

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Nr. 1, März 2010, erscheint dreimal jährlich

Jahresabonnement Fr. 20.–



Resilienz
Ja sagen zur
eigenen Biografie

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Das Allgemeine muss einfach bleiben

Resilienz, Schutzfaktoren, Risikofaktoren, Umweltfaktoren – alles hängt und wirkt zusammen. Als Soziologe weiss ich, dass es zur Erklärung der Gesellschaft keine einfachen Modelle gibt. Das heisst, es gibt sie schon, man versteht sie auch, nur sind sie zu wenig handlungsrelevant. Die komplexen Erklärungsversuche hingegen kommen der Rea-

Jede Lehrperson, jede Betreuungsperson und vor allem jede Mutter, jeder Vater muss für sich erkennen, was getan werden kann, um «resiliente» Kinder aufwachsen zu sehen.

lität näher. Aber bei welchem der X Faktoren soll man nun ansetzen, um in der Suchtprävention wirklich Erfolg zu haben? Bringt das Konzept der Resilienz etwas Neues?

Hinter dem Begriff «Resilienz» versteckt sich etwas, von dem ich annehmen muss, dass ich da gar keinen wirklichen Zugang habe; etwas, das aber positiv besetzt ist und einen Mechanismus beschreibt, der «Gutes» bewirkt. Ich erfahre beispielsweise, dass trotz schlechter sozialer und familiärer Bedingungen Menschen ihr Leben meistern, ohne dass Suchtrisiken entstehen und/oder andere psychosoziale Probleme. Ich frage mich unweigerlich: «Ohne das Zutun von Präventionsfachleuten?»

Die wichtigste Schlussfolgerung, die ich aus meinen Gedanken rund um die Resilienzthematik ziehe, ist die: Das Allgemeine muss einfach bleiben! Oder anders gesagt, unspezifische Präventionsaussagen müssen für alle gelten und handlungsrelevant sein wie zum Beispiel: Rauchen schadet – immer und allen!

Das Komplexe muss hingegen individualisiert werden. Etwas ausführlicher: Dies bedeutet, dass das Komplexe nicht mehr mit unspezifischer Präventionsarbeit zu erfassen ist. Nur eine auf Individuen bezogene Vorgehensweise, wie wir sie bereits mit dem

Konzept der «Früherkennung» beschreiben, kann das leisten. Dabei verweist das Konzept der «Resilienz» auf neue Komponenten – vor allem in der kindlichen Entwicklung. Wichtig bei diesem Gedankengang ist: die einigen dutzend Präventionsfachleute im Kanton Zürich können dies nicht alleine leisten. Jede Lehrperson, jede Betreuungsperson und vor allem jede Mutter, jeder Vater muss für sich erkennen, was getan werden kann, um «resiliente» Kinder aufwachsen zu sehen.

In diesem Sinne können wir Präventionsfachleute nur Anregungen geben. Das vorliegende Heft soll daher Ideen vermitteln, um die eigene Präventionsarbeit – im Sinne der «Resilienz» – zu verbessern.



Christian Schwendimann ist Geschäftsführer der Fachstelle für Tabakprävention Züri Rauchfrei und Mitglied des Redaktionsteams von laut & leise.

Suchtprävention und Resilienz

Suchtprävention möchte Menschen stärken, dass sie mit Mass, Genuss und vor allem in einer bewussten Eigenverantwortung mit Substanzen umgehen können. Aufgaben und Angebote der Suchtprävention haben viel mit Schutzfaktoren zu tun. Die Stärkung dieser Schutzfaktoren fördert die Resilienz. Mit dem Konzept «Früherkennung» sind beispielsweise ganz konkrete Schritte und Einzelmassnahmen verknüpft. Einen Überblick ermöglicht unsere Homepage: www.suchtpraevention-zh.ch

Ihre Regionale Suchtpräventionsstelle – Adressen s. S.15 – bietet Ihnen ein vielfältiges Angebot von Früherkennung für Schulen bis Elternbildung. Die Angebote richten sich an Schulen, Gemeinden, Betriebe, Vereine und Eltern.

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 1, März 2010

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch

Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller, www.muellertext.ch

Redaktionsteam: Rahel Finger, Diana Joss, Marcel Mauerhofer, Christian Schwendimann (Vorsitz)

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Eva Imhoof, Matthias Obrist, Pasqualina Perrig-Chiello

Fotos: Zoé Tempest, Zürich

Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

Druck: Zürichsee Druckereien AG, Stäfa

Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel.: 044 928 53 24. Unkostenbeitrag: bis 10 Ex. Fr. 5.– / ab 11 Ex. Fr. 10.–

Abonnement: Fr. 20.– jährlich. Bestellen bei: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24

Adressänderung und Abbestellung: Zürichsee Druckereien AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa oder nsuter@zsd.ch

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

INHALT

Die Kunst, in Krisen zu überleben

Was ist Resilienz? Seite 5

Ja sagen zur eigenen Biografie

Interview mit Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello Seite 9

Wie Familien belastbar bleiben

Familiäre Resilienz Seite 12

Mediothek

Literatur zum Thema Resilien Seite 14

Adressen

Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Seite 15



Die Kunst, in Krisen zu überleben

Alles, was Menschen hilft, chronische Belastungen und Krisen zu meistern und sich gesund zu entwickeln, wird mit dem Begriff der Resilienz zusammengefasst. Resilienz steht für die psychische Widerstandskraft eines Kindes, Jugendlichen oder Erwachsenen. Die Grundlagen der Resilienz werden in der frühen Kindheit gelegt, in der Schulzeit gestärkt oder geschwächt und vom Erwachsenen ein Leben lang weiter ausgebildet und schliesslich weitergegeben.

Text: Matthias Obrist

Entwicklung ist keine einfache und geradlinige, sondern oft eine riskante und lebenslange Unternehmung voller Unsicherheiten und Rückschläge. Ein Kind mit unterstützenden Eltern, festen Freunden und guten Schulleistungen muss keine besondere Widerstandsfähigkeit zeigen. Seine Welt ist stabil und verläuft in geordneten Bahnen. Ein solches Kind zeigt Kompetenzen, aber man spricht noch nicht von Resilienz. Wird dieses Kind plötzlich in der Schule geplagt oder gerät es in der Pubertät in eine persönliche Krise oder trennen sich die Eltern, was mit einem Umzug verbunden ist, dann sind besondere Belastungen da. Jede einzelne davon stellt nun die Widerstandsfähigkeit auf die Probe und zusammen kann es durch die gegenseitige Verstärkung der Belastungen zu einem negativen Kreislauf und einer grösseren Krise kommen. Gelingt es nicht, diese zu bewältigen, sind psychische Störungen und/oder Suchtentwicklungen mögliche Folgen.

