



# horyzon

**Resilienz**  
Das Immun-  
system der  
Seele

von Andrea Hugelshofer, Psychologin bei der Stadtpolizei Zürich und ehemalige Präsidentin des Vereins Horyzon

## Die Polizei und Horyzon – gar nicht so verschieden?

Die Polizeiarbeit ist in vieler Hinsicht belastend: Zum Alltag gehören direkte Lebensgefahr bei einem Einsatz, Hilflosigkeit bei einer vergeblichen Reanimation an einer Unfallstelle, psychische Belastung beim Überbringen einer Todesnachricht – aber auch Beschimpfungen und sogar körperliche Bedrohungen.

Diese tägliche Belastung kann an der Persönlichkeit zehren: Einige Polizisten und Polizistinnen erhalten von ihrem nahen Umfeld die Rückmeldung, sie würden mit den Jahren härter und zynischer. Dasselbe kann auch Mitarbeitenden von Horyzon passieren: Auch sie können mit der Zeit auf belastende Situationen abgestumpft reagieren.

Dieser Wandel kann sich jedoch auch positiv auswirken: Die Einsatzkräfte können sich besser gegenüber überhöhten Erwartungen und



starken Emotionen abgrenzen. Zudem helfen sich die meisten Polizistinnen und Polizisten auf eine der folgenden Arten weiter:

- offene Kommunikation, psychologische oder seelsorgerische Unterstützung;
- bewusster Ausgleich im Privatleben (Sport, Entspannungstechniken o. ä.);
- Hilfe bei der Versetzung auf ein anderes Gebiet der Stadt Zürich oder eine andere Tätigkeit innerhalb der Stadtpolizei.

Mich beeindruckten Polizistinnen und Polizisten, welche trotz der dicken Haut die Selbstwahrnehmung haben, Veränderungen ernst zu nehmen und zu reagieren. Für mich ist dies eine der wichtigsten Voraussetzungen, um die Belastbarkeit über lange Zeit aufrecht erhalten zu können.



Auch die Verantwortlichen und Partner der Horyzon-Projekte arbeiten unter schwierigen Bedingungen: Arbeit in instabilen Ländern, die schwierige Finanzierung der Arbeit oder Tätigkeiten mit traumatisierten Menschen sind nur einige Beispiele. Eine Stärke von Horyzon als Organisation sowie ihrer Partner ist die Einbindung in lokale und nationale Organisationen. So trägt Horyzon bei, dass die Stiftung als Organisation aber auch ihre Mitarbeitenden in der Schweiz und die Partner in den Projektländern langfristig resilient bleiben.

### Impressum

Erscheint vierteljährlich,  
Abo/Gönnnerbeitrag CHF 25.– /Jahr  
Auflage 4000 Ex. / Ausgabe 1/14

**Redaktion:**  
Bruno Essig, Irène Hofstetter, Yves Käser,  
Matthias Püntener, Werner Stahl

**Gestaltung und Konzept:**  
augenweide design gmbh, [www.augenweide.so](http://www.augenweide.so)

**Übersetzung D–F:**  
Göldi Übersetzungen

**Fotos:** Horyzon

**Druck:** Ruch Druck, Ittigen BE  
auf FSC-Papier

LOGO FSC  
einfügen



- | Resilienz in unseren Projekten
- | Krisenkompetenz bei Horyzon
- | Andrea Hugelshofer: Polizei und Horyzon – gar nicht so verschieden?

Krisen als Chancen ergreifen

## Wie Resilienz uns täglich begleitet





«Resilienz» – ein bisher wenig bekannter Ausdruck in der Entwicklungszusammenarbeit – ist die Fähigkeit, Krisen zu bestehen und an ihnen zu wachsen, statt kaputt zu gehen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn ich in einem Slumquartier Jugendlichen begegne, welche trotz ihren unmenschlichen Lebensbedingungen das Unveränderliche annehmen und unermüdetlich aus jeder Krise eine Chance erarbeiten, dann spüre ich Resilienz.

