

# Da+Dort Resilienz

Nr. 81 / Juni 2021

Unabhängiges aargauisches Magazin für Migrations- und Integrationsthemen



**CARITAS** Aargau



HILFSWERK DER EVANGELISCHEN KIRCHEN SCHWEIZ

Regionalstelle  
Aargau/Solothurn

INTEGRATION  
AARGAU





[Zum Thema](#)

## Resilienz und Integration

*Seit dem Beginn der Corona-Pandemie hat der Begriff der Resilienz an Bedeutung gewonnen. Wer geht wie gut mit Schwierigkeiten um und weshalb? Im Kontext von Migration war die Frage nach der menschlichen Widerstandskraft jedoch immer schon relevant. Zum Einstieg beleuchten wir das Zusammenspiel von Migration, Integration und Resilienz und fragen uns: Haben wir es mit einem Huhn-Ei-Problem zu tun?*

von Seline Keller

Der Begriff Resilienz geht zurück auf das lateinische Verb *resilire* (dt. zurückspringen/abprallen). Eine resiliente Person ist in der Lage, nach einer Belastung oder Krise wieder in eine psychisch stabile und gesunde Verfassung zurückzufinden. Dies geschieht nicht unbedingt sprunghaft, sondern erfordert oft viel Zeit und bedingt eine aktive Auseinandersetzung der Betroffenen mit den Geschehnissen. Auch prallen belastende Situationen an resilienten Menschen nicht einfach ab, wie es die ursprüngliche Wortbedeutung vielleicht vermuten lassen würde. Resilienz bedeutet nicht, dass jemand im Laufe des Lebens keine traumatischen Erlebnisse durchläuft und aus jeder noch so schwierigen Situation völlig unbeschadet hervorgeht. Resilienz kommt vielmehr erst durch einen Härtetest zum Vorschein.

Ein solcher Härtetest ist auch die Migration – unabhängig davon, worin sie begründet liegt. Eine bekannte Umgebung zu verlassen und an einem neuen, bislang fremden Ort Wurzeln zu schlagen, verlangt nach Resilienz. Die neue Sprache, das fehlende Netzwerk, der Verlust von sozialen Bindungen: All das sind herausfordernde Umstände, mit denen sich fast jede migrierte Person konfrontiert sieht. Die Reaktion auf diese Umstände hängt unter anderem mit der persönlichen Geschichte, dem familiären Umfeld, kulturellen Eigenschaften oder kognitiven und emotionalen Fähigkeiten zusammen. Doch auch die Wohn- und Arbeitssituation oder die Partizipationsmöglichkeiten im Ankunftsland zählen zu den Faktoren, welche die Resilienz von Zugezogenen mitunter beeinflussen.

Aus Sicht vieler Schweizer\*innen sollen migrierte Menschen sich die hiesigen gesellschaftlichen Normen und das Wissen über ihre Rechte und Pflichten so bald und umfassend wie möglich aneignen. Es wird erwartet, dass sie rasch am Wirtschaftsleben teilnehmen und die Sprache in Windeseile lernen. Da stellt sich die Frage:

Sind «gute Migrant\*innen» denn resiliente Migrant\*innen? Braucht es eine resiliente Persönlichkeit, um eine «vorbildliche Integration» zu erreichen? Und schaffen unsere Integrationsförderung und die Gesetzgebung im Migrations- und Integrationsbereich die Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Resilienz?

Der Blick ins Ausländer- und Integrationsgesetz (AIG), ins Bürgerrechtsgesetz oder ins Asylgesetz ruft einige Fragezeichen hervor. Es ist bekannt, dass soziale Bindungen die Resilienz stärken – und doch bestehen viele Hürden beim Familiennachzug. Ein sicherer Aufenthaltsstatus fördert die Resilienz – und doch ist der Weg zum Schweizer Pass als Hürdenlauf mit Falltüren konzipiert. Soziale Netzwerke sind für die Krisenbewältigung wichtig – und doch müssen viele Geflüchtete während Jahren in grossen Kollektivunterkünften leben, isoliert von der Aufnahmegesellschaft.

Gerade das neue AIG zielt in vielerlei Hinsicht darauf ab, sogenannte Integrationsdefizite zu bekämpfen. Dasselbe Gesetz schafft aber auch Bedingungen, die für die Resilienz von migrierten Menschen nicht nur förderlich sind. Können wir denn von migrierten Menschen erwarten, dass sie ihren Integrationsweg in resilienter Verfassung antreten? Oder ist ein resilientes Dasein nicht vielmehr ein Zustand, dessen Erreichung das Ziel der Integrationsförderung ist? Was war zuerst, das Huhn oder das Ei? Die Resilienz oder die Integration?

Die Antworten auf obige Fragen sind vielschichtig, komplex und mehrdimensional. Wir wollen und können sie in dieser Ausgabe nicht umfassend beantworten. Die Portraits und Berichte sollen Sie aber zum Nachdenken anregen: Über Stärke und Vulnerabilität, über Kraft und Schwäche und alle Nuancen dazwischen. ■

Foto: zVg.



Expertinnen-Interview

## Durch sichere Bindung zu Resilienz

*Marianne Herzog ist Fachberaterin und Fachpädagogin Psychotraumatologie. Sie berät als Supervisorin und Coach unter anderem Schulen und Institutionen im Migrationsbereich und veranschaulicht als Referentin unterschiedlichster Zielgruppen, wie das Gehirn unter Belastungen funktioniert. Wir haben mit ihr über Resilienz gesprochen.*

von Seline Keller

### **Marianne Herzog, wie definieren Sie den Begriff der Resilienz?**

Die Resilienz ist die Elastizität eines Menschen, sich mit verschiedenen Anforderungen und Schwierigkeiten auseinanderzusetzen. Es geht darum, dass die Person nach einer Belastung wieder in ihr Gleichgewicht zurückfinden kann. Das Erlebte wird in die eigene Geschichte integriert oder die Person kann daraus sogar Wissen schöpfen, wie sie in Zukunft mit ähnlichen Situationen umgehen kann.

