

CARITAS regional



Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Wenn Armut krank macht
und Krankheit arm

Interview

Kinder leiden mit

Aus der Sicht eines Mediziners

Aus der Region

Im gleichen Wartezimmer

Sozialberatung direkt in der Arztpraxis

Peers:
Beratung
auf
Augenhöhe



Bild: Alexandra Wey

Die Peer-Beratenden Naera Giaimo und Mirco Deflorin begleiten Menschen nach psychischen Krisen bei der Integration in den Arbeitsalltag.

Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Vielleicht kennen Sie solche Lebensgeschichten: Eine Frau erleidet einen persönlichen Schicksalsschlag, es folgt eine seelische Belastung, sie fehlt länger bei der Arbeit und nach einer gewissen Zeit führt das zu Geldproblemen. Der finanzielle Druck wiederum verstärkt die psychischen Probleme. Oder: Ein Kind wächst in einer Familie mit finanziellen Schwierigkeiten auf, die Geldsorgen bewirken Stress und belasten die Psyche der Eltern und vielleicht dann auch die des Kindes. – Sie erkennen den Teufelskreis?

In dieser Ausgabe fragen wir Expert*innen, wie diese Teufelskreise zu durchbrechen wären. Und wir erhalten Einblick in die Arbeit von zwei Recovery- und Peer-Beratenden. Einst waren sie selbst psychisch erkrankt und können heute IV-Versicherte im Prozess der beruflichen Integration bei Caritas auf Augenhöhe unterstützen.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

ab Seite 6

Inhalt

3 Editorial

Kurz & bündig

4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

6 Von Verständnis, Vertrauen und blauen Fischen

Hintergrund

10 Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

Kommentar

11 Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

Expert*innen-Interview

12 Wenn Kinder unter Armut leiden

Freiwilligenporträt

13 Ziele sind erreichbar und Erfolge möglich

Caritas Solothurn

14 Angebote zum Thema Armut und Gesundheit

Caritas Aargau

16 Alles darf angesprochen werden

18 Gestärkt durch den Austausch

Caritas beider Basel

20 Im gleichen Wartezimmer

Kolumne

23 Arm und krank

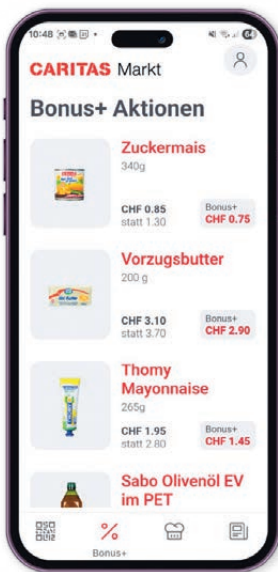
Rabatte und Infos dank neuer App

Der Caritas-Markt macht einen weiteren Schritt Richtung Digitalisierung. Mit der neuen App «Bonus+» profitieren die Kund*innen von weiteren Rabatten und nützlichen Informationen.

Wer im Caritas-Markt einkauft, muss eine Berechtigung vorzeigen. Das geht neu auch digital: In der App «Bonus+» können Ausweise wie die KulturLegi oder Einkaufskarten hinterlegt werden.

Die App bietet den Kund*innen zudem jede Woche weitere Rabatte sowie günstige, saisonale Rezepte, die auf das Sortiment der Märkte abgestimmt sind. Ausserdem informiert sie über ergänzende Unterstützungsmöglichkeiten wie die Sozialberatung oder Bildungsprogramme von Caritas. «Nicht alle Markt-Kund*innen kennen die weiter gehenden Caritas-Angebote», sagt Tim Murer, Geschäftsleiter der Genossenschaft Caritas-Markt. «Die App leistet einen Beitrag dazu, dass armutsbetroffene Menschen die Unterstützung finden, die sie brauchen.»

