

CARITAS regional



Was heisst
«genug zum
Leben»?
Machen Sie den
Selbsttest!

Schwerpunkt

Genug zum Leben

Oft fehlt es an Geld, Zeit
oder Selbstbestimmung

> Seite 6

Hintergrund

Würdige Existenzsicherung

In unserem Sozialsystem
klaffen Lücken

> Seite 11

Aus der Region

Stets das Gute sehen

Eine exemplarische
Geschichte

> Seite 20



Bild: Caritas

Auch wenn Sabine Moser (Name geändert) oft lacht, hinter dem Lachen stecken auch Sorgen – Sorgen, wie sie im Alltag finanziell über die Runden kommt.

Schwerpunkt

Genug zum Leben haben

In der Schweiz haben nicht alle Menschen genug zum Leben, obwohl es ein System der sozialen Sicherheit gibt. Eigentlich sollte dieses den Menschen einen minimalen Lebensstandard bieten, wenn sie ihre eigene Existenz nicht mehr sichern können. Doch dieses System hat Lücken, sodass auch hier Menschen in Armut leben.

Eine finanzielle Absicherung ist zwar essenziell, um (gut) leben zu können, aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle, um «genug» zum Leben zu haben. Sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen und selbst zu entscheiden, welchen Stellenwert z. B. die Arbeit hat, hat in unserer stark auf Leistung und Gewinnmaximierung ausgerichteten Gesellschaft Einzug gehalten. Doch nicht alle haben die Wahl, zu entscheiden, ob Geld oder Zeit wichtiger ist, denn Armutsbetroffenen fehlt es häufig an beidem.

Sabine Moser (Name geändert) aus unserer Titelgeschichte hat eine bewegende Lebensgeschichte hinter sich. Obwohl sie arbeitet, sind ihre finanziellen Mittel seit Jahren knapp. Doch als «arm» empfindet sie sich dennoch nicht. Obwohl sie auf sehr vieles verzichten muss, genießt sie es, Zeit für sich zu haben.

Wir wünschen Ihnen eine angeregte Lektüre!

ab Seite 6

Inhalt

3 Editorial

Kurz & bündig

4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

6 «Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

Ich will helfen

10 Strahlende Augen sind mein Lohn

Hintergrund

11 Die Lücken im System

Kommentar

12 Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

Experten-Interview

13 Sozialhilfe: «Was Luxus ist, bleibt umstritten»

Caritas Solothurn

14 «TrimbachBewegt!» – ein Bewegungsfest für alle

Wie Solidarität die Gesundheit fördert

Caritas Aargau

16 Für einen solidarischen Aargau

Elisabeth Burgener ist neue Präsidentin von Caritas Aargau

18 Raum für Mut, Freude, Offenheit

Was «Bewegte Femmes-Tische» bewirken

Caritas beider Basel

20 Den Blick für das Gute behalten

Eine exemplarische Geschichte

22 Neuer Sozialdienst im Birstal

Zusammenarbeit mit Kirchengemeinden

Kolumne

23 Denkzeitpralinen

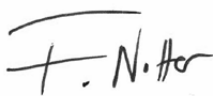
Liebe Lesende

Genug zum Leben – was heisst das? Was sind wichtige Faktoren dafür? Wie viel Geld, Freizeit oder Selbstbestimmung gehören dazu? In dieser Ausgabe beleuchten wir, was genug oder eben nicht genug zum Leben bedeuten kann. Gleich zu Beginn stellen wir Ihnen Sabine Moser (Name geändert) vor, die als Alleinerziehende nach bewegten Jahren eisern daran arbeitet, ihre Schulden abzubauen. Obwohl ihr nach Abzug der Fixkosten nur 500 Franken im Monat zum Leben bleiben, möchte sie sich selbst nicht als arm bezeichnen. Zum Glück gibt es Menschen wie die Freiwillige Karin Hug (Seite 10), die sich unentgeltlich für das Wohl anderer einsetzen können und dies auch tun.

Für Menschen, die nicht über genügend Geld verfügen, um ihre Existenz zu sichern, sind die Auswahlmöglichkeiten eingeschränkt. Ihnen fehlt es häufig an Zeit für Bildung oder Erholung. Welche konkreten Lücken im sozialen System hierzulande bestehen, lesen Sie auf Seite 11.

Caritas hilft mit einem Zusammenspiel von Beratungsangeboten, Märkten, Secondhand-Läden und Projekten, das laufend dem Bedarf angepasst wird. So konnte Caritas beider Basel kürzlich einen zweiten Kirchlichen Regionalen Sozialdienst im Kanton Basel-Landschaft eröffnen. Caritas Solothurn wiederum hat mit «Trim-bachBewegt!» einen Anlass initiiert, der die Teilhabe aller im Dorf fördern soll. Und nicht zuletzt freuen wir uns, Ihnen in dieser Ausgabe die neue Präsidentin von Caritas Aargau, Elisabeth Burgener, vorzustellen.

Wir danken Ihnen, dass Sie Caritas helfen, dieses Engagement weiterzuführen!



Fabienne Notter



Domenico Sposato



Bild: Foto Schatzmann Aarau

Domenico Sposato

Geschäftsleiter Caritas beider Basel

Fabienne Notter

Co-Geschäftsleiterin Caritas Aargau und
Geschäftsleiterin Caritas Solothurn

«Caritas regional», das Magazin der regionalen Caritas-Organisationen, erscheint zweimal jährlich: im April und im Oktober.

Gesamtauflage: 33 200 Ex.

Auflage AG, BS/BL, SO: 6600 Ex.

Redaktion:

Nathalie Philipp, Dana Mostosi,
Fabienne Notter, Domenico Sposato,
Cyril Haldemann (regional)
Christine Gerstner (national)

Gestaltung, Produktion und Druck:

Stämpfli Kommunikation, Bern

Papier: Profibulk, FSC-zertifiziert

Versandfolie: «l'm eco»
(aus recycelten Altfolien)

Caritas Aargau

www.caritas-aargau.ch
CH23 0900 0000 5000 1484 7

Caritas beider Basel

www.caritas-beider-basel.ch
CH26 0900 0000 4000 4930 9

Caritas Solothurn

www.caritas-solothurn.ch
CH76 0900 0000 6053 8266 5



Caritas regional

Unterstützungsangebote für digitale Fähigkeiten

Caritas erweitert ihr Engagement für Digitalkompetenz mit einem vielfältigen Hilfsangebot. Bei Fragen zu Smartphone, Computer oder Internet werden Ratsuchende unterstützt, digitale Herausforderungen zu meistern.



Bild: Caritas

Der Umgang mit neuen Technologien stellt viele Menschen vor zahlreiche Schwierigkeiten: Wie richte ich ein E-Mail-Konto ein? Wie erstelle ich eine Onlinebewerbung? Wie löse ich ein Ticket in der SBB-App? Das Angebot «Digitale Unterstützung» befähigt die Nutzenden für den digitalen Alltag, da fehlende Kompetenzen auf längere Sicht ein Armutsrisiko sein können.

Hilfe gibt es auf verschiedene Weise: «Digi-Treffs» sind zu fixen Zeiten eine unkomplizierte Anlaufstelle für Ratsuchende. In Mentoring-Angeboten dagegen unterstützen geschulte Freiwillige Ratsuchende gemäss einem fundierten Programm. Des Weiteren vermitteln Gruppenkurse vertiefte Lerninhalte zu digitalen Grundfunktionen. Die Teilnehmenden lernen, nützliche Computerprogramme und Apps im Alltag zu nutzen.

Mehr zu den unterschiedlichen regionalen Angeboten unter: caritas-regio.ch/digitale-unterstuetzung



Caritas-Markt

Gesunde Ernährung trotz schmalem Budget

Ernährungsprofis haben in einem freiwilligen Engagement für die Caritas-Märkte kostengünstige und vielfältige Rezepte für Armutsbetroffene entwickelt.

Wie können sich Armutsbetroffene trotz schmalem Budget ausgewogen ernähren? Im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements haben Mitarbeitende des Pharmaunternehmens Novo Nordisk für die Caritas-Markt-Genossenschaft eine Serie von abwechslungsreichen und vor allem günstigen Rezepten entwickelt. «Wichtig ist, dass die Menüs mit Produkten aus unserem Standardsortiment zubereitet werden können», sagt Thomas Künzler, Leiter der Caritas-Markt-Genossenschaft. Die Rezepte sollen auch unabhängig von der Saison funktionieren: «Wenn etwa keine frische Minze verfügbar ist, kann zum Aromatisieren auch Pfefferminztee im Beutel verwendet werden», so Künzler. Zudem werden genaue Preisangaben und detaillierte Nährwertinformationen zu jedem Rezept bereitgestellt.