In diesem Magazin erzählen die Verantwortlichen der Horyzon-Programme, in welchen Situationen sie Resilienz auf gesundheitlicher, intellektueller, emotionaler, spiritueller und gesellschaftlicher Ebene wahrnehmen.

Der ergreifende Report von René, einem ehemaligen Teilnehmer des Horyzon-Programms und jetzigem Mitarbeiter des YMCA Kolumbien, zeigt seine Resilienz in einer lebensbedrohenden Gewaltspirale. Andrea Hugelshofer, Psychologin bei der Stadtpolizei Zürich, beschreibt die Herausforderungen der Polizisten und vergleicht diese mit Erlebnissen von den Verantwortlichen der Entwicklungszusammenarbeit.

«Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.»

(Weisheit aus dem Tibet)

Herzlichen Dank, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser mit Ihren Spenden helfen, Resilienz zu stärken sowie Armut, Gewalt und Krankheit abzubauen. Sie ermöglichen den Jugendlichen ein Leben und Handeln in Eigenverantwortung und befähigen sie, trotz schwierigem Umfeld Vorbilder zu werden.

Werner Stahl

Werner Stahl  
Geschäftsführer Horyzon

## Unsere Partner und ihre Erfahrungen mit Resilienz



**Margoth Roldan**  
(Programmverantwortliche YMCA Kolumbien)

### In welchen Situationen erlebst du Resilienz?

Ich bewundere die Fähigkeit der Strassenkinder oder Jugendlichen, mit täglichen Problemen umzugehen. Sie erreichen ihre Ziele, obwohl die Ressourcen dazu eigentlich fehlen. Ich persönlich habe viel von ihrer Kreativität und Anpassungsfähigkeit gelernt.

### In welchen Situationen brauchst du selbst Resilienz?

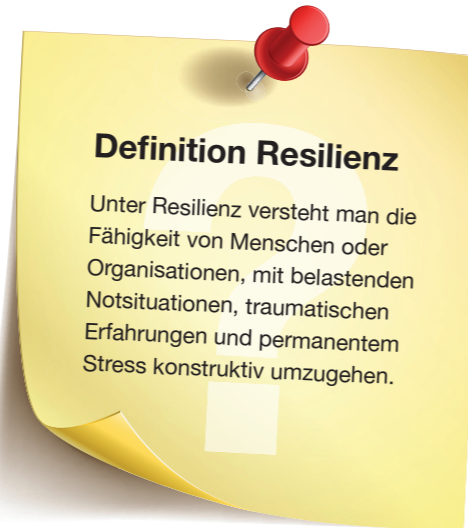
Wegen der wirtschaftlichen und politischen Krise ist die finanzielle Situation des YMCA Kolumbien sehr schwierig. Trotzdem versuchen wir, mit der Situation angemessen umzugehen, lachen sogar teilweise über die Absurditäten des Themas. Dies stärkt den Zusammenhalt des Teams, was wiederum eine grosse Stütze bei der alltäglichen Arbeit ist.



**Nader Anton Abu Amsha**  
(Programmverantwortlicher YMCA Ostjerusalem)

### In welcher Situation erlebst du Resilienz?

Ich staune über die Mütter in den Flüchtlingslagern in der Nähe von Bethlehem. Auch wenn ihre Kinder von israelischen Soldaten festgenommen werden und sie jeden Tag unter der Angst leiden, selbst von den Soldaten verhaftet zu werden, stehen sie jeden Tag auf, sorgen für ihre Familien, haben mit den Nachbarn Kontakt und haben zudem noch ein starkes Herz, um mit der Situation zurecht zu kommen.



### Definition Resilienz

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit von Menschen oder Organisationen, mit belastenden Notsituationen, traumatischen Erfahrungen und permanentem Stress konstruktiv umzugehen.

