Care for the (Health-)**Carers** im klinischen Alltag

Sibylle Felber, MSc, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
sibylle.felber@unibe.ch

www.com-lab.ch | www.palliativzentrum.insel.ch

Praxisumsetzung 4 - Tagung “(K)eine Kunst?”

29. Oktober 2026
Kornhausforum Bern

DAS PROJEKT

Ein evidenzbasiertes, modulares **Bildungsangebot** für Gesundheitsfachpersonen als Ziel.

Co-Leitung: Claudia Kohli, Sibylle Felber

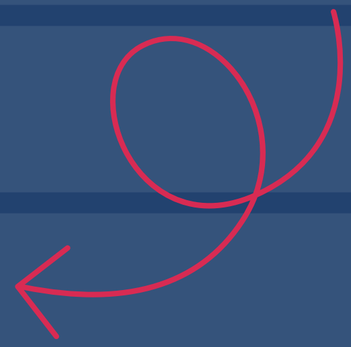
Begleitung durch:

- Simon Peng-Keller, Spiritual Care
- Raphael Bonvin, Med. Hochschuldidaktik/ Mindbody & Achtsamkeit
- Claudia Zürcher, Palliativmedizin
- Eva Schürch, Psychologie
- Andrea Cardinale, BGM Insel
- Steffen Eychmüller, fachliche Supervision

Via Cordis-Stiftung

ZEITPLAN

1	**Juni – Sept 2025**	**Bedarfserhebung** Online • Fokusgruppen
2	**Okt – Dez 2025**	**Definition Themenbereiche** Lernziele • Inhalte
3	**Jan – Apr 2026**	**Umsetzung Onlinemodul** 1. Pilotworkshop
4	**Mai – Okt 2026**	**Leitfaden, Factsheets** Weitere Pilotumsetzungen
5	**Nov 2026 – Jan 2027**	**Pilot Workshops, Evaluation** Abschlussbericht



ANKOMMEN

Frage 1

Wer hat sich in der letzten Woche aufgrund der Arbeit gestresst gefühlt?

Frage 2

Wer hat in den letzten zwei Wochen ein schwieriges Gespräch (am Lebensende) geführt?

Frage 3

Wer kam in letzter Zeit aufgrund eines schwierigen Gesprächs an ihre/ seine Grenzen?

Das Gesundheitswesen stresst speziell

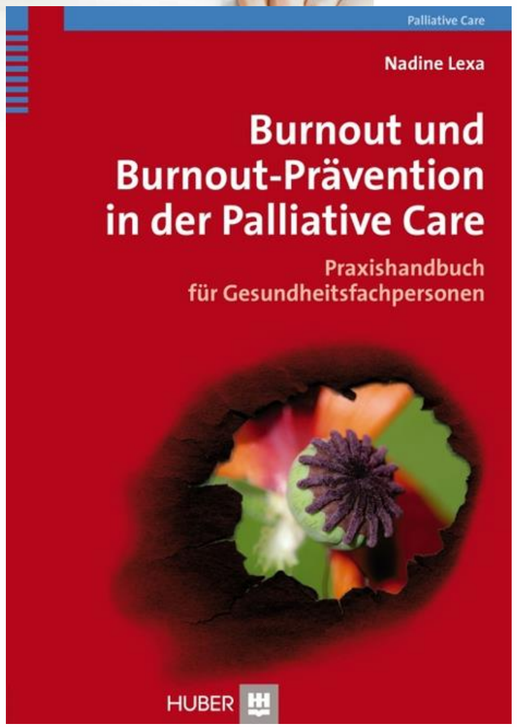
In keiner anderen Branche erleben so viele Angestellte häufig Stress am Arbeitsplatz.

rap. 24. Mai 2024 um 01:00



Symbolbild: Alexandra Gorn on Unsplash

www.medinside.ch



WARUM SELBSTSORGE?

- Belastungen/ schwierige Situationen gehören zum Beruf.
- Themen können uns mit eigenen Ängsten konfrontieren.
- Stress schwächt Präsenz.
- Stress und Ruhe übertragen sich.
- Selbstsorge als Teil der Professionalität.

Achtsamkeit & Präsenz als Grundlage gelungener Gespräche!