### **Welche Hauptfaktoren tragen zur Entwicklung von Resilienz bei?**

Eine sichere Bindung ist der beste protektive Faktor. Sie entwickelt sich während der Schwangerschaft und in den ersten zwei bis drei Lebensjahren, indem feinfühligere erwachsene Bezugspersonen die Bedürfnisse des Säuglings erkennen und prompt darauf reagieren. Wenn ein Kind das erlebt hat, hat es seinen «sicheren Ort» bei sich und kann ihn überallhin mitnehmen. Man ist weniger abhängig von anderen Menschen, um sich zu beruhigen, zu trösten oder zu motivieren, wenn man diese Bindung, diesen «sicheren Ort» in sich trägt.

Ein weiterer Faktor, der zur Resilienz beiträgt, ist die Anerkennung des Opferstatus. Geschieht das nicht, kann es zu einer sequenziellen Traumatisierung kommen: Eine Person wird zum Beispiel Opfer eines totalitären Regimes und flüchtet. Auf der Flucht ist sie wieder Opfer, erlebt schlimme Dinge. Und dann kommt sie irgendwo an und wird wieder zum Opfer, weil niemand der Person glaubt. Niemanden zu haben, der einem beisteht, kann teilweise noch mehr krank machen als alle Erlebnisse im Krieg oder auf der Flucht. Und das ist eine massiv traumatische Erfahrung, die auch in einem sicheren Land passieren kann.

### **Kann man sich Resilienz aneignen, wenn diese sich nicht schon in der frühen Kindheit entwickelt hat?**

Ja, und zwar indem ich lerne zu verstehen, was mit mir geschieht, welche hirnrnorganischen Abläufe es

gibt. Dann verstehe ich auch, dass ich mich dafür nicht schämen muss. Psychoedukation<sup>1)</sup> ist ein sehr hilfreicher Zugang, um die Resilienz zu erhöhen. So entsteht unter Umständen ein noch viel größeres Wissen für den Umgang mit schwierigen Situationen, als wenn einem die sichere Bindung schon als Kleinkind geschenkt wird. Aber: Die Integration von Schwierigem ist ein «Chrampf».

### **In der Literatur wird Vulnerabilität als Gegenteil von Resilienz bezeichnet. In der Diskussion rund um geflüchtete Menschen sprechen wir oft von einer vulnerablen Zielgruppe. Greift das zu kurz?**

Ja, diese Zuschreibungen sind schwierig. Wir dürfen auf keinen Fall den Menschen, die zu uns geflüchtet sind, automatisch Vulnerabilität zuschreiben. Natürlich sind diese Menschen verletzlich, aber die Vulnerabilität ist keine Eigenschaft einer ganzen Gruppe. Die Frage ist vielmehr, wie wir mit diesen Menschen umgehen.

### **Welchen Beitrag kann eine Aufnahmegesellschaft leisten, um die Resilienz von geflüchteten Menschen zu stärken?**

Auch hier geht es wieder um Feinfühligkeit. Wir müssen ihnen langfristig beistehen, in einer Distanz, in der dies für uns aushaltbar und machbar ist. Es ist wertvoll für sie zu wissen, dass jemand langfristig für sie da ist. Aber sie sollen auch möglichst selbst aktiv und wirksam sein können. Deshalb ist es wichtig, dass sie möglichst schnell arbeiten oder eine Lehre machen können. Etwas für die Zukunft aufzubauen, auch wenn diese vielleicht sogar im Heimatland ist, eine Perspektive zu haben, ist enorm wertvoll. Es ist heilsam, wenn man am Abend sieht, was man geleistet hat. Deshalb sollten Geflüchtete möglichst bald arbeiten können, auch wenn der Bereich nicht ihren angestammten Berufen oder Ausbildungen entspricht.

<sup>1)</sup> Mehr dazu unter [www.marianneherzog.com/filme](http://www.marianneherzog.com/filme)  
Bildlegende: Marianne Herzog / Foto: zVg.



Femmes Tische

## Gestärkt durch den Austausch

*Im Projekt «Femmes Tische» treffen sich Frauen mit Migrationshintergrund regelmässig zum Austausch, um sich in ihrer Muttersprache über Themen zu informieren, die für die Integration in der Schweiz wichtig sind. Auch die körperliche und psychische Gesundheit gehören fest ins Programm. Was stärkt die Resilienz von Frauen, die in einem fremden Land ein neues Leben beginnen? Wir besuchen einen internationalen Online-Femmes Tisch auf Englisch. Er wird geleitet von der indischen Moderatorin Meetu Mittal.*

von Nathalie Philipp

«Heute wollen wir uns bewusst machen, was unsere Ressourcen im Leben sind. Wir alle haben gute und schwierige Zeiten erlebt. Aus unseren Erfahrungen haben wir alle etwas gelernt. Im heutigen Femmes Tisch wollen wir uns über unsere Erkenntnisse austauschen und voneinander lernen».