### In welchen Situationen brauchst du selbst Resilienz?

Bei meiner Arbeit bin ich permanentem Stress ausgesetzt. Da braucht es nur ein unerwartetes Ereignis wie lang anhaltende Wasserknappheit oder ein schreckliches Erlebnis wie den überraschenden Verlust eines lieben Verwandten oder Freundes, und die Krise ist perfekt.



**Mary Margaret Rozario**  
(Programmverantwortliche YWCA Bangladesch)

### In welchen Situationen erlebst du Resilienz?

Ich hab letztin eine minderjährige Mutter getroffen. Auch wenn ihre Situation aussichtslos erscheint, sie mit gesundheitlichen und finanziellen Nöten zu kämpfen hat, setzt sie all ihre Hoffnung in die Zukunft des Kindes. Die Mutter will, dass es dem Kind einmal besser ergeht und es ein Leben ausserhalb des Slums führen kann.

### In welchen Situationen brauchst du selbst Resilienz?

Bei meiner Arbeit gibt es viele Stressfaktoren. Zum Beispiel wenn eine unerwartete Tragödie unser Land erschüttert. Ich habe das gemerkt, als letztes Jahr die Fabrik Rana-Plaza eingestürzt ist. Wir haben immer wieder mit Umweltkatastrophen und Kriegen zu kämpfen.

Werner Stahl, Geschäftsführer Horyzon

## In welchen Situationen erlebst du Resilienz bei Horyzon?

Alle wichtigen und kritischen Entscheidungen beraten wir innerhalb des Horyzon-Teams gemeinsam. Ich schätze den Teamspirit mit Fachkenntnissen, Wertschätzung, Achtsamkeit, Vertrauen und lösungsorientiertem, innovativem Denken. Auf dieser Grundlage werden die finanziellen oder personellen Risiken klar benannt und die Massnahmen werden gemäss den Prozessen und der Fokussierung auf das Wesentliche getroffen.

### In welchen Situationen brauchst du selbst Resilienz?

Bei Horyzon treffen 60% der Jahreseinnahmen jeweils erst im Monat Dezember ein. Darum brauchen wir das Vertrauen, dass die Qualität unserer Arbeit so begeisternd und die Notwendigkeit der Projekte so beeindruckend sind, dass die Geldgeber sich für Horyzon entscheiden.

Bei Katastrophenereignissen, welche unsere Partner existenziell treffen, wie zum Beispiel beim Fabrikesturz 2013 in Bangladesch, sind wir gefordert, sofort zusammen mit den Partnern die richtigen Entscheidungen und



Massnahmen zu treffen. Dank unserer Resilienz sind wir fähig, den Durchblick zu behalten und den Betroffenen unverzüglich die richtige Unterstützung zu bieten. Wenn sich Ziele von Mitarbeitenden von den Zielen der Organisation wegentwickeln, sind Mentoring-Fähigkeiten, externe Beratung und manchmal auch schmerzhaftes Entscheiden der Verantwortlichen erforderlich.

### Was ist die Basis der Resilienz von Horyzon als Organisation?

Grundlage ist die Resilienz von Team und Stif-

tungsrat, welche auf starken Persönlichkeiten und einer gelebten Organisationskultur gemäss den Leitmotiven aufbaut.

Sachliche Grundlage ist eine klare Strategie mit definierten Prozessen, Strukturen, Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortlichkeiten.

Dies stärkt die Widerstandskraft, damit Krisen durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen gemeistert und als Anlass für Entwicklungen genutzt werden können.

