



# FAMILIE IST ZUKUNFT

Informationen der Schweizerischen Stiftung für die Familie



## «STARK DURCH DIE KRISE»

1.2021

Inhalt

Editorial	2
«Manche Kinder blühten plötzlich auf»	2–4
«Bei den Glücklichen veränderte sich wenig ...»	4
«2020 am liebsten zurückdrehen»	5
Corona-Soforthilfe	6



*Liebe Leserinnen und Leser*

Seit über einem Jahr befindet sich die Schweiz im Pandemie-bedingten Krisenmodus. Familien gehören sowohl zu den Gewinnern als auch zu den Verlierern dieser Krise. Besonders in Mitleidenschaft gezogen sind Familien, welche zu den sogenannten «bildungsfernen Haushalten» gehören, wie Dr. Evelyn Matscher Pur in ihrem Artikel feststellt.

Wenig überraschend sind Beziehungen und Familien, die bereits vorher gut funktionierten und die über emotionale Stabilität und finanzielle Ressourcen verfügen, bei der Krisenbewältigung im Vorteil, wie Prof. Guy Bodenmann im Interview bestätigt. Die Schweizerische Stiftung für die Familie hilft Familien in Not, damit sie in der Krise die Zuversicht nicht verlieren und wieder an Stabilität gewinnen. Denn Familie ist im wahrsten Sinn des Wortes die «Wiege unserer Gesellschaft».

Ohne die Familien wäre unser Land längst im Chaos versunken. Unter Inkaufnahme einer erheblichen Zusatzbelastung werden in den Familien zur Bewältigung der Krise gerade hunderttausende Stunden an unbezahlter Care-Arbeit geleistet: in der Betreuung von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen genauso wie in der Unterstützung von Erwachsenen, die von existenziellen Sorgen geplagt werden oder an Covid-19 erkrankt sind. Keine Regierung der Welt könnte diese Parforce-Leistung geldmässig auch nur annähernd kompensieren! Ohne Familie ist alles nichts!

Eine robuste Gesundheit sowie eine gute Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Daniel Hug, Stiftungsrat

# «Manche Kinder blühten plötzlich auf»

Interview mit Dr. Mag. Evelyn Matscher Pur

**Evelyn Matscher Pur, Sie sind seit vielen Jahren als psychopädagogische Beraterin für Kindergärten und Schulen tätig und leiteten das Pädagogische Beratungszentrum Meran. Was geht Ihnen in der aktuellen Phase durch den Kopf, wenn Sie an Kinder und Jugendliche denken?**

Die Pandemie erfordert von jeder Altersgruppe in fast allen Bereichen ein Umdenken und ein Neuorganisieren der bislang gewohnten Begebenheiten und Tagesabläufe und greift auch in unsere bislang gewohnte Art, mit anderen in Interaktion und in Beziehung zu treten, verstärkt ein.

Für unsere Gesellschaft war es vor dem Ausbruch der Pandemie eine Selbstverständlichkeit, dass Kinder und Jugendliche Bildungseinrichtungen wie Kindergarten und Schule besuchen können. Der Staat übernahm damit nicht nur einen wesentlichen, verlässlichen und kontinuierlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag, sondern sorgte auch dafür, dass berufstätige Eltern – unterstützt durch Kindergarten und Schule – ihrer Arbeit meist gut organisiert nachgehen konnten. In Ländern, wo diese Bildungseinrichtungen immer wieder – je nach Inzidenzzahl – geschlossen werden, werden manche Familien vor sehr grosse Herausforderungen gestellt. Damit einhergehender psychischer Druck und Stress gehen nicht spurlos an den Kindern und Jugendlichen vorbei.

Fakt ist, dass Familien, die bereits vor dem Ausbruch der Pandemie auf verschiedene Ressourcen wie finanzielle Stabilität oder ein stabiles soziales Netz zurückgreifen konnten, es im Normalfall unbeschadet durch diese Zeit schaffen.

Bildung ist eine weitere Ressource und man weiss, dass Kinder und Jugendlichen in «Bildungshaushalten» mehr Unterstützung gewährleistet werden kann als in bildungsferneren Familien. Da, wo Schule nicht mehr zwischen bildungsnahen und bildungsfernen Familien ausgleichen kann, klafft die Schere immer weiter auseinander.

