

Hilfe für Helferinnen

Wie Psychologie ehrenamtliche
Flüchtlingsarbeit stärkt

Herzlich Willkommen

Anna Binic-Schnauder (ZHAW)

Zoe Dall'Aglio (ZHAW)

Lena Krylova (USB Bern)

Jenya Lavicka (HEKS Basel)

Michael Zirkler (ZHAW)

Fachgruppe Psychology of Social Transformation

Seit 1. Januar 2026 im neuen Institut für Mensch, Gesellschaft und Technologien

Forschungs- und Anwendungsfelder

- **Individuelle und kollektive Transformationsprozesse**

Psychologische Voraussetzungen und Folgen von evolutionären bis disruptiven Veränderungen auf Mikro, Meso und Makroebene. Umgang mit Konfliktdynamiken, Polarisierung und Normverletzungen sowie deren Bedeutung für Vertrauen, Kooperation und Kollaboration.

- **Kompetenzentwicklung und Resilienzförderung**

Förderung psychologischer und sozialer Kompetenzen (z.B. «future skills», Resilienz) zur Sicherung der Handlungsfähigkeit und zur Bewältigung komplexer Transformationsprozesse. Entwicklung und Evaluation von Partizipationsformaten zur Förderung von Teilhabe und psychologischer Sicherheit.

Forschungs- und Anwendungsfelder

- **Technologie und gesellschaftliche Transformation**

Psychologische und soziale Technikfolgenabschätzung (Digitalität) und verantwortungsvolle Digitalisierung/KI bei gesellschaftlichen Veränderungsprozessen, sowie ethische und Governance-Aspekte.

- **Lebensqualität, Lebenssphären, menschenwürdige Gesellschaft**

Balance von Lebensbereichen, Diversität und Herausforderungen einer ageing society, Inklusion und gerechte Teilhabechancen, mit dem Ziel einer verbesserten Gleichstellung.

- <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/psychology-of-social-transformation>

Das Projekt EntreCivil

Das Projekt hat das Ziel, die Frauen durch gezielte Schulungen zu stärken. Sie sollen Kompetenzen erwerben, die ihnen dabei helfen, ihre Arbeit in der zivilgesellschaftlichen Flüchtlingshilfe besser zu organisieren und nachhaltiger zu gestalten. Dadurch soll ihr Engagement langfristig gesichert und die Selbsthilfe gestärkt werden.

