

Care for Caregivers

Monia Aebersold

Projektleiterin, Kreis Psychische Gesundheit
und Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers
1

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



1



Care for Caregivers

Wer geflüchtete Menschen begleitet, befasst sich oft mit belastenden Geschichten und schwierigen Situationen.

Um langfristig gesund und effektiv zu bleiben, ist psychosoziale Unterstützung entscheidend.

Welche praxisnahen Strategien beugen Erschöpfung vor und fördern die Selbstfürsorge bei Fachpersonen und Freiwilligen?

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers
2

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



2

Workshop-Ziele

Die Teilnehmenden...

- ...erkennen typische Belastungen von Caregivers und Warnsignale
- ... kennen zentrale Elemente von Selbstschutz und -fürsorge
- ... tauschen sich zu Erfahrungen und guten Praktiken aus
- ... probieren praktische Strategien und Übungen zur Selbstfürsorge aus
- ... formulieren persönliche Schritte für ihre Selbstfürsorge im Alltag

Inhalt

- 1. Typische Belastungen von Caregivers und Warnsignale**
2. Zentrale Elemente von Care for Caregivers
3. Praktische Strategien und Übungen zur Selbstfürsorge aus



Arbeit mit belasteten Personen

Einige Zahlen

Die genaue Anzahl Asylsuchender in der Schweiz, die unter einer Traumafolgestörung leiden, ist nicht bekannt, weil bisher kaum repräsentative Zahlen vorliegen. In Schweizer Untersuchungen und Interviews mit Schweizer Experten/-innen wird der Anteil **auf 50-60% geschätzt**.

Quelle: BAG

Gemäss einer Schätzung des Genfer Universitätsspitals sind **60-80% der unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden (UMA)** von psychischen Problemen betroffen.