Das Projekt zeigt, dass ein schmales Budget und eine ausgewogene Ernährung einander nicht ausschliessen müssen. Und es hilft Menschen in schwierigen Lebenslagen dabei, gesund zu bleiben.

caritas-markt.ch/de/wochenhit-rezepte

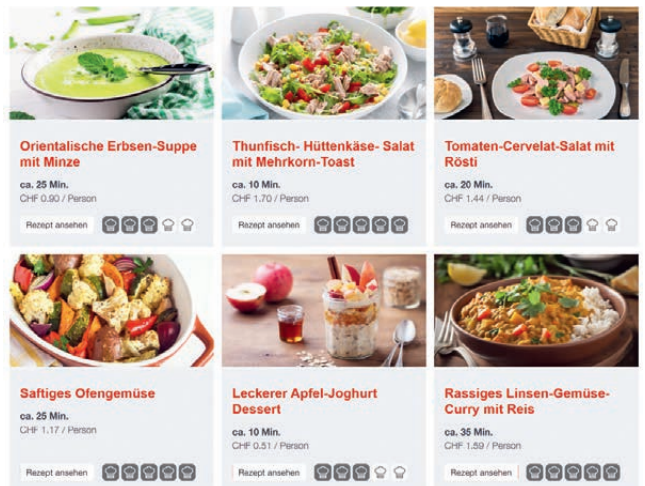


Bild: Caritas

Caritas Bern

Wandern und Deutsch

Caritas Bern startet mit dem neuen Angebot «Wandern & Deutsch» eine Initiative, die Menschen verschiedener Herkunft, Berufe und Altersgruppen zusammenbringt. Beim gemeinsamen Wandern wird deutsch gesprochen und man vernetzt sich.



Bild: Simon Boschi

Mit «Wandern & Deutsch» will Caritas Bern eine Plattform bieten, welche Gesundheitsförderung mit Spracherwerb und interkulturellem Austausch verknüpft. Das Projekt richtet sich an alle, unabhängig von Sportniveau, Herkunft, Beruf oder Qualifikation. Insbesondere möchte das Angebot benachteiligte Erwachsene, die an der Grenze des Existenzminimums leben oder Gefahr laufen, sozial isoliert zu werden, unterstützen. Die Freude an der Bewegung in der Natur ist ansteckend und der anregende gegenseitige Austausch in deutscher Sprache fördert die soziale Integration.

Monatliche Halbtageswanderungen in der Region Bern sollen Teilnehmende zu eigenen Aktivitäten ermutigen und die Möglichkeit geben, Neues zu entdecken und neue Freundschaften zu schliessen. Die Teilnahme ist kostenlos und die Ticketkosten werden ab dem Treffpunkt übernommen.



caritas-bern.ch/wandern

NEWS

Unterstützung für pflegende Angehörige in Bern

Damit die demente Mutter oder der kranke Ehepartner möglichst lange zu Hause bleiben kann, übernehmen Angehörige die Pflege selbst. Dies geschieht mit grossem Einsatz – und ohne finanzielle Entlohnung. Aus diesem Grund starten Caritas Bern und Caritas Schweiz mit dem Angebot «Pflegende Angehörige» in Bern. Angehörige werden somit für ihre Arbeit finanziell entschädigt und professionell begleitet.



caritas-bern.ch/pflegende-angehörige

Eine neue Präsidentin für Caritas Aargau

Elisabeth Burgener ist seit Dezember 2023 Präsidentin des Vereins Caritas Aargau. Als Sozialarbeiterin und Sozialpolitikerin kennt sie die strukturellen Zusammenhänge der Armut in der Schweiz. Elisabeth Burgener engagierte sich unter anderem 16 Jahre lang für die SP-Fraktion im Grossen Rat des Kantons Aargau und schloss ihre parlamentarische Arbeit 2022 als Grossratspräsidentin ab.



caritas-aargau.ch

Caritas Luzern verlängert Hilfe für Ukrainer*innen

Weil der Bundesrat den Schutzstatus S für Geflüchtete des Ukrainekrieges bis März 2025 verlängert, führt Caritas Luzern ihr Mentoring-Programm «zäme vorwärts» weiter. Freiwillige Mentor*innen unterstützen ukrainische Geflüchtete bei ihren Alltags- und Freizeitfragen. Gesucht werden aktuell noch freiwillige Mentor*innen.



caritas-luzern.ch/mentoring

100-jähriges Bestehen Caritas St. Gallen-Appenzell

2024 blickt Caritas St. Gallen-Appenzell auf 100 Jahre zurück. Das Jubiläumswort wartet mit diversen öffentlichen Anlässen auf. Am 8. Juni und 16. August wird je ein Tag der offenen Tür der Caritas-Märkte bzw. der Regionalstellen organisiert. Am 9. November findet ein Jubiläumsgottesdienst in der Kathedrale St. Gallen statt. Es sind alle herzlich eingeladen.



caritas-stgallen.ch/100jahre



Nach dem Tod ihres Mannes verfiel Sabine jahrelang dem Alkohol. Aus eigener Kraft kämpfte sie sich in ein suchtfreies Leben zurück. Heute genießt sie die kleinen Freuden des Lebens.

«Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

Zwei- und achtjährig waren Sabine Mosers* Kinder, als ihr Mann starb. Mit Schulden, minimalem Einkommen und eisernem Willen hat sie die kleine Familie über die Runden gebracht. Mutterseelenallein. Dank Caritas kann sie nun wieder lachen.

Text: Lena Tobler Bilder: Zoe Tempest

Wer der quirligen Sabine Moser (Name geändert) auf der Strasse begegnet, käme nie auf die Idee, dass sie zu den armutsbetroffenen Menschen gehört. Nach Abzug der Fixkosten wie Miete, Strom und Heizung bleiben ihr nur gerade 400 bis 500 Franken pro Monat. Kann sie damit leben? «Es geht. Wenn ich mal wieder nur Eier, Milch und Mehl vorrätig habe, mache ich mir einfach eine feine Omelette.» Arm sei sie trotzdem nicht, meint Sabine Moser energisch. «Ich bin gesund und kann arbeiten.» Zudem sei sie überglücklich, weil sie dank der Hilfe von Caritas wieder essen und vor allem lachen könne. Warum das? Vor ein paar Jahren hatte Sabine Moser bei einem Velounfall fünf vordere Zähne verloren. Letztes Jahr hatten sich dann die Ersatzzähne so sehr gelockert, dass sie damit nicht mehr beissen konnte. Wie sollte sie neue Zähne bezahlen? Bei Caritas Thurgau fand sie Hilfe.

Die glücklichste Zeit ihres Lebens

Nach ihrer Lehre in einer Papeterie zog Sabine Moser mit 19 in die Schweiz. Sie fand eine Stelle im Service im Kinderparadies Herisau, wo sie bald ihren zukünftigen Mann Viktor* kennenlernte. Dass er Drogen nahm, merkte sie erst viel später. Verliebt wie sie war, hielt sie zu ihm. Die beiden heirateten im November 1989, vier Tage vor der Geburt ihrer Tochter Monika*.

Sabine Moser erinnert sich gerne an diese Zeit. Ihr Mann war clean und die Arbeit als Autolackierer machte ihm Spass. Sie servierte in der Pizzeria ihrer Schwiegereltern. «Wir hatten eine tolle Wohnung und unsere Monika war

unser Ein und Alles.» Doch das Glück hielt nicht an – Viktor wurde rückfällig. Drei Jahre später reichte Sabine Moser die Scheidung ein. Der Richter fragte, warum, wo sie sich doch so gut verstünden. Sabine liess sich überreden. Ihr Mann nahm nun Methadon. 1995 kam der kleine Andreas* zur Welt. Alles schien gut, bis ein Kollege in der Werkstatt begann, mit Heroin zu dealen. Viktor war wieder drin, brauchte immer mehr Geld und dann, am 18. Dezember 1997: der goldene Schuss. Viktor war tot, gestorben an zu reinem Heroin.

«Bald schon hatte mich der Alkohol im Griff.»

Der Absturz

Die Schwiegereltern gaben Sabine die Schuld und brachen jeden Kontakt zu ihr ab. Nun stand sie mit ihren zwei kleinen Kindern und einem Schuldenberg da. Die Witwen- und Waisenrenten reichten nicht zum Leben. Zum Sozialamt wollte sie auf keinen Fall und so begann sie, wieder im Service zu arbeiten. Doch die Belastung von Arbeit, Kindern, Haushalt und Geldproblemen war zu gross. Immer öfter griff Sabine Moser zum Glas, um wenigstens für kurze Zeit dem Stress zu entfliehen. «Schon bald hatte mich der Alkohol im Griff.» Nun distanzieren sich auch ihre Eltern und ihre vier Brüder von der kleinen Familie.

Wie sie in den folgenden Jahren den Spagat zwischen den täglichen Anforderungen und ihren Alkoholex-



Ihr Lieblingsmöbelstück ist ein Bastelschrank, den sie geschenkt bekommen hat. Hier bewahrt Sabine ihre Schätze auf.

zessen geschafft hat, weiss Sabine Moser nicht mehr. Nur so viel: «Mir war immer wichtig, dass es den Kindern gut ging. Dass sie zu essen hatten, pünktlich in der Schule waren und ihre Aufgaben machten. Zum Glück hatten sie gute Freunde, denn Ferien, coole Klammotten oder Spielsachen lagen nicht drin.»