**Wo liegt das Problem bei den bildungsfernen Familien?**

Fühlen sich Eltern gleich in mehreren Bereichen überfordert, ist dies in ihrem Verhalten spürbar. Sie können den Kindern und Jugendlichen nicht die Sicherheit bieten, die sie gerade in einer Zeit, in der nichts stabil zu sein scheint, brauchen würden. Bei manchen Familien führt die Überforderung in verbale oder gar physische Gewalt oder verstärkt

ist Leiterin der Sozialpädagogik-Ausbildung der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik ICP. Seit 2011/12 war sie Lehrbeauftragte an der Fakultät für Bildungswissenschaften an der Universität Bozen-Brixen. In dieser Funktion war sie auch Praktikumsverantwortliche für angehende pädagogische Lehrkräfte und Lehrpersonen. Ihre mehrjährige Unterrichtstätigkeit an verschiedenen Schulstufen führte sie zur Beratungs- und Supervisorentätigkeit für Lehrpersonen, pädagogische Fachkräfte, Beratungsteams und Sozialpädagogen. 2007 schloss sie ihr Doktoratsstudium an der Universität Innsbruck mit der Höchstnote ab und ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF). Von 2008 bis 2013 war sie Ehrenrichterin am Jugendgericht Bozen. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit waren auch die Schulsozialarbeit und die Schulpädagogik sowie Prävention und Gesundheitsförderung. Seit 2013 leitet sie zudem das Pädagogische Beratungszentrum Meran.



eine bereits latent vorhandene Aggressivität. Bildungsinstitutionen wie Kindergarten und Schule gelten normalerweise als erstes Sprachrohr für Kinder und Jugendliche, wenn diese familiär bedingt in Schwierigkeiten stecken, oder federn durch verschiedene Angebote, wie zum Beispiel Mensadienste, gesellschaftliche Ungleichheiten zum Teil ab. Dies zeigt sich aufgrund der aktuellen Situation aber als zunehmend schwierig.

### Gibt es auch eine Kehrseite?

Ja. Neben dem, was ich soeben als Schattenseite der Pandemie angesprochen habe, sehe ich auch viele Chancen. Manche Kinder und Jugendliche genießen es, dass – aufgrund der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten zur Aussenwelt – ihre Eltern mehr Präsenz in der Familie zeigen und dass aufgrund äusserer Umstände Kernfamilien grundsätzlich mehr gemeinsame Zeit miteinander verbringen können: die Geschäftsreisen des Vaters sind auf ein Minimum reduziert, der Zwang zum Homeoffice erlaubt ein gemeinsames Mittagessen, die verordneten Kontakteinschränkungen zwingen die Kernfamilien dazu, sich mehr miteinander auseinander zu setzen und sich dadurch bestenfalls noch näher zu kommen.

Manche Kinder und Jugendliche, die sich in der Schule nicht so wohl und eher ausgegrenzt fühlten oder gar mit Schulangst zu kämpfen hatten, blühen im Homeschooling plötzlich auf. Diejenigen, die aufgrund von finanziellen Einschränkungen vieles bereits vor der Pandemie nicht mitmachen konnten, was für ihre Mitschüler und Mitschülerinnen bislang als selbstverständlich galt, müssen sich jetzt nicht mehr rechtfertigen, in den Ferien nicht in Urlaub gefahren zu sein oder mit Jahreszeitenwechsel nicht gleich mit der neuesten Markenkleidung in der Schule zu erscheinen.

### Was können Eltern tun, wenn sie das Leiden ihrer Kinder unter dem Eindruck der Einschränkungen beobachten?

In erster Linie sollten sie sich selbst fragen, wie sie mit den Einschränkungen umgehen und welche Botschaften sie den Kindern senden. Wenn es Eltern gelingt, den Kindern ausreichend Sicherheit zu vermitteln und den Fokus auf all das Positive zu legen, das einem trotz der Einschränkungen zuteil wird, haben sie bereits eine gute Basis gelegt.

