

Resilienz im Kontext unserer Begleitung

Inputreferat aus Sicht der Careleaverin

KOOP-Weiterbildung, 9. September 2026, Schenkung Dapples, Zürich · Karima Karlen, Verein Careleaver Schweiz

Von der Forschung zur gelebten Erfahrung

Prof. Dr. Christoph Steinebach hat euch soeben den Blick der Forschung auf Resilienz und Bindung im Jugendalter eröffnet.

Er forscht unter anderem zu Resilienzförderung im Jugendalter, zu Bindung in der Frühförderung und zur Positive Peer Culture in der Jugendhilfe. Ich ergänze diesen Blick nun um die Innenperspektive: meine eigene Geschichte als Careleaverin, und das, was ich daraus für unsere gemeinsame Praxis mitnehme.

Zwei Teile, gemeinsame 1,5 Stunden

1

Careleaver im Fokus

- Meine Geschichte
- Was uns aus eigener Erfahrung stärkt
- Wer Careleaver:innen sind
- Was uns Kraft nimmt
- Was wir uns rückblickend gewünscht hätten
- Vorbilder & Beziehungen, die tragen
- Was das für unsere Praxis bedeutet

2

Wer wir sind

- Warum es uns überhaupt gibt
- Wie alles begann
- Wofür wir uns starkmachen
- Wie wir organisiert sind
- Was wir konkret anbieten
- Wie ihr uns erreicht

Wer bin ich

- Ehemaliges Heimkind / Pflegekind
- Frühkindliche Traumata und Vernachlässigung
- Lebenslange Aufarbeitung der eigenen sowie transgenerationellen Traumata
- Bildung als Ausweg

- Mutter eines zwölfjährigen Sohnes
- Studium in Wirtschaftsrecht an der ZHAW
- Mitarbeiterin des Netzwerks Region Zürich seit Dezember 2025



Kindheit & Jugend

früh

Meine Mutter trennt sich von meinem Vater aufgrund häuslicher Gewalt.

4 J.

Umzug in ein kleines Dorf im Luzerner Hinterland.

Kindheit

Vernachlässigung aufgrund der manischen Depression meiner Mutter. Psychischer Missbrauch durch die Tagesmutter. Eine unsichere Bindungserfahrung.

12 J.

Zuhause wird es sehr schwierig: intensive Konflikte mit meiner Mutter. Ich fühle mich nicht gehalten, ein Beistand wird eingesetzt.

Wunsch

«Ich wünsche mir ein Heim ganz weit weg, in Zürich.»

13–16 J.

Ich komme in ein Heim am Zürichsee.

Erwachsenwerden

16 J.

Austritt und Umzug nach Winterthur zur Pflegefamilie. Beginn der Lehre im Detailhandel.

Innerlich

Mühe, Grenzen zu setzen: ein «People Pleaser». Gleichzeitig fühle ich mich sehr verloren, allein mit meinem Schicksal und weniger wert als andere.

20 - 26 J.

Auszug nach Abschluss der Berufsmaturität. Eine ungeplante Schwangerschaft, eine schwierige Beziehung zum Vater meines Sohnes, dann die Trennung.

danach

Gleichzeitig arbeiten und studieren.

heute

Ich stehe im Leben, dank meiner eigenen Stärke und Beharrlichkeit sowie der Unterstützung durch meine Liebsten.

Ganz persönlich

Was mir geholfen hat

Ausdauer und Zielstrebigkeit

Grosse akademische Ressourcen dank der frühen
Förderung durch meine Mutter

Menschen, die mir gezeigt haben: «Ich bin für dich
da, auch wenn du dich schwierig verhältst.»

Später die Beziehung zu meinem Kind sowie meine
Freundinnen und (Pflege-)Familie

Was uns stärkt: aus eigener Erfahrung

Menschen, die geblieben sind: eine Grossmutter, ein Therapeut, eine Mutter, die nie aufgab.

Frühe Verantwortung, die stärkt, wenn sie nicht überfordert: kochen, den Haushalt führen, für sich selbst sorgen lernen.

Der Austausch mit anderen Careleaver:innen: geteilte Geschichten schaffen Zugehörigkeit und einen weiteren Blick auf die eigene.

Ein Leben ausserhalb der Institution: Freundschaften, engagierte Lehrpersonen, ein guter Lehrbetrieb, Hobbys und Natur.