Mit diesen Worten stimmt Meetu Mittal die Teilnehmerinnen auf das Thema des heutigen Online-Femmes Tisches ein. Seit fünf Jahren leitet die Inderin Gesprächsrunden auf Hindi oder Englisch. Heute mit dabei sind sieben Frauen aus Indien, eine von den Philippinen. Wie Meetu, die vor 14 Jahren aufgrund eines Stellenangebots ihres Mannes in die Schweiz gekommen ist, sind die meisten gut ausgebildet, können aber ihren Beruf in der Schweiz selten ausüben und leben nun mit ihren Familien im Aargau. Meetu kennt die persönlichen Herausforderungen der Frauen und überlegt sich jeweils gut, welches Thema sie für die Frauen vorbereitet, damit sie davon profitieren können. Beim Thema der psychischen Gesundheit, um das es heute geht, können alle anknüpfen. Nach einer herzlichen Begrüssungsrunde startet ein kurzer Workshop. Jede Teilnehmerin soll in Stichworten auf einem Papier festhalten, was sie persönlich als Kraftquelle empfindet, seien es Erkenntnisse, Haltungen oder Aktivitäten.

«Der Anfang in der Schweiz war schwer für mich. Ich fühlte mich ziemlich verloren, da alles so fremd war, besonders die Sprache», beginnt Anjali (Name geändert). «Dazu kommt, dass ich mich nicht als jemand beschreiben würde, der sehr gerne Veränderungen mag. Es fiel mir deshalb oft schwer, mich zu motivieren.» Eine Erkenntnis, die sie im Rückblick gewonnen hat, hat sie auf ihrem Papier so formuliert: «Es ist gut, sich ein Ziel zu setzen». Konkret erfuhr Anjali dies beim Deutschlernen, aber auch später, als sie trotz ihrer Angst vor dem Autofahren schliesslich den Führerschein machte. Das neue Leben in der Schweiz habe sie gezwungen,

ihre Komfortzone zu verlassen und sich selbst neu kennenzulernen, was sie inzwischen als Bereicherung empfinde. Als Ressourcen auf ihrem Weg hat sie weitere Stichworte notiert und schildert den Teilnehmerinnen offen ihre Gedanken dazu. Zu ihren Kraftquellen zählt sie die Natur in der Schweiz, die Möglichkeit, Museen besuchen zu können, das Glück, kreative Hobbys zu pflegen. Die anderen Frauen hören lächelnd und nickend zu.

Wie Anjali schildern auch sie der Reihe nach ihre Erkenntnisse. Dabei kommen die Herausforderungen zur Sprache, die sich ihnen stellten und stellen, wie der Wunsch nach Bestätigung im Beruf, Probleme bei der Erziehung in der neuen Kultur, das Fernsein von der Herkunftsfamilie. Und sie nennen konkrete Dinge, die ihnen guttun, vom Hören von Audiobüchern bis zum Praktizieren von Lachyoga und Meditation. «Meditation ist für mich der Weg zu einer unendlichen inneren Quelle», sagt eine Teilnehmerin. «Sei geduldig mit dir selbst», «Du musst nicht perfekt sein», so lauten andere in knappe Worte gegossene Erkenntnisse. Sie füllen sich mit Leben, sobald die Frauen darüber sprechen. Hin und wieder stellen die Frauen Rückfragen an die Rednerin. Moderatorin Meetu gibt das Gehörte jeweils kurz wieder und ordnet es ergänzend einem der «10 Schritte zur psychischen Gesundheit»<sup>1)</sup> zu, die sie als Werkzeug dabei hat.

Die Zeit vergeht schnell und in der Abschlussrunde wird spürbar, wie anregend der Austausch für alle war. Meetu überrascht dies nicht: «Es ist immer gut, den Fokus auf die Möglichkeiten zu legen, anstatt auf die Probleme. Ausserdem ist es für die Frauen schon wichtig zu wissen, dass sie nicht allein sind mit ihren Sorgen. Nur schon das ist eine Ressource!» ■

<sup>1)</sup> Mehr zu den «10 Schritten für Psychische Gesundheit» beim Netzwerk Psychische Gesundheit: [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)  
Bildlegende: Symbol für Lebendigkeit – selbstgemaltes «Rangoli» einer Teilnehmerin / Foto: Anubha Parashar



Erfahrungen mit Resilienz bei Caritas Aargau

## Die kleinen Erfolge im Alltag

*Geflüchtet aus Eritrea lebt Herr A. seit fünf Jahren in der Schweiz. Er hat im Jahr 2020 gefühlt 100 Bewerbungen geschrieben und doch blickt man in ein lachendes Gesicht und nicht auf einen gebrochenen jungen Familienvater. Sprühend vor Energie versucht er es erneut: Es wird klappen in diesem Jahr! Woran liegt es, dass einzelne Menschen eine solche Resilienz entwickeln, während anderen dies weniger gelingt?*

von Emil Inauen

Resilienz und Vulnerabilität sind auf den Diensten der Caritas Aargau ein grosses Thema, sei es in der Flüchtlingsberatung oder auf den Kirchlichen Regionalen Sozialdiensten (KRSD). Verschiedene Schutzfaktoren tragen dazu bei, schwierige Lebenssituationen gut zu meistern. Für Lea Schmidmeister, Sozialarbeiterin von der Flüchtlingsberatung, ist unbestritten, dass ein gewisser Rucksack an Resilienz förderlich ist. Sie nennt als wichtige Faktoren das Bildungsniveau, gute Vernetzung oder positive Erfahrungen in der Alltagsbewältigung. Doch es stellt sich die Frage, ob es auch angeborene Schutzfaktoren gibt. Wie in der Wissenschaft ist man sich bei Caritas Aargau nicht einig darüber. Mögliche erbliche Faktoren könnten Intelligenz und Optimismus sein.