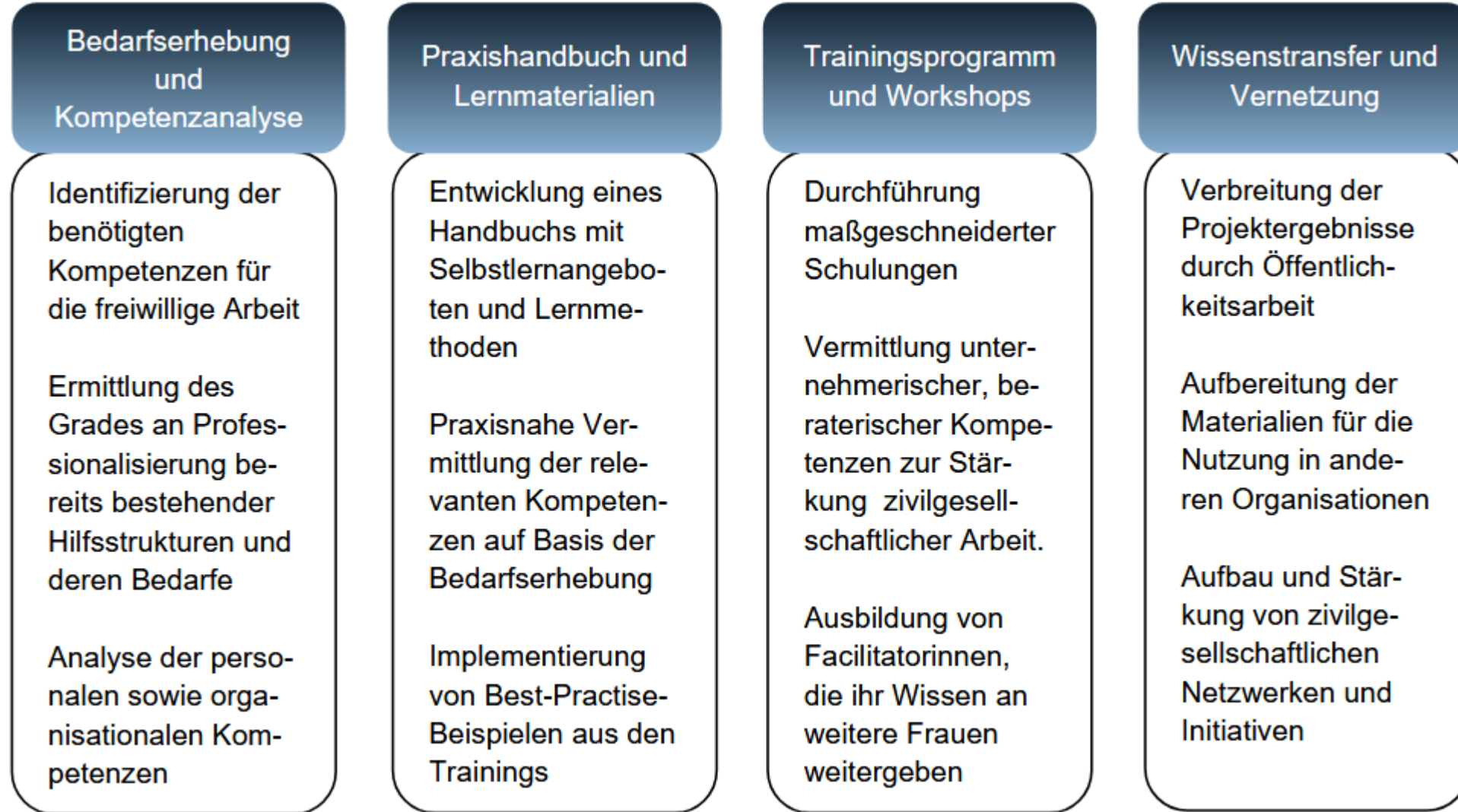
<https://www.oesb-socialinnovation.at/entrecivil/>



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Architektur



Psychologische Qualifizierung

Drei Module

- Sharepointseite mit allen Informationen zu allen drei Modulen (insbesondere Modul 2)
- <https://zhaw.sharepoint.com/:u:/r/sites/UkraineTest/SitePages/ClassHome.aspx?csf=1&web=1&e=A9kEez>
- 3 Durchführungen: Bern, Basel, Friedrichshafen
- Insgesamt ca. 50 Teilnehmerinnen

- Modul 1: Ich in der Rolle als HelferIn – psychologische Selbstkompetenzen
- Präsenzveranstaltung 1 Tag

- Modul 2: Wie kann ich Menschen psychologisch helfen? – Grundlagen der psychosozialen Beratung
- (3 Lerneinheiten à ca. 2.5 h im Selbststudium)

- Modul 3: Was ist bei der Leitung von Gruppen zu beachten? – psychologische Gruppenkompetenzen
- Präsenzveranstaltung 1 Tag

Ich in der Rolle als Helferin – psychologische Selbstkompetenzen (Modul 1)

Inhalte

- Vorbereitungsauftrag (PSS 10, Fragebogen Riemann/Thomann)
- Das eigene Heimatspielfeld (Riemann/Thomann)
- IKIGAI (Ken Mogi)
- Belastung und Stress
- Emotionen
- Selbstfürsorge, Psychohygiene, Resilienz
- Schärfung eigenes Rollenverständnis
- Übungen, Austausch (Worldcafe)
- Vertiefungen

Beispiel für ein ausgefülltes Riemann-Thomann-Kreuz:

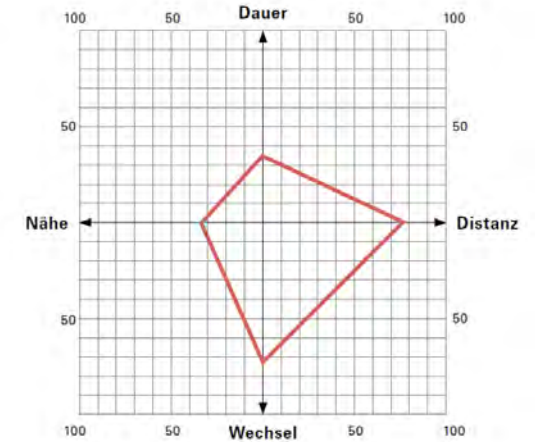


Abb. 6/1: Grafische Darstellung der Auswertung eines Heimatgebiets



Grafik (c) Fotolia/AlionaUrsa / deutsche Übersetzung (c) mindbizz.de

Wie kann ich Menschen psychologisch helfen? – Grundlagen der psychosozialen Beratung (Modul 2)

Inhalte

- Kommunikation (Hamburger Kommunikationsmodell)
- Basiswissen Beratungsprozesse
- Lösungsorientierte Methoden
- Selbstwirksamkeit
- KI-basierte Übungen
- KI-basierte Videos
- YouTube Videos
- Kurze Texte
- Vertiefungen

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert über die Movetia – Schweizer Programm für Austausch und Mobilität zu Erasmus+ 

Qualifizierung für ehrenamtliche Flüchtlingshelferinnen

Herzlich willkommen zur Qualifizierung für ehrenamtliche Flüchtlingshelferinnen!

Wir freuen uns, dass ihr euch auf den gemeinsamen Lernweg begeben und euer Engagement mit neuen Impulsen und Wissen stärken möchtet.

Diese digitalen Inhalte vereinen die Inhalte aus den Live-Workshops, die Fotodokumentationen und ergänzen diese mit den Materialien aus den Selbstlerneinheiten. Sie unterstützen euch dabei, Menschen mit Fluchterfahrung empathisch, kompetent und reflektiert zu begleiten.

Auf euch warten praxisnahe Übungen, Hintergrundwissen und Methoden, die euch helfen, in eurem Ehrenamt sicher und wirkungsvoll zu handeln – und dabei auch auf euer eigenes Wohlbefinden zu achten.

Wir wünschen euch inspirierende Einblicke, bereichernde Lernerfahrungen und viel Freude beim Entdecken!



Ich in der Rolle als HelferIn – psychologische Selbstkompetenzen (Workshop vor Ort)

Wie kann ich Menschen psychologisch helfen? – Grundlagen der psychosozialen Beratung (digitale Selbstlerneinheit)

Lernziele Kommunikation

Die Teilnehmenden können

- Modelle der zwischenmenschlichen Kommunikation (z.B. das Vier-Ohren- und das

Kommunikation

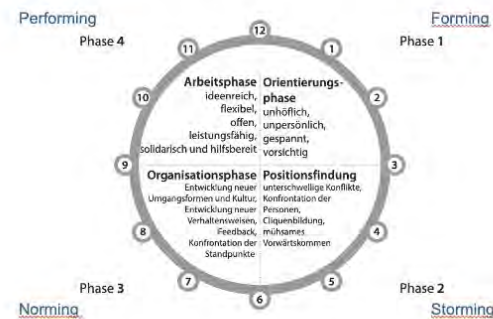
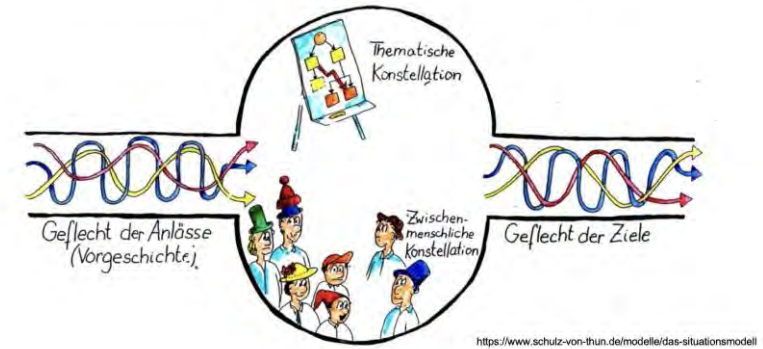
Kommunikation ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen. Sie ist ein absoluter Schlüsselfaktor für den beruflichen und privaten Erfolg sowie die Qualität aller Beziehungen. Die menschliche Kommunikation findet auf verschiedenen Kanälen (akustisch, optisch, taktil) und