Von dieser Basis ausgehend erweist es sich als hilfreich, je nach Alter der Kinder, gemeinsam mit ihnen den Tagesablauf zu strukturieren. Festgelegte Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten wie das Frühstück, Mittagessen und das Abendessen können als Anker gesehen werden, um die sich der Rest des Tages planen lässt. Dazu gehören neben Lern- und gemeinsamen Spielphasen auch Kontakte zu Gleichaltrigen sowie zu anderen ausserfamiliären Bezugspersonen, welche derzeit vielfach über Medien erfolgen müssen. Eine weitere wichtige Rolle spielt die Bewegung, die sowohl für die physische, kognitive als auch die psychische Gesundheit unentbehrlich ist. Bewegungsaktivitäten – und seien es das Radfahren, der Spaziergang, das Bodyworkout im eigenen Wohnzimmer oder das Trampolinspringen im Garten – steigern die kognitive Leistungsfähigkeit, stärken das Selbstbewusstsein und vermindern Angst und Depressivität.

### Wo können Eltern Unterstützung und Beratung holen?

In der Schweiz gibt es neben vielen privaten Dienstleistern verschiedene Beratungseinrichtungen für Eltern, die rund um die Uhr telefonisch oder via Mail kontaktiert werden können. Ich denke beispielsweise an den Elternnotruf, das Beratungsangebot von Pro Juventute oder an den Schweizer Fachverband Mütter- und Väterberatung. Des Weiteren gibt es in jedem Kanton einen schulpсихologischen Dienst, an den sich die Eltern wenden können.

### Können Kinder unter der Krise auch Resilienz und Widerstandskraft entwickeln?

Davon bin ich überzeugt. Dies hängt allerdings zum einen von persönlichen Voraussetzungen ab, die die Kinder und Jugendlichen mitbringen, und zum anderen von den Ressourcen, auf die sie in ihrem Umfeld zurückgreifen können. Wenn sie lernen dürfen, dass an jedem Ende des Tunnels wieder Licht ist und sie gleichzeitig auch mit Hilfe der Erwachsenen lernen, ihr Augenmerk auf das viele Gute zu richten, das ihnen das Leben trotz momentaner Einschränkungen bietet, werden sie gestärkt aus dieser Krise herausgehen. 2003 erforschten Robert Emmons und Michael McCullough wie sich Zufriedenheit und Dankbarkeit auf das Glücksempfinden auswirken. Dankbarkeit ist ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Dankbare Personen erleben mehr Freude und haben somit indirekt auch mehr

Widerstandskraft. Mit Kindern beispielsweise am Abend den Tag Revue passieren zu lassen und für die vielen Kleinigkeiten des Alltages, die uns oft so selbstverständlich erscheinen, zu danken, stärkt sie jetzt und über die Pandemie hinaus.

### **Welche Kinder haben eine Chance, sogar gestärkt aus der Krise hervorzugehen?**

Alle diejenigen werden gestärkt aus der Krise hervorgehen, die gelernt haben, auch mit weniger zufrieden und dankbar zu

sein, und denen es gelungen ist, trotz Einschränkungen mit ihrer Um- und Mitwelt positiv zu interagieren und in Kontakt zu bleiben. Auch diejenigen, die in prekären Situationen erlebt haben, wie ihnen um ihrer Person willen geholfen wurde und denen dadurch neue Perspektiven aufgezeigt wurden, werden – gestärkt mit einem neuen Selbst-Bewusstsein – am Ende der Krise eine positive Bilanz ziehen.

# «Bei den Glücklichen veränderte sich wenig ...»

Interview mit Prof. Dr. Guy Bodenmann

### **Prof. Guy Bodenmann, Ihr Institut hat die Auswirkungen der Covid-19 Pandemie auf Familien mit international durchgeführten Studien erforscht. Welches ist das auffälligste Resultat dieser Studien?**

In 18 von 27 Ländern wurde ein höheres Stresserleben als vor Corona berichtet. Interessant war nun, dass in Ländern mit sehr hoher Covid-19-Stressbelastung keine wesentlichen Veränderungen in der Beziehungszufriedenheit festzustellen war. Dagegen fanden wir, dass beispielsweise in Italien, wo die Teilnehmenden den durch Corona erlebten Stress als eher gering einstufen – was erstaunlich ist angesichts der dortigen Lage im letzten Jahr – gleichzeitig die stärksten negativen Effekte zwischen Stress und Beziehungszufriedenheit zu beobachten waren.

### **Können Sie das noch ein wenig erläutern?**

Die italienische Stichprobe gab insgesamt einen geringen Stress im Zusammenhang mit Covid-19-Pandemie an. Doch der erlebte Stress korrelierte signifikant negativ mit der Beziehungszufriedenheit und dies stärker als bei anderen Nationen, mitunter solchen, welche sehr viele höhere Belastungswerte angegeben hatten.

