

TERRA VECCHIA



Sinn gesucht

**Was junge
Menschen antreibt**

Herausgeberin

Stiftung Terra Vecchia
Melchenbühlweg 156
3073 Gümligen
info@terra-vecchia.ch
www.terra-vecchia.ch

Gesamtkoordination

Gabriela Graber
Geschäftsleiterin

Gestaltung

Büro Destruct
Marc Brunner
Wasserwerksgasse 7
3011 Bern
mb@burodestruct.net
www.burodestruct.net

Illustration

Nathan Tomaschett
Josefstrasse 110
8005 Zürich
nathan.tomaschett@gmail.com

Redaktion

Bachmann Kommunikation
Monika Bachmann
Freiestrasse 41
3012 Bern
mb@bachmann-kommunikation.ch
www.bachmann-kommunikation.ch

Fotografien

Franziska Frutiger
Ziegelhof
3235 Erlach
info@franziskafrutiger.com
www.franziskafrutiger.com

Alexander Jaquemet
Ziegelhof
3235 Erlach
alexander@jaquemet.com
www.jaquemet.com

Manu Friedrich
Altenbergstrasse 50b
3013 Bern
manu@manu.ch
www.manu.ch

Korrektorat

Kevin Dasen
Stv. Geschäftsleiter
Zentrale Dienste

Final

Brigit Zuppinger

Druck

Druckerei Brunner
Uettligenstrasse 13
3033 Wohlen b. Bern
info@druckerei-brunner.ch
www.druckerei-brunner.ch

Auflage

4'800 Exemplare

Erscheinungsdatum

Mai 2020





Liebe Leserin, lieber Leser

Die Sinnfrage ist so allumfassend wie das Leben selbst. Besonders in Ausnahmesituationen, wie wir sie derzeit erleben, rückt die Frage nach dem Sinn in den Vordergrund. Wir suchen Erklärungen und überlegen uns, was wir mit unserem Dasein bezwecken möchten. Auch wenn es nicht einfach ist, Antworten zu finden, sollten wir uns diesen existenziellen Fragen stellen.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in diesem Jahresmagazin zu Wort kommen, gehen beispielhaft voraus: Sie schildern, was sie antreibt und worum es sich zu kämpfen lohnt. Es sind bekannte und unbekannte Persönlichkeiten aus der Schweiz; einige von ihnen nutzen zurzeit Angebote der Stiftung Terra Vecchia.

Die Geschichten der Porträtierten erzählen von Träumen und Leidenschaften,

aber auch von Hürden und Versagen. Dabei erfahren wir, dass viele Jugendliche heutzutage unter einem enormen Leistungsdruck stehen, was Gefühle der Sinnlosigkeit hervorrufen und zu Krisen führen kann. Das bekommt auch die Stiftung Terra Vecchia zu spüren: Bei den Jugendlichen verzeichnen wir innerhalb von fünf Jahren eine Zunahme von 126 Prozent (s. Seite 25).

Viele von ihnen halten dem Druck durch Schule, Eltern oder soziale Medien nicht mehr stand. «Sie erleiden psychische Krisen oder gar Burnouts», sagt Dagmar Pauli, Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der PUK Zürich, im Interview auf Seite 16.

Die Stiftung Terra Vecchia bietet mit ihren Angeboten individuelle Unterstützung an und begleitet junge Menschen auf dem Weg in die Eigenständigkeit – das gilt für Personen mit und ohne Substanzabhängigkeit. Die Erfahrungen, die dabei gemacht werden, sind erhellend: «Wer einen Sinn sieht, kann sich entwickeln», ist auf Seite 24 zu lesen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

**Karin Stoop
Stiftungsrätin**

- 5 **Tama Vakeesan (32), Moderatorin und Multimediareporterin**
- 6 **Nicolá Bossard (23), Student der Umwelt-naturwissenschaften**
- 7 **Melanie Egger (21), Floristin in Ausbildung**

8 **Das ABC der Jugend**

Jugendliche leben in ihrer eigenen Welt. Im grossen ABC erfährt man Interessantes – von A wie ADHS bis Z wie Zukunft.

- 12 **Lara Dickenmann (34), Fussballspielerin**
- 14 **J.T. (17), Sozialtherapie Melchenbühl**
- 15 **Ian Lüthi (18), Gymnasiast**

12 **Gegensteuer**

«Depressionen, Selbstverletzungen und Suizidalität unter Jugendlichen nehmen zu», sagt Psychiaterin Dagmar Pauli. Im Interview spricht sie über krankmachenden Leistungsdruck – und gibt Gegensteuer.

- 20 **Marco Gysi (22), angehender Fachmann Betreuung**
- 22 **Flo Hufschmid (24), Jazz-Schlagzeuger**

24 **Alles im Angebot**

Die Stiftung Terra Vecchia bietet individuelle Angebote für Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr – von der Krisenintervention bis hin zum Berufseinstieg. Ein Überblick.

- 26 **Ansichten eines Kooperationspartners: Ruedi Trachsel, Stiftung Passaggio.**
- 27 **Viktoria Babolova (20), Hauswirtschaftspraktikerin in Ausbildung**

28 **Schluss mit Krise**

Ein Fallbeispiel der Stiftung Terra Vecchia illustriert, wie ein Schüler eine Krise überwindet und seinen Weg findet: Vom Time-out bis zum Lehrabschluss.

- 32 **Karina Zürcher (21), angehende Detail-handelsfachfrau**
- 34 **Feines und Farbiges: Hergestellt von Terra Vecchia**
- 36 **Hinweise & Adressen**
- 38 **Das letzte Wort von André Brand**

«Wir werden geboren, und wir sterben – ohne materielle Dinge. Was dazwischen liegt, ist das Leben. Man kann es auch Schicksal nennen. Auf jeden Fall ereignen sich während dieser Zeit fantastische Zufälle, manchmal sogar Wunder. Ich glaube, der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein. Aber wie findet man das Glück? Nicht alle Menschen erhalten die besten Karten. Das habe ich als Kind tamilischer Flüchtlinge selbst erlebt. Meine Eltern lehrten mich, dass die innere Haltung zählt. Nie haben sie sich über etwas beklagt. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, zumindest einen kleinen Teil im Leben selbst zu beeinflussen. Man muss dafür aber etwas tun. Ich habe mich damals stundenlang am Fernseher in Talkshows vertieft, weil

ich davon träumte, Moderatorin zu werden. Manchmal hilft es, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein und die Chance zu packen. Ich bin begeisterungsfähig und werde ungemütlich, wenn Langeweile aufkommt. Am Schönsten ist es, wenn ich alles mit Liebe verbinde: Meine Arbeit, meine Familie, meine Freunde. Ich liebe sogar mein alltägliches Mittagessen.»

Tama Vakeesan ist in Langenthal aufgewachsen. Nach einer Banklehre meldete sie sich bei SRF für ein Casting an und wurde überraschend Moderatorin beim Jugendsender «Joiz». Bekanntheitsgrad erlangte sie auch als Teilnehmerin der Fernseh-Tanzshow «Darf ich bitten?».

Tama Vakeesan (32)

Moderatorin und Multimedia-reporterin beim Nachrichtenportal «Nau»

Mein alltägliches Highlight: Wenn ich am Morgen die Kopfhörer aufsetze und zu Fuss zur Arbeit gehe. Ich liebe tamilische Musik und R&B.

Eine sinnstiftende Tätigkeit ist für mich: Zuhören. Gespräche sind im Leben sehr wichtig. Sie machen Menschen glücklich.

Das ist ganz in meinem Sinn: Gleichberechtigung, und zwar in jeder Beziehung – sei es von Mann und Frau, von Behinderten oder von Homosexuellen.

Mein Held/meine Heldin: Meine Eltern, denn sie haben es als Flüchtlinge geschafft, in der Schweiz ein Leben für ihre Kinder aufzubauen.

Wenn ich die Welt verbessern könnte: Würde ich den Mädchen weltweit das Recht auf Bildung einräumen.



Nicolá Bossard (23)

Student der Umweltnaturwissenschaften, Klimastreik-Aktivist

Mein alltägliches Highlight: Abendessen mit meinen Mitbewohnern oder meiner Freundin. Wir stecken viel Liebe in unsere Küche.

Eine sinnstiftende Tätigkeit ist für mich: Mein Engagement für eine lebenswerte Zukunft auf einem blühenden Planeten. Ich kämpfe für Dinge, die grösser sind als ich. Das macht mich glücklich.

Das ist ganz in meinem Sinn: Wandern, draussen schlafen – die Natur hautnah erleben. Diese sinnliche Erfahrung kommt in der digitalisierten Welt leider zu kurz.

Mein Held/meine Heldin: Alle Klimaaktivistinnen und -aktivisten, die ihre ganze Lebensenergie dieser Sache widmen.



«Ich habe einen ausgeprägten Sinn für die Natur. Das muss an meiner Herkunft liegen. Meine Eltern sind in der Landwirtschaft verwurzelt. Heute beziehe ich das Gemüse per Abonnement bei einem lokalen Biobauern. Kleider kaufe ich nur dann, wenn ich sie brauche. Umso mehr freue ich mich an meinen neuen wunderschönen Socken! Auch wenn ich im Alltag mein Bestes gebe: Es ist nicht genug. Die Klimakrise ist riesig. Als angehende Umweltnaturwissenschaftlerin weisse ich, dass eine Portion Panik angebracht ist. Aber es gibt auch Hoffnung. Wir können es schaffen, wenn wir alle an einem Strang ziehen und

gemeinsam politische Lösungen finden. Und das Beste daran: Alles, was wir tun, um den Kollaps zu verhindern, wird unsere Lebensqualität verbessern. Ich glaube, dass wir Menschen zu mehr fähig wären. Viele haben zwar einen gut bezahlten Job, sind aber unglücklich. Ich bin für die Aufwertung von sinnstiftenden Tätigkeiten, etwa in der Landwirtschaft oder der Pflege. Diese Arbeit gilt als minderwertig, obwohl es dabei um unsere Lebensgrundlagen und Mitmenschen geht. Als Zivi habe ich in einem Bergwaldprojekt mitgewirkt. Ich kann sagen, dass es eine gute Erfahrung ist, sich die Finger schmutzig zu machen.»

Nicolá Bossard ist in Kölliken in einem Haus am Waldrand aufgewachsen und wohnt heute in einer WG in Zürich. Er studiert an der ETH, engagiert sich in der Klimastreik-Bewegung und ist Co-Präsident der Jungen Grünen Aargau. Später möchte er bei einer NGO arbeiten und seine Utopien beruflich umsetzen.

Melanie Egger (21)

Floristin in Ausbildung,
Blumenladen Terra Vecchia

Das macht mich glücklich: Meine Familie, die immer für mich da ist. Und mein Hund – er begrüsst mich freudig, wenn ich nach Hause komme.

Was ich immer im Sinn behalte: Man sollte ehrlich sein zueinander und hilfsbereit gegenüber den Mitmenschen.

Ein Ort, an dem ich auftanke: Wenn ich mit dem Hund durch den Wald gehe, kann ich mich gut erholen. Ich mag die Natur.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Blumen haben mich schon immer angezogen. Die kreative Arbeit gefällt mir. Ich finde es schön, anderen Menschen eine Freude zu machen.

Das ist jemand ganz nach meinem Sinn: Mein Arbeitsteam – wir haben es sehr gut zusammen.



«Ich bin etwas scheu, aber wenn ich aus mir herauskomme, kann ich die Leute gut unterhalten. Ich mag Humor und bringe Menschen gerne zum Lachen. Es kommt aber auch häufig vor, dass ich an mir zweifle und mich frage, ob ich die Lehre schaffen kann. Ich muss mich anstrengen und daran arbeiten. Dann wird es gelingen. Zurzeit habe ich ein gutes Gefühl, denn ich sehe ein Ziel: Ich möchte mein Leben selbst in die Hand nehmen und gestalten. Im Betrieb und in der Schule erhalte ich viel Unterstützung. Später möchte ich auf eigenen Beinen stehen und all jene Dinge tun, die mich glücklich machen. Zum Beispiel

nach Italien, Spanien oder Australien reisen, einen guten Job ausüben und – wenn es passt – heiraten. Das ist für mich der Sinn des Lebens.»