Die schlimmsten Tage ihres Lebens

Die Kinder wurden grösser und störten sich immer mehr an ihrer Mutter. Aber auch Peter*, in den sie sich nach Jahren als Alleinerziehende verliebt hatte, stellte sie einen Tag vor ihrem 44. Geburtstag vor ein Ultimatum: «Entweder Alkohol oder ich.» Dann fuhr er für zehn Tage in die Ferien.

Sabine Moser war am Boden zerstört. Sie trank sich vier Tage lang buchstäblich ins Koma. Danach war ihr nur noch schlecht. Als sie auch noch weisse Mäuse sah, war ihr klar: jetzt oder nie. Sie ging zum Arzt, wo sie auf offene Ohren stiess. Da sie um keinen Preis in die Klinik wollte, gab es laut Arzt nur eines: vier Tage

trocken bleiben, danach würde er ihr ein Medikament verschreiben. «Die schlimmsten Tage meines Lebens», erinnert sich Sabine Moser. Aber diesmal wollte sie es schaffen. Getreu ihrem Motto biss sie die Zähne zusammen und zog es durch. Weder ihre Kinder, damals 23 und 17, noch Peter glaubten daran. Es war ja nicht ihr erster Versuch.

«Du beisst die Zähne zusammen und ziehst das durch!» – mit diesem Motto schaffe ich alles.»

Sirup im Sektglas

Das war vor zwölf Jahren. Sabine Moser hat es geschafft und ist stolz darauf. Zu Recht. Ihren Geburtstag feiert sie seither mit einem Sirup im Sektglas: «So siehts schöner aus.» Die Beziehung zu Peter hat die

Jahre nicht überdauert, aber zum fünften Jahrestag ihres Ausstiegs hat ihre Tochter sie mit einer Woche Ibiza überrascht. Ein grossartiges Erlebnis.

«Dass ich seit zwölf Jahren trocken bin, macht mich stolz.»

Ende gut, alles gut? Leider nein. Sabine Mosers Kinder stehen inzwischen auf eigenen Füüssen, doch sie sitzt noch immer auf einem Schuldenberg. Jeder Franken, den sie über das Existenzminimum hinaus verdient, geht direkt ans Betreibungsamt. Ihre Witwenrente bessert sie mit Putzen und Bügeln auf. «Ich mache das wirklich gern und habe sehr nette Kunden.» Dass sie damit nicht über den Berg kommt, bestätigt auch die Mitarbeiterin von Caritas.

400 bis 500 Franken pro Monat, reicht das?

«Klar muss ich sparen, aber es geht.» Die Möbel in ihrer hübschen Wohnung hat Sabine Moser aus dem Brockenhaus und selbst restauriert oder hat sie geschenkt bekommen. «Zum Glück bin ich kreativ und handwerklich geschickt.» Ihre Kleider kauft sie im Secondhand-Shop: «Da gibt es tolle Jeans für fünf Franken.» Bei Lebensmitteln achtet sie auf den Aktionspreis und am Abend gibt es in der Migros Frisches zum halben Preis. Die Haare schneidet sie sich selbst, den Kaffee trinkt sie zu Hause und ihr Prepaidhandy braucht sie nur, wenn es nicht anders geht. Nur einmal musste sie ihren Notgroschen, den Beutel mit den Fünfrappenstücken, zur Bank bringen. Die 43 Franken reichten dann bis zum Monatsende.

«Für fünf Franken finde ich im Secondhand-Shop tolle Jeans.»

Dank Caritas wieder lachen

Sabine Moser hat sich all die Jahre aus eigener Kraft über Wasser gehalten. Bis sie letztes Jahr ihre Vorderzähne verlor und nicht mehr beißen konnte. Verzweifelt meldete sie sich bei Caritas Thurgau. Die Sozialberaterin wusste Rat. Da Sabine eine Witwenrente erhält, hat sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen für die Zahnsanierung. Und nach Rücksprache mit dem Vertrauensarzt konnte ihr die Beraterin im Rahmen der «Einzelfallhilfe» ergänzende Leistungen zusagen. Sabine Moser war überglücklich. Über die Zusage, aber auch über die freundliche und unkomplizierte

zierte Hilfe. «So etwas hatte ich seit Jahren nicht mehr erlebt.»

Geld oder Freizeit?

Was, wenn sie vor der Wahl stünde, genügend Geld, aber weniger Zeit zu haben? «Endlich schuldenfrei zu sein, wäre wunderbar.» Aber obwohl Sabine Moser auf so vieles, etwa auf Ferien, eine Fahrt mit dem ÖV oder auch einen Sprachkurs, verzichten muss, glaubt sie nicht, dass sie mit mehr Geld zufriedener wäre. Sorgenfrei ja, aber glücklicher? Nur eines wäre schön: irgendwann wieder einen Partner an ihrer Seite zu wissen.

* Namen geändert



Seelenrösterin Raya erkennt genau, ob Sabine Moser traurig oder gut gelaunt ist.

Und Sie?

«Hätten Sie gerne mehr Zeit oder mehr Geld?»



Strahlende Augen sind mein Lohn

Obwohl selbst nicht auf Rosen gebettet, arbeitet Karin Hug ehrenamtlich im Secondhand-Laden von Caritas Thurgau und betreut während zwei Tagen pro Woche ihren Enkel. Aber nicht nur, die 51-jährige Mutter von drei erwachsenen Kindern arbeitet zudem als Hauswartin sowie in einer Druckerei.

Text und Bild: Lena Tobler

Wie bringen Sie Haus, Garten und vier Jobs unter einen Hut?

Ganz einfach, es macht mir Spass. Und da mich meine Familie, mein Mann und unsere Kinder tatkräftig unterstützen, geht das gut. Insbesondere auch deshalb, weil nur das Engagement im Secondhand-Laden SunntigsGwand und die beiden Tage mit unserem Enkel fix sind. Die Hauswartstelle bei der Kirchgemeinde kann ich zeitlich flexibel gestalten und die Druckerei kommt bei Grossaufträgen auf mich zu.

Was motiviert Sie, ehrenamtlich im «SunntigsGwand» zu arbeiten?

Selbst Secondhand-Fan, liebe ich diesen Laden mit den hochwertigen Kleidern. Besonders schätze ich die unterschiedlichen Kund*innen: Armutsbetroffene Menschen finden bei uns genauso Schönes wie Schnäppljäger, Recycling- und Vintagefans. Sehe ich die Menschen strahlen, wenn sie fündig geworden sind, ist das für mich mehr als nur ein Lohn.

Erinnern Sie sich an besondere Erlebnisse?

Solche gibt es immer wieder. Erst letzthin war da ein Mann, der enttäuscht wieder gehen wollte, weil er kein Sakko gefunden hatte. Im Lager fand ich dann doch das Passende. Glücklicherweise verliess er das Geschäft mit seinem Sakko und zwei T-Shirts. Oder die junge Frau, die auf der Suche nach einem Kleid für ihren Konzertauftritt kurz vor Feierabend hereinkam. Mit ihrer Mutter



hatten wir bereits einiges vorsondiert. Beim Probieren hatten wir so viel Spass miteinander, dass ich den Laden erst nach 21 Uhr statt um 18 Uhr schloss.

Mit Ihrem Geschick könnten Sie in einer schicken Boutique richtig Geld verdienen.

Wahrscheinlich. Aber ich hätte kaum so viel Spass, wäre nicht so flexibel. Auch wenn wir nicht auf Rosen gebettet sind, möchte ich mein Engagement im SunntigsGwand nicht missen. Und die Entwicklung unseres Enkels mizuerleben, ist für mich ein Privileg. Aber ja, als mein Mann gesundheitsbedingt sein Arbeitspensum reduzieren musste, haben wir diskutiert, ob ich nicht doch einen Job suchen sollte, bei dem ich mehr zu unseren Finanzen beitragen kann. Doch während unsere drei Kinder klein waren, haben wir auch mit einem Lohn gelebt und es ging. Darum haben wir uns dagegen entschieden.

Müssen Sie auf vieles verzichten?

Wir haben alles, was wir brauchen: Unsere Kinder sind erwachsen. Wir wohnen in einem schönen Haus

und haben einen Wohnwagen. Aber grosse Reisen und teure Hobbys liegen nicht drin. Auch kaufe ich Kleider und viele andere Dinge secondhand. Theater- oder Konzertbesuche sowie Auswärtsessen gehören für uns zu den eher seltenen, dafür aber besonderen Erlebnissen. Auch für den Wohnwagen haben wir lange gespart. Doch nun können wir damit spontan ein Wochenende am Bodensee verbringen, auch wenn mein Mann in seiner Tätigkeit im Gebäudeunterhalt jedes zweite Wochenende Pikettdienst hat.

Was bedeutet für Sie Luxus?