Bild: Caritas-Markt



Für ihr inklusives Design wurde «Bonus+» bei den «Best of Swiss Apps» in der Kategorie Barrierefreiheit mit dem 1. Preis ausgezeichnet.

caritas-regio.ch/
[caritas-markt](https://caritas-markt.ch/)



NEWS

«Lager für alli»: Zusammenarbeit mit Pfadi Luzern

Caritas Zentralschweiz intensiviert die Zusammenarbeit mit dem Kantonalverband Pfadi Luzern. Mit dem Projekt «Lager für alli» sollen alle Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit erhalten, unvergessliche Sommerlager zu erleben. Im März wurden gut erhaltene Outdoor-Bekleidung und Lagerausrüstung gesammelt, die nun im Mai und Juni zu günstigen Preisen im Second Chance Emmenbrücke und Caritas Wohnen Hochdorf und Sursee verkauft werden.

Armut und Gesundheit im Fokus

Finanzielle Not und gesundheitliche Belastungen beeinflussen sich gegenseitig. Im Auftrag des Kantons erarbeitet Caritas Solothurn Massnahmen und Angebote im Bereich der Bildungs-, Öffentlichkeits- und Beratungsarbeit, die sensibilisieren und Gesundheitskompetenzen von Armutsbetroffenen stärken sollen. Geplant sind u. a. Gesprächsrunden, Merkblätter und Weiterbildungen. Ein Highlight: Ab Mai bietet Caritas szenische Stadtrundgänge zum Thema an.

caritas-solothurn.ch/armut-und-gesundheit



Armutstheater «... und du bist du»

Caritas St. Gallen-Appenzell setzt ihre Sensibilisierungsarbeit zum Thema Armut fort. Nach dem Start im Jahr 2025 wurde das Armutstheater «... und du bist du» im Frühjahr 2026 erneut in der Ostschweiz gezeigt. Die Vorstellungen boten Raum für Begegnung, Austausch und Reflexion. Weitere Aufführungen sind möglich: Interessierte Kleintheater können sich bei Olivia Bernold oder Lorenz Bertsch (081 725 90 20) melden.

Caritas Zürich

Neue Anlaufstelle für Wohnungssuche

Eine bezahlbare Wohnung in Zürich zu finden, ist für viele Menschen mit wenig Geld besonders schwierig. Caritas Zürich betreibt deshalb seit Januar 2026 die Anlaufstelle Wohnungssuche - niederschwellig und kostenlos.

Mit der neuen Anlaufstelle an zwei Standorten in der Stadt Zürich richtet Caritas Zürich ihr bestehendes Angebot WohnFit neu aus. Der Fokus liegt nun auf fachlicher Unterstützung vor Ort zur Entlastung sowie dem Aufbau von Kompetenzen, damit Betroffene möglichst zielgerichtet nach Wohnungen suchen können. In der Anlaufstelle erhalten Besucher*innen unter anderem Informationen zur Wohnungssuche, Unterstützung bei der Suche nach passenden Wohnungsinseraten, beim Zusammenstellen von Bewerbungsunterlagen oder bei Onlinebewerbungen. Geschulte Freiwillige stehen im 1:1-Setting zur Verfügung, ergänzt durch fachliche Beratung bei komplexeren Fragestellungen. Zudem können vor Ort Computerarbeitsplätze mit Drucker und Scanner genutzt werden.



«Wandern & Deutsch» startet in Thun

Caritas Bern erweitert das Angebot «Wandern & Deutsch». Seit März 2026 finden auch Wanderungen in der Region Thun statt. In der vielseitigen Landschaft mit See und Flüssen kommen Menschen zu gemeinsamen Wanderungen zusammen. In entspannter Atmosphäre wird Deutsch gesprochen und die Natur entdeckt. Das kostenlose Angebot ist offen für alle, besonders für Menschen mit Migrationshintergrund.