Melanie Egger ist in Kernenried aufgewachsen. Nach der Schule absolvierte sie in der Stiftung Lerchenbühl in Burgdorf eine Praktische Ausbildung (INSOS) im Bereich Gärtnerei/Floristik. Seit August 2019 ist sie als Lernende Floristin EBA im Blumenladen der Stiftung Terra Vecchia tätig. Sie wohnt bei ihren Eltern.

Das ABC der Jugend

Lust und Last liegen nah beieinander. Jugendliche und junge Erwachsene bewegen sich auf einem schmalen Grat. Das ABC der Jugend zeigt Gefühlszustände und Gefahrenzonen auf.



ADHS

Rund fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen in der Schweiz sind von der sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, betroffen. Aus der Forschung geht hervor, dass ADHS wohl in vielen Fällen erblich bedingt ist. Etwa die Hälfte der Betroffenen wird mit dem Wirkstoff Methylphenidat behandelt, das beispielsweise im Medikament Ritalin enthalten ist. Wie ausgeprägt sich die Störung im Einzelfall zeigt, ist sehr stark umwelt- und gesellschaftsabhängig. Die Beeinflussung der Umweltfaktoren ist deshalb ein wichtiger Ansatzpunkt in der Behandlung. Bei vielen Betroffenen zeigen sich auch im Erwachsenenalter Symptome. Mit der richtigen Therapie lassen sich die Beschwerden jedoch reduzieren und ist ein weitgehend normales Leben möglich.



Beef

In der Jugendsprache bedeutet der englische Ausdruck «Beef» so viel wie «Streit». Wenn jemand sagt: «Das gibt Beef», bedeutet es sinngemäss: «Das gibt Stress oder Ärger». Der Begriff stammt ursprünglich aus der Hip-Hop-Szene.



Charakter

Ausdrücke wie Charakterstärke, Charakterschwäche oder Charakterlosigkeit legen nahe, dass dieser Begriff häufig einer moralischen Bewertung unterzogen wird. Ursprünglich bezeichnet er die typischen Merkmale eines Menschen, wovon ein Teil erbbedingt ist und andere Faktoren im Lauf des Lebens dazu erworben werden. Der Begriff wird heute mehrheitlich ersetzt durch «Persönlichkeit», welcher auch die Wirkung der Umwelt auf das Individuum einschliesst.



Dazugehören

Der Mensch ist ein soziales Wesen, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe elementar. Besonders im Jugendalter gilt: Dabeisein ist alles! Die Peergroups stellen jedoch ihre eigenen Regeln auf, die darüber entscheiden, ob jemand dazugehört oder eben nicht. Dieser Gruppendruck kann zu groteskem und gefährdendem Verhalten führen, beispielsweise von Suchtmittelkonsum bis hin zum Rausch.



Eltern

Es gibt die leiblichen Eltern, die Regenbogen- und Adoptiveltern oder die sozialen Eltern. Familienformen sind heute vielfältig. Die Rolle der Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen bleibt sich gleich: Eltern bieten Fürsorge und Schutz, Entwicklungsmöglichkeiten und Autonomie, sodass Kinder später selbstwirksam werden. Kein einfaches Unterfangen. Der aktuelle gesellschaftliche Leistungsdruck färbt auf Eltern und ihre Kinder ab. Viele Familien sind gestresst und Jugendliche stellen hohe Erwartungen an sich selbst. Das kann zu innerfamiliären Konflikten führen. Umso mehr sollten sich Eltern ihrer Rolle bewusst sein – auch wenn ihnen die Teenager nicht immer die gewünschte Gegenliebe entgegenbringen.



Freizeit

Kinder und Jugendliche beklagen sich häufig, dass sie zu wenig Zeit für jene Dinge haben, die Spass machen. Die Freizeitgestaltung ist ein wichtiges Element, um den Umgang mit Autonomie zu lernen, was später dazu befähigt, selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.



Gamen

61 Prozent der Kinder in der Schweiz gamen täglich oder sicher mehrmals die Woche. 120 Minuten spielen Jugendliche an Wochenenden pro Tag Videogames. Unter der Woche sind es 60 Minuten. Diese und weitere Zahlen sind auf der Plattform «jugendundmedien.ch» einzu-sehen. Videospiele ermöglichen es, in fremde Welten einzutauchen oder dem Alltag zu ent-fliehen. Ausserdem kann man im Spiel eine Heldenrolle einnehmen. Das Gamen birgt bei exzessiver Nutzung die Gefahr, abhängig zu werden. Gleichzeitig ist es Teil der Jugendkultur und bietet Chancen, beispielsweise einen spielerischen Zugang zur digitalen Medienwelt oder Spass und Zugehörigkeitsgefühl.



Hartzen

Wer «hartzt» ist arbeitslos. Im weiteren Sinne kann «hartzen» auch sinnloses Herumhängen oder zielloses Abhängen bedeuten. In der Schweiz lag die Arbeitslosenquote bei den 15- bis 24-Jährigen im Jahr 2019 bei 2.2 Prozent (Quelle: Seco). Ein Viertel der Schulabgängerin-nen und -abgänger findet nicht auf Anhieb eine Lehrstelle und jeder vierte Lehrvertrag wird aufgelöst. Für die persönliche Entwicklung ist es wichtig, arbeitslose Jugendliche möglichst rasch in einen strukturierten Alltag einzubinden. Sei dies im Rahmen eines Brückenangebo-tes oder eines Angebotes zur Arbeitsintegration.



Identität/Individualität

Wer bin ich? Und wer bin ich nicht? Die Frage nach der eigenen Identität und die Entwick- lung hin zu einer einmaligen und unverwechselbaren Persönlichkeit ist für Jugendliche eine grosse Herausforderung. Die Geschlechtsidentität und die Körperwahrnehmung spielen in diesem Prozess zentrale Rollen. Auf der Suche nach dem eigenen Ich und der passenden sozialen Rolle identifizieren sich Jugendliche mit Personen, die eine Faszination auf sie aus- üben und zu denen sie einen emotionalen Bezug haben. Soziale Netzwerke üben heute einen grossen Einfluss auf die Entwicklung des Selbstbildes aus. Jugendliche probieren sich auf diesen Kanälen aus und stellen sich selbst dar. Das Experimentieren und die Rückmeldungen der anderen helfen dabei, ein eigenes Selbstbild zu entwickeln. Allerdings sind mit der Wei- terverbreitung von persönlichen Daten im Netz auch Risiken verbunden (s. M wie Mobbing).



Joker

Wer im Leben nicht die besten Karten hat, kann irgendwann den Joker ziehen. Im übertra- genen Sinne heisst das: Alle verdienen eine Chance. Die einen sind zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Die anderen finden ihr Glück durch gezielte Unterstützung. Der Joker ist von besonderem Wert.



Konsum

15-Jährige in der Schweiz befinden sich beim Rauchen im unteren Mittelfeld, beim Alkohol- konsum im unteren Drittel, beim Cannabiskonsum nehmen sie hingegen einen der vordersten Plätze ein. Das belegt eine internationale Schüler- und Schülerinnenbefragung (www.hbsc. ch) der Weltgesundheitsorganisation. Gemäss Sucht Schweiz hängen die gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums von der Häufigkeit, Gebrauchsdauer, Dosierung, Konsuma- tion, psychischen Veranlagung und dem Gesundheitszustand der Konsumierenden ab. Die Risiken betreffen die Atemwege sowie akut eingeschränkte Gedächtnisleistungen. Zudem besteht ein Zusammenhang zwischen Cannabisgebrauch und Psychosen sowie Depressionen – vor allem bei häufigem Konsum und frühem Einstieg. Längerfristig kann der Konsum von Cannabis abhängig machen (www.suchtschweiz.ch).



Leistungsdruck

Der Leistungsdruck beginnt bereits während der Kindheit. Es fehlt an Freiräumen. In der Pubertät kommt der Druck nach beruflichem Erfolg hinzu, und auch die Aktivitäten auf so- zialen Medien können zu Stress führen. Betroffene weisen oft körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafprobleme, Müdigkeit oder andere Symptome auf. Immer mehr Jugendliche benötigen aufgrund der Belastung professionelle Hilfe. Sie leiden an De- pressionen, Burnouts, Suizidalität (s. Interview S. 16).



Mobbing

Es fühlt sich an wie der Anfang vom Ende: Mobbing ist für jedes Kind, jede jugendliche Person ein Trauma. Die Auswirkungen sind gravierend: Verlust von Selbstvertrauen, Angstzustände, Depression. Besonders verbreitet ist das Cybermobbing, bei dem Einzelne oder Gruppen mit digitalen Medien andere mit aggressiven oder feindseligen Nachrichten oder Bildern Schaden zufügen wollen. Gemäss der Schweizer Studie von EU Kids Online sind fünf Prozent der 9- bis 16-Jährigen online gemobbt worden.



Nein

«Nein» sagen will gelernt sein. Jugendliche erleben das besonders durch den Druck durch Gleichaltrige oder durch die Gruppe. Ein gesundes Selbstwertgefühl kann helfen, auf Alkohol oder Drogen zu verzichten. Das «Nein» sagen trainiert man sich im Idealfall als Kind an. Wer in jungen Jahren die Erfahrung macht, dass eine eigene Meinung gefragt ist und diese vertreten werden darf, wird es später einfacher haben «Nein» zu sagen.



Online

Vier Stunden pro Tag verbringen Jugendliche im Alter von 16 bis 25 Jahren im Durchschnitt während ihrer Freizeit online. Sie nehmen das Smartphone 30 Mal in die Hand, um mit ihren Kolleginnen und Kollegen in Kontakt zu bleiben. Zum Vergleich: Erwachsene greifen nur 15 Mal pro Tag zum Handy und sind insgesamt zweieinhalb Stunden täglich online. Dies belegt der Bericht «Always on», der im Auftrag der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen 2019 publiziert wurde. Jugendliche nutzen vor allem Chat-Plattformen, soziale Netzwerke oder Video-Dienste. Sie sehen im Online-Sein Chancen: Zugang zu Informationen haben, Beziehungen pflegen, Gleichgesinnte treffen, Inhalte produzieren können. Etwa zehn Prozent der Jugendlichen, davon zwei Drittel männlich, sind fast jederzeit online. Viele dieser Jugendlichen weisen Entzugssymptome auf und fühlen sich gestresst, wenn sie nicht online sein können.



Phänomene

Die rasante gesellschaftliche Entwicklung zeigt neue Phänomene bei Kindern und Jugendlichen. Burn-out-Syndrom, Leistungsverweigerung sowie ausgeprägtes Verweigern und Vermeiden von Aufträgen und Anforderungen («pathological demand avoidance») sind Begriffe, die in der Fachwelt an Bedeutung gewinnen. Die erwähnten Phänomene sind Ausdruck von überhöhtem Stress und Leistungsdruck. Häufig münden sie in einer akuten Krise mit aktiver oder passiver Leistungsverweigerung bis hin zu totalem Rückzug.



Queer

Es kann kompliziert werden mit der sexuellen Orientierung: Die Begriffe hetero-, homo- und bisexuell sind stark auf zwei Geschlechter ausgelegt. Es gibt aber auch Menschen, die sich nicht eindeutig als Mann oder als Frau identifizieren. Queer ist ein Begriff, der alle Formen der Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen einschliesst.



Resilienz

Das Wundermittel der Seele heisst Resilienz. Es umschreibt die Widerstandskraft, die Menschen bei der Bewältigung von Krisen hilft. Der Rückgriff auf die eigenen Stärken und Ressourcen ermöglicht es resilienten Personen, schwierige Lebenssituationen nicht nur zu bewältigen, sondern auch als Entwicklungschance zu nutzen. Wenn Jugendliche in eine Krise geraten, kommt ihre Resilienz zum Tragen.