Was ist bei der Leitung von Gruppen zu beachten? – psychologische Gruppenkompetenzen (Modul 3)

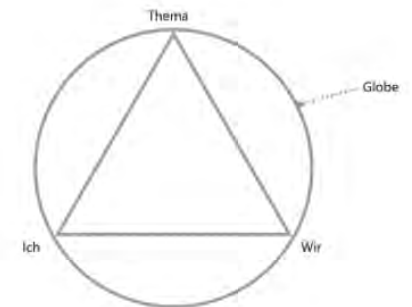
Inhalte

- Einschub: Abgrenzung und „Nein sagen“
- Rollenspiel
- Grundlagen der Gruppendynamik (Tuckman)
- TZI (Ruth Cohn)
- Moderation von Gruppen
- Konflikte
- Übungen
- Vertiefungen

Situationsmodell (Friedemann Schulz von Thun)



Lubienetzki und Schüler-Lubienetzki (2020)



Lubienetzki und Schüler-Lubienetzki (2020)

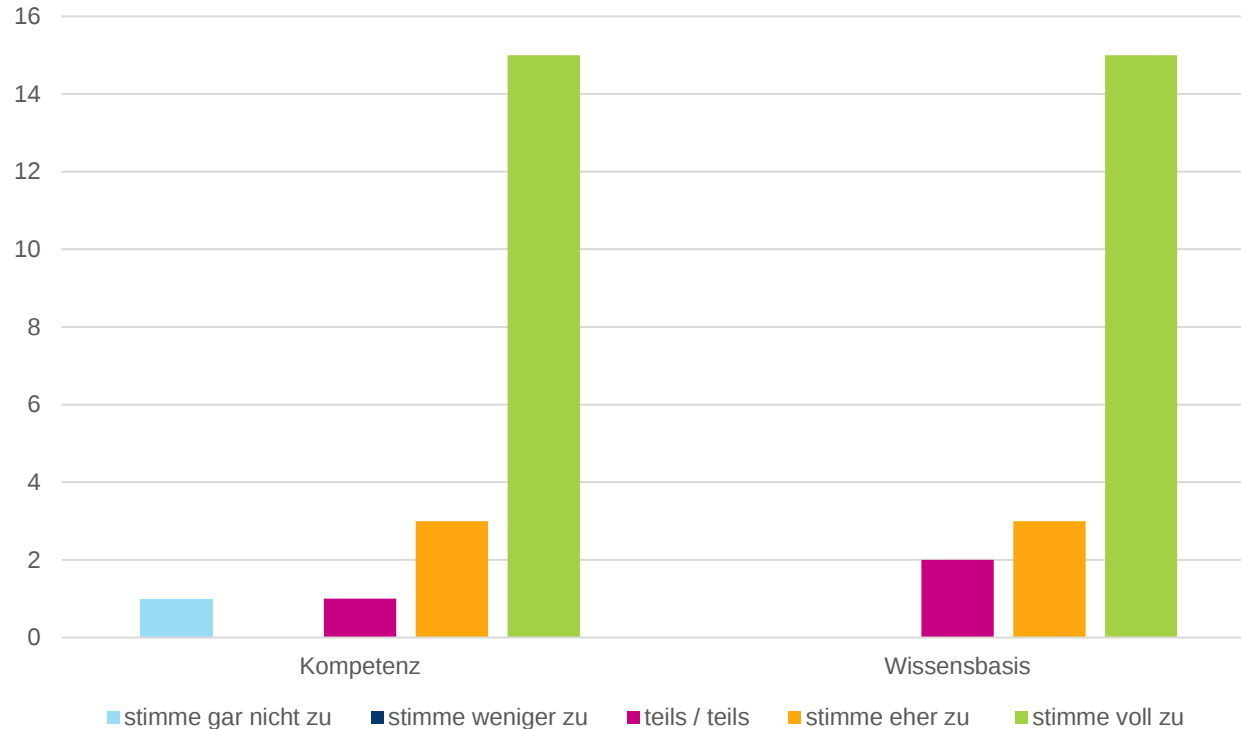
Evaluation

- Fragen zu Inhalten, Lernzielen, Transfer, Methode (Workshops und Selbstlerneinheiten)
- Mittlere Rücklaufquoten (derzeit aus 2 Durchführungen)
- Subjektive Einschätzungen der Teilnehmer:innen
- Datenerhebung kurz nach Durchführung der jeweiligen Module