Nachfolge in der Geschäftsleitung Caritas Thurgau

Annette Ebert hat im Februar die Geschäftsleitung von Caritas Thurgau übernommen. Sie folgt auf Judith Meier Inhelder, die nach 13 Jahren in Pension geht. Annette Ebert verfügt über langjährige Berufserfahrungen in sozialen Anliegen, über fundierte Projekterfahrung und pflegt ein breit gefächertes Netzwerk. Aufklärung über Armutsgründe sowie Mittelbeschaffung sind zwei ihrer zentralen Anliegen.

caritas-thurgau.ch



Fortführung bewährter Angebote in den beiden Basel

Caritas beider Basel führt nach 1,5-jähriger Pilotphase die Rechtsberatung für Sozialhilferecht weiter – bei anhaltend grosser Nachfrage. Ermöglicht wird das Angebot ab 2026 unter anderem durch kantonale Beiträge (BS) und die Römisch-katholische Landeskirche (BL). Zudem wird Caritas beider Basel für weitere vier Jahre mit der Leitung des Kirchlich Regionalen Sozialdienstes Frenke-Ergolz von den Gemeinden Sissach und Gelterkinden beauftragt.

caritas-beider-basel.ch



Bild: Caritas Zürich



Der Austausch über Herausforderungen in Gesprächen mit Versicherten ist neben einer regelmässigen strukturierten Intervention mit Vorgesetzten ein zentraler Bestandteil ihrer Arbeit bei der IV Graubünden.

Von Verständnis, Vertrauen und blauen Fischen

Sie litten selbst an psychischen Erkrankungen. Heute begleiten sie andere Betroffene: Naera Giaimo und Mirco Deflorin sind Recovery- und Peer-Beratende und helfen Menschen nach psychischen Krisen im Arbeitsalltag wieder Fuss zu fassen.

Text: Mirjam Oertli Bilder: Alexandra Wey

Wenn Mirco Deflorin seine Aufgabe erklären will, nimmt er gern die Seychellen als Beispiel. «Angenommen, wir sind beide dort gewesen», sagt er, «dann wissen wir doch beide ganz genau, wie sich der Sand zwischen den Zehen anfühlt oder wie diese blauen Fische aussehen.» Wer nie dort gewesen sei, dem bleibe dagegen nur die Beschreibung. Deflorin ist Recovery- und Peer-Berater. Genau wie seine Kollegin Naera Giaimo. Die beiden sitzen in einem Sitzungsraum der Caritas Graubünden in Chur. Genesungsbegleitende würden sie auch genannt, sagt Giaimo und präzisiert: «Wir holen Menschen mit psychischen Problemen mit einem Verständnis ab, das auf eigenem Erlebtem beruht.» Zuhören, verstehen und mitfühlen, auf Augenhöhe. Weil man selbst weiss, wie sich die «Seychellen» anfühlen.

Es habe Zeiten gegeben, wird die 29-Jährige später sagen, da habe sie keinen Grund gefunden aufzusteigen. Auch Deflorin hat «jahrelang funktioniert wie ein Zombie». Es sind Erfahrungen wie diese, die ihnen ihre heutige Arbeit erst ermöglichen: Als Peers der IV-Stelle der SVA Graubünden begleiten sie Versicherte im Prozess der beruflichen Integration.

Peers als ergänzendes Angebot

Im Einsatz sind sie auch bei der Caritas Graubünden. Diese unterstützt jeweils bis zu 25 Betroffene über mehrere Monate auf dem Weg in den Arbeitsmarkt – ausgerichtet auf die Eingliederungsmassnahmen der IV. Es sind Menschen mit unterschiedlichsten Schicksalen. Gabi Conradi, Geschäftsleiterin und Leiterin

Berufliche Integration Caritas Graubünden, spricht von Jugendlichen mit Mühe, sich in der Welt zurechtzufinden. Von Leuten, die erst spät eine Autismus-Diagnose erhielten. Von Frauen, die stets funktionierten, bis eine Scheidung, ein Jobverlust, eine Krankheit alles einstürzen liess. Jede Geschichte ist anders, mit vielleicht einer Gemeinsamkeit: In vielen kommen Sand und blaue Fische vor.