Gedeihen trotz widriger Umstände

Die bahnbrechende Forschung zur Resilienz begann im Jahre 1955 mit einer Gruppe um Emmy Werner auf der zu Hawaii gehörenden Insel Kauai. Alle neu geborenen Kinder dieses Jahrgangs wurden während 40 Jahren in regelmässigen Abständen untersucht. Von den 698 erstmals erfassten Kindern zeigte ein Drittel ein hohes frühes Entwicklungsrisiko: Komplikationen bei der Geburt, chronische Armut, Eltern mit psychischen Erkrankungen, ständige Disharmonie oder Alkoholismus in der Familie. Oft traten diese Risiken nicht einzeln auf, sondern gleich als ganzes Paket von Belastungen,

das kaum zu kompensieren war. Zwei Drittel dieser Risikokinder entwickelten dementsprechend später in der Schule schwere Lern- oder Verhaltensprobleme. Für sie wurde das Ferienparadies zu einem Gefängnis des Misserfolgs. Immerhin ein Drittel der frühen Risikokinder konnte sich aber überraschenderweise zu zuversichtlichen, leistungsfähigen und fürsorglichen Erwachsenen entwickeln.

Resilienz bedeutet dabei nicht Unverwundbarkeit. Über eine längere Zeit hinweg obsiegt aber eine positive Lebenseinstellung: «Vulnerable, but invincible» – verletzlich, aber unbesiegbar lautet das Motto.

Bei der letzten Erhebung 1995 hatten diese inzwischen 40-jährigen Insulaner und Insulanerinnen eine geregelte Arbeit, ihre Ehen waren stabil und chronische Gesundheitsprobleme traten kaum auf. Sie konnten sich erfolgreich anpassen und waren selbständige Mitglieder der Gesellschaft geworden. Es gelang ihnen, aktiv ein günstigeres Umfeld zu finden wie gute Freunde, eine stabile Partnerschaft und einen schönen Wohnort und nicht die gleichen negativen Verhaltensweisen ihrer Umgebung zu wiederholen.

Resilienz bedeutet dabei nicht Unverwundbarkeit. Über eine längere Zeit hinweg obsiegt aber eine positive Lebenseinstellung: «Vulnerable, but invincible» – verletzlich, aber unbesiegbar lautete das Motto dieser Forschungsarbeiten. Weitere Langzeitstudien erweiterten und vertieften besonders seit den 80er Jahren unser Verständnis von Resilienz und etablierten diesen als neuen Begriff für eine lebenslange positive Entwicklung.

Bindung – Beziehung – Entwicklung

Kinder meistern ihre Entwicklung in der Regel trotz kleineren und grösseren Krisen recht gut. Sie sind grundsätzlich zäh und anpassungsfähig, wenn sie sich durch ein sicheres Umfeld unterstützt fühlen. Die entscheidende Grundlage für die spätere psychische Gesundheit ist, wenigstens eine feste und konstante Bezugsperson

son im nahen Umfeld zu haben. Im ersten Lebensjahr ist es wichtig, dass das Kind nur selten längere Trennungen von der nächsten Bezugsperson erlebt und später – als Ersatz – wenigstens ein besonderes, positives und charismatisches Vorbild hat wie Grosseltern, ältere Geschwister, Freunde und Verwandte, Nachbarn oder Lehrpersonen.

Die frühe Bindungsprägung zieht sich wie ein roter Faden durch die weitere Entwicklung. Da es keine psychische Immunität gibt, tragen früh belastete, aber widerstandsfähige Kinder zwar seelische Wunden davon, diese können aber dank Zuwendung ausheilen und eine gesunde Entwicklung ist möglich. Nebst den Beziehungsangeboten von aussen bringen widerstandsfähige Kinder auch von sich aus besondere Eigenschaften mit. Schon im Alter von 12 Monaten werden sie als sehr aktive, liebenswerte, gutmütige und gesellige Babys beschrieben. Ihre Eltern empfinden den Umgang mit ihnen als ein-

Warum ist gerade die Bindungserfahrung und -fähigkeit so wichtig? Durch die Erfahrung von Bindung entsteht das Gefühl, Teil einer Welt mit sinnstiftenden Zusammenhängen zu sein.

fach. Ess- oder Schlafprobleme treten wenig auf. Im Alter von 20 Monaten sind sie sehr aufmerksam, relativ selbständig, haben eine positive soziale Orientierung und sind offen für neue Erfahrungen. In der Schule gelten diese Kinder als gut integriert und leistungsmotiviert. Sie können ihre Fähigkeiten sehr effektiv nutzen auch ohne besondere Begabungen und sie können zu mindestens einer für sie wichtigen Lehrperson eine Beziehung aufbauen. Die Schule vermittelt ihnen ein Erfolgsgefühl. In der Freizeit widmen sie sich gern einem bestimmten Hobby.

Warum ist gerade die Bindungserfahrung und -fähigkeit so wichtig? Durch die Erfahrung von Bindung entsteht das Gefühl, Teil einer Welt mit sinnstiftenden Zusammenhängen zu sein. Durch das Verhalten ihrer Bezugspersonen erleben Kinder die Welt als vorhersagbar, erklärbar und zuverlässig und sich darin als handelnd und etwas bewirkend. Es kann ein grundlegendes Gefühl des Vertrauens in die Umwelt und in die eigenen Fähigkeiten entstehen. Die Kinder können sich selbst als kompetent und handlungsfähig wahrnehmen und fühlen sich gegenüber den Anforderungen des Lebens gewach-

sen. Den widerstandsfähigen Kindern gelingt es, ihre Erfahrungen mit der Umwelt einzuordnen und sich als Teil einer Welt mit sinnstiftenden Zusammenhängen zu fühlen. Wenn in Krisen die Zusammen-

zu verbessern. Leider ist es aber gut möglich, dass er und seine Familie eine rasche Ausbildung wichtiger finden. Sie können sich einen längeren Bildungsweg weder leisten noch vorstellen und verzichten da-

Wenn in Krisen die Zusammenhänge und die Sicherheit der Normalität ausser Kraft gesetzt sind, gelingt es resilienten Kindern entgegenwirkende Kräfte zu entfalten, die ihre innere Ordnung und Verbindung mit andern wieder herstellen.

hänge und die Sicherheit der Normalität ausser Kraft gesetzt sind, gelingt es resilienten Kindern entgegenwirkende Kräfte zu entfalten, die ihre innere Ordnung und Verbindung mit andern wieder herstellen.

Lebenswelt Schule

Wenn ein Schüler mit mehreren äusseren oder inneren Risiken die gleichen Leistungen wie ein angepasster und kompetenter Schüler erbringt, zeigt er Resilienz. Für ihn kann Bildung eine viel grössere Chance sein, aus seiner derzeitigen Lebenssituation herauszuwachsen und sie

her oft von sich aus darauf. Besonders Kinder aus bildungsfernen, armen und fremdsprachigen Familien gehören zur schulischen Risikogruppe. Ihre schlechteren Startchancen kann das Bildungsweesen nicht oder nur unzureichend ausgleichen und die Kluft zu den Kindern aus wirtschaftlich und sozial gut gestellten Familien vergrössert sich. Es braucht den langen Weg über Generationen, bis mehr als einzelne, besonders fitte Ausnahmetalente den Zugang zu höherer Bildung schaffen. Aber auch Kinder alleinerziehender Eltern sind gefährdet. Zur Erinnerung: 300'000 Kinder werden in der Schweiz von alleinerziehenden Eltern erzogen, davon leben etwa 20%, also 60'000 Kinder, unter der Armutsgrenze. Umgekehrt unterliegen Kinder aus privilegierten Familien, denen alle Steine aus dem Weg geräumt werden, für deren Misserfolge immer andere verantwortlich sind und die gleichzeitig die hohen Erfolgserwartungen der Eltern nicht erfüllen können, ebenfalls erhöhten Risiken.