Ganz einfach, dass ich nicht voll verdienen muss und so wie jetzt arbeiten kann. Luxus ist für mich auch, dass ich im Sommer in London einen Sprachkurs besuchen kann. Das erste Mal in meinem Leben. Dafür habe ich neben dem Sparen auch im Skilager gekocht.

Wie würden Sie leben, wenn Sie mehr Geld hätten?

Kaum anders als heute. Ausser, dass ich mir den Traum eines Secondhand-Shops für Kinder erfüllen würde. Darin gäbe es auch eine Kaffee- und eine Spielecke sowie Näh- und Flick- und andere Angebote.

Und Sie?

«Wie viele Stunden pro Woche verbringen Sie mit bezahlter und wie viele mit unbezahlter Arbeit?»



Die Lücken im System

Die Schweiz verfügt über ein gut ausgebautes System der sozialen Sicherheit. Dies bedeutet aber nicht, dass auch alle Menschen genug zum Leben haben, denn im System klaffen ernstzunehmende Lücken.

Text: Aline Masé, Caritas Schweiz Illustration: Isabelle Bühler

Dass die soziale Absicherung mangelhaft ist, zeigt sich zum Beispiel bei der Arbeitslosenversicherung: Wer seine Anstellung verliert, hat ein Anrecht auf Arbeitslosengeld. Dieses ist aber bei Weitem nicht in allen Fällen existenzsichernd. Wenn jemand vorher zu einem Tieflohn oder in Teilzeit gearbeitet hat, etwa um Kinder zu betreuen oder kranke Angehörige pflegen zu können, reichen 80 Prozent dieses früheren, bereits sehr knappen Einkommens nicht mehr

zum Leben. Auch all jene, die keine fixe Anstellung haben und zum Beispiel Arbeit auf Abruf leisten, sind gegen Erwerbsausfall ungenügend abgesichert – und haben zudem später eine schlechte Altersvorsorge.

Die Schwachstellen sind zahlreich: Selbstständige mit tiefem Einkommen sind häufig nicht gegen Krankheit und Unfall versichert, weil dies nicht obligatorisch ist und die Prämien sehr hoch sind. Auch die Renten



der Alters- und Hinterlassenenvorsorge (AHV) und der Invalidenversicherung sind oft nicht existenzsichernd. Ergänzungsleistungen gleichen diese Lücke aber aus.

Wenn Leistungen aus den Sozialversicherungen fehlen, nicht ausreichen oder wie bei der Arbeitslosenversicherung nach einer gewissen Zeit auslaufen, dann bleibt den Betroffenen meist nur der Gang zum Sozialamt. Allerdings verzichten viele Betroffene auf die Sozialhilfe, weil sie sich schämen oder – im Falle von Personen ohne Schweizer Pass – weil sie befürchten müssen, ihr Aufenthaltsrecht zu verlieren. Auch sie fallen somit durch die Lücken des Systems.

Wer Sozialhilfe bezieht, hat auch nicht unbedingt genug zum Leben. Die Sozialhilfe ist gemäss Erfahrung der Caritas-Sozialberatungen zu tief angesetzt, um über längere Zeit den minimalen Lebensunterhalt zu decken. Studien stützen diese Einschätzung. Der Grundbedarf in der Sozialhilfe orientiert sich an den Ausgaben der untersten 10 Einkommensprozent der Bevölkerung. Eine Einzelperson erhält demnach CHF 1031 für den Lebensunterhalt, eine 4-köpfige Familie CHF 2206 (der effektive Mietzins und die Krankenkassenprämien werden separat ergänzt). Das bedeutet aber nicht, dass dieser Betrag auch tatsächlich zum Leben ausreicht – es ist schlicht nicht mehr Geld zum Ausgeben da. Besonders perspektivenlos ist die Situation von Personen, die Asylsozialhilfe beziehen – also Menschen mit Status N, S oder F. Ihnen mutet das Asyl- und Ausländergesetz die kaum mehr lösbare Aufgabe zu, ein Auskommen mit teils deutlich tieferen Ansätzen zu finden.

Menschen knapp über der Armutsgrenze haben keinen Anspruch auf Sozialhilfe, leben aber aufgrund der zu tiefen Schwelle trotzdem häufig in prekären Verhältnissen. Insbesondere Familien befinden sich in diesem kritischen Einkommensbereich. Diese Menschen mit knappem Budget leiden stark unter den aktuell steigenden Preisen, da sie fast ihr ganzes Einkommen für Konsumausgaben, also den täglichen Bedarf, aufwenden und kaum sparen können.

Kommentar


Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

Es macht keinen Sinn und ist ungerecht, dass die materielle Sicherung in der Schweiz heute unterschiedlich hoch ist und nicht gleich umfassend ausfällt, je nachdem, aus welchem Grund der Bedarf nach Unterstützung besteht, welchen Aufenthaltsstatus jemand hat und wo er oder sie wohnt. Löcher stopfen genügt hier nicht mehr. Anstatt parallel mehrere schlecht aufeinander abgestimmte Sozialwerke weiterzuführen, wäre es wesentlich wirkungsvoller, eine würdige, ausreichende Existenzsicherung für alle Menschen einzuführen, die unabhängig von ihrer Problemlage funktioniert.


Wie könnte eine solche aussehen? Caritas schlägt einen ganz neuen Ansatz vor. Wir fordern Ergänzungsleistungen für alle, deren Einkommen nicht für den Lebensunterhalt reicht. Diese sollen die betroffenen Menschen finanziell entlasten und somit ihren Handlungsspielraum vergrössern.

Das Vorbild dafür sind die heutigen Ergänzungsleistungen bei AHV und IV, aber auch Familienergänzungsleistungen, wie sie die Kantone Waadt, Genf, Solothurn und Tessin kennen. Dabei soll eine einzige Institution nicht nur die finanziellen Leistungen, sondern auch die Beratung und Begleitung anbieten. Das mag realpolitisch sehr ambitioniert klingen. Aber wenn wir es nicht dem Zufall überlassen wollen, wer in diesem Land genug zum Leben hat, dürfen wir vor einem grundlegenden Systemwechsel nicht zurückschrecken.

Autor: Stefan Gribi, Caritas Schweiz



Stellungnahme
Wenn Sie mehr dazu wissen wollen:
caritas.ch/Existenzsicherung



SOZIALHILFE: «WAS LUXUS IST, BLEIBT UMSTRITTEN.»

Interview mit Markus Kaufmann, Geschäftsführer SKOS (Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe)

Interview: Christine Gerstner

In welcher Form ist Ihnen selbst zuletzt Armut begegnet?
Am direktesten in der Begegnung mit Obdachlosen. Gerade bei dieser extremen Form der Armut sehen wir, wie wichtig die Sozialhilfe ist. In Ländern ohne gesichertes Existenzminimum wie z. B. in den USA gibt es viel mehr Obdachlosigkeit. Armut begegne ich auch bei Anrufen von Betroffenen, die sich an die SKOS wenden.

Wie erklären Sie Ihre Arbeit einer Person, die noch nie von der SKOS gehört hat?

Alle Menschen in der Schweiz haben Anrecht auf Unterstützung durch die Sozialhilfe. Wie diese genau geregelt ist, legen aber die Kantone in ihren Gesetzen fest. Seit bald 120 Jahren besprechen Fachleute aus Kantonen und Gemeinden, in welcher Form und in welcher Höhe Sozialhilfe geleistet werden soll. Die SKOS ist die Organisation, in welcher diese Diskussionen stattfinden. Die SKOS-Richtlinien sind das Resultat der Diskussionen.

Wie muss man sich Ihre Zusammenarbeit mit dem Gesetzgeber vorstellen?

Die von Fachleuten erarbeiteten Richtlinien werden von der Konferenz der Sozialdirektor*innen (SODK) genehmigt. Ein Teil der Kantone übernimmt anschliessend die Richtlinien automatisch, andere passen ihre Gesetze entsprechend an. Die Richtlinien sind aber nicht verbindlich. Deshalb steht seit langem ein Bundesgesetz über die Sozialhilfe zur Diskussion.

Wie bestimmt man, was eine Person zum Leben braucht und was als Luxus gilt?

Neben Krankenkasse und Miete erhalten Sozialhilfebeziehende einen Grundbedarf für den Lebensunterhalt, der für ein sehr bescheidenes Leben reichen soll. Nicht enthalten sind darin unter anderem Ausgaben für Auto, Ferien und auswärts essen. Die Definition, was Luxus ist, bleibt umstritten und wird in Politik und Gesellschaft kontrovers diskutiert.



Bild: zvg

Markus Kaufmann

hat Sozialarbeit studiert und einen Master in Public Health erworben. Er ist seit 2016 Geschäftsführer der SKOS. In dieser Rolle liegt sein Fokus auf der engen Zusammenarbeit mit Kantonen, Gemeinden und Hilfswerken, die für die Sozialhilfe zuständig sind.

Wer hat in der Schweiz nicht genug zum Leben?