### **Gibt es Paare, die trotz den Einschränkungen durch die Pandemie stärker geworden sind?**

Ja, es zeigte sich deutlich, dass die Paare mit hohen Kompetenzen in der gemeinsamen Stressbewältigung den Lockdown vor einem Jahr ohne Schaden überstanden haben. Diejenigen mit geringen Ressourcen zeigten eine deutliche Abnahme in ihrer Beziehungszufriedenheit. Vereinzelt kam es auch zu Zunahmen, d.h. bei den Glücklichen veränderte sich wenig, bei den unglücklichen Paaren gab es zwei Verläufe: die einen wurden noch unglücklicher, andere nutzten die Krise, um ihre Beziehung wieder ins Lot zu bringen.

### **Auf welche Ressourcen können Familien in solchen Krisen zurückgreifen?**

Am wichtigsten erwiesen sich die Kommunikationskultur, die gemeinsame Stressbewältigung als Paar sowie ihre Bindungssicherheit, also die emotionale Sicherheit, welche man in der Partnerschaft erfährt, das heisst wie sehr man

sich in dieser Beziehung emotional wohl fühlt, Vertrauen empfindet und sich einlassen kann.

### **Sind dauerhafte Veränderungen in starken wie auch in problembelasteten Familien schon absehbar?**

Nein, nicht in einem klaren, für alle geltenden Trend. Aufgrund von früheren Studien bei sogenannten Makrostressoren (wie die aktuelle Pandemie, Unwetterkatastrophen etc.) findet man zuerst eine Zunahme der Kohäsion. Die Paare rücken zusammen, besinnen sich wieder auf ihre Stärken und versuchen, die Krise gemeinsam durchzustehen. Erst nach dem Ende der Krise kommt es zu grösseren Veränderungen, d.h. die Trennungsrate könnte danach ansteigen.

#### **Prof. Dr. Guy Bodenmann**

ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien. Der von ihm entwickelte Paarlife-Kurs ist ein international bekanntes Präventionsprogramm für Paare, welches aufzeigt, wie Paare ihre Liebe pflegen und ihre Kompetenzen stärken können ([www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)). Er ist Ausbildner und Supervisor von Paartherapeuten. Zudem leitet er die Praxisstelle für Paartherapie und die Praxisstelle für Kinder- und Jugendpsychotherapie am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich.





2020 hatte sich Stephan Keller vollständig anders vorgestellt. Dass er einmal Hilfe in Anspruch nehmen und um Geld «betteln» muss, hätte er niemals gedacht.

## «2020 am liebsten zurückdrehen»

### Wie wir einem Familienvater in Not helfen konnten

Im November rief Stephan Keller\* aus Basel bei uns in der Geschäftsstelle an: «Guten Tag, ich weiss nicht mehr weiter, ich brauche Hilfe, bin ich da bei Ihnen richtig?». Es sind seine ersten Worte, die mir am Hörer entgegenkommen. Ich frage Herrn Keller, wie denn genau seine Situation sei. «ver...» schlägt es mir entgegen. Ein Kraftausdruck, der das Problem auf den Punkt bringt.

Nach ein paar weiteren Sätzen spüre ich, wie Herr Keller Vertrauen fasst. Er beginnt, seine Geschichte zu erzählen. Er hat sich bereits in jungen Jahren selbstständig gemacht. Erfolgreich – trotz Primarschulabschluss.

Das Jahr 2020 würde er jedoch am liebsten aus dem Kalender streichen «oder einfach zurückdrehen» wie er mir erzählt. Zuerst war seine Ehe nicht

mehr zu retten, seine Frau zog aus. Dann kam Corona, und die Aufträge fielen in den Keller. So stark, dass er seine Rechnungen nicht mehr bezahlen konnte. Im Spätsommer dann der nächste Schlag: ein Bandscheibenvorfall. Die harte körperliche Arbeit der letzten Jahre machte sich bemerkbar: Schmerzen, Arztbesuch und schliesslich Spitaleinweisung inklusive Operation.

Wir sprechen über Perspektiven, die für ihn nicht sehr rosig aussahen, im Moment schon gar nicht. Auch der Gang zur Sozialhilfe kommt auf den Tisch.