Eine Haltung der Wertschätzung

In der Schule treten während der Kindheit und Jugend Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung besonders deutlich und öffentlich zu Tage und es wird aufwändig versucht, helfend einzugreifen. Verschiedene Studien zeigen, dass die grosse Zahl von 15 bis 20% der Jugendlichen zu einem bestimmten Zeitpunkt ernsthafte psychische Auffälligkeiten zeigen. Nun entscheidet sich, wie stark die innere Verfassung ist, welche Hilfen von

Belastungs- und Risikofaktoren

Die grössten äusseren Belastungs- oder Risikofaktoren in der Entwicklung wirken schon zum Zeitpunkt der frühen Kindheit und stellen oft die Weichen für ein ganzes Leben:

- Armut, ein anregungsarmes und bildungsfernes Umfeld
- starke Konflikte in der Familie, unangemessenes Erziehungsverhalten (z.B. inkonsequentes, zurückweisendes oder inkonistentes Erziehungsverhalten, körperliche Bestrafungen, mangelnde Feinfühligkeit)
- Trennung oder Scheidung der Eltern, aber auch Wiederheirat oder neue Partnerschaft eines Elternteils
- Alkohol- und Drogenmissbrauch oder psychische Erkrankungen der Eltern
- Migrationshintergrund und soziale Isolation der Familie.

Kinder, die bereits von sich aus Handicaps mitbringen, können diese Stressfaktoren nicht ausreichend bewältigen. Die grösste individuelle Verwundbarkeit oder Vulnerabilität besteht in folgenden Fällen:

- Negative Schwangerschaftseinflüsse und Geburtskomplikationen,
- Hirnschädigungen, niedriges Aktivitätsniveau, genetische Fehler, chronische Erkrankungen (z.B. Asthma, Neurodermitis, schwere Herzfehler)
- schwierige Temperamentsmerkmale, hohe Ablenkbarkeit, eingeschränkte kognitive Fähigkeiten (z.B. Defizite in der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung), geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation (Anspannung / Entspannung) oder emotionale Unausgeglichenheit.

Lehrkräfte müssen oft die Spannung zwischen den wahrgenommenen Bedürfnissen der Schüler und ihren eigenen Möglichkeiten sowie denen der Schule aushalten. Sie können nicht jedem Kind rasch und umfassend helfen und müssen sich auch gegen übertriebene Ansprüche und Erwartungen abgrenzen.

aussen zur Verfügung stehen und auch genutzt werden, damit wieder eine bessere Perspektive entstehen kann. Nebst den Eltern sind besonders Lehrer und Lehrerinnen bedeutsame Bezugspersonen für Kinder und Jugendliche auf ihrem Lebensweg. Eine Lehrperson sollte alle Schüler und Schülerinnen mit Engagement und Wertschätzung lehren und erziehen. Jedem Kind ist unabhängig von seiner schulischen Leistungsfähigkeit eine Haltung der Wertschätzung für seine Person entgegenzubringen. Eine Haltung des Respekts hilft der werdenden Persönlichkeit ihre Würde und Integrität zu entwickeln. Kinder erfahren so, dass sie stets eine unantastbare innere Quelle in sich tragen, dank derer sie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie ein Gefühl der Kontrolle des eigenen Lebens aufbauen können. Die Schule ersetzt die Familie nicht und kann deren Probleme nicht lösen. Sie kann aber ein Lebensraum sein, wo Kinder sich ungeachtet ihrer Herkunft kompetent und angenommen fühlen dürfen und anpassungs- und leistungsfähig werden.

Auf die eigene Resilienz achten

Lehrkräfte müssen oft die Spannung zwischen den wahrgenommenen Bedürfnissen der Schüler und ihren eigenen Möglichkeiten sowie denen der Schule aushalten. Sie können nicht jedem Kind rasch und umfassend helfen und müssen

leiden auf sich allein gestellt mit der Zeit an Selbstüberforderung, die gekennzeichnet ist durch exzessive Verausgabung und verminderte Erholungsfähigkeit bei eingeschränkter Belastbarkeit und Zufriedenheit.

Erzieher müssen selbst auf ihre Resilienz und Gesundheit achten, um langfristig tragfähig zu bleiben. Um der Überforderung vorzubeugen, darf man den Wert der vielen kleinen positiven Handlungen nicht unterschätzen. Ein Lob oder eine wertschätzende Aufmerksamkeit sollte zur täglichen Mindestdosis gehören. Dies hilft nicht nur jedem «Ärgerkind» dabei, sich weiter zu bemühen, sondern tut auch der eigenen Verfassung als Lehrperson gut. Wenn so vieles nicht wie erwartet klappt, ist es eine schwierige Kunst, sich und andere zu loben. Gerade unter Stress neigen wir dazu, die Dinge vorschnell eher ein- als mehrdeutig und in ihrer Vielfalt wahrzunehmen. Kinder mit Entwicklungsproblemen werden entsprechend einseitig erlebt. Den Blick frei zu halten, sich Optimismus zu bewahren und auch mit Humor einer schwierigen Situation begegnen zu können, nimmt etwas von der oft drückenden Problemlast und erleichtert es, neue Lösungen zu finden.

Gemeinsame Schulkultur

Eltern wissen oft aus Erfahrung, dass Predigen wenig nützt. Kinder hören ja nicht nur, was Erwachsene ihnen sagen, son-

der Einzelkämpfertum. Kinder wie Lehrer brauchen in Belastungssituationen nebst ihren eigenen Fähigkeiten ein persönliches Netzwerk. Die Tragfähigkeit für Schüler in Krisen hängt nebst der Zusammensetzung der Klasse, deren Grösse und den zur Verfügung stehenden Fördermassnahmen stark vom Zusammenhalt im Lehrerteam ab, wie man gemeinsam handelt und sich gegenseitig unterstützt.

Ob als Eltern oder Lehrperson im Leben der Kinder und Jugendlichen eine zugewandte, präzise Bezugsperson zu sein, darin liegen die besondere Bedeutung und die Hoffnung, ihnen etwas auf ihrem Weg mitzugeben. Ob in der Familie oder der Schule sind Liebe, Wertschätzung und Disziplin für Resilienz von besonderer Bedeutung. Dies ist wohl die Kunst und die Kraft der Erziehung.