**«Es gab Zeiten, da fand ich
am Morgen schlicht
keinen Grund aufzustehen.»**

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

So erhält, wer wünscht, einen Peer an seine Seite. «Peer-Beratung ist freiwillig», sagt Conradi. Sie ersetze keine anderen Fachpersonen. «Die Rollen abzugrenzen, ist zentral.» Peers seien weder Berufs- oder Eingliederungsberatende noch Therapeut*innen. «Sie werden aber oft zu wichtigen Vertrauenspersonen und können viele Skills aus eigener Erfahrung vermitteln, die Betroffenen im Alltag helfen.»

Naera Giaimo etwa begleitet eine Frau, die alle zwei bis drei Wochen zu ihr kommt. «Sie hat eine depressive Phase, fühlt sich von allem überfordert. Jetzt haben wir einen Plan aufgestellt, in dem Dinge wie <morgens aufstehen> und <frühstücken> vorkommen.» Wie schwer das sein kann, was für ein Erfolg es ist, es doch

Schwerpunkt

zu schaffen: Das weiss Giaimo gut. Sie selbst hat schon als Kind an Ängsten gelitten, in der Jugend kam eine Essstörung hinzu. Den Abschluss der Wirtschaftsmittelschule schaffte sie. «Doch nach der Diplomfeier fiel ich in ein tiefes Loch.» Sie sah keine Zukunft, wusste nicht, was sie anfangen sollte. «Und wozu überhaupt?»

«Wir holen Menschen mit psychischen Problemen mit einem Verständnis ab, das auf eigenem Erlebtem beruht.»

Mit 18 kam sie in eine psychiatrische Klinik. Weil sie dort lernte, über Gefühle zu sprechen – «etwas, das in meiner Familie nur selten gemacht wurde» –, brach erst recht alles ein. So ass sie immer weniger, weil sie sich dadurch «wie gedämpft» fühlte. Und war bald so untergewichtig, dass man sie künstlich ernähren musste.

Der lange Weg aus der Krise

Giaimo erzählt ihre Geschichte offen, ohne Umschweife. Sie wolle psychiatrische Erkrankungen enttabuisieren, sagt sie. Auch Mirco Deflorin ist das ein Anliegen. Zumal er lange nicht einmal einen Begriff für seine innere Leere hatte. Bis ihm, heute 49, mit Anfang 30 ein Psychiater sagte: «Sie haben schwere Depressionen.» Jahrelang hatte er zuvor damit gelebt. Aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen und ohne Liebe, habe er schon mit 15 einmal versucht, mit der Mutter über seine Traurigkeit zu reden. «Sie hat mich nicht «gesehen.» Später betäubte er die Leere, das Gefühl der Wertlosigkeit, mit Cannabis. «Doch das war, als wollte man einen Ballon unter Wasser drücken.» Den-

Mirco Deflorin vermittelt seinen Gesprächspartner*innen wertvolle praxisnahe Strategien im Rahmen ihrer beruflichen Wiedereingliederung.



Sie wollen mit ihrer Arbeit an der Basis psychische Erkrankungen enttabuisieren.

noch habe er «funktioniert», eine kaufmännische Lehre absolviert, gearbeitet. Erst Jahre später, an einer Weihnachtsfeier des Arbeitgebers, ging plötzlich nichts mehr. «Alle waren fröhlich und ich fühlte mich wie ein Alien.» Hastig brach er auf, um nicht am Tisch in Tränen auszubrechen. Das war der Punkt, an dem er sich psychiatrische Hilfe holte – und einen Namen bekam für das, was er empfand.

«Ich darf als Peer nicht selbst durchleben, was mir jemand erzählt. Aber ich darf mitfühlen.»

