

Notfallpsychologie Insight

Vortrag *Digitale Tools in der Notfallpsychologie – Erfahrungen mit LinkToCare* vom 17.09.2025
von Dr. Mareike Augsburger

Bericht zum Inhalt

Digitale Tools in der Notfallpsychologie – Erfahrungen mit LinkToCare

Am 17. September 2025 fand im Rahmen unserer Online-Vortragsreihe Notfallpsychologie Insight ein weiterer Vortrag statt. Für alle, die nicht dabei sein konnten, hier ein kurzer zusammenfassender Bericht:

Die Digitalisierung verändert auch die Notfallpsychologie. Mit dem Projekt LinkToCare erforscht die Stiftung Carelink, wie digitale Anwendungen Betroffene nach belastenden Ereignissen unterstützen und Fachpersonen entlasten können. Dr. Mareike Augsburger stellte hierzu in ihrem Beitrag zentrale Erkenntnisse aus diesem Pilotprojekt vor.

Carelink ist eine schweizweite Stiftung mit Sitz in Glattbrugg, die seit vielen Jahren psychologische Unterstützung nach Krisen und Notfällen anbietet. Das Careteam besteht aus über zweihundert Caregiver*innen sowie fast hundert Notfallpsycholog*innen. Oft zeigt sich, dass Betroffene auch Wochen nach einem Ereignis Begleitung brauchen. Nicht immer lässt sich ein persönlicher Folgetermin einrichten. Genau hier setzt LinkToCare an.

LinkToCare ist eine wissenschaftlich begleitete und datensichere Online Anwendung, die Betroffene in der Nachsorgephase begleitet. Sie ergänzt die persönliche Betreuung, macht erprobte Interventionen digital zugänglich und richtet sich vor allem an Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Traumafolgestörung. Nach einer kurzen Selbsteinschätzung erhalten Nutzer*innen passende Module mit Informationen und Übungen. Dazu gehören Themen wie Schlaf, Achtsamkeit, Entspannung, Aktivitätsplanung oder der Umgang mit belastenden Gedanken.

Zwischen 2021 und 2024 wurde LinkToCare in echten Einsätzen getestet. Betroffene nutzten das Angebot bis zu sechs Wochen nach dem Ereignis. Die Ergebnisse sind vielversprechend. Viele Teilnehmende berichteten über eine deutliche Abnahme belastender Symptome und eine gesteigerte Selbstwirksamkeit. Drei Viertel benötigten nach Abschluss keine weitere Unterstützung. Besonders hilfreich empfanden sie Psychoedukation, Grounding-Übungen und Übungen zur Schlafhygiene. Die Zufriedenheit war hoch, auch wenn der Zugang als etwas umständlich beschrieben wurde.

Eine weitere Untersuchung mit Notfallpsycholog*innen zeigte, dass die Haltung der Fachpersonen entscheidend ist. Wer digitale Angebote grundsätzlich positiv sieht, empfiehlt sie häufiger. Praktische Hilfsmittel wie Flyer oder vorbereitete E-Mails erleichtern den Einsatz.

Hinderlich sind dagegen sprachliche Hürden, technische Schwierigkeiten oder Skepsis gegenüber digitalen Lösungen. Wichtig bleibt für alle Beteiligten, dass der persönliche Kontakt nicht ersetzt, sondern ergänzt wird.

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass Betroffene von digitalen Tools profitieren können und dass Fachpersonen dadurch mehr Raum für Beziehung und Stabilisierung gewinnen. LinkToCare eignet sich besonders, wenn ein persönlicher Kontakt nicht mehr möglich ist oder Betroffene über den persönlichen Kontakt hinaus zusätzliche Möglichkeiten zur Auseinandersetzung wünschen. Auch nach Großschadenslagen kann LinkToCare hilfreich sein.

Für die Zukunft ist geplant, die Anwendung weiterzuentwickeln, weitere Sprachen zu integrieren und Kooperationen mit weiteren Careteams/PSNV-Teams aufzubauen. Ziel bleibt, Menschen nach belastenden Ereignissen schnell, sicher und auf einfache Weise zu unterstützen.

Die Stiftung Carelink freut sich über Kooperationsanfragen für die gemeinsame Weiterentwicklung. Kontakt: info@carelink.ch

Für die Fachgruppe:
Oliver Tucha