Das deckt sich mit der Forschung: Beziehungskontinuität und ein tragfähiges soziales Netz zählen zu den stärksten Schutzfaktoren im Übergang aus der Fremdplatzierung.

Was uns Kraft nimmt: aus eigener Erfahrung

Wenn psychische Gesundheit in der eigenen Familie tabuisiert statt behandelt wird, wirkt das bis heute nach.

Mehrere grosse Übergänge gleichzeitig: Auszug, Lehrabschluss und Jobsuche fallen oft in dieselbe Zeit.

Ständige Wechsel von Bezugspersonen und Institutionen: jedes Mal wird eine neue «Familie» wieder losgelassen.

Bürokratische Hürden und das Gefühl, eine Nummer statt ein Mensch zu sein, besonders bei Behörden und Beistandschaften.

Auch das zeigt die Forschung deutlich: gehäufte, ungeplante Übergänge und fehlende Kontinuität gehören zu den grössten Risikofaktoren beim Verlassen der Fremdplatzierung.

Wer sind Careleaver:innen?

*Junge Menschen auf dem Weg ins Erwachsenenleben,
die einen Teil ihrer Kindheit in einem Heim, einer
Wohngruppe oder einer Pflegefamilie verbracht haben.*

Im Vergleich zu Gleichaltrigen, die bei ihren Eltern aufwachsen, sind sie
in vielen Bereichen benachteiligt und bekommen zu wenig
Unterstützung.

EIN WIDERSPRUCH, DEN WIR KENNEN

«Allein schaffen» wollen ...

**... und trotzdem Unterstützung
brauchen.**

*Genau in dieser Spannung setzt unsere
Begleitung an.*

Ein Übergang, der Beziehungen kappt statt stärkt

Viele Careleaver:innen haben schon vor der Platzierung Beziehungsabbrüche erlebt. Mit dem 18. Geburtstag oder dem Ende der Massnahme fallen Betreuungspersonen, Bezugsgruppen und Strukturen, die über Jahre Halt gegeben haben, oft von einem Tag auf den anderen weg.

Gleichzeitig können sich Jugendliche, die bei ihrer Familie aufwachsen, europaweit immer länger auf Unterstützung verlassen und ziehen im Schnitt deutlich später aus.

18

Mit dem 18. Geburtstag endet oft von einem Tag auf den anderen das ganze Unterstützungssystem.

Genau dann, wenn am meisten Unterstützung nötig wäre, haben Careleaver:innen oft am wenigsten davon.

Wo sehen wir Lücken?

Unzureichende emotionale und finanzielle Unterstützung nach dem Austritt aus Pflegefamilie oder Heim

Sozialhilfeabhängigkeit ab dem 18. Lebensjahr, damit verbunden Schwierigkeiten bei Wohnungssuche, Sparen und Schulden

Bildungswege können oft nicht wunschgemäss verfolgt werden, Ausbildungsabbrüche sind häufig

Wenig langfristige Beziehungen oder Vertrauenspersonen, die auch nach der ausserfamiliären Unterbringung noch erreichbar sind

Unzureichende Datenlage: fehlende Zahlen machen Careleaver:innen als Gruppe unsichtbarer, als sie sind

Was wir uns rückblickend gewünscht hätten

Mitsprache bei der Wahl der Institution und der Therapieperson, statt einer Zuteilung ohne eigene Stimme.

Eine Begleitperson, die über den Austritt hinaus bleibt, statt eines abrupten Bruchs mit 18.

Ernsthafter Schutz vor Gewalt und Mobbing innerhalb der Institution, und konsequente Folgen bei Fehlverhalten von Bezugspersonen.

Zeit, sich selbst mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen kennenzulernen, statt nur zu funktionieren und zu überleben.

Diese Rückmeldungen sind keine Einzelmeinungen: Sie spiegeln, was auch die Forschung als zentrale Gelingensbedingungen für einen guten Übergang beschreibt.

Ihr könnt diese feste Bezugsperson sein

Careleaver:innen brauchen mindestens eine Person, die bleibt, auch wenn sich rings um sie vieles verändert.

Ob in der Pflegefamilie oder im Heim: Pflegeeltern genauso wie Betreuende in Institutionen können genau diese Konstante sein. Eine Beziehung, die nicht mit dem Ende der Platzierung oder dem 18. Geburtstag endet. Ihr müsst nicht alles auffangen können. Aber erreichbar zu bleiben und den Kontakt zu halten, kann für einen jungen Menschen entscheidend sein.