Unbestritten scheint aber, dass Hilfswerke die Resilienz stärken können. Damit sind wir zurück bei Herr A. Er schreibt ja nicht nur Bewerbungen, sondern kann in ganz anderen Bereichen Erfolge vorweisen. Durch das Projekt «Wir lernen weiter» hat er einen Laptop erhalten. Im Digi-Treff der Caritas Aargau lernt er, besser mit dem Computer umzugehen. Seit der Teilnahme am Projekt Co-Pilot hat er einen engagierten Freiwilligen an der Seite, der ihn auf dem Weg zur Integration begleitet. Und durch das Coaching des RAVs wird er im Bewerbungsprozess professionell unterstützt. Es geht vorwärts, auch wenn er noch keine Stelle hat. Er hat eine Perspektive. Herr A. kann den Fokus auf die positiven Erlebnisse richten, was einer der wichtigen Schutzfaktoren ist.

Ein weiterer Faktor ist das Erleben der Selbstwirksamkeit. Anna Parini, Sozialarbeiterin auf dem KRSD Region Aarau, schildert einen Fall, der aufzeigt, wie diese in der Beratung gestärkt werden kann. Eine Frau hatte die Anmeldung zur Prämienverbilligung gemacht, aber nichts ist passiert. Deshalb hat sie von Parini den Auftrag

erhalten, anzurufen und nachzufragen. Ein einziges Dokument hat gefehlt. Dieses konnte schnell nachgereicht werden und die Verbilligung ist wirksam geworden. Die Frau war stolz, das Problem selbst gelöst zu haben, Optimismus und Selbstwert wurden gestärkt.

Diese kleinen Erfolge im Alltag, das Arbeiten an sich selbst, sind wichtige Bausteine für den Aufbau von Resilienz. Die Sozialarbeiter\*innen versuchen in der Beratung einen guten Boden dafür zu schaffen. Sie fragen die Klient\*innen danach, welche Krisen sie in der Vergangenheit bereits erfolgreich bewältigt haben und helfen ihnen, sich ihrer Kompetenzen bewusst zu werden. Dabei ist auch eine Beratung wichtig, bei der eine positive Kommunikation und Feedbacks, Wertschätzung und Hilfe zur Selbsthilfe im Zentrum stehen. Weiterbildungen und Projekte tragen zu einem fruchtbaren Umfeld bei. Genauso wichtig, aber schwieriger zu beeinflussen, sind gute, langjährige Bezugspersonen und eine gute Vernetzung.

Die Eingangsfrage kann damit immerhin teilweise beantwortet werden. Woran liegt es, dass einzelne Menschen eine solche Resilienz entwickeln und andere nicht? Der Rucksack an Erfahrungen spielt eine wichtige Rolle und die Resilienz kann zusätzlich gestärkt und gefördert werden. Und trotzdem, unter vergleichbaren Voraussetzungen schaffen es die einen, ihre psychische Gesundheit allen Widrigkeiten zum Trotz aufrechtzuerhalten, oder schnell wiederherzustellen. Andere nicht. Nicht alle Faktoren sind bekannt, die Zusammenhänge komplex. Tröstlich ist, dass es manchen Menschen dank ihrer besonderen Widerstandskraft gelingt, auch schwierigste Zeiten zu überstehen. ■

Bildlegende: Weiterbildung und Projekte wie der Digi-Treff schaffen Perspektiven / Foto: Thomas Plain



Religion und Resilienz

## Ein tragender Grund

*Dorothee Fischer ist seit über 15 Jahren als katholische Seelsorgerin im Aargau tätig. Die Theologin war zehn Jahre lang verantwortlich für das Kirchenzentrum Paulus in Birm-Lupfig, in dem rund 40 Prozent der Katholik\*innen Migrationshintergrund haben. Durch ihre Tätigkeit und ihre Sprachkenntnisse ist sie mit Menschen vieler anderer Nationen im Austausch. Ausserdem wirkt sie als Seelsorgerin in einem grossen Pflegezentrum in Brugg.*

von Nathalie Philipp

**Frau Fischer, Sie sind erfahrene Seelsorgerin. Inwiefern kann Ihrem Verständnis nach Religion die Resilienz, die Widerstandskraft des Einzelnen, stärken?**

Ich erlebe sehr oft, dass eine im Alltag gelebte Religiosität ein tragender Grund im Leben ist, der Kraft gibt, auch schwere Situationen durchzustehen. Verschiedene Aspekte spielen dabei eine Rolle: Im Gebet kann man sich mit seinen Sorgen an Gott wenden oder sich in der Meditation mit der göttlichen Gegenwart verbinden. Vertraute Rituale wie das Anzünden von Kerzen, Pilgern oder Wallfahrten vermitteln Sicherheit. Die Gemeinschaften von Glaubenden geben zudem ein Stück Heimat und gelebte Verbundenheit, man fühlt sich nicht alleine gelassen. In allen mir bekannten Religionen gibt es zudem das Gebot der Liebe und des Respekts, das den Glauben in Handlungen und tätige Praxis überträgt. Viele gläubige Menschen engagieren sich in der Nachbarschaft, in der Gemeinde oder in sozialen Projekten und erleben so einen Sinn im Leben, der sie zufriedener macht.

Es gibt diverse wissenschaftliche Studien v.a. im englischsprachigen Raum, die belegen, dass Menschen mit einem positiven Gottesbild körperlich und seelisch resilienter sind. Sie sind weniger krank oder können schneller wieder gesund werden. Das Vertrauen, eingebettet zu sein in ein grösseres Ganzes, hilft, eher das Positive im Leben zu sehen und auch in einer Grundhaltung der Dankbarkeit zu leben.

**Gilt dies für alle Religionen?**

Ja, meines Wissens gilt dies für alle Religionen. Jeder Glaube kann grundsätzlich die Resilienz stärken, weil menschliche Grundbedürfnisse nach Beheimatung, Sinn, Verbundenheit, Transzendenz und Spiritualität aufgegriffen werden. Vor kurzem führte ich im Pflegeheim ein Pausengespräch mit einer muslimischen und einer hinduistischen Pflegeperson. Dabei wurde für mich sehr spürbar,

wie ihr eigener praktizierter Glaube und das Sprechen darüber Freude, Verbundenheit und Dankbarkeit – wesentliche Faktoren für die Resilienz – ausstrahlte.