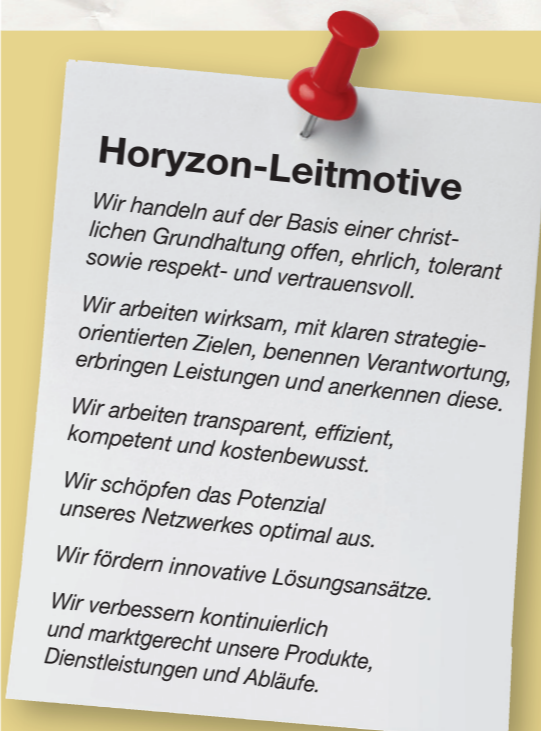
## Highlights aus dem Spendenshop horyzon.ch

### Bangladesch: Ausbildung Geburtshelferin

85% aller Frauen im ländlichen Bangladesch gebären nicht in einem Spital. Um die Mütter- und Kindersterblichkeit zu reduzieren, bildet der YWCA Bangladesch traditionelle Geburtshelferinnen aus. Mit ihrer Spende leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Reduzierung der Mütter- und Kindersterblichkeit in Bangladesch.

### Kolumbien: Jugendleiterkurs

Durch eine Leiterausstellung erhalten Jugendliche beim YMCA Kolumbien die Chance auf eine Perspektive weg von Bürgerkrieg, Drogensumpf und Waffengewalt. Dank der einjährigen Ausbildung in vielen Lebensbereichen werden die Jugendlichen zu einem wichtigen Puzzlestein im grossen Bild des zukünftigen Friedens in Kolumbien.



### Horyzon-Leitmotive

Wir handeln auf der Basis einer christlichen Grundhaltung offen, ehrlich, tolerant sowie respekt- und vertrauensvoll.

Wir arbeiten wirksam, mit klaren strategienorientierten Zielen, benennen Verantwortung, erbringen Leistungen und anerkennen diese.

Wir arbeiten transparent, effizient, kompetent und kostenbewusst.

Wir schöpfen das Potenzial unseres Netzwerkes optimal aus.

Wir fördern innovative Lösungsansätze.

Wir verbessern kontinuierlich und marktgerecht unsere Produkte, Dienstleistungen und Abläufe.

von Irène Hofstetter (Programmverantwortliche Kolumbien) und Bruno Essig (Programmverantwortlicher Palästina)

# Eine Resilienzenerfahrung



Die Horyzon-Programme sind auf langfristige und nachhaltige Veränderungen ausgelegt. Dabei ist es oft eine Herausforderung für uns, den Blick für die kleinen Erfolge nicht zu verlieren. Ein Beispiel dafür ist René, ein ehemaliger Begünstigter unseres Projekts in Kolumbien. Aus einer armen Familie stammend, kam er als Kind zum YMCA. Dort besuchte er Kurse und Ausbildungen, wurde später Jugendleiter und Volontär des YMCA, ging an die Uni und arbeitet heute im Nationalbüro.

Vor einigen Jahren entführte die kolumbianische Guerillabewegung FARC René's Vater. Die Familie musste ihr Hab und Gut verkaufen und sich hoch verschulden, um das Lösegeld von umgerechnet einer Million Schweizerfranken bezahlen zu können. Sein Vater kam wieder frei.

Kurz nachdem wir René während unseres Projektbesuchs im September 2013 getroffen hatten, erhielt die Familie eine weitere Drohung. Die FARC verlangte erneut eine halbe Million Schweizerfranken, damit sie René und seine Schwester nicht umbringen.