Was den Unterschied macht

Moving on

Hoher Schutz

Stabilität, Kontinuität und sichere Beziehungen. Der Austritt verlief geplant, Schritt für Schritt.

Survivors

Gemischt

Kommen durch den Übergang, aber mit deutlich weniger Netz. Vieles hängt an einzelnen tragfähigen Beziehungen.

Strugglers

Erhöhtes Risiko

Mehrere Wechsel, frühe Beziehungsabbrüche, ein ungeplanter Austritt. Überdurchschnittlich oft ohne Job oder Wohnung.

Mentoring & Peer-Mentoring

Mentoring & Patenschaften

Verlässliche Ansprechpersonen ausserhalb des Hilfesystems: bei der Ausbildungssuche, im Umgang mit Behörden oder einfach im Alltag.

Peer-Mentoring

Ehemalige Careleaver:innen haben Ähnliches erlebt:
Der Austausch entsteht schnell und vertraut, sie sind glaubwürdige Vorbilder.

Berühmte Careleaver:innen

Aufgrund von Stigmatisierung sprechen nur wenige erfolgreiche Careleaver:innen offen über ihre Herkunft. Sichtbare Vorbilder sind deshalb selten und genau deshalb wichtig.

Roland Kaiser

Als Kind ausgesetzt, kurze Zeit im Heim, dann bei seiner Pflegemutter, die ihn später adoptierte. Seine Liebe zur Musik begann schon früh.

Louis Armstrong

Wuchs bei seiner Grossmutter in ärmlichen Verhältnissen auf, weil seine sehr junge Mutter ihn nicht durchgehend versorgen konnte.

Eddie Murphy

Verbrachte nach der schweren Erkrankung seiner Mutter ein Jahr in einer Pflegefamilie. Dort entwickelte er nach eigenen Worten seinen Sinn für Humor.

Betty Taube

Zog mit 10 Jahren in eine Jugendhilfe-Einrichtung. Heute ist sie Model, Pilotin und Influencerin, bekannt geworden durch GNTM.

Stimmen aus der Praxis

”

Gestärkt haben mich Menschen, die mich gern hatten, an mich geglaubt haben und mich nicht als «schwierig» abgetan haben.

”

Ich hätte mir gewünscht, dass mein Übergang in die Selbstständigkeit besser vorbereitet bzw. begleitet worden wäre.

”

In meiner Zeit im Heim wurde ich immer erst im Nachhinein über Entscheidungen informiert, die mein Leben beeinflusst haben.

Teil 2

Wer wir sind: Careleaver Schweiz

Woher wir kommen, wofür wir stehen und wie ihr uns erreicht.

Weshalb engagieren wir uns?

«Wir als ehemalige Heim- und Pflegekinder sahen den Bedarf, selber für unsere Sichtweise einzustehen. Wir wollten zeigen, was es braucht und wie es sich anfühlt, alleingelassen zu werden.»