**Wo würden Sie eine Grenze ziehen?**

Ob Glaube und Religion die Resilienz eines Menschen stärken, hat viel mit dem Gottesbild zu tun, das einem Menschen vermittelt wurde. Fanatismus und Radikalismus, also ein Gott, der als kontrollierend, strafend, auf strenge Gebote achtend erlebt wird, zerstört eher die psychische Gesundheit.

**Was sind Ihrer Erfahrung nach die spezifischen Herausforderungen für Migrant\*innen? Sind Glaube und Religion hilfreich für die Integration?**

Für Migrantinnen und Migranten sind mangelnde Sprachkenntnisse oft ein Problem, aber auch prekäre Lebenssituationen wie Armut, Arbeitslosigkeit oder Stellensuche. Der Glaube baut eine Brücke zu den Erfahrungen im Heimatland, lässt Verbindungen zu Gleichgesinnten und Menschen gleicher Herkunft wachsen. Damit gibt er Halt in den Herausforderungen und Umbrüchen in der Fremde. In der Muttersprache zu beten und Gottesdienste feiern zu können, berührt das Herz – oft mehr als in einer fremden Sprache. Deshalb unterstützt die Römisch-Katholische Landeskirche auch die Migrationsgemeinschaften.

Ein schönes Beispiel ist der internationale Rosenkranz in Birm-Lupfig. Rund 25 bis 35 Personen beten diesen regelmässig zusammen und sprechen die verschiedenen Abschnitte abwechselnd auf Deutsch, Italienisch, Kroatisch, Slowenisch und Albanisch. Die Teilnehmer\*innen können ein vertrautes Ritual aus dem Herkunftsland mit anderen teilen. Die Gemeinschaft, aber auch das meditative Gebet selbst, geben den Betenden viel Kraft. ■

Bildlegende: Der Internationale Rosenkranz in Birm-Lupfig / Foto: Teresa Salerno



Portrait

## Wie ein Baum mit starken Wurzeln

*Faten Al Kridi ist vor sieben Jahren mit ihrem Mann und vier Kindern aus Syrien in die Schweiz geflüchtet. Sie erinnert sich an die erste Zeit in der Schweiz und erzählt, was ihr Kraft gibt – damals wie heute.*

von Seline Keller

Wir mussten Syrien aufgrund des Krieges verlassen und nicht, weil wir unbedingt in die Schweiz kommen wollten. Die Schwester meines Mannes lebte schon hier und hat uns eingeladen, sodass wir mit einem regulären Visum einreisen konnten. Die Rückkehr nach Syrien war keine Option für uns, deshalb haben wir einen Asylantrag gestellt, der bereits nach drei Monaten bewilligt wurde. Es war wie ein Wunder für uns. Meine Schwägerin machte uns bewusst, dass das erste Jahr schwierig sein wird und wir Geduld brauchen werden. Sie hat uns viele Informationen über die verschiedenen Schritte im Asylverfahren und über das Leben in der Schweiz gegeben. Diese mentale Vorbereitung war wertvoll. Trotzdem war die Zeit in den verschiedenen Asylzentren, auf engem Raum mit vielen Menschen, nicht einfach.

Meine Schwägerin sagte uns: «Ihr müsst selbst aktiv werden und nach Lösungen suchen, wir können nicht alles für euch machen». Ein gutes Beispiel war die Wohnungssuche: Der Betreuer in der Asylunterkunft hat uns einmal kurz gezeigt, wie man das macht und ab dann waren wir auf uns allein gestellt. Wir sprachen kaum Deutsch und kannten nicht viele Menschen. Ich habe die Inserate auf unserem kleinen Handy gesucht und mein Mann hat jeweils die Wohnungen besichtigt. Wir brauchten zwei Stunden, um ein Bewerbungsformular auszufüllen, haben mit dem Handy und dem Wörterbuch jedes einzelne Wort nachgeschaut. Nach 40 Absagen hat es geklappt und wir haben eine Wohnung gefunden. Später hat uns eine Schweizerin einmal pro Woche besucht und mich beim Deutschlernen unterstützt. Sie hat uns auch viele Tipps für das alltägliche Leben gegeben, hat uns zum Beispiel die Abfallentsorgung erklärt oder mir gezeigt, wie ich eine Bibliothekskarte für meinen Sohn machen kann. Heute danke ich den Personen, die uns damals nicht zu viel geholfen haben. So mussten wir selbständig werden und schnell lernen, wie alles funktioniert. Ich war von Anfang an sehr motiviert Deutsch zu lernen, um

mich möglichst gut verständigen zu können. Die Sprache ist der Schlüssel zu einem Land.

Wir sind eine sechsköpfige Familie und es ist schwierig für uns, nicht mehr von der Sozialhilfe abhängig zu sein. Wir mögen die Sozialhilfe nicht, aber im Moment sehen wir keine andere Möglichkeit. Wir Syrerinnen und Syrer sind ein sehr aktives Volk. Wir können nicht einfach zu Hause sitzen und Geld vom Staat bekommen. Zurzeit mache ich ein Praktikum in der Stadtbibliothek Aarau. Ich kann dort mein Deutsch verbessern und lerne auch immer besser Schweizerdeutsch zu verstehen. Es macht mich sehr zufrieden, wenn ich bei der Arbeit jemandem helfen kann. Ausserdem besuche ich einen B2-Deutschkurs und will unbedingt die Prüfung bestehen, damit ich bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt habe. Für meinen Mann war es schwieriger als für mich, ohne Ausbildung und Sprache. Die Männer sind sich weniger gewohnt, viel zu Hause zu sein. Nur in den Deutschkurs zu gehen, ist ihnen zu wenig, sie wollen arbeiten. Heute arbeitet mein Mann in einem Fastfood-Restaurant in der Küche, das ist gut für den Moment.