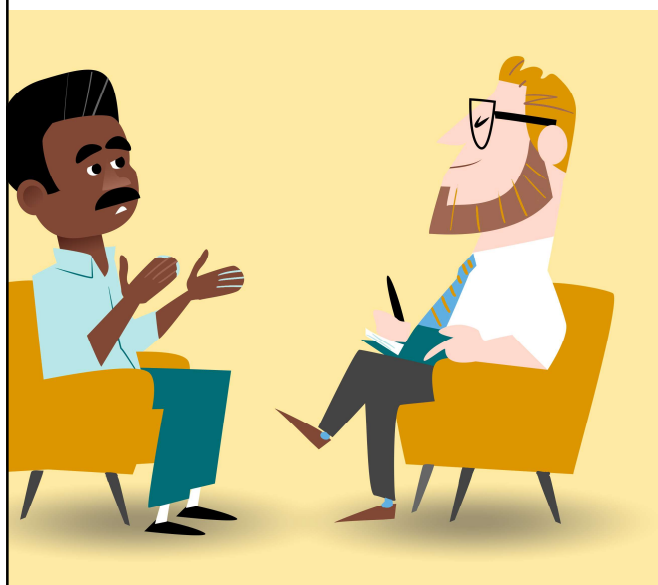
Quelle: NZZ, 24.1.2018

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers 5

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



5



Care for Caregivers ist wichtig

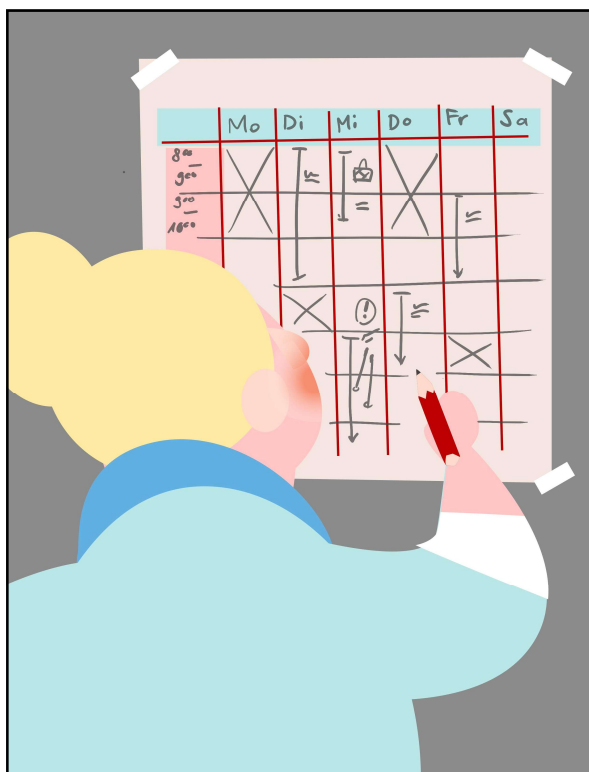
- Arbeit mit belasteten Menschen belastet
- Selbstfürsorge als gelebte Vorbildfunktion für KlientInnen
- Wohlbefinden der Fachpersonen bestimmt die Arbeitsqualität
- Selbstfürsorge sichert langfristige Arbeitsfähigkeit
- Duty of Care: Organisationen tragen Verantwortung

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers 6

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



6



Typische Belastungsfaktoren von Caregivers

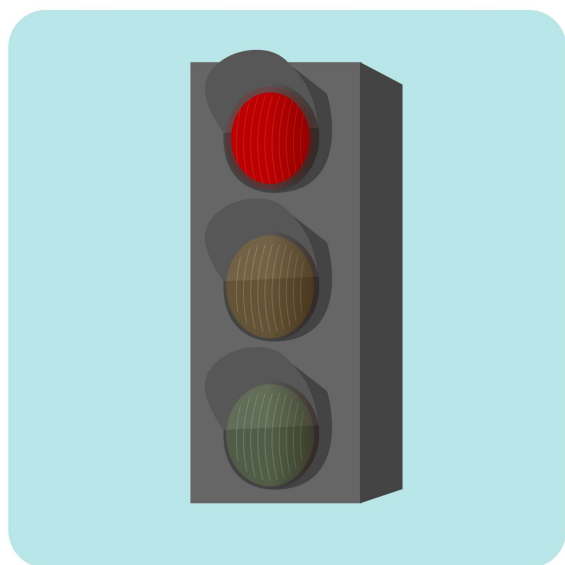
- Emotionale Belastung (compassion fatigue)
- Fehlende Grenzen
- Rollenkonflikte und moralischer Stress (moral distress)
- Strukturelle Belastung (Zeitdruck, Fallzahlen, Ressourcen)
- Team- und organisatorische Faktoren

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers 7

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



7



Warnsignale

- **Körper:** Schlafstörungen, Spannung, Erschöpfung
- **Gedanken:** Grübeln, Ohnmachtsgefühle, Konzentrationsprobleme
- **Emotionen:** Gereiztheit, Rückzug, Überempfindlichkeit, Compassion Fatigue
- **Verhalten:** Vermeidung, Zynismus, Überengagement (keine Pausen)

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers 8

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



8

Inhalt

1. Typische Belastungen und Warnsignale
- 2. Zentrale Elemente von Care for Caregivers**
3. Praktische Strategien und Übungen zur Selbstfürsorge aus

2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
9

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

9



Reflexion in 2er-Gruppen

- Kurze Vorstellung: Was ist Ihr Arbeitskontext?
- Was empfinden Sie in Ihrem Arbeitsalltag besonders belastend?
- Was hilft Ihnen, Abstand zu gewinnen und sich zu entlasten?

2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
10

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

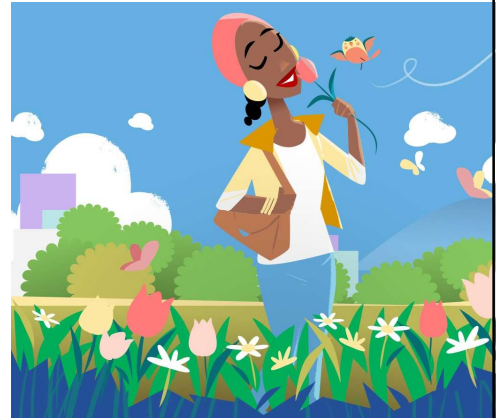
10

Selbstschutz und Selbstfürsorge (individuell)

Fokus: Wie halte ich mich selbst stabil: emotional, körperlich, mental?