■ **Matthias Obrist** ist Kinder- und Jugendpsychologe FSP und arbeitet seit 1997 im Schulpsychologischen Dienst Bezirk Horgen, www.spdhorgen.ch.

Literaturhinweis:

«Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken.» Robert Brooks, Sam Goldstein (2007). Klett-Cotta, Stuttgart. ISBN 978-3-608-94421-1.

Erzieher müssen selbst auf ihre Resilienz und Gesundheit achten, um langfristig tragfähig zu bleiben. Um der Überforderung vorzubeugen, darf man den Wert der vielen kleinen positiven Handlungen nicht unterschätzen.

sich auch gegen übertriebene Ansprüche und Erwartungen abgrenzen. Bei anhaltender Überforderung ist Hilfe und Entlastung von aussen wichtig. Häufig werden gerade den engagierten, belastbaren Lehrpersonen vermehrt «schwierige» Kinder zugeteilt, da Behörden und Eltern um ihre Fähigkeiten wissen. Viele Lehrer

der sehen und achten vor allem darauf, was wir tun. Sie können sehr wohl erkennen, welche Absicht und Haltung ihnen Erwachsene entgegenbringen. Wie Familien können auch Schulen als Ganzes Resilienz entwickeln. Der innere Zusammenhalt in der Schule und eine gemeinsam getragene Schulkultur helfen gegen



Ja sagen zur eigenen Biografie

Es gibt 100-Jährige, die strahlen eine innere Zufriedenheit aus. Und es gibt 100-Jährige, die hadern immer noch mit ihrem Leben. Bereits nach wenigen Gesprächsminuten sei klar, wer zu seinem Leben Ja sagen könne, erzählt die Professorin Pasqualina Perrig-Chiello. Was macht ein gelungenes Leben aus?

Text: Brigitte Müller

laut & leise: Frau Perrig, Sie sind Honorarprofessorin am Institut für Psychologie in Bern. Welches Thema beschäftigt Sie momentan sehr?

Perrig-Chiello: Die Beziehungen zwischen den Generationen. In der Schweiz wird erwartet und gefordert, dass die

Wort «resilience» Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit. Invulnerable Menschen sind weniger verletzbar, weniger gefährdet.

laut & leise: Resilienz beschreibt einen dynamischen Prozess. Was bedeutet die-

relevant. Das bedeutet, Geduld haben und das Verfolgen eines sich gesetzten Zieles über längere Zeit – auch über Durststrecken – hinweg. Und dass man Hilfe holen und akzeptieren kann, wenn es notwendig wird.

laut & leise: Entwicklungsübergänge sind Phasen, in denen wir einer erhöhten Verletzbarkeit ausgesetzt sind. Welche Übergänge können bis 35 Jahre schwierig sein?

Perrig-Chiello: Biografische Übergänge machen verletzlich, weil wir unsere Rolle wechseln, unser Status sich verändert. Bis 35 sind dies der Auszug aus dem Elternhaus, die Ausbildung und der Eintritt in die Arbeitswelt, Partner- und Elternschaft. Was wir heute feststellen, ist, dass die jungen Menschen diese wichtigen Übergänge immer später, zögerlicher und in Raten vollziehen. Neben diesen altersorientierten und gesellschaftlichen Übergängen gibt es die stillen Transitionen. Dies sind Ereignisse wie Tod, Krankheit, Trennungen oder Entlassungen. Von solchen privaten Erschütterungen können wir jederzeit während dem ganzen Leben verletzt werden.

Wir können zwar unsere Eltern und den Kontext, in den wir hineingeboren werden nicht auslesen, aber – und dies ist der dynamische Prozess der Resilienz – wir können in jeder Lebensphase bis ins hohe Alter versuchen, unsere Entwicklung positiv zu gestalten.

Generationen von Jung zu Alt und von Alt zu Jung Transferleistungen erbringen. Wir möchten beispielsweise herausfinden, warum Kinder ihre Eltern pflegen oder warum Grosseltern ihre Enkel betreuen. Eine Frage, die sich aufgrund des heutigen Ist-Zustands ableiten lässt, ist: Werden diese freiwilligen familiären Leistungen auch in Zukunft erbracht?

laut & leise: In welchem Zusammenhang haben Sie zum ersten Mal von Resilienz gehört?

Perrig-Chiello: Vital wahrgenommen habe ich das Konzept der Resilienz durch meine Mitarbeit bei der Basler Altersstudie. In dieser Studie werden seit 1960 Menschen medizinisch und psychologisch befragt. Ich bin Anfang der 90er-Jahre dazugestossen und führte biografische Interviews durch. Ich erlebte dabei ältere Menschen mit extrem belasteten Biografien, die körperlich und psychisch sehr gesund waren und sich eine hohe Autonomie bewahren konnten. Und umgekehrt, dass Menschen mit sogenannten guten Bedingungen äusserst vulnerabel waren.

laut & leise: Können Sie kurz den Begriff vulnerabel erklären?

Perrig-Chiello: Vulnerabilität ist das Gegenteil der Resilienz. «Vulnerabilis» meint im Spätlateinischen verletzlich, verwundbar. Resilienz aus dem lateinischen Wort «resilire» bedeutet abprallen oder abgeleitet aus dem englischen

se Tatsache, wenn wir ein Leben in seiner Gesamtheit betrachten?

Perrig-Chiello: In der Entwicklungspsychologie sprechen wir davon, dass der Mensch der Gestalter seiner eigenen Entwicklung ist und dafür die Verantwortung übernimmt. Natürlich findet diese Entwicklung immer in Interaktionen mit der Umgebung statt. Wir können zwar unsere Eltern und den Kontext, in den wir hineingeboren werden nicht auslesen, aber – und dies ist der dynamische Prozess der Resilienz – wir können in jeder Lebensphase bis ins hohe Alter versuchen, unsere Entwicklung positiv zu gestalten. Oder anders gesagt, es ist nie zu spät, sich die Leute und jene Umwelt auszusuchen, die einem gut tun.

laut & leise: Wenn Resilienz keine stabile, überdauernde Persönlichkeitseigenschaft ist, muss man sich immer wieder darum bemühen, selber Schutzfaktoren aufzubauen und zu pflegen?

Perrig-Chiello: Ja, absolut. Dafür braucht es jedoch einige Schlüsselqualifikationen. Das A und O ist die Selbstverantwortlichkeit. Sich also selber verantwortlich fühlen für die eigene Befindlichkeit. Dafür braucht es ein gutes Selbstwertgefühl, das wir dank wichtigen Bezugspersonen aufbauen konnten. Wenn die Eltern uns das Gefühl geben konnten, dass wir gewollt, dass wir jemand und wichtig sind, dann sind wesentliche Strukturen in uns festgelegt worden. Weiter erachte ich einen «langen Atem» als

laut & leise: Von welchen Problemen ist man im mittleren Alter von 40 bis 60 Jahren betroffen?