Während des Krieges und in der Zeit nach unserer Flucht habe ich viel Kraft entwickelt. Ich musste für die Familie stark sein. Ich war wie ein Baum, der an einem neuen Ort schnell Wurzeln schlagen muss, damit der Wind ihn nicht umstossen kann. Ich möchte auch meinen Kindern ein Vorbild sein. Ich bin ein positiver Mensch und bin überzeugt, dass alles Schlechte irgendwann ein Ende hat. Stress bringt mich nicht weiter, deshalb möchte ich möglichst wenig davon haben. Wenn es mir nicht gut geht, beschäftige ich mich mit meinen Kindern, spreche mit meinen Eltern in Syrien, lese Bücher und verbringe Zeit mit Deutschlernen. Neue Wörter zu lernen gibt mir ein gutes Gefühl. ■

Bildlegende: Dinge, die Faten Al Kridi an das erinnern, was ihr guttut / Foto: Faten Al Kridi



Verein Familynetwork

## Resilienz im Integrationsprozess von UMA

*Unbegleitete minderjährige Asylsuchende (UMA) sind herausgefordert, sich zeitnah in einer für sie neuen Kultur, Sprache und Gesellschaft zu orientieren. Welche Rolle spielt die Resilienz für UMA im Integrationsprozess und wie kann diese gestärkt werden? Welche Rollen können Pflegefamilien übernehmen? Ein Interview mit Beat Bachmann, Geschäftsführer von Familynetwork.*

von Andreas Burri

### **Familynetwork ist eine Institution der Stiftung Kinderheim Brugg mit Sitz in Zofingen. Welche Dienstleistungen bietet Ihre Organisation an?**

Familynetwork bietet Dienstleistungen im Bereich Pflegekinder und Familienhilfe an. Wir unterstützen Familien in ihren vielseitigen Aufgaben und bei der Förderung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Bei Platzierungen von Pflegekindern und UMA vermitteln wir Pflegefamilien und schulen diese. Wir übernehmen alle nötigen Abklärungen und begleiten anschliessend die Familien fachlich, methodisch und persönlich. Für die Pflegeeltern und Pflegekinder sind wir Reflexionspartner\*in, Wissensvermittler\*in und Bezugspersonen. Wir stellen zudem sicher, dass die Qualitäts- und Sicherheitsstandards in den Pflegefamilien eingehalten werden.

### **Welche Erfahrungen machen Sie in der Betreuung von UMA?**

UMA treten in der Regel im Jugendalter in die Pflegefamilie ein und bleiben dort bis zur Volljährigkeit. Die Anforderungen an ihre Anpassungsfähigkeit sind aufgrund der grossen kulturellen Unterschiede hoch. Nicht nur die örtlichen und sprachlichen Unterschiede zwischen Herkunfts- und neuem Lebensort spielen dabei eine Rolle. Viele weitere Faktoren prägen die UMA: Soziale Schicht im Herkunftsland, Umfeld und Einbettung in der Familie, Gründe für die Migration, Dauer der Flucht und Ereignisse unterwegs, Religion und die persönliche, gesundheitliche Stabilität. Die Betreuung von UMA in Pflegefamilien trägt massgeblich zu einer gelingenden Integration bei. Durch das lebensnahe Umfeld in einer Pflegefamilie und durch den Alltag in der öffentlichen Schule wird die Motivation und der Wille der jungen Menschen gestärkt.

### **Wie kann Ihres Erachtens die Resilienz bei den UMA gezielt gefördert werden?**

Pflegeeltern und Pflegefamilien, welche unbegleitete Minderjährige bei sich aufnehmen, übernehmen

eine besonders anspruchsvolle Aufgabe, welche Flexibilität, Toleranz, Belastbarkeit und eigene Resilienz erfordert. Viele irritierende Situationen müssen auf beiden Seiten ausgehalten werden. Resilienz ist aus unserer Sicht eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Integration und die persönliche Weiterentwicklung der UMA.

Es ist davon auszugehen, dass UMA in ihrem Leben bereits ihre Resilienz unter Beweis stellen mussten. Mit einer Begegnung auf Augenhöhe, mit Sensibilität, eigener Klarheit und Stärke sowie mit ehrlicher, wertschätzender und interessierter Zuwendung können die Jugendlichen in ihrer Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gefördert werden. Das Aushalten von schwierigen Umständen kann damit unterstützt werden. Die grosse Herausforderung ist es dabei, die Balance zwischen Fordern und Fördern zu finden.

### **Im Herbst 2021 bietet Ihre Organisation einen Kurs zum Thema «Spannungsfeld interkulturell – Kompetenz und Resilienz aufbauen» an.**

#### **Was können die Eltern und Interessierten an dieser Weiterbildung lernen?**

Die Weiterbildung von Familynetwork bietet in einem ersten Teil Theoriewissen an, das zum Verständnis von eigenen und fremden Anteilen im interkulturellen Spannungsfeld beitragen soll. Im zweiten Modul widmen sich die Teilnehmenden dem Erfahrungsaustausch sowie der vertieften Reflexion von eigenen Fallbeispielen. Durch diesen Mix aus Fachinput und Reflexion orientiert sich das Angebot an den Erlebnissen und den Erfahrungen der Teilnehmenden. Ziel ist, die Teilnehmenden in ihrer Resilienz sowie in ihrer interkulturellen Selbstkompetenz zu stärken.