- Sich Berichtetes nicht bildlich vorstellen
- Sich vor Übernahme der Gefühle schützen
- Pausen einplanen
- Sinnvolle Selbstfürsorge-Routinen (z.B. Atem- und Groundingtechniken)
- Für aktiven Ausgleich und Balance sorgen

Leitgedanke: Stabile Caregivers können stabil begleiten.



2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
11

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

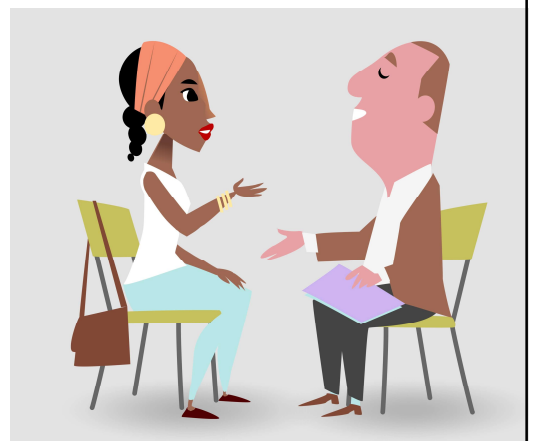


11

Rolle klären und Grenzen wahren (professionell)

Fokus: Was ist meine Aufgabe/mein Auftrag? Was nicht? Wie bleibe ich professionell?

- Erwartungen mit sich und KlientInnen klären
- Fachliche und persönliche Grenzen spüren, wertschätzend kommunizieren und wahren
- Das Verhalten der KlientInnen nicht persönlich nehmen
- Debriefing nach schwierigen Situationen
- Belastendes bewusst zurücklassen (Rituale)



Leitgedanke: Klarheit schützt mich, KlientInnen und das Team.

2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
12

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



12

Inhalt

1. Typische Belastungen und Warnsignale
2. Zentrale Elemente von Care for Caregivers
3. **Praktische Strategien und Übungen zur Selbstfürsorge aus**

Vier Stationen mit Übungen für Körper, Emotionen, Gedanken und Verhalten

Je 5 Minuten pro Station, 1 Minute für Wechsel

Ziel: Sofort anwendbare Strategien und Übungen kennenlernen



Station 1: Körper

Torsokreise (3 Minuten)

Geführte Atem-Übung machen

Nachspüren: was hat sich verändert?

Wirkung: Löst muskuläre Spannungen, vertieft und befreit den Atem, reguliert das Nervensystem. Der Körper wechselt vom Stressmodus in den Beruhigungsmodus.

2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
17

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



17



Station 2: Emotionen

Atem Synchronisieren (3 Minuten)

Geführte Atem-Übung machen

Nachspüren: was hat sich verändert?

Wirkung: beruhigt Nervensystem, senkt Stresslevel nachweislich

2. Dezember 2025
Thementische Runde D: Care for Caregivers
18

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



18



Station 3: Gedanken

Blätter im Fluss (4 Minuten)

Geführte Visualisierungs-Übung machen
Nachspüren: was hat sich verändert?

**Wirkung: Gedankenstopp, Reframing, für
Übergänge zwischen Arbeit und
Privatleben**

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers
19

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



19



Station 4: Ressourcen

Ressourcenrad

Blatt ausfüllen
Welche Ressourcen möchte ich in Zukunft mehr
nutzen?

- Diese Menschen tun mir gut
- Diese Menschen unterstützen mich
- Das kann ich gut
- Das zeichnet mich aus
- Das gibt mir Energie
- Das liebe ich

**Wirkung: Das Ressourcenrad hilft dabei, den
Blick auf Positives zu lenken!**

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers
20

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



20



Transfer / Abschlussblitzlicht

Selbstfürsorge-Commitment

Was nehme ich von heute ganz konkret mit in meinen Alltag?

Welche Ressourcen will ich gezielt einsetzen?

2. Dezember 2025
Thematische Runde D: Care for Caregivers
21

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



21

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**



22