Sozialtot

Wer nicht in sozialen Netzwerken aktiv ist, wird in der Jugendsprache als sozialtot bezeichnet. Wie viel es an der Zahl sind, sei dahingestellt.



Tatoos

Tatoos gehören zur modernen Jugendkultur. Erlebtes oder Wichtiges am eigenen Körper sichtbar zu machen und festzuhalten, ist das moderne Tagebuch der jüngeren Generationen.



Übergewicht/Untergewicht

Das eigene Körpergewicht spielt bereits im frühen Jugendalter eine zentrale Rolle. Eine 2019 durch Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführte Studie zeigt, dass 18.4 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös sind. Am stärksten betroffen sind Jugendliche der Oberstufe. In der Schweiz leiden überdurchschnittlich viele Menschen an einer Essstörung mit den Folgen von Untergewicht. 19 Prozent der jungen Frauen und etwa vier Prozent der jungen Männer zwischen 15 und 25 Jahren sind untergewichtig (www.feel-ok.ch).



Vulnerabilität

Vulnerabilität bedeutet Verwundbarkeit. Jugendliche sind während der Adoleszenz besonders verletzlich – zum Beispiel gegenüber negativen Umweltbedingungen, erlebtem Stress, psychosozialen Belastungen oder aufgrund ihrer biologischen Ausgangsbedingungen. Vulnerabilität kann die Entwicklung beeinträchtigen oder zu psychischen Krisen führen. Eine ausgeprägte Resilienz (s. R wie Resilienz) kann die Verwundbarkeit ausgleichen.



Wahlmöglichkeit

Noch nie in der Geschichte der Menschheit hatten Jugendliche in der Schweiz so viele Wahlmöglichkeiten wie heute. Diese Auswahl und die damit verbundene Freiheit bedeuten auch Stress. Denn junge Menschen müssen sich entscheiden. Die Angst, die falsche Option zu wählen und folglich die Potenzialentfaltung zu verhindern, wächst mit den verfügbaren Möglichkeiten. Wer glaubt, dass in jedem Kind ein Genie steckt, ist ständig auf der Suche nach besseren Lösungen und Optimierung. Ein gesellschaftliches Umdenken ist gefragt.



XOXO

Das X gleicht einem Kussmund, das O einer Umarmung. So einfach lässt sich diese Formel auflösen. Die Signatur wird häufig bei Online-Nachrichten und E-Mails verwendet. Sie steht für «Hugs and Kisses» und drückt Vertrautheit und Innigkeit aus.



YOLO

Man lebt nur einmal – oder anders gesagt: «You only live once». YOLO sagen sich Jugendliche, wenn sie einfach Spass haben möchten, obwohl ein Plan oder ein Verhalten vielleicht unvernünftig ist und Gefahren in sich birgt. Verbote, Disziplin und Ordnung spielen in diesem Moment keine Rolle.



Zukunft

Viele Eltern machen sich Sorgen um die Zukunft ihrer heranwachsenden Kinder. Die Jugendlichen selbst kümmert es wenig. Sie sagen sich: «Heute ist heute und morgen ist morgen.» Sie haben die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben und in ihre Welt einzutauchen. Fakt ist, dass die berufliche und soziale Integration den Weg in eine erfolgreiche Zukunft ebnet. Das müssen Jugendliche einsehen. Die Erwachsenen ihrerseits sollten ihre Ängste nicht ungefiltert auf die Jungen übertragen. An sie geht die Empfehlung, mal wieder das Hier und Jetzt zu geniessen.



Mein alltägliches Highlight: Am Morgen an der Seite meines Lieblingsmenschen aufwachen. Ich kuschle mich an sie und spüre: Das ist der perfekte Start in den Tag.

Eine sinnstiftende Tätigkeit ist für mich: Jemandem etwas Gutes zu tun. Ich habe mich in Wolfsburg bei der Flüchtlingshilfe als Freiwillige gemeldet, um einer eritreischen Familie beim Deutschlernen zu helfen.

Mein Anker im Leben: Meine Familie, denn sie bringt mich zurück auf meinen Weg, wenn ich davon abkomme. Mit dem Älterwerden kommt das zum Glück nicht mehr so oft vor.

Das ist ganz in meinem Sinn: Am schönsten finde ich, wenn Menschen ganz bei sich selbst sind.

Meine Heldin: Aktuell ist es für mich Greta. Sie ist klar im Kopf und setzt die Welt in Bewegung. Das ist stark, wenn man bedenkt, wie mächtig ihre Gegner sind.

«Ich spiele Fussball seit ich sechs bin. Es ist schön, eine solche Leidenschaft zu haben. Man kann sich kaum vorstellen, wie emotional es ist, eine Champions League zu gewinnen. In diesem Moment spürst du: Alles hat sich gelohnt. Aber eigentlich wurde ich mit wenig Aktivismus in

mir geboren. Ich habe mich häufig angepasst und hatte nicht den Mut, mich gegen Autoritäten aufzulehnen. Sicherlich bin ich auf diese Art weitergekommen. Nun ist es Zeit, um endlich ganz bei mir zu sein. Doch ich arbeite noch daran, es ist gar nicht so einfach. In Zukunft möchte ich mutig sein und für Dinge kämpfen, die mir persönlich wichtig sind, zum Beispiel die Gleichberechtigung von Homosexuellen. Im Grunde genommen glaube ich an das Gute im Menschen, doch viele verlieren diese Eigenschaft und lassen sich von Machthungern treiben. Es funktioniert nicht, wenn man immer nur nimmt, ohne zu geben. Das habe ich – nach langwierigen Verletzungen – sogar am eigenen Körper erlebt. Manchmal ist das Leben eine Gratwanderung. Ich habe alles gegeben, um den eigenen Traum zu verwirklichen. Bald muss ich mir einen Neuen suchen.»

Lara Dickenmann ist die erfolgreichste Fussballerin der Schweiz. Sie wuchs in Kriens auf und zog mit 18 in die USA, wo sie ihre Fussballkarriere vorantrieb und Wirtschaft studierte. Mit Olympique Lyon gewann sie zweimal die Champions League, für das Schweizer Nationalteam stand sie 135 Mal auf dem Rasen und erzielte 53 Tore. Im August 2019 trat sie aus dem Nationalteam zurück. Seit 2015 ist die Mittelfeldspielerin beim VfL Wolfsburg unter Vertrag. Dazu absolviert sie einen Master in General Management.

Lara Dickenmann (34)

Fussballspielerin beim
VfL Wolfsburg, Rekordnational-
spielerin



«Ich bin ein Mensch voller Widersprüche. Jeden Charakterzug, den ich habe, gibt es auch im Gegenteil: energiegeladen und demotiviert, selbstlos und egoistisch. Was sich durch alles durchzieht ist Opposition: Im ersten Moment bin ich immer gegen alles. Ich lasse mir nichts gefallen, das mir nicht passt. Deshalb lehne ich mich gegen die strafrechtliche Massnahme auf, die mir verordnet wurde. Im Leben sehe ich längst keinen Sinn mehr. Unsere Existenz ist zu 100 Prozent Zufall. Ich würde den Menschen gerne klar machen, wie unbedeutend sie sind. Sie verursachen auf der Welt riesiges Leid, obwohl sie dazu keine

Legitimation haben. Ich halte mich an kleinen Dingen fest: ein glücklicher Tag, ein guter Moment oder eine verrückte Sache. Letzthin bin ich nackt durch den Schnee gerannt und war danach erkältet. Leichtsinn gefällt mir. Ich versuche, so viele zufriedene Momente wie möglich aus dem Alltag herauszuholen. Für mich gibt es weder Hoffnung noch Hoffnungslosigkeit. Es existiert kein Wort, um diesen Zustand zu beschreiben.»

J. T. ist in Büren an der Aare aufgewachsen. Wegen Verhaltensauffälligkeit und Delikten kam er im Alter von 16 Jahren für ein Time-out zu einer Gastfamilie. Später wurde er verschiedenen stationären Einrichtungen zugewiesen. Seit Herbst 2019 lebt er in der Sozialtherapie Melchenbühl und arbeitet beim Holzbau der Stiftung Terra Vecchia. Dieser Aufenthalt wurde von der Justiz als strafrechtliche Massnahme verfügt.

J. T. (17)

Sozialtherapie Melchenbühl,
Stiftung Terra Vecchia

Das macht mich glücklich: Es gibt kein Rezept für das Glück. Wenn ich am Morgen aufwache, spüre ich gleich, ob ich an diesem Tag total zufrieden oder mega unglücklich sein werde.

Was ich immer im Sinn behalte: Dass ich bisher vieles überlebt habe. Es ist erstaunlich, in welchen Situationen ich es immer noch schaffe, zu lachen.

Ein Ort, an dem ich auftanke: Ich geniesse jede Sekunde, in der ich mit Menschen zusammen sein kann, die ich gern habe.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Darin sehe ich keinen Sinn. Es ist Beschäftigungstherapie.

Das ist jemand ganz nach meinem Sinn: Ich versuche, mein eigenes Idol zu sein.



Ian Lüthi (18)

Gymnasiast, Bern

Das macht mich glücklich: Musik! Ich spiele Gitarre und Saxophon und bin Mitglied einer Schülerband. Ausserdem mache ich gerne andere Menschen glücklich.

Was ich immer im Sinn behalte: Rege dich nicht über Dinge auf, die du ohnehin nicht beeinflussen kannst.

Ein Ort, an dem ich auftanke: Ich liebe es, im Bett zu liegen, zu schlafen, zu lesen oder Musik zu hören.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Die Schule ist zurzeit mein Lebensinhalt. Ich sehe darin einen Sinn, da ich später Soziale Arbeit studieren möchte. Das ist mein grösster Wunsch.

Das ist jemand ganz nach meinem Sinn: Im Moment ist es meine Bezugsperson bei der Stiftung Terra Vecchia. Sie nimmt mich so, wie ich bin, und verhält sich nicht, als wäre ich abnormal.



«In mir stecken verschiedene Persönlichkeiten. Ich bin vielseitig interessiert und recht bunt. Kreativität ist mir wichtig. Ich mag es, Menschen um mich herum zu haben. Doch manche Leute in meinem Alter sind mit mir überfordert. Wenn ich mit jemandem unterwegs bin und wir es zusammen gut haben, geniesse ich das sehr. Man muss das Glück im Kleinen finden. Ich denke viel nach, manchmal auch über unser Dasein. Wissenschaftlich gesehen hat das Leben keinen Sinn, ausgenommen es geht um die Fortpflanzung. Das stimmt mich melancholisch. Dennoch bin ich zuversichtlich und vor allem überdurch-

schnittlich neugierig. Mir bedeutet es viel, für Menschen um mich herum da sein zu können. Im Alltag gibt es zu viel Egoismus und zu wenig Mitgefühl. Wenn Leute nicht nur für sich, sondern auch ein bisschen für andere schauen würden, sähe die Welt besser aus.»

Ian Lüthi ist in Villarepos aufgewachsen. Als Jugendlicher kam er wegen familiärer Probleme in eine stationäre Institution. Mit 16 wechselte er in eine therapeutische Wohngemeinschaft. Mit 17 zog er zu einer Gastfamilie, und seit Kurzem lebt er im Betreuten Wohnen der Stiftung Terra Vecchia. Ian Lüthi besucht das Gymnasium.

«Es reicht, gut genug zu sein»

Druck in der Schule, Ansprüche der Eltern und Stress durch soziale Medien führen bei Jugendlichen immer häufiger zu psychischen Krisen und Burnouts. Dagmar Pauli, Chefarztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der PUK Zürich, hält wenig vom gesellschaftlichen Perfektionismus und gibt Gegensteuer. Ein Gespräch über falsche Erwartungen und richtige Therapiemethoden.

Frau Pauli, Sie kennen die Lebenswelt von Jugendlichen. Wie würden Sie diese beschreiben?