Wir haben uns entschlossen, Herrn Keller grosszügig zu helfen. Wir konnten das, weil kurz zuvor eine Firma eine grössere Spende gesprochen hatte, anstelle von Weihnachtsgeschen-

ken für ihre Mitarbeitenden. Die Spende sollte einer Familien in der Region Basel zugute kommen. Ein Glücksfall für Herrn Keller und seine zwei Kinder. Die Antwort kommt prompt per Mail: «Vielen, vielen Dank! Gott schütze Sie! Ein frohes Weihnachtsfest Ihnen!».

### Familien in Not 2020 in Zahlen

**64 x Soforthilfe,**

**113 x Beratungen** oder **Vermittlungen.**

Gesuche total: **177 Familien**

### Stand Gesuche 2021

(Januar + Februar): **104 Familien**

\* Name von der Redaktion geändert

# Spenden, und Familien in Not helfen!

Direkt online  
spenden →



## CHF 50.–

Lebensmittelgutschein für eine Familie in Not



## CHF 90.–

Erstberatung für eine Familie in Not



## CHF 250.–

Soforthilfe für eine Familie in Not

## «Mehrwert Familie» – nach Corona-Pause geht es weiter

Nachdem wir im 2020 unser Programm weitestgehend ruhen lassen mussten, geht es im 2021 endlich weiter. Im Juni werden wir unser neu entwickeltes Elternseminar anbieten. Dabei trainieren wir Eltern, ihre «Elternkompetenzen» auf die Berufswelt zu übertragen, denn bessere Eltern sind bessere Mitarbeitende. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe!

### Impressum

**Herausgeber:** «Familie ist Zukunft» –  
Informationen der Schweizerischen Stiftung  
für die Familie

**Postanschrift:** Schweizerische Stiftung für die  
Familie, Forchstrasse 145, 8032 Zürich,  
Telefon 044 252 94 12, info@stiftung-familie.ch  
www.stiftung-familie.ch

**Newsletter:** Unser Mail-Newsletter informiert  
Sie zusätzlich über aktuelle Familienthemen

**Redaktionelle Mitarbeit:** Madlen Gnädinger (MG),  
Fritz Imhof (FI), Christa Leonhard (CL),  
Andreas Link (AL)

**Schlussredaktion: Andreas Link (AL)**

**Layout:** mj-design.ch, Matthieu Jordi

**Druck:** www.jordibelp.ch

**Inserate:** urs.scharnowski@jordibelp.ch,  
Telefon 031 818 01 46

**Bilder:** Seite 1 © JenkoAtaman & fotonomada/  
AdobeStock, Seite 5 © marjan4782/AdobeStock

**Copyright Texte:** Schweizerische Stiftung  
für die Familie

**Auflage:** 10'000 Expl.

**Unterstützungsabo:** Fr. 20.– jährlich

**Spendenkonto:** Schweizerische Stiftung für die  
Familie, Baden, Postkonto 60-74959-6,  
IBAN CH90 0900 0000 6007 4959 6

## Buchempfehlung

Wir alle wünschen uns die große Liebe. Und wer sie gefunden hat, hofft, dass sie ein Leben lang hält. Doch die hohen Trennungs- und Scheidungsraten zeigen: Allzu oft schwindet die Liebe, und die Beziehung zerbricht. Doch Paare können etwas dagegen tun: Wie eine Pflanze bedarf die Liebe der Pflege. Es gilt, sich für die Beziehung zu engagieren, sich voll und ganz auf den anderen einzulassen. Dies wird in der Psychologie als »Commitment« bezeichnet. Es ist der Schlüssel zu einer dauerhaften Partnerschaft.

Mithilfe vieler Übungen und konkreter praktischer Tipps zeigt der Paartherapeut und Partnerschaftsforscher Guy Bodenmann auf, wie Paare ihr Commitment stärken können, um auch Krisenzeiten – etwa bei Berufsstress oder Untreue – gut zu überstehen und gemeinsam alt zu werden.

**Ein Buch, das hilft, die Liebe zu bewahren und zu einer glücklichen Beziehung zu finden.**



Guy Bodenmann

**Mit ganzem Herzen lieben**

Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig  
glücklich bleibt, 14 × 22 cm, 208 Seiten,  
ISBN 978-3-8436-1306-4