Was hatten René und seine Familie nun für Möglichkeiten? Die Polizei gab ihnen zu verstehen, dass sie erst intervenieren würden, wenn etwas passiert sei. Das Geld aufzutreiben war unmöglich, da die Familie so hoch verschuldet ist, dass ihnen niemand mehr Geld leiht. Die Familie konnte Kolumbien nicht verlassen, da ihnen kein anderes Land ein Visum erteilte. Auch wir, hier in unserem wohligen Büro in Olten, haben nach Lösungen für René gesucht. Selbst ein Telefongespräch mit der Schweizer Botschaft in Kolumbien blieb ergebnislos.

Wir fühlten uns dieser Bedrohung gegenüber machtlos. Kurz kamen Gedanken auf wie: Bringt es etwas, wenn wir Jugendliche zu Friedensförderern ausbilden, wenn sie danach umgebracht werden? Erreichen wir denn mit unseren Programmen die gewünschte Wirkung? Ein Gespräch mit René hat uns die Augen geöffnet. René sagte uns: «Für mich kommt es nicht in Frage, mich am Konflikt zu beteiligen. Ich werde Gewalt nicht mit Gewalt beantworten. Ich werde mich nicht bewaffnen und einer anderen Guerillabewegung anschliessen. Wir werden diese Situation aushalten und auf den Dialog hoffen.» So wie René entscheiden sich immer mehr Jugendliche in Kolumbien für einen Weg ohne

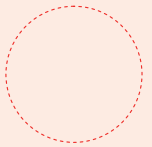
Gewalt. Es ist ein sehr langer Weg und es wird Generationen dauern, bis der Konflikt in Kolumbien wirklich überstanden ist. Es sind aber diese kleinen Erfolge, welche unsere Arbeit wertvoll machen. Wie René und seine Familie mit dieser Situation umgehen und immer noch umgehen, hat uns beeindruckt. Trotz der realen Bedrohung führen sie ihr Alltagsleben weiter. Wie viele andere Menschen in Kolumbien beweisen sie Resilienz gegenüber der Konfliktsituation. René und seine Familie haben der FARC mitgeteilt, dass sie das Schutzgeld nicht bezahlen werden. Die Frist ist verstrichen und bisher haben sie keine weiteren Drohungen erhalten. Wir hoffen alle, dass es dabei bleibt.



René bei seiner früheren Arbeit als Jugendleiter beim YMCA Kolumbien

BITTE CODE EINFUGEN

Die Annahmestelle  
L'office de dépôt  
L'ufficio d'accettazione



202

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Konto/Compte/Conto 60-324630-5

Horizon,  
Forastrasse 21, 4600 Olten



Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Giro aus Konto  
Virement du compte  
Girata dal conto

Horizon,  
Forastrasse 21, 4600 Olten

ZERTIFIZIERT  
ISO: 9001-2008  
CEVI SCHWEIZ  
UNIONS CHRETIENNES SUISSES



- Allgemeine Spende  Spende für .....
- Shopgeschenk Nr. ....
- Ich wünsche keine Verdankung
- (Die jährliche Spendenbescheinigung erhalten Sie automatisch Anfang Jahr)
- Abo «Horizon» CHF 25.-, Publikation 4 x pro Jahr / Gönnerbeitrag
- 1/14

Meine Einzahlung ist bestimmt für:

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung Giro

Versément Virement

Versamento Girata

**Liebe Leserin, lieber Leser** Jeder Fortschritt von kriegstraumatisierten Jugendlichen kann durch ein einziges Bombenattentat zurückgeworfen werden. Jede Ausbildung von Frauen in Bangladesch kann durch einen tropischen Wirbelsturm unterbrochen werden. Wieder aufstehen und an einer Perspektive bauen: Das ist das Hoffnungspotenzial der Programme von Horizon.

Ich bin dankbar für diese Horizonte der Hoffnung, welche dank Ihren Spenden die Not der Ärmsten lindern.

Martin Peier, Stiftungsrat Horizon



AZB  
CH-4600 Olten  
PP/Journal