**Bildlegende:** Alltag in der Pflegefamilie  
Foto: Christine Bärlocher



Portrait

## «Das Verstehen meiner Schwachstellen war kraftvoll»

*Liliana Tinoco Bäckert ist brasilianische Journalistin aus Rio de Janeiro und lebt seit 2005 in der Schweiz. Sie arbeitet für Swissinfo.ch und für den brasilianischen Radiosender CBN. In beiden Kanälen setzt sie sich mit Migrationsthemen auseinander. Nach dem Abschluss ihres Masterstudiums in Interkultureller Kommunikation in der Schweiz veröffentlichte sie 2020 ein Buch über binationale Ehen, «Amores internacionais».*

von Ana Pace

### **Was war bei Ihrer Ankunft in der Schweiz besonders eindrücklich und herausfordernd?**

Das Schwierigste und Besondere war, alles auf einmal lernen zu müssen: Sprechen, einkaufen, die Fortbewegungsmittel und vieles mehr. Die Migration im Erwachsenenalter ist sehr komplex und die Einheimischen sind nicht immer geduldig im Umgang mit den Besonderheiten anderer Kulturen. Dies ist verständlich, manchmal gilt unser Benehmen als unhöflich oder unpassend für die Menschen, die unsere Kultur nicht kennen.

Da die Migration uns verletzlicher und sensibler macht, denke ich, dass wir es nicht immer schaffen, mit Kritik umzugehen. Je sensibler man ist, desto komplizierter ist dieser Prozess.

### **Wie sind Sie mit diesen Schwierigkeiten umgegangen? Welche Lösungen haben Sie gesucht?**

Zuerst habe ich mich darauf konzentriert, Deutsch zu lernen. Anschliessend habe ich meine erste Tochter bekommen. Ein Jahr nach ihrer Geburt fand ich einen Job. Auf dem Arbeitsmarkt gebraucht zu werden, half mir, mich besser integriert zu fühlen. Diese Entscheidung war richtig, aber mit der Zeit wollte ich wieder als Journalistin arbeiten, meinen Beruf aus Brasilien wieder ausüben. Ich habe entschieden, ein Masterstudium in Interkultureller Kommunikation zu beginnen, um ein besseres Verständnis über meine Situation als Migrantin und vielleicht eine bessere Position auf dem Arbeitsmarkt zu erreichen.

Dieses Studium war ein Wendepunkt für mich. Plötzlich machte alles Sinn. Ich verstand, warum ich mich so fremd fühlte, warum manche Menschen in einer bestimmten Weise reagieren. Das Verstehen meiner Schwachstellen war aufschlussreich und kraftvoll.

### **Inwiefern ist Resilienz wichtig für Sie als Migrantin in der Schweiz?**

Es ist mehr als wichtig! Ich würde sagen, es ist unerlässlich. Angesichts der Herausforderung, mich in einem neuen sozialen Kontext neu zu erfinden, ist es einfach entscheidend. Ich muss mich den Gegebenheiten anpassen, ohne meine Essenz zu verlieren. Und dazu ist das Wissen über meinen Migrant\*innenstatus und seine Bedeutung wichtig. Ich denke, dass wir mit Resilienz und mit diesem Wissen bereits mehr als die Hälfte des Integrationsprozesses gemeistert haben.

### **Was würde die heutige Liliana der damaligen Liliana empfehlen?**

Ich würde ihr raten, weniger anspruchsvoll zu sein und zu verstehen, dass die Herausforderungen der Anpassung gross sind. Vielleicht würde ich ihr sagen, sie solle weniger Zeit mit Unsinn verbringen und sich auf das konzentrieren, was zählt, ihre Familie, ihr Studium und ihr Wohlbefinden. Wenn ich gewusst hätte, dass ich am Ende ein Buch über das Thema interkulturelle Ehen schreiben würde, würde ich ihr sagen, dass sich all die Herausforderungen lohnen werden. ■

Bildlegende: Liliana Tinoco Bäckert

Foto: Ana Maria Steg

Anlaufstellen und Beratung zur psychischen Gesundheit

## 147.ch – Beratung für Kinder und Jugendliche

Das Unterstützungsangebot «147.ch» der Pro Juventute berät junge Menschen bei kleinen und grossen Sorgen, Problemen oder Fragen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Telefon: 147 / jeden Tag, rund um die Uhr

Chat: online via [www.147.ch/dein-kontakt-zu-uns/chat](http://www.147.ch/dein-kontakt-zu-uns/chat)

Mail: [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

SMS: kostenlose SMS an 147 schreiben > eine Antwort erfolgt spätestens nach 24h

## Die Dargebotene Hand

Die Berater\*innen der Dargebotenen Hand sind jeden Tag rund um die Uhr für Menschen da, die ein unterstützendes Gespräch brauchen.

Die ratsuchenden Menschen bleiben immer anonym.

Mail: online via [www.143.ch/beratung/mail-kontakt](http://www.143.ch/beratung/mail-kontakt)

Chat: online via [www.143.ch/beratung/chat-kontakt](http://www.143.ch/beratung/chat-kontakt)

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Jugendpsychologischer Dienst

Kostenlose und vertrauliche Beratungen für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen bei beruflichen, schulischen und persönlichen Schwierigkeiten.

Telefon: 062 832 64 40

Mail: [jpd@beratungsdienste.ch](mailto:jpd@beratungsdienste.ch)

[www.beratungsdienste.ch](http://www.beratungsdienste.ch) > Psychologische Angebote > Jugendpsychologischer Dienst

## Netzwerk Psy4Asyl

Psy4Asyl ist ein Netzwerk aus Psycholog\*innen, die kostenlose psychologische und psychotherapeutische Begleitung für Menschen mit Fluchthintergrund sowie Supervision für Betreuer\*innen von Asylsuchenden und Migrant\*innen anbieten.