STRESS entsteht im ZUSAMMENSPIEL



UMGANG mit STRESS

INSTRUMENTELL: Was kann ich konkret verändern?
z.B. eigener Handlungsspielraum reflektieren

MENTAL: Wie bewerte ich die Situation?
z.B. den Kopf neu sortieren

REGENERATIV: Was gibt mir Energie (zurück)?
z.B. Austausch mit Kollegin

Innere Haltung:
Achtsamkeit
und
Selbstmitgefühl



Stresskompetenz nach Kaluza

3 BAUSTEINE AUF COM-LAB.CH

PRÄVENTIV

Grundlagen einer stärkenden Routine

Ressourcen, Stresskompetenz, Belastungsgrenzen, schwierige Gefühle, Teamkultur, Selbstfreundlichkeit

AKUT

Tools für die Nothilfe

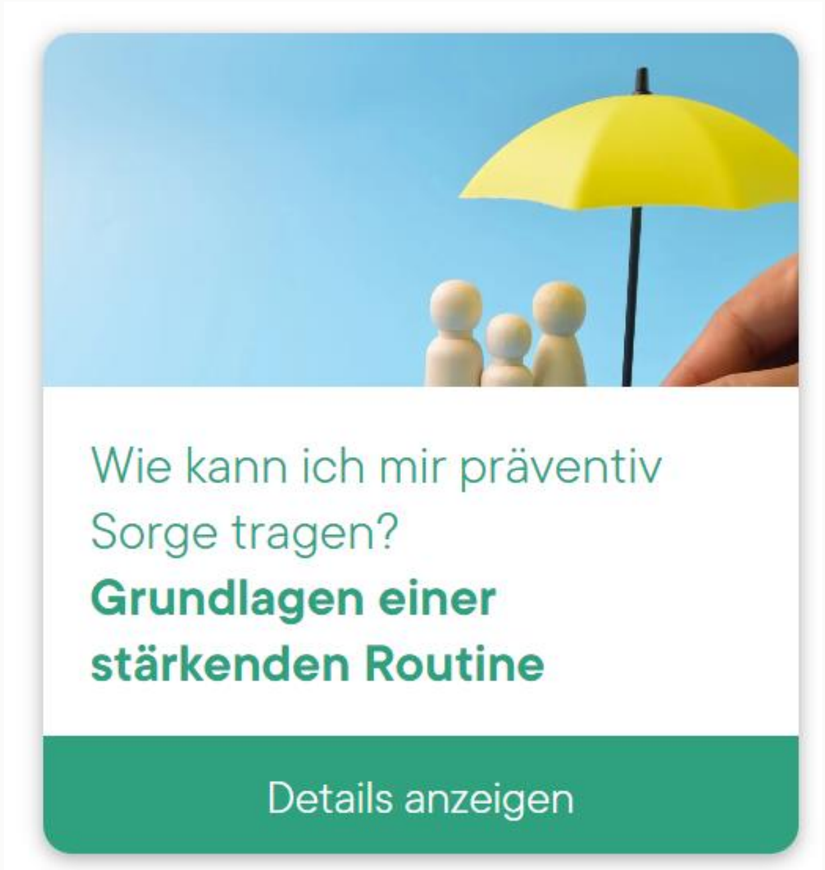
Erste Hilfe für mich und Erste Hilfe für andere: einfach, sofort anwendbar, auch unter Zeitdruck

WEITERGEBEN

Leitfaden und Factsheets

Für Workshopleitende und zum Nachlesen der Konzepte, auch ohne Workshopbesuch nutzbar

PRAKTISCHE TOOLS FÜR EINE STÄRKENDE ROUTINE



Themenbereiche & Tools

- Belastungsgrenzen
- Schwierige Gefühle
- Selbstfreundlichkeit
- Sinngebende Ressourcen
- Stresskompetenz
- Teamkultur stärken

Selbstfreundlichkeit: Impuls

Konstruktiver Tagesrückblick

Übung

Nimm dir am Ende eines Arbeitstags drei Minuten Z

1. Was war anspruchsvoll?
2. Was ist mir dennoch gelungen?
3. Was lerne ich daraus für morgen?

Ziel ist eine ausgewogene Bilanz – weder Selbstabv
Beobachte, ob sich der innere Ton über mehrere T

Dankbarkeit als tägliche Praxis

Übung

- Nimm dir während einer Woche jeden Tag fünf Minuten Zeit.
- Notiere drei konkrete Dinge, die heute gut waren. Wähle Situationen, nicht Allgemeinplätze. Schreibe zum Beispiel: „Das Gespräch mit der Angehörigen war ruhig und klar“ statt „Der Tag war okay“.