Zweifellos jene, die unter dem Existenzminimum der SKOS leben. Das sind Personen, die keine Sozialhilfe beziehen, weil sie sich vor der Stigmatisierung fürchten oder kein Anrecht darauf haben wie die Sans-Papiers. Es gibt auch Gruppen, wie die Vorläufig Aufgenommenen, die weniger erhalten.

Wie sieht das Leben einer Person in der Sozialhilfe aus? Wo muss sie sich einschränken?

Die Ansätze der Sozialhilfe sind sehr knapp. Ausgang und Ferien liegen nicht drin. Gerade bei Familien mit Kindern reichen die Mittel oft nicht für kostenpflichtige Freizeitaktivitäten oder Kleider für Heranwachsende.

Was ist Ihrer Meinung nach der grösste Hebel, um Armut in der Schweiz dauerhaft zu bekämpfen?

Ganz klar die Bildung. Wer es schafft, einen Berufsabschluss zu machen, schafft es meistens auch, aus der Armut herauszukommen.

Was motiviert Sie an Ihrer Aufgabe?

Mich dafür einzusetzen, dass die Schweiz ein Land ist, das keine Person zurücklässt und allen, die hier leben, in Beruf und Gesellschaft Platz einräumt.

Und Sie?

«Wie viel Geld müssen Sie pro Monat zur Verfügung haben, damit Sie gut davon leben können?»

5 Fr.



«TrimbachBewegt!» – ein Bewegungsfest für alle

Im Mai wird es in Trimbach im Kanton Solothurn wieder sportlich zugehen. Das Dorf nimmt zum zweiten Mal teil am Gemeindeduell von «schweiz.bewegt» und sammelt mit vielen diversen Aktivitäten Bewegungsminuten. Wie kam es dazu, dass Caritas Solothurn dieses Programm 2023 initiierte?

Text: Nathalie Philipp

Das Ergebnis von «TrimbachBewegt!» konnte sich schon im letzten Jahr sehen lassen: 63 Events haben die Vereine des 6062 Einwohner*innen zählenden Dorfs im Rahmen des Bewegungsmonats Mai umgesetzt: von der «Actionbound»-Erlebnistour der reformierten Kirche über Schnupperkurse im Tennisclub und Wanderungen bis zur Bunkerbesichtigung. Allein die Jungwacht Blauring Trimbach organisierte 13 Aktionen für Kinder und Jugendliche.

.....

«TrimbachBewegt!» 2023 in Zahlen:
314 244 gesammelte Bewegungsminuten
1396 aktive Teilnehmer*innen
Rang 15 im nationalen Gemeindeduell

.....

Auch im Mai 2024 wird die Trimbacher Bevölkerung wieder gemeinsam auf den Beinen sein, um einen hohen Rang im Gemeindeduell «schweiz.bewegt» zu erlangen. Alle sind willkommen: Jung und Alt, trainiert oder untrainiert. Der Startschuss für die Teilnahme von Trimbach an diesem schweizweiten Wettbewerb fiel 2023 auf Initiative von Caritas Solothurn.

Neuzugezogene ins Dorfleben integrieren

Doch warum engagiert sich ein Hilfswerk wie Caritas für ein solches Projekt? Karen Hug ist ausgebildete Sozialarbeitende und bei Caritas Solothurn als Projektleiterin Quartierentwicklung in Trimbach tätig. «Trimbach ist seit einiger Zeit durch die demografische Entwicklung herausgefordert», erklärt Karen Hug. «Es gibt eine alteingesessene Bevölkerungsgruppe, die bestens vernetzt ist und sich aktiv am Gemeindeleben beteiligt. Diese Gruppe kommt in ein Alter, in dem sie



Bild: Nathalie Philipp

Projektleiterin Karen Hug

sich zunehmend weniger engagieren kann. Die Folge sind Nachwuchsprobleme bei den Vereinen und aussterbende Traditionen. Daneben gibt es viele neu zugezogene Familien, oft mit Migrationshintergrund, die noch wenig in das Dorfgeschehen eingebunden sind. In der katholischen Kirchgemeinde Trimbach hat man diese Entwicklung eine Weile beobachtet. Dann hatte man die Idee, dieser Herausforderung mit einem diakonischen Angebot zu begegnen und erteilte Caritas Solothurn ein Mandat mit Kostensprache für ein befristetes Projekt.»

Vor zwei Jahren begann Caritas-Mitarbeiterin Karen Hug, die Situation in der Gemeinde zu analysieren, und sprach dazu mit einigen Schlüsselpersonen. «Aufgrund meiner <kleinen Sozialraumanalyse> habe ich schliesslich ein Projekt gesucht, das für alle Bewohner*innen des Dorfs zugänglich ist und neue Vernetzungsmöglichkeiten bietet. Ich stiess auf das Gemeindeduell «schweiz.bewegt» und stellte es dem Gemeinderat vor. Mit der Idee rannte ich sogleich offene Türen ein.»



Bild: zvg

Abschlussevent von «TrimbachBewegt!» 2023

Ein Bewegungsfest für alle

Für die Gemeinde liegen die Vorteile auf der Hand: Mit einem Projekt wie «TrimbachBewegt!» kann auf das bereits bestehende Vereinsleben aufgebaut und ein Grossteil der Bevölkerung erreicht werden. Dabei wird die bestehende Infrastruktur der Ortschaft genutzt – so entstehen keine zusätzlichen Kosten. Und auch für die Teilnehmer*innen sind Sport und Spiel kostenlos.

«TrimbachBewegt!» zeigt, wie viel Trimbach zu bieten hat.»

Martin Bühler, Gemeindepräsident Trimbach

Rasch ging es im Herbst 2022 mit der Planung los. Zusammen mit dem Gemeindepräsidenten Martin Bühler und dem Gemeinderat Max Berger bildete Karen Hug das Organisationskomitee. In wenigen Sitzungen holten sie die Vereine ins Boot und der Bewegungsmonat wurde in die Tat umgesetzt. «Die Unterstützung aus dem Dorf war gross und die Beteiligten waren begeistert», freut sich die Sozialarbeitende. «Beim krönenden letztjährigen Abschlussevent, einem «Änteli-Rennen», stand der Gemeindepräsident persönlich im Dorfbach und fischte Bade-Änteli heraus.»

Solidarität fördert die Gesundheit

Für Karen Hug steht fest: «Das Grossartige an «TrimbachBewegt!» sind für mich die Vereine und deren Mitglieder, die viele Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Die Schweiz ist ein Vereinsland. Doch Neuzugezogene oder Familien mit Migrationshintergrund kennen diese Angebote manchmal nicht oder fürchten Kosten und Beiträge. Die meisten Vereine sind da jedoch sehr kulant. An einem Programm wie «TrimbachBewegt!» konnten erste Hürden überwunden werden.»

Karen Hug wünscht sich deshalb vor allem, dass der Bewegungsmonat ein fester Bestandteil im Dorfleben bleiben wird und künftig ohne ihre Hilfe weiterläuft: «In einer Gesellschaft, die sehr individualisiert ist, finde ich es wichtig, den Gemeinschaftssinn untereinander zu stärken», so Karen Hug. «Bei «schweiz.bewegt» geht es um Gesundheitsförderung. Aus meiner Sicht gehören dazu ebenfalls die Psyche und soziale Aspekte. Gemeinschaft und Solidarität zu erleben, ist gesundheitsförderlich.»

«TrimbachBewegt!» 2024

Der Bewegungsmonat in Trimbach dauert vom 1. bis 31. Mai 2024. Mehr über die Arbeit von Caritas Solothurn unter [caritas-solothurn.ch](https://www.caritas-solothurn.ch)



Für einen solidarischen Kanton Aargau

Seit Dezember 2023 ist Elisabeth Burgener die neue Präsidentin des Vereins Caritas Aargau. Die ehemalige Grossratspräsidentin und engagierte Sozialpolitikerin kennt auch als Sozialarbeiterin die strukturellen Zusammenhänge der Armut in der Schweiz sowie die persönlichen Herausforderungen von Betroffenen. Ein Interview.

Interview und Bild: Nathalie Philipp

Möchten Sie sich kurz vorstellen? Was zeichnet Sie aus und was tun Sie in Ihrer Freizeit?

Ich spinne gerne Fäden in meinen Beziehungsnetzen, zu denen meine Familie mit unseren zwei erwachsenen Töchtern, meine Freund*innen und mein berufliches sowie politisches Umfeld gehören. Gern besuche ich kulturelle Anlässe, insbesondere im Kleinkunstbereich, und ich bin viel mit dem Velo, der Bahn und zu Fuss unterwegs, unter anderem in den Rebbergen meiner Wohngemeinde Gipf-Oberfrick oder in den Bergen.

Wie haben Sie Caritas bisher wahrgenommen?

Es gab verschiedene Berührungspunkte: Als Sozialpolitikerin hatte ich immer wieder mit Caritas Aargau zu tun, sei es an verschiedenen Anlässen oder im Rahmen von politischen und Freiwilligen-Netzwerken oder wenn ich als Mentorin der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) Praktikant*innen an ihren Caritas-Standorten besuchte. Auch privat kenne ich einige Personen, die bei Caritas Aargau arbeiteten. Caritas begleitete mich irgendwie immer, weil das Hilfswerk ein wichtiger Garant für einen sozialen Aargau ist.