Mail: [psy4asyl@vap-psychologie.ch](mailto:psy4asyl@vap-psychologie.ch)

[www.vap-psychologie.ch/fachgruppe-psy4asyl](http://www.vap-psychologie.ch/fachgruppe-psy4asyl)

## Pro Mente Sana

Kostenlose Beratung zu psychosozialen und rechtlichen Themen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Telefon: 0848 800 858

Informationen und e-Beratung:

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

## ProSenectute Aargau

Beratung zu Angeboten der Gesundheitsförderung, Entlastungsmöglichkeiten oder anderen Fragen zur Gesundheit von Senior\*innen.

Telefon: 062 837 50 70

Mail: [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch)

Informationen zum Thema

## 10 Schritte für Psychische Gesundheit

Tipps und Anregungen, die zum psychischen Wohlbefinden und einem guten Lebensgefühl beitragen. Materialien (z.B. Postkarten) sind verfügbar in 14 Sprachen.

[www.bit.ly/3tiZdg8](http://www.bit.ly/3tiZdg8)

## Dureschnufe

Die Situation rund um das Coronavirus zehrt an den Kräften vieler Menschen. Die Plattform «Dureschnufe» bietet Tipps und Angebote, um die eigene psychische Gesundheit zu pflegen.

[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

## Informationen von KanalK

Radio KanalK hat 2020 in Zusammenarbeit mit dem Kanton Aargau Spots in 14 Sprachen produziert, die über die psychische Gesundheit informieren. Die Spots sind hier nachzuhören:

[www.bit.ly/3tmaJqU](http://www.bit.ly/3tmaJqU)

## migesplus.ch

Auf der Webseite [migesplus.ch](http://migesplus.ch) des Schweizerischen Roten Kreuzes werden Gesundheitsinformationen in verschiedenen Sprachen vermittelt. Die Informationen können entweder online angeschaut, heruntergeladen oder bestellt werden.

[www.migesplus.ch/publikationen](http://www.migesplus.ch/publikationen)

## Plattform «Wie geht's dir?»

Gesprächstipps und Impulse zum Stärken der psychischen Gesundheit inkl. Emotionen-ABC und App.

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Treffpunkte für Migrant\*innen – eine Auswahl

## Femmes-Tische online und telefonisch

Femmes-Tische bieten Frauen mit und ohne Migrationshintergrund die Möglichkeit, sich in der Muttersprache über verschiedenste Themen auszutauschen. Seit April 2020 finden die Femmes-Tische auch via Zoom oder WhatsApp statt.

[www.caritas-aargau.ch/femmes-tische](http://www.caritas-aargau.ch/femmes-tische)

## Frauenpause

Mehrsprachiger Freitagstreff für Frauen mit Migrationshintergrund zum Austauschen, Reden und Kraft tanken. Jeden Freitag von 9 – 11 Uhr an der Kasinostrasse 25 in Aarau.

[www.caritas-aargau.ch/frauenpause](http://www.caritas-aargau.ch/frauenpause)

## HEKS Neue Gärten

Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und ihre Kinder treffen sich an einem halben Tag pro Woche zum gemeinsamen Gärtnern und tauschen sich über Alltagserfahrungen aus. Dabei werden sie von einer Gartenfachperson und Freiwilligen begleitet und unterstützt. Im Kanton Aargau gibt es Gärten in Aarau, Baden-Rütihof, Buchs und Rheinfelden.

[neuegaerten-agso@heks.ch](mailto:neuegaerten-agso@heks.ch)

[www.heks.ch/heks-neue-gaerten-aargausolothurn](http://www.heks.ch/heks-neue-gaerten-aargausolothurn)

## Meetingpoint

Frauen treffen sich in Widen und Frick wöchentlich zum gemeinsamen Deutschreden.

[www.caritas-aargau.ch/meeting-point](http://www.caritas-aargau.ch/meeting-point)

# Adressen

## Caritas Aargau

Laurenzenvorstadt 80, 2. Stock  
Postfach 2432  
5001 Aarau

Telefon 062 822 90 10  
box@caritas-aargau.ch  
www.caritas-aargau.ch

Öffnungszeiten:  
Montag-Donnerstag, 9-12 und  
14-17 Uhr; Freitag, 9-12 Uhr

## HEKS Aargau/Solothurn

Augustin-Keller-Strasse 1  
Postfach  
5001 Aarau

Telefon 062 836 30 20  
aargau-solothurn@heks.ch  
www.heks.ch

Öffnungszeiten:  
Mo.+ Fr, 9–12 Uhr und  
Di.–Do., 9–12 + 13.30–16.30 Uhr

## Anlaufstelle Integration Aargau

Rain 24  
2. Stock  
5000 Aarau

Telefon 062 823 41 13  
integration@integrationaargau.ch  
www.integrationaargau.ch

Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag, 10-16 Uhr  
Termine nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten  
möglich

## Impressum

Da+Dort wird von Caritas Aargau,  
HEKS Aargau/Solothurn und der  
Anlaufstelle Integration Aargau  
herausgegeben.

Redaktion:  
Fabienne Notter, Nathalie Philipp,  
Andreas Burri, Seline Keller, Michele  
Puleo  
Design: zeitgeist aarau  
Gestaltung: Nathalie Philipp  
Titelfoto: Conradin Frei  
Auflage: 3000

Redaktionsadresse:  
Caritas Aargau  
Laurenzenvorstadt 80, 5001 Aarau  
Telefon 062 822 90 10  
box@caritas-aargau.ch  
www.caritas-aargau.ch  
Spenden PC 50-1484-7  
IBAN: CH23 0900 0000 5000 1484 7