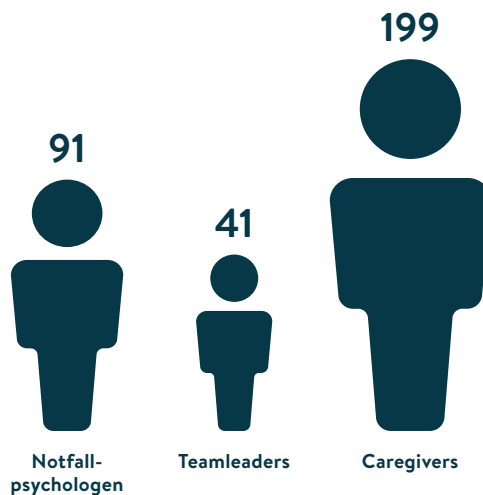
Carelink in Zahlen

KUNDEN NACH BRANCHEN

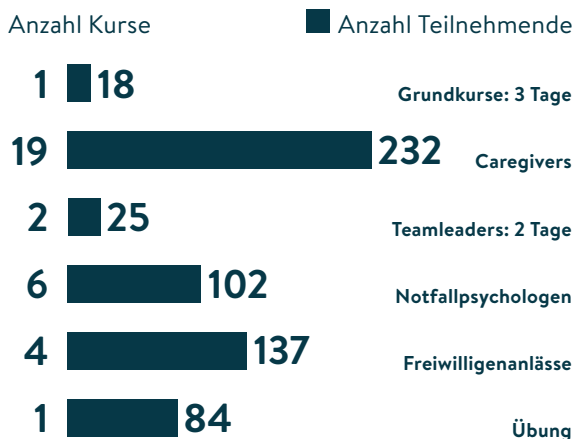


FREIWILLIGENTEAM

331

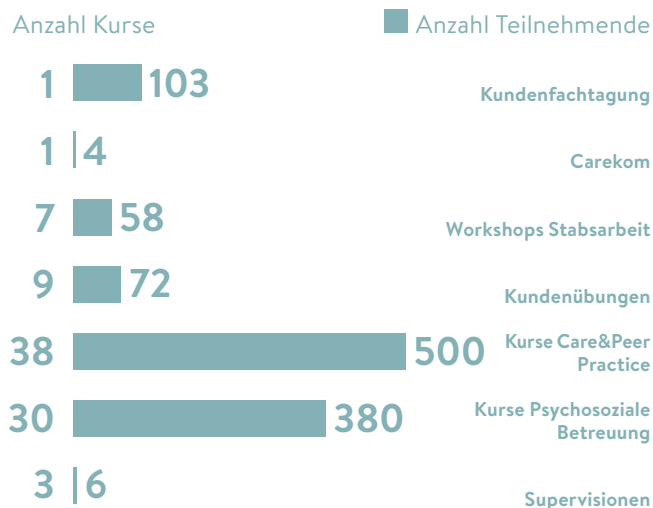


INTERNE AUS- UND WEITERBILDUNG



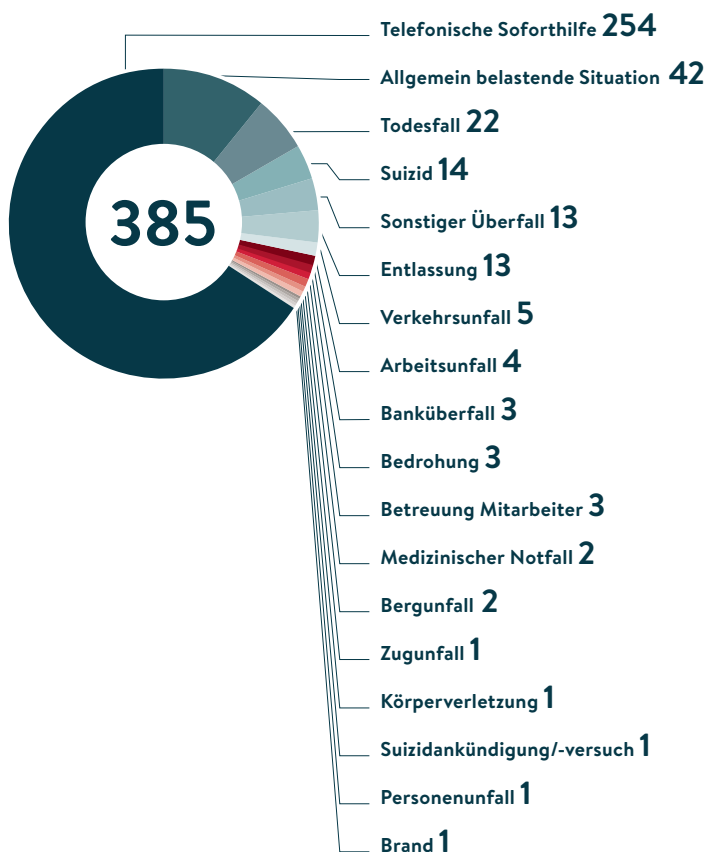
598 Total Teilnehmende

EXTERNE AUS- UND WEITERBILDUNG

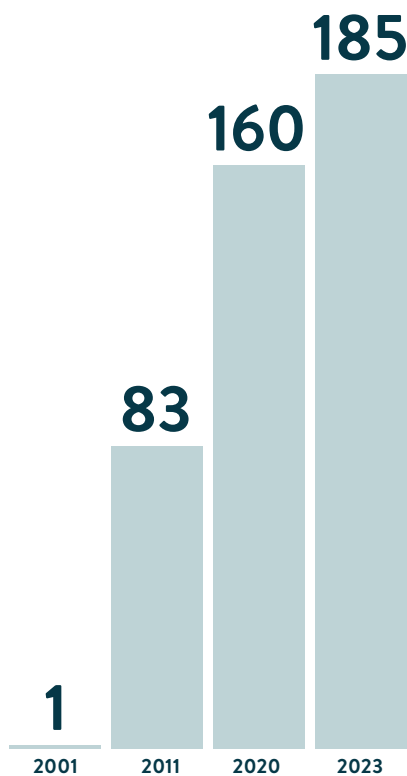


1123 Total Teilnehmende

EINSÄTZE



ENTWICKLUNG ANZAHL KUNDEN



BILANZ PER 31. DEZEMBER

	2023	2022
	CHF	CHF
Flüssige Mittel	520 293	409 480
Forderungen	217 733	315 695
Aktive Rechnungsabgrenzung	24 952	33 239
Total Umlaufvermögen	762 978	758 414
Finanzanlagen	2 695 851	2 618 799
Mobile Sachanlagen	2	2
Total Anlagevermögen	2 695 853	2 618 801
Total Aktiven	3 458 831	3 377 215
Kurzfristiges Fremdkapital	625 557	547 959
Fonds für Härtefälle/Kostendeckung	186 698	190 034
Organisationskapital	2 646 576	2 639 222
Total Passiven	3 458 831	3 377 215

ERFOLGSRECHNUNG 1. JANUAR–31. DEZEMBER

	2023	2022
	CHF	CHF
Total Stiftungsertrag	3 321 645	3 181 777
Direkter Stiftungsaufwand	–292 758	–264 277
Personalaufwand	–2 303 808	–1 978 972
Übriger Stiftungsaufwand	–726 454	–665 621
Ordentliches Stiftungsergebnis vor Abschreibungen und Finanzerfolg	–1 375	272 908
Abschreibungen	–5 381	0
Finanzergebnis	15 649	–259 979
Jahresergebnis vor Zuweisung	8 893	12 929
Zuweisung Fonds Härtefälle/Kostendeckung	–1 539	0
Jahresergebnis	7 354	12 929

Die detaillierte Jahresrechnung 2023 (inklusive Bericht der Revisionsstelle) finden Sie auf unserer Website. Der nebenstehende QR-Code bringt Sie direkt hin.



GESCHÄFTSSTELLE AB 2024



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

STIFTUNGSRAT AB 2024



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

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.

Stiftung Carelink

Sägereistrasse 20 • CH-8152 Glattbrugg
T + 41 44 876 50 50 • www.Carelink.ch