Wichtig: Es geht nicht darum, Belastung auszublenden oder Probleme schönzureden. Benenne Schwieriges weiterhin klar. Diese Übung ergänzt deine realistische Sicht um den bewussten Blick auf tragende Momente.

Wenn du die Übung über eine Woche regelmässig durchführst, trainierst du deine Aufmerksamkeit: weg vom ausschliesslichen Defizitfokus, hin zu einer differenzierten Wahrnehmung von Ressourcen. Das stabilisiert, fördert innere Balance u

Sinngebende Ressourcen: Impuls

3 BAUSTEINE AUF COM-LAB.CH

PRÄVENTIV

Grundlagen einer stärkenden Routine

Ressourcen, Stresskompetenz, Belastungsgrenzen, schwierige Gefühle, Teamkultur, Selbstfreundlichkeit

AKUT

Tools für die Nothilfe

Erste Hilfe für mich und Erste Hilfe für andere: einfach, sofort anwendbar, auch unter Zeitdruck

WEITERGEBEN

Leitfaden und Factsheets

Für Workshopleitende und zum Nachlesen der Konzepte, auch ohne Workshopbesuch nutzbar

TOOLS FÜR DIE SOFORTHILFE



Wie kann ich mir und anderen in einer akuten Situation helfen?
Tools für die Nothilfe

Details anzeigen

Für Dich

Grounding – Erdung

- Füsse bewusst auf den B
  bzw. im Boden ‚verankern
- Druck wahrnehmen.
- Hände auf Tisch oder Ob
  legen.
- Einmal tief ein- und ausa
- Allenfalls 3 Dinge benenn
  gerade siehst / hörst / fü

Für mich

Ruhige, klare Präsenz zeigen

- Bewusst ruhige und aufrechte Körperhaltung
- Stimme verlangsamen und senken
- Dem Gegenüber zugewandt bleiben, zum Beispiel mit einem verbindenden Satz wie: „Ich bin bei dir – was brauchst du gerade?“
- Kein Ratschlag, keine Lösung. Nur Präsenz.

Allein

Mikromomente:
- Händewaschen
- Bewusste Atmung
- Hand auf’s Herz

Pause: bewusste Regeneration

‘Energietankstellen’ definieren

Team

Was brauchst Du heute?
1 Satz Wertschätzung
Ein Hug
...

Routine wie z.B.
- Check-in
- Teamanlässe



Führung

Zeit und Raum für ‘Verbundenheit’ legitimieren

Ein Kultur mittragen, die Stress, Belastung und Fehler ‘besprechbar’ machen

3 BAUSTEINE AUF COM-LAB.CH

PRÄVENTIV

Grundlagen einer stärkenden Routine

Ressourcen, Stresskompetenz, Belastungsgrenzen, schwierige Gefühle, Teamkultur, Selbstfreundlichkeit

AKUT

Tools für die Nothilfe

Erste Hilfe für mich und Erste Hilfe für andere: einfach, sofort anwendbar, auch unter Zeitdruck