Es gibt nicht nur eine Lebenswelt, sondern viele verschiedene Welten. Sie sind so unterschiedlich wie die Jugendlichen selbst.

Lässt sich keine allgemeine Aussage dazu machen?

Wenn sich die Frage darauf bezieht, was die Welt der Jugendlichen von jener der Erwachsenen unterscheidet, kann man sagen, dass junge Menschen sicherlich häufiger online sind. Sie nutzen diese Kanäle, um einzukaufen, Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen und sich zu organisieren. Auch die Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken spielt in ihrem Leben eine zentrale Rolle, was sich auf ihre Selbstdefinition und ihren Selbstwert auswirkt.

Ersetzt die virtuelle Welt die reale?

Es ist nicht eine virtuelle Welt, sondern eine reale. Jugendliche lernen im Internet tatsächlich Freundinnen und Freunde kennen. Diese Beziehungen sind echt, oft trifft man sich auch physisch. Teilweise werden die Freundschaften aber ausschliesslich online gepflegt. Viele Jugendliche sagen, dass es ihnen leichter fällt, wenn sie sich schriftlich, beispielsweise über WhatsApp, mitteilen können.

Die sozialen Medien werden allerdings häufig als Krankmacher genannt.

Laut aktuellen Studien kommen rund 80 Prozent der Jugendlichen gut damit zurecht. Sie sehen Vorteile darin, da sie leicht Kontakte knüpfen können und sich viele Dinge im Leben praktisch und schnell erledigen lassen. Es gibt aber auch den anderen Teil, vor allem jüngere Jugendliche, die leicht beeinflussbar sind und bei denen es zu Überforderung kommt.

«Wir stellen fest, dass Depressionen, Selbstverletzungen und Suizidalität unter Jugendlichen zunehmen.»

Wie wirkt sich das aus?

Es gibt bestimmte Phänomene. Wir stellen fest, dass Depressionen, Selbstverletzungen und Suizidalität unter Jugendlichen zunehmen. Betroffen sind rund zehn bis zwanzig Prozent.

Sind die sozialen Medien die Ursache?

Nicht nur – es gibt verschiedene Auslöser. Ich beobachte, dass der empfundene Druck bei Jugendlichen in den letzten fünf Jahren nochmals zugenommen hat. Es entsteht eine Überlastung durch Ansprüche, die sie an sich selbst stellen, oder durch Forderungen der Schule und der Eltern. Aktuelle Umfragen belegen, dass der wahrgenommene Schuldruck, besonders bei Mädchen in den oberen Schulstufen und an Gymnasien, angestiegen ist. Wir sehen viele, die sagen: «Ich kann nicht mehr.» Sie erleiden eine Art Burnout. Wir bewegen uns hin zu einer Gesellschaft, die sich in eine Situation der Überforderung manövriert.

«Wir bewegen uns hin zu einer Gesellschaft, die sich in eine Situation der Überforderung manövriert.»

Das trifft auch Erwachsene.

Ja, ich höre auch von Erwachsenen oft: «Mir wird alles zu viel.» Bei ihnen haben Depressionen im Sinne von Burnouts ebenso zugenommen. Das wirkt sich auf die Familien aus. Man steht unter Arbeitsdruck, muss ständig E-Mails beantworten, hat wenig Zeit. Dazu kommt der gesellschaftliche Perfektionismus. Alles soll immer besser und noch prompter erledigt werden. Tempo, Qualität und Rentabilität müssen hoch sein. In den Betrieben werden alle Werte gemessen. Genauso in den Schulen, wo man ständig Vergleichsstudien erstellt. Dieser Messbarkeitswahn färbt auf die Jugendlichen ab – und hat Folgen.



Laut einer aktuellen Studie begeben sich heute mehr als doppelt so viele unter 18-Jährige in psychiatrische Behandlung als 2006. Welche Probleme und Symptome haben ihre Patientinnen und Patienten?

Häufig sind es Depressionen, Selbstverletzung, Suizidalität. Bei diesen Fällen verzeichnen wir einen deutlichen Anstieg, vor allem auch im Notfall. Dazu kommen Ess- oder Zwangsstörungen sowie psychotische Symptome. Jugendliche mit einem Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) sind in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ebenso ein wichtiges Thema. Diese Gruppe ist zahlenmässig stabil geblieben. Zugenommen hat hingegen der Schulabsentismus. Immer mehr Jugendliche schaffen es nicht mehr, zur Schule zu gehen. Meistens steckt eine Überforderungsdepression oder eine Angststörung dahinter.

Könnte man auch von Lebensverweigerung sprechen?

Ich finde Verweigerung als Begriff nicht richtig, da er etwas Widerspenstiges beinhaltet. Auf Jugendliche, die in einer Krise sind, trifft das meist nicht zu. Allerdings zeigt sich ein neues Phänomen: Immer mehr junge Menschen ziehen sich zurück, nehmen nicht mehr am Leben teil, weil sie depressiv, ängstlich oder überfordert sind. Sie flüchten in eine virtuelle Welt, und da meine ich nun wirklich eine nicht reale. Die Betroffenen geben sich dem Gamen hin und bewegen sich auf einem Terrain ohne Bezug zu anderen Menschen.

Wie findet man da wieder raus?

In solchen Fällen kommt es meist zu einem stationären Aufenthalt, denn es braucht Zeit, diese Menschen zurück ins Leben zu führen.

Welche Rolle spielt die Sinnsuche im Leben von Jugendlichen, die in der PUK behandelt werden?

Die Sinnfrage wird meist nicht so abstrakt formuliert. Es ist aber sicher so, dass sich Jugendliche Gedanken dazu machen. In der Therapie wird das Thema häufig anhand von konkreten Fragen aufgenommen, zum Beispiel: «Was soll aus mir werden? Wo finde ich meinen Platz in der Familie, in der Gesellschaft oder in der Peergruppe?» Diese Themen besprechen wir mit den Jugendlichen in der Psychotherapie sehr genau, da die Sinnfindung eigentlich nur auf diesem Weg erfolgen kann.

«Wer Liebe erfährt und zurücklieben kann, spürt darin Sinnhaftigkeit.»

Können Sie sinnstiftende Elemente benennen?

Ein wichtiges Thema sind Beziehungen. Wer Liebe erfährt und zurücklieben kann, spürt darin Sinnhaftigkeit. Der Aufbau einer Liebesziehung ist ein Aspekt davon. Bei Jugendlichen geht es auch um ihre Elternbeziehung oder um Freundschaften mit Gleichaltrigen. Das Zusammenleben mit anderen, und damit verbunden etwas geben und etwas zurückbekommen, trägt zur Sinnfindung bei. Dazu kommt ein anderes wichtiges Element: Junge Menschen möchten in der Gesellschaft eine Rolle spielen und etwas Nützliches tun, das Sinn macht und sie erfüllt.

Sind es Sinnkrisen, die dazu führen, dass Jugendliche therapeutische Begleitung benötigen?

Ich würde sagen, es sind Lebenskrisen, die dazu führen, dass die Betroffenen keinen Sinn mehr sehen. Es ist zu beobachten, dass Jugendliche, die suizidal sind, eigentlich nicht denken, «ich will sterben», sondern viel mehr, «ich will nicht mehr so weiterleben.» Die Ursache sind Probleme, die sie nicht lösen können. Wenn wir mit ihnen darüber sprechen und ihnen bei der Problemlösung helfen, sind sie oft sehr erleichtert. Wir entwickeln mit ihnen gemeinsam Strategien und schauen, was sie selbst zur Lösung beitragen können, sodass sich Entwicklungsblockaden lösen ...

... und Jugendliche wieder einen Sinn sehen?

Das wiederum ist stark mit dem Selbstwert verbunden. Jugendliche fühlen sich nutzlos, wenn sie in einer Krise sind, im Sinne von: «Es ist doch ohnehin allen egal, ob ich da bin oder nicht.» Sie sehen sich nicht als wertvolle Menschen an. Die Arbeit am Selbstwertgefühl ist deshalb sehr sinnstiftend.

Wie geht das konkret?

In der Auseinandersetzung stellen sich die Jugendlichen die Frage, was sie an sich selbst mögen oder was andere an ihnen mögen. Sie denken darüber nach, was sie gut können und wofür sie sich selbst lieben und loben können. Das Beleuchten der positiven Eigenschaften ist ein wichtiger Teil.

«Es gibt Jugendliche, deren Selbstwert durch jahrelanges, traumatisierendes Mobbing nachhaltig beschädigt ist.»



Was ist die Ursache eines mangelnden Selbstwerts?

Ich glaube, es hat viel mit der Lebensgeschichte zu tun. Manche Kinder erfahren von den Eltern oder von Lehrkräften wenig Wertschätzung, weil sie nicht die geforderten Eigenschaften aufweisen. Auch die Peergruppe hat einen Einfluss. Es gibt Jugendliche, deren Selbstwert durch jahrelanges, traumatisierendes Mobbing nachhaltig beschädigt ist.

Ist die fehlende Bestärkung der Hauptgrund?

Es kann zu einer Beschädigung des Selbstwertes führen, wenn es den Bezugspersonen nicht gelingt, das Kind in seinen positiven Eigenschaften zu stärken. Was allerdings auch vorkommt: Es gibt Eltern, die ihren Kindern sehr zugewandt sind und ihnen deshalb alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, sodass das Kind in seinem Leben nicht lernt, Probleme selbst zu lösen. Durch diese Art der Überbehütung können ebenso Selbstwertprobleme entstehen. Jugendliche glauben dann nicht an ihre Selbstwirksamkeit, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass andere alles für sie regeln müssen.

Es ist anspruchsvoll, die Entwicklung eines Kindes positiv zu beeinflussen.

Ja, aber Eltern sollten sich stets bewusst sein, dass sie nie alles richtig machen und schaffen können. Es reicht, gut genug zu sein.

Was heisst das?

Gut genug – das ist ein wichtiger Begriff. Ganz besonders in der heutigen Zeit, in der immer alles perfekt sein muss. Tatsache ist aber: Niemand ist perfekt. Man muss nur gut genug sein und so auch die Kinder nur gut genug fördern, sodass sie ein Selbstwertgefühl entwickeln, das gut genug ist. Wichtig scheint mir, dass man eigene Fehler bemerkt und diese korrigiert.

«Heranwachsende benötigen Leitplanken, man muss ihnen klar kommunizieren, wo die Grenzen sind.»

Welches sind die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Entwicklung von Kindern?

Wir wissen es aus der Forschung: Die frühkindliche Bindungssicherheit an die primären Bezugspersonen ist sehr wichtig. Diese Verlässlichkeit ist Grundlage für die weitere Entwicklung. Dann folgt ein Prozess, in dem das Kind Autonomie entwickeln lernt, die je älter desto ausgeprägter sein sollte. Zu diesem Zweck brauchen Kinder einen gewissen Freiraum, um Erfahrungen zu machen. Auch positives und negatives Feedback sind wichtige Elemente: Heranwachsende benötigen Leitplanken, man muss ihnen klar kommunizieren, wo die Grenzen sind.

Sie haben im Gespräch mehrfach die leistungsorientierte Gesellschaft erwähnt, die zu grossen Lebenskrisen führen kann. Welche Haltung haben Sie persönlich dazu?

Ich finde diese Entwicklung nicht gut und möchte Gegensteuer geben. Das ist aber schwierig, da sich die ganze Gesellschaft besinnen muss. Auch alle Institutionen sind davon betroffen. Burnouts ziehen sich von oben bis unten durch. Ich glaube, es braucht eine gesellschaftliche Abkehr von diesem Messbarkeits- und Qualitätswahn.

Es führt nicht weiter, wenn man glaubt, man könne alles optimieren – und das auf Kosten der Gesundheit, der Menschlichkeit und des gesunden Menschenverstands. Die Ressourcen für das eigentliche Kerngeschäft gehen dabei verloren.

«Ich glaube, es braucht eine gesellschaftliche Abkehr von diesem Messbarkeits- und Qualitätswahn.»