Perrig-Chiello: Im Gegensatz zu früher wissen wir heute, dass diese Lebensphase keineswegs langweilig und gleichförmig abläuft. Im Gegenteil, es besteht eine grosse Dynamik mit vielen Herausforderungen. Es beginnt mit den körperlichen Veränderungen sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Weiter verändert sich der familiäre Kontext, die Partnerschaft, die Eltern werden häufig pflegebedürftig. Und im Beruf passiert vieles, von einer steilen Karriere bis zur Arbeitslosigkeit oder dem Wiedereinstieg bei Frauen.

laut & leise: Wie wird die sogenannte «Midlife-Crisis» zur Chance?

Perrig-Chiello: Untersuchungen zeigen, dass Menschen im Alter von 40 bis 55 am unzufriedensten sind mit ihren Lebens-

umständen. Danach steigt die Kurve der Lebenszufriedenheit wieder an. In der Lebensmitte übernehmen wir viel Verantwortung im Beruf, als Eltern und vielfach auch in der Öffentlichkeit. Wir haben wenig Zeit für uns selber, sind oft gestresst und fühlen uns wie im Hamsterrad. Deshalb empfehle ich, das eigene Leben zu entstressen, sich Zeit zu nehmen für die Selbstreflexion, sich Inseln der Ruhe zu schaffen. Gut ist auch, wenn wir über Probleme reden und eventuell Hilfe suchen. Leute, die offen und neugierig sind, ha-

Menschen sagen Ja zu ihrem Leben, sie haben sich mit ihrer Biografie ausgesöhnt. Aus den schlechten Erfahrungen lernten sie und haben diese als Teil ihres Lebens akzeptiert. Wie beim berühmten Chanson von Edith Piaf: «Non, je ne regrette rien.»

laut & leise: Welche Schutzfaktoren sind Ihrer Meinung nach während der ganzen Lebensspanne wichtig für ein gelingendes Leben?

Perrig-Chiello: Wie bereits ausgeführt

der Lebenserwartung und Gesundheit. Gleichzeitig ist es eine Generation, die die Gegebenheiten nicht als schicksalhaft anschaut, sondern Fragen stellt und das Leben individuell gestalten will.

laut & leise: Warum sind Beziehungen und Bindungen so wichtige Schutzfaktoren in jeder Lebensphase?

Perrig-Chiello: Wir Menschen sind nun einmal soziale Wesen und auf stabile Bindungen angewiesen. Wir möchten lieben und geliebt werden. Oder wie Freud es ganz einfach sagte, Lieben und Arbeiten sind die Essenz unseres Lebens.

Zufriedene ältere Menschen sehen jugendlicher aus, haben ein Strahlen in den Augen und wirken insgesamt fröhlich. Im Gespräch erzählen sie, dass Träume sich nicht erfüllten, sie Fehler machten. Aber – und das ist die wichtige Aussage – sie würden ihr Leben nochmals so leben.

ben es in schwierigen Phasen einfacher als Leute, die nach dem Schema X leben, alles für selbstverständlich erachten, Perfektionisten sind und sich an alten Mustern und Gegebenheiten festklammern.

laut & leise: Mit welchen Schwierigkeiten müssen sich die «jungen Alten» bis 75 Jahre auseinandersetzen?

Perrig-Chiello: Im Alter zeigt sich am ausgeprägtesten, wie unterschiedlich Menschen die Entwicklung ihres Lebens angehen. Da müssen wir sowohl die schwindende Körperkraft als auch die verminderte Gedächtnisleistung akzeptieren, man wird pensioniert und die familiären Beziehungen verändern sich nochmals und liebe Menschen sterben. Je nach Ressourcen, Persönlichkeit und Erfahrung können wir mit diesen Veränderungen besser oder schlechter umgehen.

die Selbstverantwortlichkeit und der «lange Atem», eine proaktive Handlungsorientiertheit, Offenheit und Neugierde, eine nicht zu starke Fokussierung auf sich selber und die Bereitschaft aus Fehlern und Erfahrungen zu lernen.

laut & leise: Sie haben ein Buch – zusammen mit François Höpflinger – über die Babyboomer herausgegeben. Dies ist die Generation, welche die 68er-Bewegung erlebte. Über welche besonderen Ressourcen/Schutzfaktoren verfügen diese Menschen mit den Jahrgängen 1946–1966.

Perrig-Chiello: Die Babyboomer können von einer noch nie dagewesenen Bildungsexpansion profitieren. Vor allem die Frauen sind nun gut ausgebildet und konnten meist einen Beruf ergreifen, der ihnen gefiel. Bildung korreliert mit

laut & leise: Heute können wir unsere Beziehungen vielfältig gestalten, sei es als Single, Ehepartner in einer Patchwork-Familie, Lebensabschnittspartnerin usw. Wie schätzen Sie wegen diesen individuellen Freiheiten die heutige Beziehungsfähigkeit ein?

Perrig-Chiello: Durch den Wertewandel sind wir häufig mit Verunsicherungen konfrontiert. Heute ist so vieles möglich. Aber letztendlich, dies stellen wir auch bei Befragungen mit jungen Menschen fest, wünschen wir uns eine feste Partnerschaft. Deshalb habe ich keine Angst, dass unsere Beziehungsfähigkeit sich verschlechtert. Im Gegenteil.

laut & leise: Eine erfolgreiche und zufriedene Person kann wegen eines Schicksalsschlages den Boden unter den Füßen verlieren? Warum passiert das?

Perrig-Chiello: Dass es einem nach einem Schicksalsschlag schlecht geht, ist selbstverständlich. Die Frage ist, wie lange die Trauer dauert. Wir unterscheiden bei einem Schicksalsschlag drei Zustände. Im ersten Moment ist man geschockt und

laut & leise: Was verstehen Sie unter einem gelingenden Leben?

Perrig-Chiello: Das ist eine schöne Frage. Gelungen gefällt mir viel besser als – wie häufig verwendet – erfolgreich. Bei den biografischen Interviews mit älteren Menschen merkte ich bald, ob jemand zufrieden ist mit seinem Leben. Das erkannte ich bereits an der Ausstrahlung. Zufriedene ältere Menschen sehen jugendlicher aus, haben ein Strahlen in den Augen und wirken insgesamt fröhlich. Im Gespräch erzählten sie, dass nicht alles in ihrem Leben gelungen sei, Träume sich nicht erfüllten, sie Fehler machten. Aber – und das ist die wichtige Aussage – sie würden ihr Leben nochmals so leben. Zufriedene

Bücher über das Älter-Werden

«In der Lebensmitte, Die Entdeckung des mittleren Lebensalters»

Menschen in der Lebensmitte sind auf dem Zenit – oder nicht? Ist das mittlere Lebensalter nicht vielmehr die Zeit von Midlife-Crisis, Burn-out, von endlosen Konflikten in Partnerschaft und Familie? Die Autorin Pasqualina Perrig-Chiello beschreibt die Generation der 40- bis 60-Jährigen, gibt Antworten, zeigt Muster, Hintergründe und Lösungen auf.