Was motiviert Sie für das Amt der Präsidentin?

Gerne zitiere ich Alt-Bundesrätin Ruth Dreifuss, die mir ein Vorbild ist. Sie sagt: «Meine Haltung ist geprägt von der Moral des Ausgleichs. Ich fühle mich den Zerbrechlichen immer mehr verpflichtet als allen anderen. Moral hat für mich mit Menschenwürde, Menschenrechten und Frieden zu tun. Menschen dürfen niemals zur Sache entwürdigt werden.»

Als Sozialpolitikerin und Sozialarbeiterin habe ich mich für den solidarischen Ausgleich und für eine gerechte Verteilung engagiert. Ich freue mich, diese

Arbeit nun bei Caritas Aargau fortzusetzen. Caritas Aargau ist als innovatives, dynamisches Hilfswerk ein wichtiges soziales Unternehmen mit einem Dienstleistungsangebot, auf das unser Kanton nicht verzichten kann. Dies braucht entsprechende Rahmenbedingungen, für die ich mich gerne einsetze und meinen Beitrag leiste.

«Hoffnungsvoll stimmen mich immer wieder die Zusammenarbeit in Teams und der gemeinsame Glaube an Menschlichkeit und Solidarität.»

Sie waren lange politisch aktiv, 16 Jahre als Mitglied der SP-Fraktion im Grossen Rat des Kantons Aargau und 2022 als Grossratspräsidentin. Wie erleben Sie das hiesige politische Klima?

Das politische Klima im Aargau empfinde ich als herausfordernd, durchaus aber auch als spannend. Ich habe in meinen vielen politischen Jahren und in den verschiedenen Rollen, die ich hatte, einiges erlebt und die Erfahrung gemacht, dass Geduld und Beziehungsarbeit wichtig sind. Ich konnte mithelfen, dass in sozialen Bereichen nicht nur abgebaut und gespart wurde, sondern dass ab und zu sogar eine Mehrheit ein soziales Anliegen unterstützte. Mit meinem Netzwerk und meinen Erfahrungen hoffe ich, dass ich Caritas Aargau bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen kann.



Sie sind Soziokulturelle Animatorin und Sozialarbeiterin. Inwiefern sind Sie mit den persönlichen Herausforderungen von Armutsbetroffenen in Berührung gekommen?

Ich habe in verschiedenen Berufsfeldern gearbeitet: in der Jugendarbeit, in der aufsuchenden Sozialarbeit, in einer sozialpädagogischen Institution – und seit über zehn Jahren nun in der Lehre an der FHNW sowie im Sonderschulbereich. Dabei habe ich viele Menschen in schwierigen Situationen kennengelernt. Was mich sehr beschäftigt, ist die Familienarmut. In der Schweiz sind rund 160 000 Frauen und Männer mit ihren 134 000 Kindern trotz Erwerbsarbeit arm. Sechs Generationen braucht eine Familie in der Schweiz, um der Armut zu entkommen, in Skandinavien sind es zwei.

Hoffnungsvoll jedoch stimmen mich immer wieder die Zusammenarbeit in Teams oder mit meinen Studierenden, das gemeinsame Brennen für eine Verbesserung oder ein Hilfsangebot und der gemeinsame Glaube an Menschlichkeit und Solidarität.

Wie sehen Ihre Visionen für Caritas Aargau aus? Was sind Ihre nächsten Schritte?

Im Dezember 2023 habe ich als Präsidentin gestartet und bin nun dabei, den Vorstand und die Geschäftsleitung kennenzulernen und sie im Tagesgeschäft zu unterstützen. Seit Januar wird Caritas Aargau in einer Co-Geschäftsleitung von Fabienne Notter und Emil Inauen geführt. Gerne möchte ich auch die verschiedenen Bereiche, die zu Caritas Aargau gehören, besuchen.

Und natürlich interessiert es mich, sozialpolitische Themen wie die Armut, soziale Ungleichheit und schwierige Bedingungen für Migrant*innen anzugehen. Es gibt im Kanton Aargau noch viel zu tun.

Mehr über die Organisation von Caritas Aargau finden Sie hier:

caritas-regio.ch/ueber-caritas/aargau/organisation



Ein Raum für Mut, Freude, Offenheit und auch Tränen

Sich besser integrieren durch Tanzen? «Das ist möglich», sagt Nicole Winkler, Caritas-Verantwortliche von «Bewegte Femmes-Tische». Als Ethnologin, Erwachsenenbildnerin und Projektleiterin hat Nicole Winkler bereits einiges auf die Beine gestellt. Ein grosses Anliegen der bewegungsbegeisterten Tanztherapeutin ist, dass Tanz- und Körperarbeit in Integrationsprojekte mit eingebunden werden.

Text: Piravina Selliah und Nicole Winkler

Die Frauen treffen ein, melden sich beim Eingang an und schauen sich interessiert im Raum um. Nicole Winkler lädt die Eintreffenden mithilfe der anwesenden freiwilligen Moderatorinnen, die auch Femmes-Tische-Gesprächsrunden ohne Bewegung in der jeweiligen Muttersprache leiten, in einen grossen Kreis ein. Darin erhalten die Teilnehmerinnen, die bereits beim letzten Mal dabei waren, die Gelegenheit, über ihre zwischenzeitlichen Erfahrungen zu berichten. Nachdem Nicole Winkler die Rückmeldungen aufmerksam angehört hat, beginnt sie mit dem Input zum heutigen Thema «positives Körperbild». Anschliessend versammeln sich die Frauen in kleineren Sprachgruppen und vertiefen mit ihren Moderatorinnen die Thema-

Es werden jeweils nebst Deutsch zwei bis vier Sprachen angeboten. Nach einer kurzen Pause beginnt die Tanzsequenz. In diesem Programmteil wird das Besprochene durch Bewegungen zur Musik vertieft und auf der Körperebene integriert. Die Tanzsequenz ist voller Mut, Freude, Offenheit und auch Tränen der Ergriffenheit. Mit einem Znüni und einem informellen Austausch endet die Veranstaltung «Bewegte Femmes-Tische».

«Da das Projekt sehr niederschwellig ist, können Frauen jederzeit einsteigen und so viele Veranstaltungen besuchen, wie sie möchten.»

Nicole Winkler, Projektleiterin

«Bewegte Femmes-Tische» werden seit 2018 von Caritas Aargau angeboten. Das Projekt kombiniert die moderierten Femmes-Tische-Gesprächsrunden für Frauen mit auf das jeweilige Thema angepassten Tanzsequenzen. Nicole Winkler freut sich vor allem über die Teamarbeit im Projekt. Indem sie mit den Femmes-Tische-Moderatorinnen zusammenarbeitet, können die relevanten Alltagsfragen der Femmes-Tische aufgenommen und mit Bewegungen verbunden werden.

«Das Herausfordernde bei Integrationsprojekten ist oftmals der Transfer des erworbenen Wissens in den Alltag», erläutert Nicole Winkler. Durch einen ganzheitlichen Ansatz, der die Körperebene mit einbindet, die Lebensfreude und die Vitalität anregt sowie das psychische, körperliche und das soziale Wohlbefinden stärkt, wird dieser Transfer begünstigt.



Bild: Femmes-Tische Aargau

Nicole Winkler (unten links) mit Moderatorinnen

«Bewegte Femmes-Tische» fördern nicht nur die ganzheitliche Gesundheit der Teilnehmerinnen, sie bieten ihnen zudem die Möglichkeit, sich über Integrationsrelevantes zu informieren und sich darüber auszutauschen. Die Teilnehmerinnen werden angeregt, mutiger in Kontakt mit ihrem neuen oder bisherigen Umfeld zu treten, aber auch über sich selbst zu reflektieren und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen Platz einzuräumen.

«Ja, das Thema «positives Körperbild» ist sehr präsent in meinem Alltag. Selbstvertrauen, zufrieden sein mit mir selber, stolz auf mich sein, all dies gehört zusammen – dass ich mich gut fühle.»

Abira, Teilnehmerin des Projekts

Die Bewegungssequenzen der «Bewegten Femmes-Tische» werden mittels der Methode Biodanza durchgeführt. Die Methode wurde speziell für Bildungsangebote weiterentwickelt. Biodanza fördert die Verbindung zu sich selbst, seinem Gegenüber und der Gruppe sowie allgemein das Gefühl der Zugehörigkeit und einer aktiven Lebensgestaltung. Nicole Winkler betont: «All diese Faktoren sind nicht nur beim Integrationsprozess von grosser Bedeutung, sondern auch für hierzulande Aufgewachsene von Relevanz.»