Vorwissen und Kompetenzzuwachs

Modul 1 (n = 21)

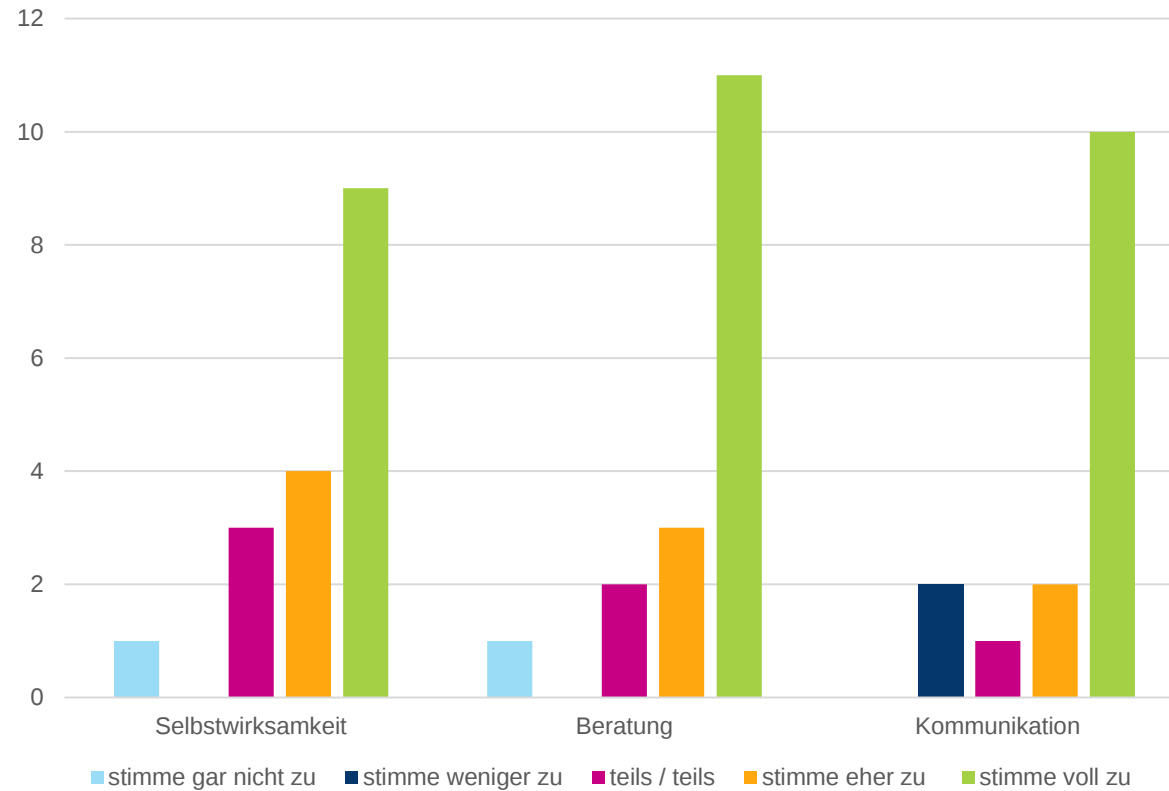
- Zu den Themen des Modul 1 hatte ich Vorwissen
- Nach meiner Einschätzung bin ich in den Themen des Modul 1 jetzt kompetenter



Kompetenzzuwachs

Modul 2 (n = 25)