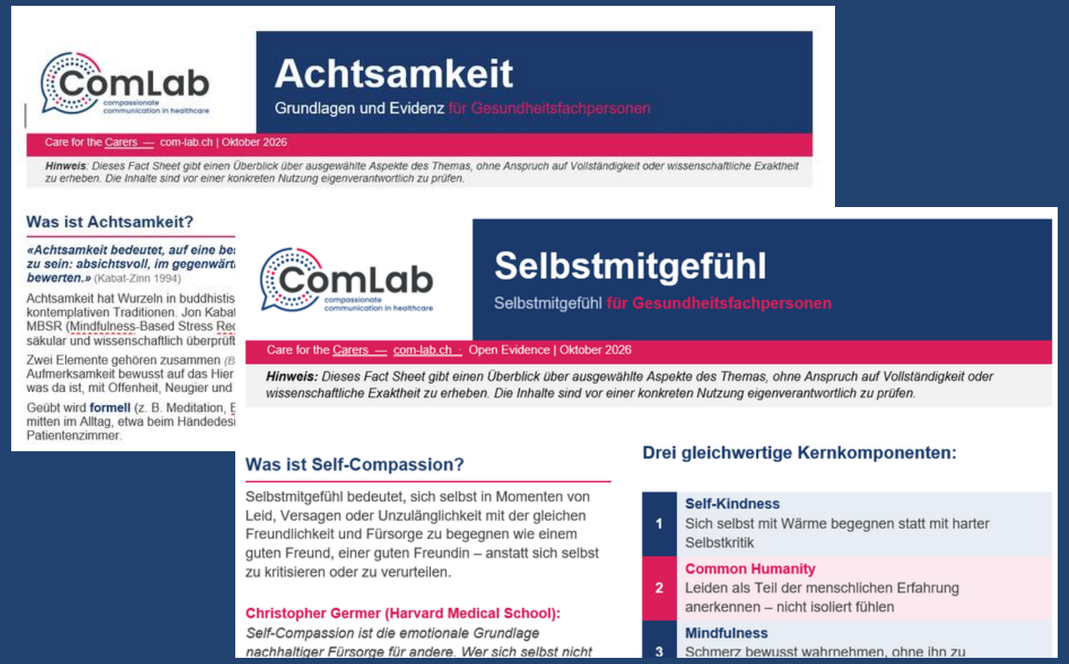
WEITERGEBEN

Leitfaden und Factsheets

Für Workshopleitende und zum Nachlesen der Konzepte, auch ohne Workshopbesuch nutzbar

FACTSHEETS

1. Was ist ‘Achtsamkeit’?
2. Was bringt mir ‘Achtsamkeit’ als Fachperson?
3. Konkrete Übungen für den Berufsalltag
4. Wissenschaftliche Evidenz
5. Weiterführende Ressourcen



LEITFADEN

Ein modularer Baukasten für die Gestaltung von Care-for-the-Carers-Workshops (je nach Zielgruppe, Schwerpunkt und verfügbarer Zeit).