Begeistert berichten Teilnehmerinnen, wie die Tanzsequenzen ihre Wahrnehmung gegenüber sich selbst und ihrer Umgebung verändert haben. Bei «Bewegte



Bild: Femmes-Tische Schweiz

Femmes-Tische» erleben die Frauen, dass tiefe Begegnungen trotz unterschiedlichster Herkunft, unterschiedlichem Alter und unterschiedlichen Sprachen möglich sind. Eine Teilnehmerin bezeichnet dies als «Herzverbindung», die trotz Sprachbarrieren eine enge Verbundenheit erlaubt. Einige erhalten nach der Teilnahme Komplimente von ihrem Umfeld für ihre verbesserten Deutschkenntnisse. Obwohl sich tatsächlich nicht die Deutschkenntnisse verbessert haben, sondern die Selbstsicherheit und der Mut der Frauen.

«Eigentlich kann ich nicht viel mehr Deutsch, aber jetzt spreche ich mit meiner Nachbarin, da ich weniger gehemmt bin.»

Raffaella, Teilnehmerin des Projekts



Bild: Femmes-Tische Schweiz

Es finden jährlich sieben bis zehn Veranstaltungen mit 15 bis 30 Teilnehmerinnen mit und ohne Migrationshintergrund statt.

(Bewegte) Femmes-Tische

Femmes-Tische bieten in unterschiedlichen Sprachen Gesprächsrunden zu Themen wie Familie, Gesundheit und Integration an. «Bewegte Femmes-Tische» kombinieren die Fragestellungen der Femmes-Tische mit Bewegungssequenzen. Willkommen sind alle Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

caritas-aargau.ch/femmes-tische



Den Blick für das Gute behalten

Beatrice Merlin hat eine KulturLegi-Karte und arbeitet im Secondhand-Kleiderladen von Caritas. Es gab Zeiten, da war sie froh, im Caritas-Markt einkaufen zu können. Ihre Geschichte steht stellvertretend für ganz viele andere.

Text: Cyril Haldemann Bild: Domenico Sposato

Trotz allem den Blick für das Gute zu behalten, das habe ihr geholfen in den schwierigen Zeiten, sagt Beatrice Merlin. Ruhig erzählt sie ihre Geschichte, nimmt sich Zeit für ihre Gedanken und ihr Gegenüber. Sie erzählt von ihrem bewegten Leben, in dem es immer wieder grosse Rückschläge gab und Phasen der Verunsicherung. Es war jene Verunsicherung, die einen ergreift, wenn man verliert, was man sich aufgebaut hat, oder wenn man unermüdlich versucht, etwas zu erreichen. Von solchen Situationen sind mehr Menschen betroffen, als man glauben möchte. Oft braucht es wenig, um in eine negative Spirale zu geraten. Aber immer braucht es viel Kraft, um sich daraus zu befreien. Etlichen gelingt es nicht mehr.

Angebote von Caritas für schwierige Lebenslagen

Für solche Situationen gibt es die vielfältigen Angebote von Caritas. Diese sind abgestimmt auf die unterschiedlichen Bereiche des Lebens und sorgen für Entlastung sowie soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe. Sie unterstützen Menschen, die durchs Raster fallen und deren Biografien nicht den allgemeinen Erwartungen entsprechen.

«Man merkt, wie man von der Gesellschaft an den Rand gedrängt wird.»

Drei dieser Caritas-Angebote kennt Beatrice gut. Als Alleinerziehende war sie eine Zeitlang auf Sozialhilfe angewiesen. Damals kaufte sie im Caritas-Markt in Basel ein. Dort gibt es frische und haltbare Lebensmittel günstiger als im regulären Detailhandel, dazu die wichtigen Non-Food-Artikel des täglichen Bedarfs. Für armutsbetroffene und armutsgefährdete Menschen ist

der Caritas-Markt zudem ein sozialer Ort für Austausch, auch mit dem Personal, das sich dafür Zeit nimmt.

Einen besonderen Bezug hat Beatrice zum Secondhand-Kleiderladen von Caritas beider Basel. Seit Sommer 2022 arbeitet sie hier. Ihr gefällt die Arbeit und sie hat interessante Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen – von Bewohnenden des nahegelegenen Männerwohnheims bis hin zu finanziell gut gestellten Personen. Letztere würden vor allem hier einkaufen, weil sie «Respekt vor Kleidern» haben und Caritas unterstützen möchten.

Durch die Arbeit im Kleiderladen hat Beatrice auch die KulturLegi kennengelernt. Mittlerweile hat sie auch selbst eine KulturLegi-Karte. Die KulturLegi von Caritas beider Basel ermöglicht den vergünstigten Zugang zu vielfältigen Angeboten für Menschen, die ihre grundlegenden Lebenshaltungskosten nicht oder nicht vollständig aus eigener Kraft bestreiten können. Diese Angebote liegen unter anderem in den Bereichen Kultur, Bildung und Gesundheit.

Letzte Arbeitsstelle

Zur Arbeit im Secondhand-Kleiderladen von Caritas beider Basel kam Beatrice Merlin durch das sogenannte «Stöckli-Programm» des Regionalen Arbeitsvermittlungszentrums (RAV) des Kantons Basel-Stadt. Dabei werden Personen, die wenige Jahre vor der Pensionierung stehen und auf dem ersten Arbeitsmarkt nichts mehr finden, bei der kantonalen Verwaltung oder einer gemeinnützigen Organisation beschäftigt. Da sie nicht noch einmal Sozialhilfe beanspruchen, aber weiterhin arbeiten wollte und wusste, dass sie es kann, bemühte sie sich um die Teilnahme an diesem Programm. Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen kann sie bei Caritas gezielt einsetzen. Mitte 2025 wird Beatrice in den wohlverdienten Ruhestand gehen.



Verkäuferin mit reicher Arbeits- und Lebenserfahrung: Beatrice Merlin im Secondhand-Kleiderladen von Caritas beider Basel

Jahrzehnte im Auf und Ab

Ihre wechselhafte Berufslaufbahn begann sie als Damencoiffeuse. Sie wollte reichlich Erfahrung sammeln, um später als Maskenbildnerin am Theater zu arbeiten. Doch durch die gebückte Haltung bei der Ausübung ihres Berufes bekam sie Probleme mit den Rückenwirbeln. Nur zwei Jahre nach dem Lehrabschluss war klar, dass sie nicht weiter im erlernten Beruf arbeiten konnte. Danach bediente sie Maschinen zum Bedampfen von Brillengläsern, damals eine Männerdomäne.

Dann kam das erste Kind und Beatrice beendete ihre Erwerbsarbeit, um für die Familie da zu sein. Es folgten zwei weitere Kinder. Als das jüngste acht Jahre alt war, trennte sie sich von ihrem Mann. Etwa drei Jahre lang arbeitete Beatrice Teilzeit im Verkauf verschiedener Bäckereien. Danach nahm sie einen neuen Anlauf und begann eine Ausbildung zur Betagtenbetreuerin in einem Altersheim. Doch ein Unfall mit Schleudertrauma zwang sie zum Abbruch. Unterstützt vom Sozialarbeiter der Reha-Klinik begann sie eine KV-Ausbildung. Da war sie Anfang vierzig. Zugleich zog sie weiter ihre Kinder gross und bewältigte die Scheidung. 2009 erlangte sie den Fähigkeitsausweis als Kauffrau.

Die Stellensuche erwies sich als ausserordentlich schwierig. Ähnlich wie schon damals als junge Coiffeuse interessierten sich potenzielle Arbeitgeber vor allem für die Berufserfahrung, die sie unmittelbar nach dem Abschluss noch nicht haben konnte. Zwischenzeitlich war sie auf Sozialhilfe angewiesen. Dabei erlebte sie, wie Menschen mit ähnlichen Schicksalen «abrutschen». Sich kaum das Nötigste leisten zu können und von der Gesellschaft an den Rand gedrängt zu werden,

war eine prägende Erfahrung für Beatrice. Der Beistand nahestehender Personen und ihr kämpferischer Charakter liessen sie durchhalten.

«Ich wollte und konnte arbeiten.»

2012 fand sie endlich eine Stelle in der Administration eines Pflegeheims. Nach acht Jahren wurde die Stelle outgesourct und «das Karussell drehte sich erneut». Doch nun war Beatrice über 55 und chancenlos auf dem Arbeitsmarkt. Trotz Hunderter Bewerbungen bekam sie zu hören, als Arbeitnehmerin zu teuer oder überqualifiziert zu sein. Dennoch gelang es ihr, die letzte Etappe ihres Berufslebens selbstbestimmt zu gestalten und eine wertvolle Mitarbeiterin im Secondhand-Kleiderladen zu werden, die viel Empathie und Erfahrung einbringt. Hier schliesst sich ein Kreis: Wie einst als junge Coiffeuse ist sie nun wieder «ein bisschen Seelsorgerin für alle», wenn sie den Leuten zuhört und ihnen Mut macht.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

caritas-aargau.ch

CH23 0900 0000 5000 1484 7

caritas-beider-basel.ch

CH26 0900 0000 4000 4930 9

caritas-solothurn.ch

CH76 0900 0000 6053 8266 5



Neuer Sozialdienst im Birstal

Ein weiterer von Caritas beider Basel geführter Kirchlicher Regionaler Sozialdienst (KRSD) nahm im März den Betrieb auf und soll bald erweitert werden.