Wie gehen Sie persönlich damit um?

Ich bemühe mich, ein Vorbild zu sein, indem ich meine Mails in der Freizeit und in den Ferien nicht lese. Wichtig scheint mir auch, unsere Arbeit immer in Bezug zu setzen zu den realen Problemen der Kinder und Jugendlichen, um die es letztlich geht, sodass wir möglichst konkret wirksam sind. Ausserdem versuche ich, mutig zu sein und mich gegen übertriebene Anforderungen an unsere Klinik und Mitarbeitenden zu wehren. Aber ich muss zugeben: Es ist nicht einfach.

Sie plädieren für einen Richtungswechsel?

Ich bin der Überzeugung, dass vieles bereits gut genug ist. Das heisst nicht, dass man sich nicht weiterentwickeln soll. Ich finde es spannend, neue Projekte zu lancieren. Aber auch diese können gut genug sein, ohne dass man gleich zu Beginn endlose Risikoanalysen macht und alles bis ins letzte Detail plant. Viele Entwicklungen unserer Zeit werden nicht zu einer realen Verbesserung der Welt führen.

Interview: Monika Bachmann

Dagmar Pauli ist Chefärztin und medizinisch-therapeutische Leiterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Das Angebot umfasst stationäre, teilstationäre und ambulante Dienste sowie verschiedene Spezialsprechstunden. Die Schwerpunkte von Dagmar Pauli sind Essstörungen, Geschlechtsidentität und Selbstverletzungen bei Jugendlichen. Die 56-Jährige ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Marco Gysi (22)

Angehender Fachmann Betreuung, Schlossgarten Riggisberg

Das macht mich glücklich: Ich bin happy, wenn eine Sache klappt, von der ich befürchtet hatte, dass sie nicht klappen würde.

Was ich immer im Sinn behalte: Auch wenn es mal nicht einfach ist, weiss ich: Es kommen wieder bessere Zeiten.

Ein Ort, an dem ich auftanke: Auf dem Motorrad und beim Skifahren. Ich muss das Adrenalin spüren.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Den Menschen Dinge ermöglichen, die sie ohne meine Hilfe nicht machen könnten. Demnächst begleite ich einen 50-jährigen Bewohner ans Gurtenfestival.

«Die Frage nach dem Sinn des Lebens taucht immer dann auf, wenn ich nichts zu tun habe. Ich kann sie nicht beantworten und versuche ihr aus dem Weg zu gehen. Klar ist für mich aber, dass mir Körper und Geist geschenkt wurden, um damit etwas anzufangen. Ich will so viel wie möglich erleben und gebe immer Vollgas. Wenn ich mit 100 auf den Skiern die Piste runterbrettere, habe ich einen klaren Fokus. Ich weiss: Das Leben liegt ganz in meiner Hand. Manche Leute suchen den Sinn in der Religion. Aber eigentlich ist es doch so, dass nicht Gott, sondern ich selbst im Leben entscheiden und handeln muss. Für mich gilt deshalb das Motto: Entweder ganz oder gar nicht. Halbe Sachen sind nicht mein Ding. Könnte ich meine Arbeit nicht zufriedenstellend ausführen, würde ich damit aufhören. Im Moment läuft es gut. Ich möchte mich nach dem Lehrabschluss weiterbilden. Allerdings muss ich Aufwand und Ertrag genau abwägen. Ich wäre niemals bereit, meine Freizeit zu opfern. Wer zu stark unter Leistungsdruck ist, kann sich nicht entwickeln.»

Marco Gysi ist im Berner Oberland aufgewachsen. Von 2016 bis 2018 war er wegen Drogenproblemen in der stationären Sozialtherapie Brienzwiler der Stiftung Terra Vecchia. Danach wechselte er in das Angebot Begleitetes Wohnen. Mit Hilfe des Job Coaches fand er den Weg in die Arbeitswelt. Zurzeit befindet sich Marco Gysi im zweiten Lehrjahr als Fachmann Betreuung. Er wohnt bei seinen Eltern.







Flo Hufschmid (24)

Jazz-Schlagzeuger,
Masterstudent an der Hoch-
schule der Künste Bern HKB

Mein alltägliches Highlight: Am Schlagzeug sitzen und üben. In diesem Moment tauche ich ein und bin vollkommen fokussiert.

Eine sinnstiftende Tätigkeit ist für mich: Jegliche Aktivität, bei der man etwas Neues dazu lernt. Ich gehe den Dingen gerne auf den Grund. Je mehr man versteht, desto besser sieht man die Zusammenhänge.

Mein Anker im Leben: Die Natur – ich liebe es, durch den Wald zu streifen, zu atmen und zu riechen. Manchmal mache ich ein Feuer und schlafe unter freiem Himmel. In der Leere liegt Inspiration.

Das ist ganz in meinem Sinn: All die Kinder und Jugendlichen, die jeden Freitag auf die Strasse gehen, um für das Klima zu demonstrieren.

Meine Heldin/mein Held: Alle Menschen, die mich auf meinem Weg nicht entmutigt, sondern unterstützt haben.

«Es macht in meinen Augen keinen Sinn, fünf Tage pro Woche acht Stunden zu arbeiten. Ich könnte das nie. Allerdings muss ich mich selbst auch immer wieder hinterfragen: Lohnt es sich, so viel Zeit und Kraft in eine Sache zu stecken? Zumal meine Zukunft ungewiss ist. Auf der Bühne stellt sich diese Frage nicht mehr. Wenn ich am Schlagzeug

ein Solo gebe und das Spiel leiser und leiser wird, liegt plötzlich die Aufmerksamkeit des Publikums auf einem Geräusch. In diesem Moment der Stille beginne ich, mich aufzulösen. Dann fliesst die Musik, sie sprüht immer mehr aus mir heraus. Es fühlt sich an, als würde ich mich im Raum auflösen. Diese Gefühle sind unglaublich intensiv. Für sie allein lohnt es sich zu leben. Deshalb bleibe ich kompromisslos und verfolge mein Ziel beharrlich. Natürlich denke ich viel über die Sinnhaftigkeit nach. Im Sommer reise ich jeweils nach Skandinavien und wandere wochenlang durch die Gegend. Die Natur hat auf mich eine heilende Wirkung, sodass ich versuche, ihre Geräusche musikalisch umzusetzen – in der Hoffnung, dem Publikum diese überwältigenden Gefühle näherbringen zu können.»

Flo Hufschmid ist in Wilderswil aufgewachsen. Schon als Kleinkind kletterte er zum Klavier hoch, um Musik zu machen. Später sparte er Geld, um Instrumente zu kaufen. Mit 16 ging er ans Gymnasium Hofwil, wo er zu einem Talentförderungsprogramm zugelassen wurde. Danach wechselte er an die Hochschule der Künste Bern HKB und absolvierte im Sommer 2019 den Bachelor als Jazz-Schlagzeuger. Derzeit befindet er sich im Masterstudium. Flo Hufschmid spielt in verschiedenen Bands, darunter «alpha-ray» und «FEMUND – Stories Of The Nordic Woods». Er möchte sich als Profi-Musiker etablieren.



Wer den Sinn sieht, kann sich entwickeln

Für Jugendliche ist es wichtig, reale, positive Erfahrungen zu machen, sich auf andere Menschen verlassen zu können und einen vertrauensvollen Halt zu spüren. Je früher dies geschieht, desto grösser sind die Entwicklungschancen.

Oft halten Jugendliche dem gesellschaftlich etablierten Anpassungs- und Leistungsdruck nicht mehr Stand und weisen abweichendes Verhalten in Form von Verweigerung, Angststörungen, Aggression, Selbstverletzung, Delinquenz, psychische Dekompensation oder Suchtmittelkonsum auf. Die Stiftung Terra Vecchia bietet individuelle Angebote für Jugendliche ab dem zwölften Lebensjahr an – von der Krisenintervention bis hin zum Lehrabschluss. Die unterschiedlichen Unterstützungsangebote zielen darauf ab, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und Entwicklung in Gang zu bringen. Dies gelingt unter anderem, wenn Sinnhaftigkeit erlebt wird – zum Beispiel bei der Mitarbeit auf einem landwirtschaftlichen Betrieb, der Beteiligung an einem Bauprojekt oder bei der Teilnahme an einem erlebnispädagogischen Projekt in den Alpen.

Die Mitarbeitenden der Stiftung Terra Vecchia setzen in ihrer Arbeit mit den Jugendlichen auf einen zentralen Faktor: die vertrauensvolle Beziehung. Nur so können Widerstände und Ängste abgebaut, Fähigkeiten neu erfahren und der Glaube an die Selbstwirksamkeit erlebt werden. Wahrgenommen werden, dazugehören und mitwirken sind Aspekte, die positiven Schub ermöglichen. Bei der Stiftung Terra Vecchia finden Jugendliche und junge Erwachsene vielfältige Angebote und Betriebe, die aufeinander abgestimmt sind und die gleichen Ziele verfolgen: die Stärkung der Persönlichkeit und die Ausweitung der Autonomie.

Angebote für Jugendliche im Überblick

Familienplätze – für Personen mit oder ohne Substanzabhängigkeit

Ein Aufenthalt bei einer Gastfamilie kann Distanz schaffen. In ländlicher Abgeschiedenheit oder in Stadtnähe stellen die Gastfamilien ihren sozialen Rahmen zur Verfügung, damit Jugendliche ab 12 Jahren zur Ruhe kommen und neue Perspektiven entwickeln können. Dabei werden sie von qualifizierten Fachpersonen der Sozialen Arbeit begleitet. Grundlage des Aufenthaltes bilden die von den zuweisenden Behörden definierten Auftragsziele. Die Herkunftsfamilie sowie weitere relevante Bezugspersonen werden in den Prozess eingebunden. Jugendliche und junge Erwachsene profitieren von folgenden Angeboten:

Time-out

Unterschiedliche Gründe können bei Jugendlichen zu einem Schulausschluss oder einem vorübergehenden Ausschluss aus der bisherigen Institution führen. Fakt ist, dass störendes Sozialverhalten einer jugendlichen Person Eltern wie Lehr- und Betreuungspersonen zu ei-

nem sofortigen Handeln drängt – ein temporärer, kurzfristiger, mindestens zwei Wochen dauernder Wechsel des Lebensmittelpunkts kann zu einer allseitigen Entlastung führen.

Krisen- oder Übergangsplatzierung

Mit einer Krisen- oder Übergangsplatzierung bis zu sechs Monaten wird Distanz zum Umfeld der Jugendlichen geschaffen und der Eskalationszirkel unterbrochen. Übergeordnetes Ziel ist die Stabilisierung der Jugendlichen sowie die Erarbeitung und Planung des weiteren Vorgehens mit allen involvierten Personen und Behörden.

Langzeitplatzierung

Während einer Langzeitplatzierung bis zu drei Jahren steht die nachhaltige, persönliche Entwicklung der betroffenen Person im Zentrum. Identitätsfestigende Aspekte werden in Einzel- und Systemgesprächen bearbeitet. Eine externe jugendpsychiatrische Begleitung wird bei Indikation von Beginn weg gewährleistet. Die berufliche Integration hat zentralen Stellenwert.

Brienzwiler – für Personen mit Substanzabhängigkeit

Das sozial- und erlebnispädagogische Angebot im Berner Oberland steht Jugendlichen ab 16 Jahren offen. In der stationären, auf Abstinenz ausgerichteten Sozialtherapie Brienzwiler wird auf die Stärkung des Selbstvertrauens und die Entwicklung der Persönlichkeit gesetzt. Die familiäre Lebensform in kleinen Wohngruppen vermittelt Vertrauen und Verbindlichkeit für den Alltag. In Einzel- und Gruppengesprächen wird an identitätsbildenden Themen gearbeitet, diese werden durch interne psychotherapeutische Settings ergänzt. Die nahe Bergwelt des Haslitals ermöglicht Spiel-, Sport- und Freizeitaktivitäten. Die berufliche Integration hat einen zentralen Stellenwert und wird mit innerbetrieblichen Angeboten wie Schulunterricht, arbeitsagogische Förderung in unterschiedlichen Werkstätten und internen sowie externen Ausbildungsmöglichkeiten unterstützt.

