

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	91 (2020)
<b>Heft:</b>	5: Freundschaft : eine sinnstiftende Beziehung
<b>Artikel:</b>	Freundschaft bei Menschen mit Komplexer Behinderung : was braucht es, um neue Freundschaften zu fördern?
<b>Autor:</b>	Weiss, Claudia
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1032708">https://doi.org/10.5169/seals-1032708</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Freundschaft bei Menschen mit Komplexer Behinderung

# Was braucht es, um neue Freundschaften zu fördern?

Für Menschen mit komplexen Beeinträchtigungen sind soziale Kontakte noch viel wichtiger als für andere – aber viel schwieriger zu knüpfen. Eine Arbeitsgruppe untersucht, wie Hemmschwellen abgebaut und Freundschaften zu Menschen auch ohne Beeinträchtigung gefördert werden können.

Von Claudia Weiss

Zu den Lebenskompetenzen gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO gehören die zehn Fähigkeiten Selbstwahrnehmung, Empathie, Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, Kommunikationsfertigkeit, Beziehungsfähigkeit, Kritisches Denken, Kreatives Denken, Problemlösefertigkeiten und die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen. Einer der allerwichtigsten Punkte ist die Beziehungsfähigkeit, also das Pflegen von Kontakten und Freundschaften zu anderen Menschen. Für Menschen mit einer Komplexen Behinderung ist allerdings allein das Finden solcher Freundschaften schwieriger als für andere – erst recht, wenn sie auch Menschen ohne Behinderung kennenlernen möchten.

Der Fachbereich Menschen mit Behinderung von Curaviva Schweiz arbeitet deshalb gegenwärtig an einem Projekt mit dem Titel «Gemeinsam», in dem unter anderem die «10 Schritte für psychische Gesundheit» an die Bedürfnisse von Menschen mit komplexer Behinderung angepasst werden sollen. Zu diesem Zweck beschäftigt sich eine vom Fachbereich geleitete Arbeitsgruppe mit der Frage: Was bedeutet «Mit Freunden in Kontakt bleiben» und «Freundschaften und Beziehungen pflegen» für Menschen mit Komplexer Behinderung? Drei Institutionen aus der Deutsch- und Westschweiz sind dabei und sammeln Input aus ihrem Alltag.

### Hemmungen auf beiden Seiten abbauen

Eine dieser Institutionen ist der Sonnenhof in Arlesheim, BL, und Monika Kottek, Sozialpädagogin und Teamleiterin, arbeitet für das Haus im Projekt mit. Sie macht das mit Herzblut. «Freundschaften machen das Leben aus», sagt sie schlicht. Allerdings weiß sie aus ihrem Alltag, dass Menschen mit und jene ohne Komplexe Behinderung oft eine gewisse Angst voreinander empfinden, Hemmungen haben, sich auf das Unbekannte einzulassen, und dass viele Unsicherheiten vorherrschen. Aus Erfahrung weiß sie aber auch, dass eine solche Freundschaft durchaus tief und dauerhaft werden kann, wenn sich beide darauf einlassen. Wie bei jener jungen Frau mit Trisomie 21, die kaum sprechen kann. «Trotzdem konnte sie schon als Kind eine so tragende Beziehung zu einem anderen Mädchen aufbauen, dass die beiden einander noch heute als Erwachsene eng verbunden sind – die eine wohnt in

Bern, die andere in Berlin», erzählt Monika Kottek. «Vielleicht hat das damit zu tun, dass Kinder noch viel unvoreingenommener aufeinander zugehen als Erwachsene.»

Solche Freundschaften könnten jedoch «ohne grosse Ansprüche füreinander da sein», bedeuten, «im Jetzt und Hier zusammen geniessen» oder «sich auf das Wesentliche einlassen und Oberflächlichkeiten weglassen». Was Monika Kottek erzählt, klingt schön – und durchaus machbar. «Dennoch kommt es nicht häufig vor.» Auch die Beziehung der Bewohnerinnen und Bewohner zu den Pflegenden könnte nicht mit einer Freundschaft verglichen werden, weil das Verhältnis auf einer professionellen Ebene bleiben müsse. «Deshalb macht es Sinn, solche Treffen zwischen Menschen mit und ohne Komplexer Behinderung zu ermöglichen und allenfalls bereits gewachsene Beziehungen zu pflegen und weiterzuentwickeln.»

### Workshops in der Gemeinde geplant

Gegenwärtig diskutieren die Beteiligten der Projektgruppe, wie man überhaupt in die Arbeit mit Betroffenen, Angehörigen und Personen aus dem Umfeld kommen könnte. Um herauszufinden, wo sich interessierte Menschen überhaupt finden lassen, werden die drei beteiligten Institutionen jeweils in ihrer Gemeinde Workshops veranstalten. «Vielleicht sind einige Menschen nur zu bereit, sich auf eine solche Freundschaft einzulassen, wissen aber nicht, wie sie das angehen können», meint Monika Kottek. Ziel wäre, diese Menschen zu erreichen und mit dem Input aus den Diskussionen und Workshops einen Leitfaden zu erarbeiten, der Ängste und Hemmschwellen abbauen hilft.

Sie hofft auf viel Echo, denn das wäre für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermassen bereichernd. «Das sind Grundbedürfnisse: Sinnhaftigkeit und sich ernst genommen zu fühlen – das stärkt das positive Lebensgefühl», sagt sie. Und: «Niemand kann einem so sehr vermitteln, dass man wichtig ist, wie ein Freund oder eine Freundin.» ●

---

**Das Projekt «Gemeinsam»** von Curaviva Schweiz und Insos Schweiz und VAHS Schweiz erfolgt im Rahmen des Aktionsplans UN-BRK: [www.curaviva.ch/Im-Fokus/Aktionsplan-UN-BRK](http://www.curaviva.ch/Im-Fokus/Aktionsplan-UN-BRK). An den Workshops beteiligt sind nebst dem Sonnenhof Arlesheim BL auch die BWO Langnau BE und die Etablissements publics pour l'intégration GE.

**Die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit»** wird in der Schweiz vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz koordiniert und in über 70 Organisationen in der Schweiz umgesetzt. Informationen zur Kampagne: [www.npg-rsp.ch/10schritte](http://www.npg-rsp.ch/10schritte)