Herausgeber: NZZ-Verlag.

«Die Babyboomer, Eine Generation revolutioniert das Alter»

Was haben Mick Jagger, Joschka Fischer und Micheline Calmy-Rey gemeinsam? Sie gehören zu den geburtenstarken Jahrgängen der Nachkriegszeit, die nun ins Rentenalter kommen. Damit ist ein einschneidender demografischer Wandel verbunden, der bisher noch nicht erforscht worden ist. Wer sind diese Babyboomer, was haben sie für ein Selbstverständnis, für einen Lebensstil, was sind ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten, Grenzen?

Autoren: P. Perrig-Chiello, F. Höpflinger.
Herausgeber: NZZ-Verlag

blockiert und erst allmählich realisiert man, was passiert ist. Dann folgen die Trauerreaktion und damit die Auseinandersetzung mit dem Vorgefallenen. Im dritten Stadium können wir die neue Situation langsam adaptieren. Dieser Prozess dauert in der Regel ein bis zwei Jahre. Es gibt aber Leute, die nach einem Schicksalsschlag ein Leben lang trauern.

laut & leise: Warum können ältere Menschen plötzlich einem riskanten Suchtmittelkonsum mit Alkohol oder Medikamenten verfallen?

Perrig-Chiello: So plötzlich ist das meistens gar nicht. Eine gewisse Disponibilität muss schon vorher vorhanden sein. Auslöser sind jedenfalls meistens Verluste, schwere Erkrankungen und häufig Einsamkeit.

laut & leise: Stellen Sie bei Frauen und Männern in Bezug auf Schutzfaktoren Unterschiede fest? Oder anders gefragt, sind Frauen tendenziell resilienter als Männer – oder umgekehrt?

Perrig-Chiello: Frauen verfügen in der

Regel über bessere soziale Netze, sprechen offener über ihre Probleme und haben weniger Mühe, Hilfe zu akzeptieren. Das ist ein klarer Vorteil im Vergleich mit den Männern.

laut & leise: Kennen Sie persönlich einen Menschen, der trotz widrigen Lebensbedingungen die Herausforderungen des Lebens resilient bewältigt. Auf welche Ressourcen kann diese Person zurückgreifen?

Perrig-Chiello: Ja, ich kenne einige solcher Menschen – junge wie alte. Auffallend ist bei diesen Personen, dass sie ihre eigenen Standards im Denken und Handeln haben und somit nicht so abhängig sind von Lob und Tadel anderer. Sie sind klug, verträglich, verantwortungsbewusst und sensibel für die Anliegen anderer. Alle hatten in jungen Jahren positive Vorbilder und mindestens eine Bezugsperson, die sie bleibend beeinflusst hat.

laut & leise: Mit Humor können schwierige Situationen besser bewältigt werden. Warum?

Perrig-Chiello: Humor ist bekanntlich, wenn man über sich selber lachen kann. Und genau das ist die Essenz eines guten Lebens: Sich selber nicht allzu ernst nehmen.

laut & leise: Auf welche persönlichen Schutzfaktoren können Sie zählen?

Perrig-Chiello: Meine Kraft hole ich aus der Erinnerung an wunderbare Momente mit meiner geliebten Mutter und vor allem mit meinem verehrten Grossvater. Er war Dorfschmied und ich verbrachte jede freie Minute in seiner Werkstatt. Feuer, Amboss und Hammer – wenn das nicht Kraftsymbole sind!

■
Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello ist Honorarprofessorin am Institut für Psychologie in Bern. Ihre Forschungsgebiete sind Transitionen in der zweiten Lebenshälfte, mittleres Lebensalter, Mobilität im Alter, Wohlbefinden und Gesundheit über die Lebensspanne

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin laut & leise, stellte die Fragen.



Wie Familien belastbar bleiben

Manche Familien leben in prekären Verhältnissen oder müssen mit traumatischen Ereignissen oder Krisen fertig werden. Um widrige Lebensumstände erfolgreich zu bewältigen, sind spezifische Qualitäten notwendig. Dazu gehört die Fähigkeit, sich unter Stress orientieren und neue Kompetenzen erwerben zu können.

Text: Eva Imhoof

Manche Eltern und Kinder leben in problematischen Milieus, andere sind konfrontiert mit kritischen Lebensereignissen. Und wieder andere haben kollektive oder individuelle traumatische Erfahrungen machen müssen. Immer besteht das Risiko, dass Familien an diesen Erfahrungen zerbrechen. Es besteht aber auch die Chance, dass eine Familie in der Bewältigung von widrigen Lebensumständen Stärken entwickelt. «Resilienz ist der Weg, den eine Familie geht, wenn sie Stress bewältigt und daran wächst, sowohl gegenwärtig als auch langfristig.» (Hawley und DeHaan 1996)

Nach einer kurzen Erläuterung von drei typischen familiären Belastungen werden Merkmale und Schlüsselprozesse beschrieben, die Familien resilient werden lassen.

Typische familiäre Belastungen

- **Leben in einem Multiproblemmilieu:** Hauptrisiko für viele Fehlentwicklungen in Familien ist die Armut – häufig in Kombination mit einem geringen Bildungsniveau, dem Leben als Einelternfamilie und prekären Wohnverhältnissen. Ein weiteres Risiko sind psychische oder chronische körperliche Erkrankungen eines Elternteils – zum Beispiel auch eine Sucht. Damit einhergehende eskalierende Konflikte können die Familie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen.

- **Extreme Stressbedingungen:** Manche Stressbedingungen sind als belastende Übergänge einer Familie vorhersehbar. Dazu gehören die Geburt des ersten Kin-

ten Menschen miterleben muss, kann alle in existentielle Not bringen. Migrantenfamilien, die unter Todesangst aus Kriegsgebieten geflüchtet sind, die vielleicht

Elterliche Wärme und Unterstützung sowie deren Forderungen nach altersadäquaten Leistungen und gutem Sozialverhalten sind wichtige Bestandteile einer resilienten Entwicklung von Kindern.

des, die Pubertät, die Ablösung des letzten Kindes. Das Zusammenleben mit einem Neugeborenen beispielsweise kann für junge Eltern sehr belastend sein. Babys mit frühkindlichen Regulationsproblemen wie exzessives Schreien oder Schlafstörungen sind eine Zerreissprobe, mit der sie nicht gerechnet haben. Andere Lebensereignisse können als überraschende Krisen in eine Familie einbrechen, wie der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes, die Krankheit eines Elternteils und die Trennung oder Scheidung des Elternpaares. Sehr oft kann es auch zu einer Kombination vorhersehbarer Veränderungen und überraschender Schwierigkeiten kommen.

- **Traumatische Erlebnisse:** Manche Eltern, die selber als Kinder körperlicher, sexueller oder seelischer Gewalt ausgesetzt waren, laufen Gefahr, diese an ihre Angehörigen weiterzugeben. Auch eine tödliche Krankheit von Vater oder Mutter, bei dem die Familie den körperlichen Verfall und schliesslich den Tod des gelieb-

miterlebt haben, wie Angehörige und Nachbarn/innen ermordet oder vergewaltigt wurden, sind oft schwer traumatisiert.