Arbeitsintegration

Angebote wie Abklärung, Arbeitstraining, Integrationsmassnahmen oder eine Ausbildung im geschützten Rahmen stehen Jugendlichen ab 15 Jahren in unterschiedlichen Produktions- und Dienstleistungsbetrieben der Stiftung Terra Vecchia zur Verfügung. Eine sorgfältige Abklärung vor Eintritt sowie die fachkundige Begleitung in Form eines Case Managements bis zum Austritt sind gewährleistet.

Werkstätte oder marktorientierte Betriebe

Die Unterscheidung in berufsvorbereitende und berufsbildende Produktions- und Dienstleistungsbetriebe hat

in der Stiftung Terra Vecchia einen zentralen Stellenwert. In den berufsvorbereitenden Betrieben wie beispielsweise GlasArt oder Upcycling Manufaktur werden die Jugendlichen durch arbeitsagogisches Fachpersonal in kleinen Schritten in der Arbeitsfähigkeit getestet und gefördert, sodass sie ihre Kompetenzen ausbauen können. Dies ist die Grundlage für eine berufliche Integration.

Die berufsbildenden Betriebe sind im Markt positioniert und realisieren einen Grossteil ihres Ertrages über den Verkauf von Produkten oder Dienstleistungen. Jugendliche mit einer beruflichen Massnahme oder in einer Ausbildung sind in die Arbeitsteams integriert und wirken in der realen Arbeitswelt mit.

Wohnförderung – für Personen ohne Substanzabhängigkeit
Die erfolgreiche Integration in die Arbeitswelt hängt

einerseits von beruflichen Qualifikationen und Schlüsselkompetenzen ab, andererseits von einer stabilen Lebenslage. Ein wesentliches Element ist die persönliche Wohnsituation. Fühlen sich Menschen in ihrem Wohnumfeld sicher und aufgehoben, werden Ressourcen für die Arbeit frei. Im Rahmen der Wohnförderung bietet die Stiftung Terra Vecchia drei unterschiedliche Angebote an: Betreutes Wohnen in Kehrsatz, Begleitetes Wohnen in Bern und Ambulante Wohnbegleitung im gesamten Kanton Bern. Die drei Angebote unterscheiden sich bezüglich Betreuungsumfang.

Gabriela Graber,
Geschäftsleiterin Stiftung Terra Vecchia

Mehr zu den Angeboten der Stiftung Terra Vecchia:
www.terra-vecchia.ch

Kennzahlen 2019

Übersicht 2019



27 zugewiesene Personen für Krisenintervention



Zum Vergleich: Übersicht 2014



24 zugewiesene Personen für berufliche Massnahme



Jugendliche bis 17-jährig 2019



«Gemeinsam bieten wir eine breite Palette»

Die Stiftung Passaggio arbeitet verbindlich mit der Stiftung Terra Vecchia zusammen. Das sei vorteilhaft für Klientinnen und Klienten sowie zuweisende Stellen, sagt Passaggio-Geschäftsleiter Ruedi Trachsel.

Herr Trachsel, wie gestaltet sich die Zusammenarbeit der beiden Stiftungen?

Wir befinden uns in einem anregenden Fachaustausch. Es geht um Themen wie strategische Ausrichtung, Vernetzung und Gestaltung der Angebote. Wir haben unsere Zusammenarbeit vor rund einem Jahr schriftlich geregelt.

Bringt die Kooperation Vorteile?

Ja, das Teilen von Informationen und Fachwissen wirkt sich bereichernd auf unsere Organisationen und Dienstleistungen aus. Auch für die zuweisenden Stellen ist die Kooperation vorteilhaft, denn wir bieten eine breite Palette an Angeboten und die Entscheidungswege sind kurz. Zudem entwickeln wir im Hinblick auf das neue kantonale Förder- und Schutzgesetz gemeinsame Projekte für Kinder und Jugendliche. Letztlich profitieren somit die Klientinnen und Klienten.

Welche Angebote der Stiftung Terra Vecchia nutzen Sie für Ihre Klientel?

Wir platzieren immer wieder Jugendliche bei den Familienplätzen. Es kommt auch vor, dass wir Klientinnen und

Klienten in ein Praktikum oder ein anderes Angebot der Arbeitsintegration vermitteln, denn die Betriebe der Stiftung Terra Vecchia orientieren sich an den Bedingungen des ersten Arbeitsmarktes.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit?

Ich schätze das grosse Engagement und die Verbindlichkeit. Ausserdem erweitert es den Blickwinkel, wenn verschiedene Meinungen zu ähnlichen Themen zusammenkommen.

Stiftung Passaggio

Die Stiftung Passaggio ist eine sozialpädagogische Organisation im Kinder- und Jugendschutz mit Sitz in Lützelflüh. Sie betreibt je einen ambulanten Dienst in Lützelflüh und Bern sowie drei Wohngruppen für Jugendliche im Emmental. Weiter gehören eine Schule und das Arbeit-Netz-Werk für die berufliche Integration interner und externer Jugendlicher dazu. www.stiftung-passaggio.ch



Viktoria Babolova (20)

Hauswirtschaftspraktikerin
in Ausbildung, Steinhölzli Bil-
dungswege

Das macht mich glücklich: Meine Lehre – zum ersten Mal bleibe ich an einer Sache dran und erkenne, dass ich fähig dazu bin.

Was ich immer im Sinn behalte: Dass meine ältere Schwester immer für mich da ist.

Ein Ort, an dem ich aufatme: In meinem Heimatland, der Slowakei. Die Leute denken dort anders als in der Schweiz, ich verstehe sie besser.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Ich brauche einen Berufsabschluss, da ich im Leben erfolgreich sein möchte.

Das ist jemand ganz nach meinem Sinn: Meine Bezugsperson bei der Stiftung Terra Vecchia. Ich verstehe mich sehr gut mit ihr. Sie ist ein bisschen eine Kichererbse – genau wie ich.



«Wenn ich die Welt verbessern könnte, würde ich bei mir selbst beginnen. Zum Beispiel mit meinem Verhalten. Ich bin manchmal zu direkt, was bei den anderen nicht gut ankommt. Das liegt daran, dass ich die Leute gut durchschauen kann. Auch mein Äusseres würde ich verschönern. Manchmal verzweifle ich fast, da ich auf Instagram Bilder von Frauen sehe, die besser aussehen als ich. Es macht mich wahnsinnig, dass ich es mit dem Schminken nicht genauso hinbekomme. Ich stehe mir häufig selbst im

Weg. Deshalb gibt es einige Leute, die mir helfen, damit ich weiterkomme. Es ist schön, dass dies in der Schweiz möglich ist. Wenn ich an die Zukunft denke, habe ich ein einziges Ziel: Ich möchte auf eigenen Beinen stehen. Die meisten Leute in meinem Alter haben schon einen Lehrabschluss oder sogar eine eigene Wohnung. Was genau meine Aufgabe im Leben ist, habe ich noch nicht herausgefunden. So gerne wüsste ich, warum ich auf dieser Welt bin. Es muss einen Grund geben, da bin ich mir sicher.»

Viktoria Babolova kommt ursprünglich aus der Slowakei. Sie hat in der Schweiz keine Familie mehr. Durch ihre Beiständin kam sie zur Stiftung Terra Vecchia, wo sie eine Praktische Ausbildung (INSOS) absolvierte und zu einer Gastfamilie vermittelt wurde, bei der sie seit 2017 lebt. Zurzeit befindet sie sich im ersten Lehrjahr als Hauswirtschaftspraktikerin EBA bei Steinhölzli Bildungswege.

Vom Time-out zum Lehrabschluss

Wie ein Schüler eine Krise überwindet und seinen Weg geht.
Ein Fallbeispiel der Stiftung Terra Vecchia.

4. Mai 2015

*Nino ist 13-jährig. Aufgrund seines aggressiven Verhaltens wird er vorübergehend von der Schule gewiesen. Seine Eltern wissen nicht mehr weiter. Die Schulsozialarbeiterin kontaktiert den Sozialdienst der Wohngemeinde. Eine Fachperson meldet sich bei der Zentralen Fach- und Info-stelle der Stiftung Terra Vecchia. Diese leitet den Fall an die Betriebsleiterin der Familienplätze weiter. Es wird ein dreiwöchiges Time-out bei einer Gastfamilie vereinbart mit der Zielsetzung: «kurzfristige Entlastung des Systems und Vorbereitung auf den Wiedereinstieg in die Schule». Die Eltern sind einverstanden, sodass die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) nicht involviert wird. Der Sozialdienst erteilt eine Kostengutsprache für den Aufenthalt von Nino in der Gastfamilie.



5. Mai 2015

In Absprache mit der Familie holt die Fachperson der Familienplätze Nino zu Hause ab, um ihn zu seiner Gastfamilie ins Emmental zu fahren. Nino wirkt verärgert, ist aber mit dem Time-out einverstanden. Die Gastfamilie hat langjährige Erfahrung mit der Integration von Jugendlichen in ihre Familie. Ihre drei Kinder sind bereits im Jugendalter. Nino wird sofort in die Tagesstruktur eingebunden und arbeitet auf dem Hof mit. Die Fachperson der Familienplätze besucht ihn wöchentlich. Die Rückkehr in die Familie und die Schule werden vorbereitet. Der Gastfamilie fällt auf, dass Nino häufig wütend ist. In den Gesprächen wird das zum Thema gemacht.

26. Mai 2015

Nino verabschiedet sich von der Gastfamilie. Ein Übergabegespräch mit der Sozialarbeiterin der Wohngemeinde und den Eltern findet in den Räumlichkeiten der Familienplätze der Stiftung Terra Vecchia in Kehrsatz statt. Nino kehrt nach Hause zurück.

14. März 2016

Die Sozialarbeiterin der Gemeinde ruft die Betriebsleiterin der Familienplätze an. Bei der KESB ist eine Gefährdungsmeldung eingegangen, da Nino die Schule nur noch unregelmässig besucht, herumhängt und sich zu Hause in sein Zimmer zurückzieht. Sein aggressives Verhalten hat sich in Lethargie verwandelt. Die Eltern kommen mit ihm nicht mehr zurecht. Man sucht eine langfristige Lösung für Nino.





15. März 2016

In den Büros der Familienplätze in Kehrsatz findet ein Gespräch mit der Betriebsleiterin, Nino und seinen Eltern, der Sozialarbeiterin der Gemeinde und der Fachperson der Familienplätze, die bereits während des Time-outs zuständig war, statt. Nino möchte wieder zur bereits bekannten Familie ins Emmental. Ziel der längerfristigen Platzierung ist, dass er zu sich findet, die Schule besucht und die Berufsfindung eingeleitet werden kann.

17. März 2016

Nino wird in Absprache mit der Familie zur Gastfamilie ins Emmental gebracht. Er arbeitet auf dem Hof, die Arbeit mit den Tieren gefällt ihm. Er wirkt zunehmend angespannt und aggressiv. Es stellt sich heraus, dass er zu Hause regelmässig Cannabis konsumiert hatte, was in der aktuellen Abstinenz zu innerer Unruhe führt. Es wird eine medizinisch-psychiatrische Begleitung organisiert. Abklärungstests ergeben ein starkes ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Nino erhält medikamentöse Unterstützung. Es erfolgt eine Anmeldung bei der Invalidenversicherung (IV).