Die nächste Generation soll es besser haben

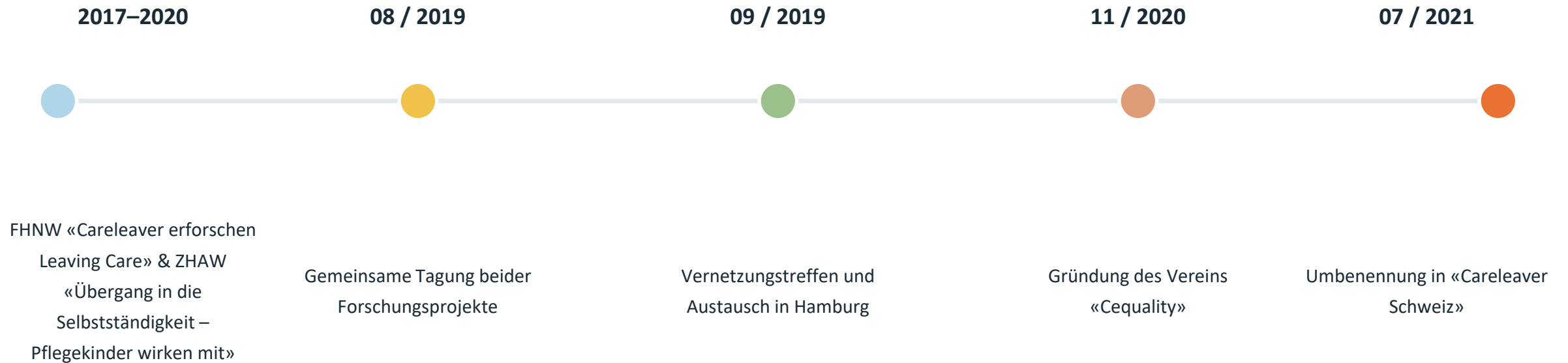
Fairer Zugang zu Leistungen

Ein familiärerer Umgang in der Kinder- und Jugendhilfe

Das System soll sich an die Bedürfnisse anpassen, nicht umgekehrt

Wie entstand Careleaver Schweiz?

Zwei partizipative Forschungsprojekte und die Vernetzung mit anderen Careleaver-Organisationen bilden den Ursprung.



Was wir bewirken wollen

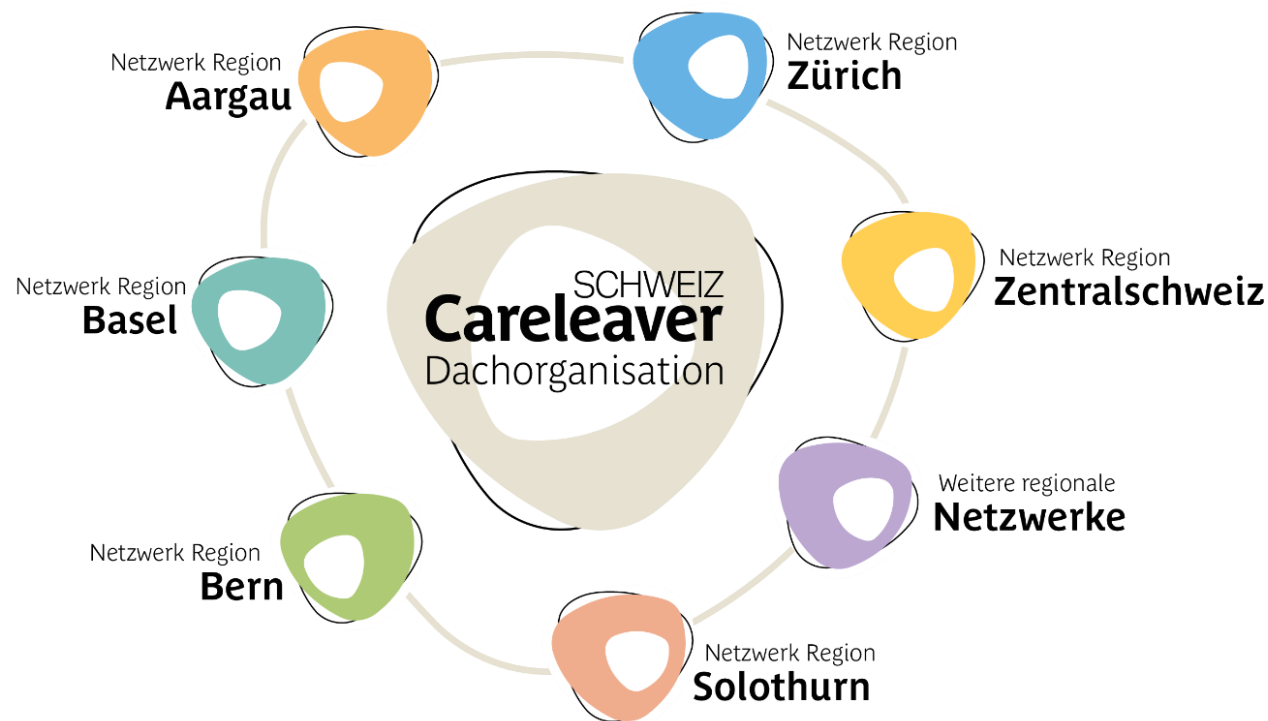
- 1 Auf die Anliegen von Careleaver:innen aufmerksam machen
- 2 Öffentlichkeit, Fachpersonen und Politik sensibilisieren
- 3 Erreichen, dass sich die Rahmenbedingungen verbessern
- 4 Verständnis schaffen für die Gründe hinter schwierigen Situationen