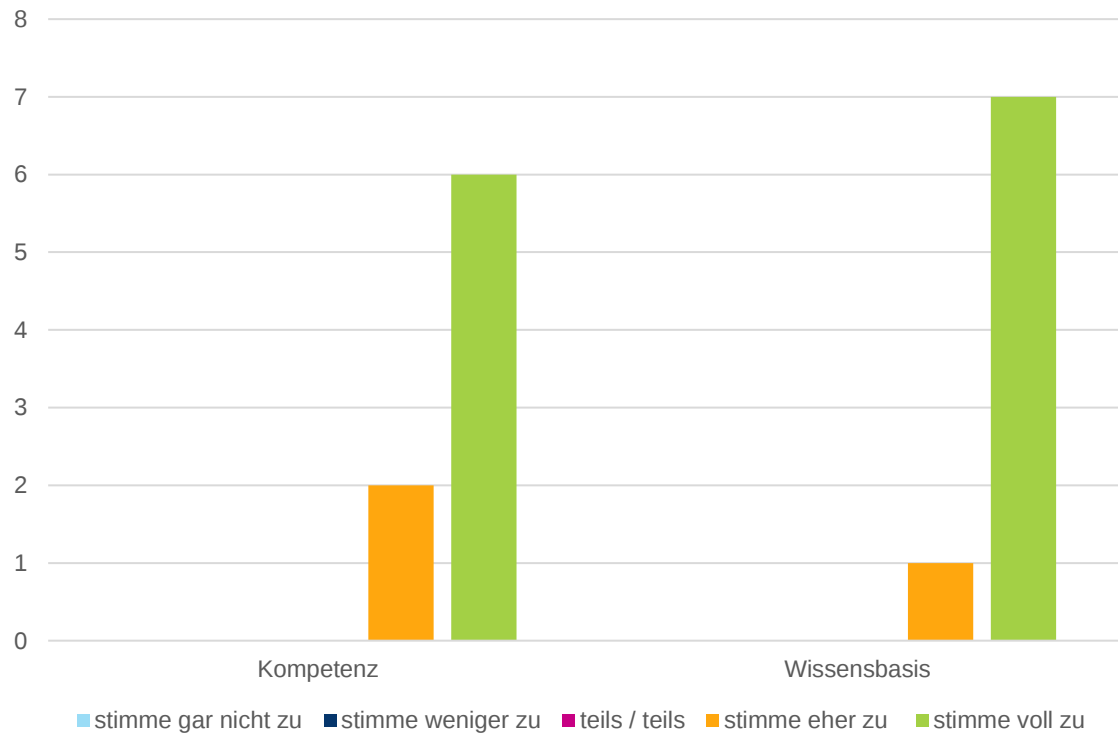
- Lernfortschritt mit Hilfe von KI-basierten interaktiven Lerneinheiten



Vorwissen und Kompetenzzuwachs

Modul 3 (n = 11)

- Zu den Themen des Modul 3 hatte ich Vorwissen
- Nach meiner Einschätzung bin ich in den Themen des Modul 3 jetzt kompetenter



Fachkonferenz: Zivilgesellschaft in disruptiven Zeiten

Wann, wo, was?

Freitag, 24. April 2026, Toni Areal

Vormittags Vorträge

- Prof. (em.) Dr. Theo Wehner (ETH Zürich)
- Nina Gilgen, Fachstelle Integration Kanton Zürich
- Julia Höllrigel, Leo Kovatsch (ÖSB international Wien)
- Michael Zirkler (ZHAW Zürich)

Nachmittags vertiefende Workshops

- Lena Krylova USB Bern
- Jenya Lavicka, HEKS Basel
- Sigrid Haunberger Berner Fachhochschule
- Anna Binic-Schnauder, Michael Zirkler, Zoe Dall'Aglio

Fachkonferenz

Programm und Anmeldung

<https://www.oesb-socialinnovation.at/wp-content/uploads/Fachkonferenz-EntreCivil.pdf>

Kontakt



Prof. Dr. Michael Zirkler

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Angewandte Psychologie

Institut für Mensch, Gesellschaft und Technologien

Fachgruppe Psychology of Social Transformation

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/psychology-of-social-transformation>

Pfingstweidstrasse 96

Postfach

CH-8037 Zürich

Tel. +41 58 934 83 10

michael.zirkler@zhaw.ch

<https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/person/zirm>
[linkedin.com/in/michael-zirkler-00953b111](https://www.linkedin.com/in/michael-zirkler-00953b111)

Kontakt



Anna Binic-Schnauder

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften
Angewandte Psychologie
Institut für Mensch, Gesellschaft und Technologien

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich
Tel. +41 58 934 00 00
info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie

Link <https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/person/binh>

Link <https://linkedin.com/in/anna-binic>