Ab 4. Juni 2016

Nino wird in eine Regelklasse (8. Klasse) in der Wohngemeinde der Gastfamilie eingeschult. Das Lehrpersonal ist informiert. Er lebt sich in seinem Umfeld ein, die Situation stabilisiert sich. Nach vier Monaten verbringt Nino jeweils ein Wochenende pro Monat bei den Eltern. Das Zusammensein verläuft nicht immer gut. Nino kehrt regelmässig früher als geplant zur Gastfamilie zurück. Die Eltern wissen nicht weiter. Es wird eine externe Familienbegleitung organisiert. Die Fachperson der Familienplätze besucht Nino wöchentlich in der Gastfamilie mit dem Ziel, ihn bei der sozialen und beruflichen Integration zu unterstützen. Es finden regelmässig Standortgespräche mit allen Beteiligten statt.





Februar 2017

Die IV organisiert eine berufliche Abklärung. Im Anschluss finanziert sie eine Vorbereitungszeit. Nino absolviert verschiedene Schnupperwochen. Er möchte eine Lehre als Maurer machen. Ein Multicheck-Test ergibt, dass eine zweijährige Lehre als Baupraktiker mit Eidgenössischem Berufsattest (EBA) seinen Fähigkeiten entspricht. Nino ist psychisch stabil. Unter Stress neigt er aber nach wie vor zu aggressiven Kontrollverlusten.

Mai 2017

Der regelmässige Kontakt mit den Eltern gestaltet sich schwierig. Nino möchte auf keinen Fall wieder bei ihnen einziehen. Es ist geplant, dass er im August eine Lehre als Baupraktiker EBA im Betrieb Bau und Renovation der Stiftung Terra Vecchia beginnen wird. Die Distanz zwischen Gastfamilie und Arbeitsort ist zu weit, sodass eine andere Wohnform gefunden werden muss. Nino schnuppert eine Woche lang im Betreuten Wohnen in Kehrsatz, ein Angebot der Stiftung Terra Vecchia. Es gefällt ihm. Im Rahmen eines Standortgesprächs mit allen Beteiligten entscheidet er sich nach Kehrsatz zu ziehen.

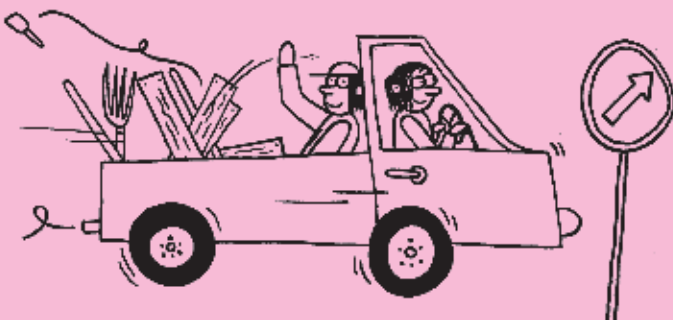


Juli 2017

Die IV verfügt die berufliche Massnahme als Baupraktiker EBA. Nino ist ausbildungsfähig.

August 2017

Nino beginnt die Lehre. Seine neue Bezugsperson im Betreuten Wohnen unterstützt ihn sowohl im Rahmen der Wohnförderung als auch bei der Arbeitsintegration. Es findet ein regelmässiger Austausch mit dem Lehrmeister statt. Nino erhält Rückmeldungen zu seiner Arbeitsweise, gemeinsam werden Ziele für die nächsten Etappen gesteckt. Nino hat Mühe, sich selber zu strukturieren. Häufig weiss er nicht, welche Hausaufgaben oder Proben anstehen, und er kommt zu spät zur Arbeit. Das Team im Betreuten Wohnen unterstützt ihn. Seine Bezugsperson organisiert ein Gespräch mit der Lehrperson. Gemeinsam werden Massnahmen festgelegt, die Nino bei der Selbstorganisation stärken.



Februar 2019

Nino bereitet sich auf die Abschlussprüfung vor. Er beansprucht regelmässig Nachhilfestunden für Lernende, die von der Stiftung Terra Vecchia angeboten werden. Seine Schulnoten sind gut. Er möchte im Anschluss das Eidgenössische Fähigkeitszeugnis (EFZ) als Maurer absolvieren. Eine Empfehlung der Berufsschule liegt vor. Auch die IV unterstützt den Plan. Die Zentrale Fach- und Infostelle der Stiftung Terra Vecchia sucht gemeinsam mit der Bezugsperson des Betreuten Wohnens eine geeignete Lehrstelle im ersten Arbeitsmarkt.



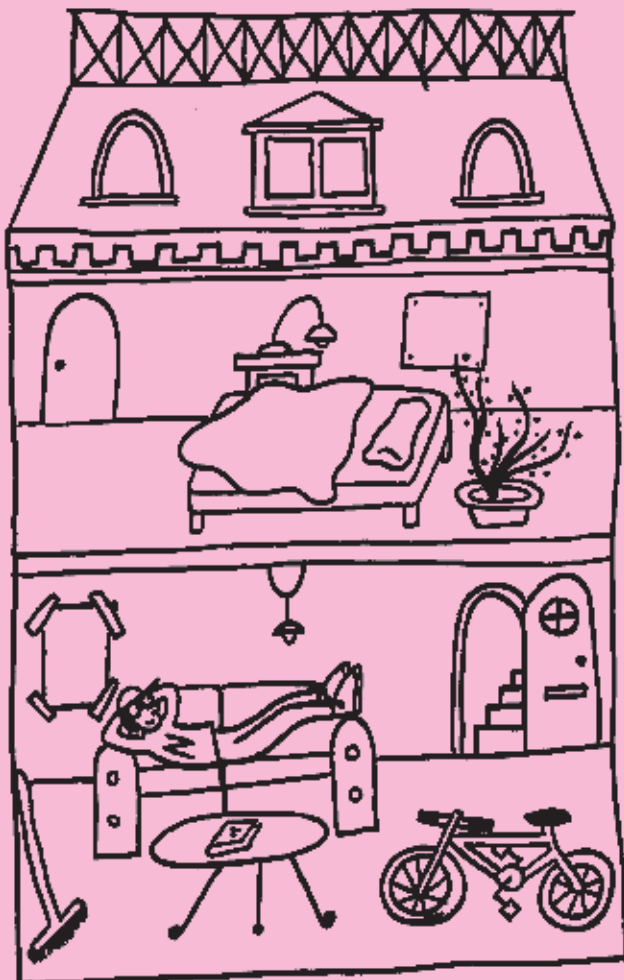
August 2019

Für Nino konnte eine Lehrstelle als Maurer EFZ bei einer Berner Baufirma gefunden werden. Er wohnt nun in einer Wohngemeinschaft in der Stadt Bern, die von der Stiftung Terra Vecchia angeboten wird und von einer Fachperson begleitet wird. Das Begleitete Wohnen fördert die Selbstständigkeit. Der Aufenthalt von Nino wird weiterhin durch die IV finanziert.

März 2020

Nino befindet sich im ersten Ausbildungsjahr als Maurer EFZ. Er hat sich eingearbeitet und wird als Lernender sehr geschätzt. Im Begleiteten Wohnen konnte er seine Selbstständigkeit ausbauen. Wenn alles gut läuft, wird er im Sommer 2020 ein WG-Zimmer suchen. Seine Bezugsperson von der Stiftung Terra Vecchia wird ihn im Rahmen eines Job- und Wohncoachings weiterhin unterstützen.

*Name geändert





Das macht mich glücklich: Meine momentane Situation. Ich bin dort angekommen, wo ich immer sein wollte.

Was ich immer im Sinn behalte: Man sollte sich stets bewusst sein, wo man herkommt und wer man ist.

Ein Ort, an dem ich auftanke: Wenn mir alles zu viel wird, gehe ich zu meinen Eltern ins Emmental. Mein ehemaliges Kinderzimmer existiert noch.

Sinn und Zweck meiner Arbeit: Wenn ich abends nach Hause komme, muss ich spüren, dass ich etwas geleistet habe. Ich brauche Herausforderung im Kopf und im Körper. Ausserdem möchte ich einen Berufsabschluss auf EFZ-Niveau.

Das ist jemand ganz nach meinem Sinn: Meine Bezugsperson bei Terra Vecchia. Sie hat mich anfangs genervt, da sie mir zu viele Fragen gestellt hat. Inzwischen habe ich gelernt, mit Menschen zu reden. Zuvor wollte ich alles selbst machen und bin daran fast zerbrochen.

«Glück ist nicht nur, was einem gerade anspringt. Man kann es sich auch erarbeiten. In meinem Leben gibt es von beidem etwas. Ich hatte einen schweren Start. Im rumänischen Kinderheim gab es zu wenig zu essen, und ich wurde misshandelt. Dass ich von meinen Eltern adoptiert wurde, sehe ich als Privileg. Dank der ärztlichen Versorgung in der

Schweiz konnte ich meinen Weg gehen. Trotzdem hatte ich vor einiger Zeit grosse Mühe, ich fiel in eine Depression und sah überhaupt keinen Sinn mehr. Während dieser Zeit musste ich lernen, Hilfe anzunehmen. Heute habe ich ein Netzwerk um mich herum, das mich unterstützt. Das stimmt mich positiv. Ich bin ein offener Mensch mit einem starken Willen. Meine Mutter meint, ich müsse meinen «Sturkopf» richtig einsetzen, da ein Potenzial dahinter stecke. Tatsächlich bin ich sehr ehrgeizig. Meine Lehre in der Landi will ich auf jeden Fall zu Ende bringen. Ich habe ein cooles Team und kenne mich im Sortiment aus, da ich auf dem Land aufgewachsen bin. Ich mag es, wenn es im Leben vorwärts geht. Früher glaubte ich immer, dass ich an allem scheitern würde. Heute ist mein Motto: «Hey, du schaffst es!»

***Karina Zürcher** wurde in Rumänien geboren und kam in ein Kinderheim. Im Alter von zweieinhalb Jahren wurde sie, zusammen mit ihrem leiblichen Bruder, von einem Schweizer Paar adoptiert. Ihre Kindheit verbrachte sie in Oberthal. Sie absolvierte eine Lehre als Schreinerin EBA. Wegen angeborener Hüftprobleme kam es zu einer Umschulung. Bei GlasArt der Stiftung Terra Vecchia machte sie ein Arbeitstraining. Seit August 2019 befindet sie sich in der Lehre zur Detailhandelsfachfrau EFZ bei der Landi. Karina Zürcher lebte rund ein Jahr lang im Betreuten Wohnen und wechselte im November 2019 in das Begleitete Wohnen der Stiftung Terra Vecchia.*

Karina Zürcher (21)

Angehende Detailhandels-
fachfrau, Landi



Feines und Farbiges: Hergestellt von Terra Vecchia



Darf es ein neues Trinkglas sein (S. 34)? Oder könnte Ihnen ein Reisebeutel aus Gleitschirmstoff gute Dienste erweisen (S. 35)?

Die Produkte von GlasArt und der Upcycling Manufaktur sind vielseitig, bunt und lassen sich nach individuellen Wünschen gestalten.



Die Stiftung Terra Vecchia erfüllt auch ganz andere Wünsche: Die Baumeister planen und bauen Ihr Traumhaus – und nach Bedarf einen gemütlichen Garten dazu. Das Team der Schreinerei entwickelt eine Küche nach Ihrem Geschmack oder baut einen einzigartigen Tisch für die neue Wohnung. Die Malerei sorgt für farbige Anstriche, und in der Schlosserei entstehen passende

Metalltreppen oder Geländer. Möchten Sie sich zum Umzugsfest mit einem Catering aus der Terra-Vecchia-Küche verwöhnen lassen? Unser Blumenladen liefert dazu den passenden Strauss.