So sind wir aufgestellt

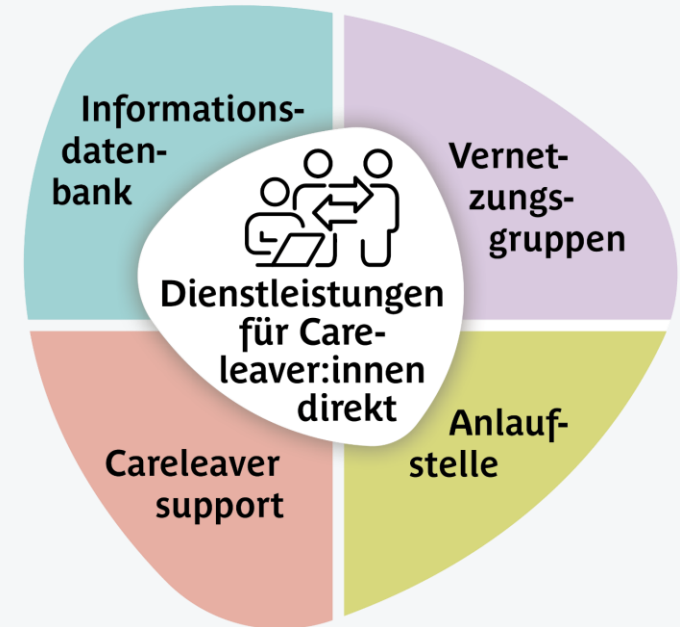
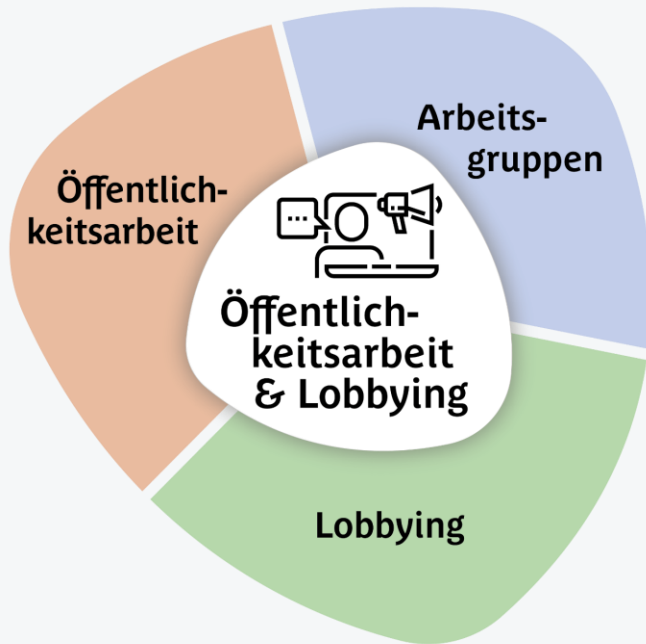
Gemeinsam sind wir ein Verein

Careleaver Schweiz ist die nationale Dachorganisation. Getragen wird sie von den regionalen Careleaver-Netzwerken: regional präsent, gemeinsam stark.



Netzwerk Region Zürich ist eines der regionalen Careleaver-Netzwerke und Gastgeber des heutigen Nachmittags.

Woran wir arbeiten



Angebote für Careleaver:innen

- Monatliche Netzwerktreffen
- Vernetzung via WhatsApp Gruppenchat
- Beratung und Unterstützung
- Triagieren an weitere Unterstützungsstellen
- Aufbau eines ausserfamiliären Netzes
- Peer to Peer Unterstützung



Ein paar Stimmen

” ... endlich versteht mich jemand.

” Ich will nicht immer wieder erklären, warum ich nicht zu meinen Eltern kann.

” Ich wollte mich noch für das Netzwerktreffen und die herzliche Aufnahme in der Gruppe bedanken. Es hat mir sehr gut getan und auch ein Stück Normalität zurückgegeben.

Kontakt

Netzwerk Region Zürich

Jan Sung-Kyu Kroeni

Leitung Netzwerk Zürich

jan.kroeni@careleaver.ch

+41 (0)41 562 78 12

Karima Karlen

Mitarbeiterin Netzwerk Zürich

karima.karlen@careleaver.ch

+41 (0)41 560 29 87

<https://www.careleaver.ch/regionzuerich>

SCHWEIZ
Careleaver
Netzwerk Region Zürich

Danke für eure Offenheit.

Fragen & Austausch

Careleaver Schweiz · Netzwerk Region Zürich · careleaver.ch/regionzuerich