Merkmale resilienter Familien

- **Frühe positive Beziehungserfahrung:** Die ersten Bezugspersonen, zu meist die Eltern, sind von entscheidender Bedeutung für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Gelingt es ihnen, auch bei hohen Belastungen warm und zugewandt zu sein und feinfühlig auf kindliche Bedürfnisse einzugehen, wächst daraus eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Diese Kinder zeigen Selbstvertrauen, sind aktiv, mutig, explorativ und finden eher konstruktive Lösungswege in Problemsituationen.

Trennen sich Eltern und es besteht eine gute Eltern-Kind-Beziehung, dann kann ein Kind die Trennung nachweislich besser bewältigen. Wichtig ist, dass Eltern emotional geführte Konflikte nicht in Anwesenheit der Kinder austragen und einen Konsens finden. Wenn sich ein oder beide Elternteile den Kindern liebevoll zuwenden, gemeinsame Unternehmungen der Mutter oder des Vaters mit den Kindern stattfinden und die Beziehung der Kinder zum jeweils anderen Elternteil positiv beurteilt wird, ist die Trennung für die Kinder besser zu verkraften.

- **Autoritativer Erziehungsstil** Elterliche Wärme und Unterstützung sowie deren Forderungen nach altersadäquaten Leistungen und gutem Sozialverhalten sind wichtige Bestandteile einer resilienten Entwicklung von Kindern. Bezugspersonen, die verständlich, offen und partnerschaftlich Grenzen und Regeln kommunizieren und diese konsequent,

Schlüsselprozesse familialer Resilienz

In Krisen haben sich die folgenden Schlüsselprozesse bei der Bewältigung und Anpassung an neue Lebensumstände bewährt (nach Walsh*):

- **Überzeugungen:** In den widrigen Lebenssituationen einen Sinn finden. Trotz Ängsten durch Hoffnungen und Träume zu einer optimistischen Einstellung kommen. Halt erleben durch persönliche Verbundenheit in Religion, Natur, Musik, Kunst, im Mitgefühl für andere.
- **Struktur und Organisation:** Sondieren und Identifizieren der Krise und sich

flexibel neu organisieren. Netzwerke und finanzielle Sicherheit aufbauen.

- **Kommunikation und Lösungsorientierung:** Schmerzliche oder bedrohliche Themen offen ansprechen und Gefühle zum Ausdruck bringen. Worte und Taten müssen deckungsgleich sein. Gemeinsame Entscheidungen fällen, klare Ziele aushandeln und konkrete Umsetzungsschritte tun.

* E. Walsh «Ein Modell familialer Resilienz und seine klinische Bedeutung», 2006

aber wenig strafend, durchsetzen und dabei die Selbstständigkeit und Autonomie der Kinder unterstützen, fördern deren Wohlbefinden und soziale Kompetenz. Dies schützt sie davor, andere zu schikanieren und selber Opfer von Schikanen zu werden. Wissen Eltern den Aufenthaltsort und kennen sie die Aktivitäten ihrer Kinder und Jugendlichen, vermitteln sie so das Gefühl von Interesse. Dies hilft auch, riskante Situationen wie beispielsweise übermässigen Substanzkonsum zu vermeiden.

• **Zusammenhalt, Stabilität und regelmässige Abläufe:** Ein hohes emotionales Interesse füreinander hält Familien auch in Umbruchsituationen und Krisenzeiten zusammen. Regelmässigkeit und wiederkehrende Abläufe wie gemeinsame Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten und Zubettgehrituale, das Feiern von Geburtstagen und anderen Jahresfesten sind dabei von grosser Bedeutung. Sie bewirken ein Gefühl von Voraussicht und Sicherheit. Besonders nach traumatischen Ereignissen ist die Aufrechterhaltung von alltäglichen Routinen und Strukturen sehr wichtig, damit sich Kinder wieder sicher fühlen können.

• **Eltern und Geschwister als Vorbild:** Eltern mit einem positiven Selbst-

bild, die eine allgemeine Lebenszufriedenheit und Gesundheit ausstrahlen, wirken als Vorbilder auch in ihren Bewältigungsstrategien. Wenn Vater und/oder Mutter positive Erwartungen gegenüber den Kindern zum Ausdruck bringen und sie unterstützen, dann schützen sie ihre Kinder in kritischen Lebenssituationen. Gute Geschwisterbeziehungen wirken ebenfalls förderlich: Geschwister erproben miteinander ihr Verhalten, lösen gemeinsam Konflikte und entwickeln so ein soziales Verständnis.

Anknüpfungspunkte zur Suchtprävention

Es ist allgemein schwierig, Risikofamilien durch Präventionsangebote zu erreichen. Eine heikle Klippe bei gezielten Angeboten ist die der Stigmatisierung. Hilfreich und wichtig ist es, diesen Familien gegenüber eine zukunftsorientierte Haltung einzunehmen und den Blick auf ihre Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu richten.

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die Effizienz und Effektivität von Projekten im Frühbereich. Eltern kleiner Kinder aus benachteiligten sozialen Verhältnissen oder in belastenden Situationen müssen frühzeitig und gezielt in der

Entwicklung ihrer elterlichen Fähigkeiten unterstützt werden. Wenn sie lernen, feinfühlig, prompt und angemessen auf die Signale ihres Kindes zu reagieren, kann die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung verbessert werden und eine sichere Eltern-Kind-Bindung gelingen. Dies wiederum wirkt sich nachhaltig auf die gesunde Entwicklung eines Kindes aus. Das Aufbauen von Netzwerken mit Schlüsselpersonen und die Zusammenarbeit mit spezialisierten Institutionen wie Geburtsabteilungen von Spitälern und Mütter-/Väterberatungsstellen sind notwendig.

Projekte sind erfolgreich, wenn sie die Verhältnisse der Eltern berücksichtigen, sie bei ihren Ressourcen abholen, Zugangswege zu bestehenden Angeboten ermöglichen und dadurch nachhaltig für Verbesserungen sorgen.

■ **Eva Imhoof** ist Projektleiterin «Schule & Ausbildung» bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich. Sie besitzt langjährige Erfahrungen mit Eltern und Migranten/-innen, speziell interessiert ist sie an selektiver Suchtprävention in der frühen Kindheit.



Literatur zum Thema Resilienz

Sämtliche aufgeführten Medien können Sie bei Radix InfoDoc ausleihen: Adresse Seite 15.

«Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände»

Hrsg. Rosmarie Welter-Enderlin/Bruno Hildenbrand, Auer-Verlag, 2008

«Kinder, die nicht aufgeben – Förderung der Resilienz in der pädagogischen Praxis»

Marion Kipker, Tectum Verlag, 2008.

«Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz»

Margherita Zander, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009.