Alles über die Produkte und Dienstleistungen von Terra Vecchia erfahren Sie unter www.terra-vecchia.ch/produkte

Stiftung Terra Vecchia

Hinweise & Adressen

Kompetent beraten -
gezielt unterstützt

Wir bieten Ihnen

- Individuelle Beratung
- Zuweisung in ein internes Angebot, das Ihrer Zielsetzung optimal entspricht
- Vernetzung mit Kooperationspartnern oder mit anderen Organisationen
- Allgemeine Informationen zu den Angeboten von Terra Vecchia

**Ihre Kontaktstelle für Fragen zu
Arbeitsintegration, Wohnförderung
und Sozialtherapie**

Telefon 031 333 83 00
intake@terra-vecchia.ch (HIN)

Zentrale Fach- und Infostelle

Stiftung Terra Vecchia
Zentrale Fach- und Infostelle
Leitung Oliver Binz
Brüggliweg 22
3073 Gümligen

Stiftungsrat

Präsident

Stefan Schmutz
Rechtsanwalt und Notar, Thun

Vizepräsident

Jürg Schwarzenbach
Ingenieur HTL, Unternehmer, Bern

Mitglieder

Peter Geissbühler
Dipl. Wirtschaftsprüfer,
Münchenbuchsee

Med. pract. Oliver Grehl
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie FMH, Bern

Monika Kummer
Direktorin Regionalgefängnis Bern,
Spiez

Heinz Müller
Paar- und Familienberater / Coaching,
Dornach

Carlos Reinhard
Grossrat Kanton Bern / Unternehmer,
Thun

Karin Stoop
Geschäftsleiterin PERSPEKTIVE
Region Solothurn-Grenchen, Solothurn

Geschäftsleitung

Geschäftsleiterin

Gabriela Graber

Stv. Geschäftsleiter

Kevin Dasen

Mitglieder

Jost Eggenschwiler, Jacqueline
Bachmann

Adressen

Gabriela Graber
Brüggliweg 22
3073 Gümligen
Tel 031 950 24 59
gabriela.graber@terra-vecchia.ch

**Zentrale Dienste/
Stiftungssekretariat**

Leitung Kevin Dasen
Melchenbühlweg 156
3073 Gümligen
Tel 031 951 33 45
info@terra-vecchia.ch

Arbeitsintegration/Produktion

Bau und Renovation

(Baumeister, Gärtnerei/Gartenbau,
Holzbau, Spenglerei/Sanitär, Werkhof/
Logistik)
Leitung Diego Sanz
Melchenbühlweg 156
3073 Gümligen
Tel 031 951 88 16
bau@terra-vecchia.ch

Blumenladen

Leitung Andrea Kneubühl
Mittelstrasse 7
3012 Bern
Tel 031 301 53 94
blumen@terra-vecchia.ch

Gastronomie

Leitung Jonathan König
Brüggliweg 22
3073 Gümligen
Tel 031 951 18 64
gastronomie@terra-vecchia.ch

GlasArt

Leitung Ingo Meyer
Brüggliweg 22
3073 Gümligen
Tel 031 333 83 38
glasart@terra-vecchia.ch

Malerei

Leitung Kurt Bigler
Bahnhofplatz 8
3414 Oberburg
Tel 079 407 58 34
malerei@terra-vecchia.ch

Upcycling Manufaktur

Leitung Magali Christinat
Brüggliweg 22
3073 Gümligen
Tel 031 333 83 08
upcycling@terra-vecchia.ch

Schlosserei

Leitung Jost Eggenschwiler
Flugplatzstrasse 4
3122 Kehrsatz
Tel 031 961 05 34
schlosserei@terra-vecchia.ch

Schreinerei

Leitung Thomas Meyer
Thalmatt 12
3111 Tägertschi
Tel 031 721 95 41
schreinerei@terra-vecchia.ch

Wohnförderung

Betreutes Wohnen

Leitung ad interim Ruth Bangerter
Selhofen 31
3122 Kehrsatz
Tel 031 330 90 66
wohnen@terra-vecchia.ch

Sozialtherapie

Brienzwiler

Leitung Samuel Hunziker
Brünigstrasse 20
3856 Brienzwiler
Tel 033 952 12 12
brienzwiler@terra-vecchia.ch

Familienplätze

Leitung Jacqueline Bachmann
Selhofen 31
3122 Kehrsatz
Tel 031 330 90 60
familienplaetze@terra-vecchia.ch

Melchenbühl

Leitung Sam Brüngger
Melchenbühlweg 156
3073 Gümligen
Tel 031 951 88 15
melchenbuehl@terra-vecchia.ch

Saurehorn

Leitung Urs Brunner
Saurehorn 268
3054 Schüpfen
Tel 031 879 21 01
saurehorn@terra-vecchia.ch

Nachstationäre Angebote

Leitung Samuel Hunziker
Brügglweg 22
3073 Gümligen
Tel 031 333 83 01
nachsorge@terra-vecchia.ch

Kennzahlen 2019

Umsatz

Öffentliche Hand	TCHF	12'683
Spenden	TCHF	54
Produktion und übriger Ertrag	TCHF	5124

Mitarbeitende per 31.12.

Festangestellte	113
Abend-, Nacht-, Wochenenddienst	16
Gastfamilien	35
Praktikantinnen und Praktikanten	1
Lernende	1
Aushilfen	6
Freiwillige Mitarbeitende	1

Klientinnen und Klienten per 31.12.

Total	204
Sozialtherapie	82
Ambulante Nachsorge	7
Wohnförderung	15
Arbeitsintegration	100
Lernende Klientinnen und Klienten per 31.12.	61

Klientinnen und Klienten gesamtes Jahr

Total	347
Sozialtherapie	161
Wohnförderung	22
Arbeitsintegration	164

Durchschnittliche Belegung

Sozialtherapie (71 Plätze)	104.2%
Wohnförderung (14 Plätze)	93.7%
Arbeitsintegration (91 Plätze)	96.1%

Wir gratulieren zum erfolgreichen Lehrabschluss 2019

Aktuelle und ehemalige Klientinnen und Klienten bilden sich weiter und schliessen ihre Ausbildungen teilweise mit überdurchschnittlichen Resultaten ab. Herzliche Gratulation an:

Regulärer Lehrling Mario Kissling, Maurer EFZ

Arbeitsintegration / Interne Ausbildung Viktoria Babolova, Praktikerin PrA Hauswirtschaft / Jan Bachmann, Vorlehre Baupraktiker / Alessio Weibel, Schreinerpraktiker EBA / eine weitere Person Praktikerin PrA Nähen / eine weitere Person Schreinerpraktiker EBA / eine weitere Person Maler EFZ / eine weitere Person Schreinerpraktiker EBA

Arbeitsintegration extern Ali Abukar, Vorlehre als Gebäudereiniger / Zerom Tesfaldet, Detailhandelsassistent EBA

Sozialtherapie und Lehre extern Sara Di Carlo, Malerin EFZ / Nri Williams, Maurer EFZ / eine weitere Person Fachfrau Gesundheit EFZ



Das letzte Wort von André Brand

«Als ich 55 war, stand ich vor einer Entscheidung: Will ich weitermachen wie bisher oder packe ich etwas Neues an? Ich entschied mich für die zweite Variante und wechselte nach langjähriger Tätigkeit als Leiter einer therapeutischen Wohngruppe zu den Familienplätzen der Stiftung Terra Vecchia. Der systemische Ansatz in der Sozialen Arbeit hat mich stets fasziniert. In den 1980er-Jahren, als ich die Ausbildung zum Familientherapeuten am Zentrum für Agogik in Basel machte, war diese Methode ganz neu. Wir liessen uns damals von Fachleuten aus Holland inspirieren. Sie brachten eine grosse Offenheit und kreative Lösungen mit.

Auch die Gastfamilien, bei denen junge Menschen während eines Time-outs oder eines längeren Aufenthalts ein Zuhause finden, bilden ein System. Diese Familienkonstellationen weckten damals mein Interesse und gaben den Impuls für meine berufliche Veränderung. Rasch stellte ich fest, dass diese Gastfamilien einen grossartigen Job machen. Sie leben Normalität. Die meisten Klientinnen und Klienten der Stiftung Terra Vecchia bringen bereits Therapieerfahrung mit. Die wenigsten unter ihnen aber wissen, was ein normaler Alltag ist. Das Erleben von Normalität ist für sie enorm wertvoll.

Es ist mir ein grosses Anliegen, die Gastfamilien kompetent zu coachen. Immer wieder staune ich über ihre Ideen, mit denen sie zur Lösung von Problemen beitragen. In den Gesprächen mit den Gastfamilien und den Klientinnen und Klienten lege ich den Fokus wenn immer möglich auf positive Dinge, um die Ressourcen zu stärken. Es berührt mich zu sehen, welche Entwicklungen in Gang kommen. Junge Leute, die schwierige Startbedingungen hatten, finden plötzlich den Einstieg ins Berufsleben. Und ältere Menschen beschreiten trotz ihrer hürdenvol-

len Lebensgeschichten neue Wege. Für mich sind sie Helden und Heldinnen des Alltags!

Wir konnten die Familienplätze in den letzten zehn Jahren stark ausbauen – das Team ist doppelt so gross wie damals. Ursprünglich war das Angebot auf Menschen mit suchtbedingtem Behandlungsbedarf ausgerichtet. Inzwischen sind wir breiter aufgestellt. Aktuell arbeiten wir mit 34 Gastfamilien zusammen. Auch die Stiftung Terra Vecchia als Ganzes hat sich entwickelt. Aus vielen verschiedenen Einzelbetrieben ist ein grosses Ganzes geworden. Und die Angebote wurden mit viel Innovationsfähigkeit stets den veränderten Bedürfnissen angepasst. In all diesen Prozessen fühlte ich mich als Mitarbeiter stets getragen.

Nun beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Ich werde vieles zurücklassen. Meine Neugierde auf das, was kommen wird, ist aber so gross, dass die Freude überwiegt. Zum ersten Mal in meinem Leben werde ich im Alltag selbst entscheiden können, was ich tun will, kann oder soll. Diese Freiheit ist verlockend – und ich bin sehr gespannt, was sie mit mir machen wird.»

Steckbrief

Name: André Brand
Funktion: Mitarbeiter Sozialtherapie, Familienplätze, Sommer 2010 bis Frühling 2020
Beruf: Sozialarbeiter FH, Familientherapeut
Familie: Verheiratet, zwei erwachsene Töchter
Hobbys: Unterwegs sein in der Natur, zu Fuss oder mit dem Bike
Ab sofort: In Pension – und weiterhin für die Akquise von Gastfamilien engagiert

Unsere Spendenkonten:

Stiftung Terra Vecchia

Melchenbühlweg 156, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH37 0079 0042 3851 8863 7

Arbeitsintegration/Produktion:

Bau und Renovation

Schreinerei

Malerei

Stiftung Terra Vecchia,
Melchenbühlweg 156, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH03 0079 0016 8757 6802 1

Blumenladen

Stiftung Terra Vecchia,
Mittelstrasse 7, 3012 Bern
BEKB, 3001 Bern: CH30 0079 0016 9306 3383 9

GlasArt

Upcycling Manufaktur

Gastronomie

Stiftung Terra Vecchia,
Brügglweg 22, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH45 0079 0016 2529 1047 7

Schlosserei

Stiftung Terra Vecchia,
Flugplatzstrasse 4, 3122 Kehrsatz
BEKB, 3001 Bern: CH47 0079 0016 8757 6839 3

Wohnförderung:

Betreutes Wohnen

Stiftung Terra Vecchia,
Brügglweg 22, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH68 0079 0016 8757 6811 2

Sozialtherapie:

Brienzwiler

Stiftung Terra Vecchia,
Brünigstrasse 20, 3856 Brienzwiler
BEKB, 3001 Bern: CH36 0079 0016 8757 6820 3

Familienplätze

Stiftung Terra Vecchia,
Selhofen 31, 3122 Kehrsatz
BEKB, 3001 Bern: CH52 0079 0016 2722 6078 4

Melchenbühl

Stiftung Terra Vecchia,
Melchenbühlweg 156, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH85 0079 0016 2485 2545 4

Saurenhorn

Stiftung Terra Vecchia,
Saurenhorn 268, 3054 Schüpfen
BEKB, 3001 Bern: CH20 0079 0016 2722 6087 5

Nachstationäre Angebote

Stiftung Terra Vecchia,
Brügglweg 22, 3073 Gümligen
BEKB, 3001 Bern: CH85 0079 0016 2722 6096 6