Text: Domenico Sposato und Cyril Haldemann Bild: Domenico Sposato

«Ich bin, weil du bist.» Dieser Grundsatz von Ubuntu, einem ethischen Konzept aus dem südlichen Afrika, drückt aus, wie heutzutage Nächstenliebe verstanden und definiert werden kann. Diese Definition zeigt, dass wir Menschen nicht isoliert, sondern als Gemeinschaft durchs Leben gehen. Wir brauchen uns gegenseitig. Dieses Verständnis von Zusammenleben scheint in manchen Bereichen der Gesellschaft vernachlässigt – aber für Personen, die in der Kirche oder bei Caritas tätig sind, ist es selbstverständlich.

So ist denn auch die Gründung des KRSD Birstal letztlich eine Selbstverständlichkeit. Denn der KRSD ist die zeitgemässe Form, um wichtige Aspekte von Nächstenliebe und Solidarität konkret umzusetzen. Überdies ist es ein Schwerpunkt des Bistums Basel, die Diakonie professionell zu gestalten, politisch zu verorten und als Aufgabe der gesamten Pastoral zu verstehen. Der Einsatz für armutsbetroffene und armutsgefährdete Menschen sowie für bessere Strukturen (beispielsweise Ergänzungsleistungen für einkommensschwache Familien) sind also Kernanliegen.

Hier kam Caritas beider Basel ins Spiel. Da sie die oben genannten Anliegen teilt, entsprechende Kompetenzen und langjährige Erfahrung in der tagtäglichen Umsetzung hat, wurde sie beauftragt, einen professionellen KRSD zu errichten. Seit Mitte März baut die erfahrene Sozialarbeiterin Olga



Die Personen hinter dem neuen KRSD, v. l. n. r.: Benedikt Locher (Pfarradministrator Münchenstein), Jürg Vögtlin (Präsident Kirchgemeinderat Duggingen, Vertreter des Seelsorgeverbands Angenstein), Beat Siegfried (Präsident Kirchgemeinde Münchenstein), Andrea Vonlanthen (Pfarreikoordinatorin Seelsorgeverband Angenstein), Olga Vögelin (Sozialarbeiterin Caritas beider Basel)

Vögelin das neue Angebot auf. Die Beratungen finden in Aesch, Münchenstein und Dornach statt. Die verschiedenen Standorte sollen es den rat- und hilfesuchenden Personen erleichtern, das Angebot wahrzunehmen. Denn oft erschweren und verunmöglichen Arbeitszeiten und -wege, Betreuungszeiten für Kinder und Ähnliches das Nutzen eines Angebotes an nur einem Ort. Ab Sommer 2024 ist die Erweiterung des KRSD auf den gesamten Pastoralraum Birstal geplant.

Die Zusammenarbeit von Kirchgemeinden und von Caritas beim Erstellen und Betreiben von Kirchlichen Regionalen Sozialdiensten drückt aus, wie wichtig die Diakonie ist, und macht dies auch für eine breitere Öffentlichkeit deutlich. Mit der Errichtung des neuen KRSD Birstal und der baldigen Erweiterung auf das gesamte Pastoralraumgebiet zeigen die Kirchgemeinden und Caritas beider Basel, wie Wertschätzung für jede einzelne Person zu einer Gesellschaft beiträgt, die von gegenseitiger Unterstützung geprägt ist.

Kirchlich Regionale Sozialdienste (KRSD) von Caritas beider Basel

Der KRSD Birstal ist der zweite KRSD, den Caritas beider Basel im Auftrag von Pfarreien des Bistums Basel betreibt. Seit Anfang 2022 betreibt sie den KRSD in den Pfarreien Frenkendorf-Füllinsdorf, Gelterkinden und Sissach – mehr dazu im Magazin «Nachbarn» Nr. 1/2022 und «Caritas regional» Nr. 1/2023. Ein KRSD ist ein niederschwelliges Beratungsangebot für Einwohnerinnen und Einwohner der beteiligten Gemeinden, die Fragen und Anliegen haben zu Krisen- und Notsituationen, Finanzen, Sozialversicherungen, Arbeit, Wohnen, Integration und anderen sozialen Themen.

Denkzeitpralinen

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

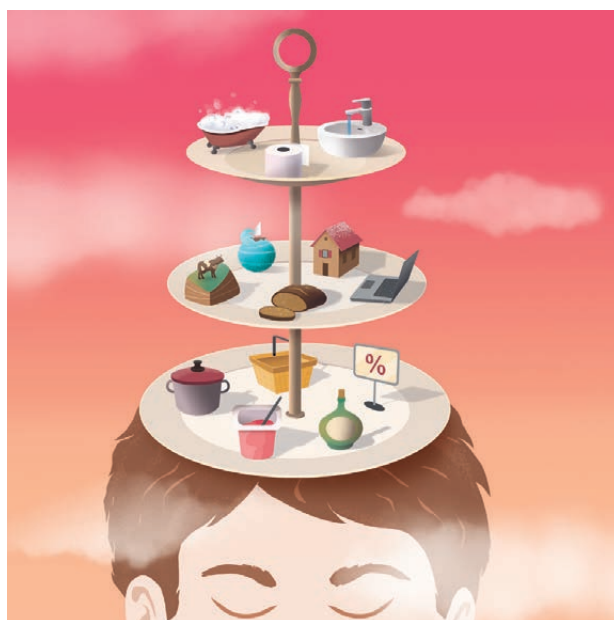
Manchmal gönne ich mir eine Praline voller Denkzeit. Dann lasse ich meine Gedanken mäandern. Zum Beispiel zu meinem Vater, der einmal pro Woche gebadet hat, in Mutters lauem Badewasser. Ihm hat das gereicht. Mein Grosi hatte nicht mal warmes Wasser im Haus. Dafür ein Plumpsklo, einen Brunnen vor dem Haus und einen Waschlappen.

Mein eigenes Häuschen hat fünf (!) Wasserhähne. In diesem meinem Heimatland fällt das Trinkwasser vom Himmel. In den Läden gibt es wohl zehn Arten WC-Papier und 50 Sorten Joghurt. Schulen und Spitäler sind top, die Strassen geteert, die Zapfhähne in Gaststuben und Tankstellen niemals leer, Arbeitslosigkeit und Korruption sind tief und die Demokratie ist stärker als die Schreihäse, die sie herausfordern. Ich bin nicht stolz, aber dankbar. Denn es ist nicht mein Verdienst, aber mein Glück.

Meine Menüplanung ist einfach: Aktionen und Abgelaufenes. Wie

bei meiner Mutter. Der Unterschied ist: Sie musste. Ich will. Ungezwungen. Niemand zwingt einen, teure Pommes Chips zu kaufen, wenn man lieber knusprige Croûtons snackt. (Das alte Brot

drei Monate alt, aber beherrscht noch fast alle Buchstaben. Geflogen bin ich zum letzten Mal vor sechs Jahren. Letzten Sommer waren wir am Mittelmeer, ich zum ersten Mal seit 27 Jahren.



Mein Vater war überhaupt nie am Meer. Die Kühe waren dagegen. Sie haben ihn fremdbestimmt. Beim Melken aber genoss er Denkzeitpralinen. Zweimal täglich. Heute läuft so etwas unter Luxus. Denkzeitpralinen verhelfen zu Ideen, welchen Sachzwängen man ein Schnippchen schlagen könnte. Auch und gerade den Sachzwängen von weniger Privilegierten. Zum Umsetzen gibt es tolle Hilfsmittel. Eins davon heisst Politik, glaube ich.

würfeln, Pfanne, Butter, Salz, rösten, frisch servieren mit Netflix.) Dafür kann man sich bio gönnen.

Frei ist, wer seine Grenzen selber stecken kann. So manches Must-have oder Must-do ist gar keins. Mein Computer ist zehn Jahre und

Ich werde derweil meine Frau fragen, ob wir nicht eine elterliche Tradition wieder aufleben lassen wollen: seriell baden. Oder gar stereo? Sie wird mich mustern und sodann flöten: «Auf diese Schnapsidee, mein Schatz, bist du nicht bei einer Denkzeitpraline gekommen, sondern bei einem halben Dutzend Whisky-Truffes.»



Bild: Willi Bouveret

Willi Näf ist Satiriker und Kolumnist. Sein letztes Buch heisst «Seit ich tot bin, kann ich damit leben – geistreiche Rückblicke ins Diesseits»

willinaef.ch

Und Sie?

«Was bedeutet
Luxus für Sie?»



CARITAS



* Mittendrin dank den Angeboten der KulturLegi.

Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben. Mit ihr erhalten sie bis zu 70% Rabatt auf Eintritte und Kurse in den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit in der ganzen Schweiz. Weitere Infos unter kulturlegi.ch



KulturLegi
Schweiz

Schmales Budget,
volles Programm.