«Resilienz. Widerstandsfähigkeit stärken – Leistung steigern»,

Praktische Materialien für die Grundschule, Annie Greeff, Auer Verlag, 2008.

«Resilienz»

Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maike Rönnau-Böse, Ernst Reinhardt Verlag, 2009.

«Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken – Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft»

Robert Brooks, Sam Goldstein, Klett-Cotta, 3. Aufl., 2009.

«Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit»

Jürgen Bengel, Frauke Meinders-Lücking und Nina Rottmann, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 35, BZgA, 2009.

«Was macht Kinder stark? Betreuung und Schutz von Kindern drogenabhängiger Eltern in der Sozialen Arbeit – abgeleitet von der Resilienztheorie»

Mariann Glauser, Brigitte Steiger, Diplomarbeit Hochschule Luzern, 2008.

«Gewinnen statt zerbrechen – Erschwerte Lebenslagen gelingend bewältigen. Die Chance der Resilienz»

Marti Al Fakhih Natalie, Diplomarbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz, 2008.

«Stark für das Leben»

DVD mit Begleitheft, deutsch und 12 Übersetzungen.

laut & leise

Als PDF – www.suchtpraevention-zh.ch
> Publikationen > vergangene Ausgaben

- Riskanter Suchtmittelkonsum – früh erkennen und handeln, Nr. 2-04
- Frühintervention – die Schulen handeln, Nr. 3-07
- Pubertät – Achtung Baustelle, Nr. 3-09



MITTEL- UND BERUFSFACHSCHULEN

Online-Leitfaden zum Thema Alkohol

Es handelt sich hierbei um ein umfassendes Hilfsmittel, wie Alkoholprävention an der Schule umgesetzt werden kann: Schulleitungen erhalten Anregungen zur Erstellung von Regeln bezüglich Alkoholkonsum, Lehrpersonen bekommen Vorschläge, wie sie auf Vorfälle in Zusammenhang mit Alkohol auf Schulausflügen oder -lagern reagieren können. Für den Präventionsunterricht werden verschiedene Projekte vorgestellt, sodass die Lehrpersonen auswählen können, welches Material sie und ihre Schüler/innen bearbeiten möchten.

Die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung hat sich entschieden, den Leitfaden als Online-Version zu publizieren. Dies erlaubt bei Bedarf eine rasche Aktualisierung des Inhaltes. Ausserdem gibt es viele direkte Links zu weiteren Informationen und Fachstellen.

Leitfaden «Schule und Alkohol» im Internet:
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer klar abgegrenzten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sich die Stellen an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche Verhältnisse). Die Angebote der Stellen, welche geschlechts- und kulturspezifische Aspekte berücksichtigen, umfassen: Bildung, Information und Beratung von Einzelnen, Gruppen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen

unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung (in der Regel 30%).

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 731 13 21
Fax 044 731 13 22
E-Mail: supad@sd-l.ch
Stellenleiterin: Cathy Caviezel
Internet: www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 60
Fax 052 304 26 00
E-Mail: suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
Internet: www.rsp-s-andelfingen.ch
Leitung: Sonja Ott Seifert

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17, Fax 044 723 18 19
E-Mail: info@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Stellenleiterin: Patrizia Pedone Karaca

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, Fax 044 924 40 11
E-Mail: meilen@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Leitung: Belinda Inglin, Diana Joss, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80, Fax 052 267 63 84
E-Mail: suchtpraevention@win.ch
Internet: www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Georges Peterelli, Markus Städler

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81
E-Mail: info@sucht-praevention.ch
Internet: www.sucht-praevention.ch
Stellenleiter: Peter Trauffer
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33, Fax 044 872 77 37
E-Mail: rps@praevention-zu.ch
Internet: www.praevention-zu.ch
Stellenleiter: Michel Baeriswyl
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 444 50 44, Fax 044 444 50 33
E-Mail: suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Stellenleiterin: Eveline Winnewisser

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf ein Suchtmittel, oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen.

Fachstelle ASN Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Ottikerstr. 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
E-Mail: info@fachstelle-asn.ch
Internet: www.fachstelle-asn.ch
Stellenleiter: Paul Gisin

Spezialisierte Fachstelle für Alkohol-, Drogen-, und Medikamentenkonsum im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente (z.B. Funky-Bar und Fahrsimulator).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Neumühlequai 10, 8090 Zürich
Tel. 043 259 22 76, Fax 043 259 43 79
E-Mail: infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Stellenleiter: Vigi Venzin

Suchtprävention an Berufs- sowie Mittelschulen: Koordination und Vernetzung, einschliesslich Arbeit mit Behörden, Lehrmeistern und Eltern. Betreibt Lehrer/innenbildung in Suchtprävention, führt Mediothek und Dokumentationsstelle. Schafft Lehrmittel zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Hat ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 044 960 01 60, Fax 043 960 01 61
E-Mail: fisp@bluewin.ch
Internet: www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Spezialisierte Fachstelle, welche Suchtprävention für die Migrationsbevölkerung im Kanton Zürich betreibt und koordiniert.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
E-Mail: praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Abteilungsleiter: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention, ist Ansprechstelle für die Öffentlichkeit und ist antragstellender Träger der gemeinsam mit allen Stellen realisierten Medienkampagne für Suchtprävention.

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Rämistr. 59, 8090 Zürich
Tel. 043 305 59 04, Fax 043 305 68 01
E-Mail: barbara.meister@phzh.ch
Internet: http://suchtpraevention.phzh.ch
Stellenleiterin: Barbara Meister

Suchtprävention im Bereich der Volksschule. Dies schliesst die Arbeit mit Behörden und Eltern mit ein. Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich der Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle. Ausarbeitung von Unterrichtshilfen und anderen Projekten für schulische Suchtprävention.

infoDoc Suchtprävention Radix

Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel. 044 360 41 05
Fax 044 360 41 14
E-Mail: infodoc@radix.ch
Internet: www.infodoc-radix.ch
Stellenleiter: Diego Morosoli

Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
E-Mail: info@zuefam.ch
Internet: www.zuefam.ch
Leitung: Cristina Crotti, Laura Jucker, Barbara Steiger

Spezialisierte Fachstelle, die primäre und sekundäre Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs betreibt.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
E-Mail: info@zurismokefree.ch
Internet: www.zueri-rauchfrei.ch
Stellenleiter: Christian Schwendimann

Spezialisierte Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. Auskünfte zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.

Im Internet: www.suchtpraevention-zh.ch



PP
8712 Stäfa

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2010, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Spannkraft im eigenen Leben

Für die Fotografin Zoé Tempest stellte sich die Frage: «Wie kann ich Resilienz bildlich darstellen?» Sie hatte viele Ideen. Jene Idee, die der englischen Übersetzung am nächsten kommt – «resilience» gleich Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit – überzeugte sie. Zusammen mit der Schauspielerin Cathrin Strömer inszeniert Tempest eine performanceartige Bildserie. Mit einem einfachen Gummiband wird eine potenzielle, innere Spannkraft visualisiert. (www.zoetempest.ch)