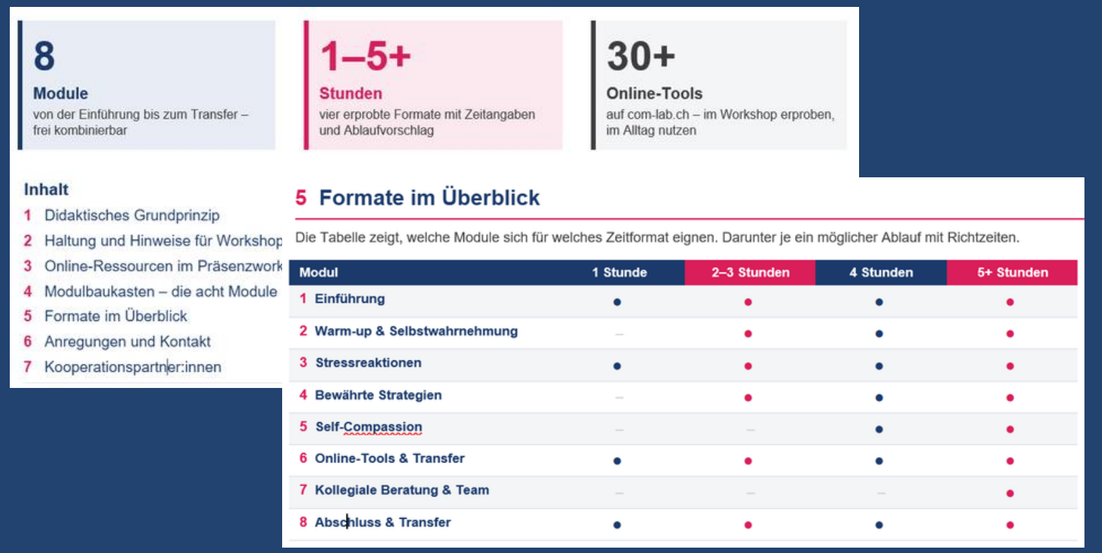




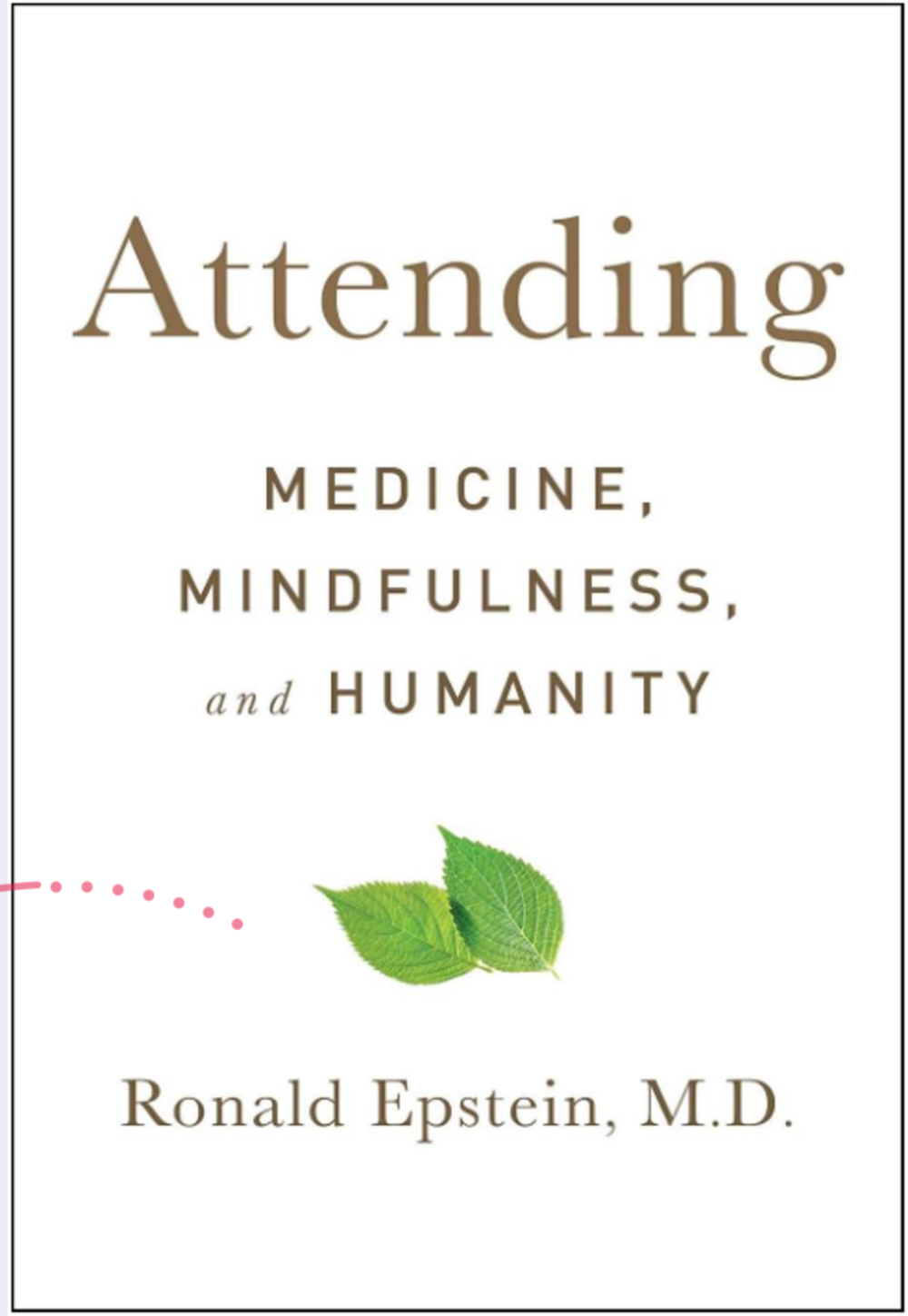
Foto von Daniel Thomas auf Unsplash

DAS ‘GEHEIMNIS’ der ACHTSAMKEIT

Die vier Grundpfeiler der Achtsamkeit:

- Aufmerksamkeit
- Neugier
- Anfängergeist
- Präsenz

→ Neugierde als Teil des sozialen Kapitals der Medizin



MERCI FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT

ComLab
compassionate
communication in healthcare

info@com-lab.ch
www.com-lab.ch

Training

Lehre

Forschung