Mirco Deflorin, Peer-Berater

Die künstliche Ernährung bei Giaimo, Deflorins Weihnachtsfeier: Es habe nicht einfach «klick» gemacht, sagen beide. Eher waren es Wendepunkte in langen Prozessen. Etwas Einschneidendes erlebte Giaimo jedoch, als sie wegen Komplikationen bei der künstlichen Ernährung eine Notoperation brauchte. «Während ich knapp am Tod vorbeiging, vernahm ich eine Stimme, die mir sagte, dass ich noch einen Auftrag habe.» Sie sei sehr gläubig und dies, schlimm und schön gleichzeitig, habe ihr geholfen weiterzukämpfen. Deflorin erzählt von einem Klinikaufenthalt, bei dem ihm klar geworden sei: «Was ich führe, ist kein Leben. Entweder sterbe ich jetzt oder ich lebe richtig.» Da habe er es geschafft, sich für das Leben zu entscheiden.



«Als ich knapp am Tod vorbeiging,
vernahm ich eine Stimme, die mir sagte,
dass ich noch einen Auftrag habe.»

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

Das Eislaufen dient Naera Giaimo heute als Ausgleich zum Berufsalltag – früher fehlten ihr dafür die finanziellen Mittel.



Nicht mitleiden, aber mitfühlen

Heute, als Peer, begleitet Deflorin auch Menschen, in denen er sein früheres Ich erkennt. «Dann wünschte ich mir, dass mein heutiges Ich aus der Zukunft gekommen wäre, damals, um mir zu helfen.» Er spricht von 20 verlorenen Jahren. Und sieht seine Arbeit als Weg, ihnen immerhin rückwirkend Sinn zu geben.

Natürlich sei die eigene Geschichte stets präsent, wenn man als Peer arbeite, sagen beide. Doch in alte Zeiten zurückreissen lassen sie sich von den Schicksalen anderer nicht. «In der Ausbildung zum Peer ist Abgrenzung ein wichtiger Teil», so Deflorin. «Ich darf nicht selbst durchleben, was mir jemand erzählt.» Es gehe um Mitgefühl, nicht um Mitleid, wenn jemand zum Beispiel von Traurigkeit spreche.

«Oder von der Angst vor dem Briefkasten», wirft Giaimo ein. Weil eine Rechnung drin sein könnte. Sie spricht eine Sorge an, die bei Menschen, die sie begleiten, nicht selten hinzukommt: Geld. Armut kann psychische Erkrankungen begünstigen. Umgekehrt können psychische Krisen finanzielle Engpässe auslösen, wenn Einkommen wegbricht und Kosten steigen. Deflorin lebte einst auf dem Campingplatz, weil er keine Miete bezahlen konnte. Auch Giaimo kennt die Angst vor Rechnungen. Und weil Geldsorgen der Heilung massiv im Weg stehen, entsteht oft ein Teufelskreis.

Doch Naera Giaimo und Mirco Deflorin haben es geschafft, ihn zu durchbrechen. Und wieder Tritt zu fassen. Jetzt helfen sie anderen. Nicht als Jobcoaches oder Therapeut*innen, auch nicht als Schuldenbera-

«Peers werden oft zu wichtigen
Vertrauenspersonen und
können viele Skills aus eigener
Erfahrung vermitteln.»

Gabi Conradi, Geschäftsleiterin und
Leiterin Berufliche Integration, Caritas Graubünden

tende, sondern als Menschen, die die «Seychellen» selbst erlebt haben. «Und dies», sagt Caritas Graubünden-Geschäftsleiterin Gabi Conradi, «hilft vielen Betroffenen enorm, schneller wieder Vertrauen aufzubauen.» Auch weil sie dank Peers sähen, dass es Wege aus der Krise gebe. «Und dass sie auch für sich hoffen dürfen, diese zu finden.»

Die Fotos entstanden mit freundlicher Unterstützung des KaffeeKlatsch und des Eisfeld Quader in Chur.

Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

Armut und psychische Belastungen verstärken sich gegenseitig: Finanzielle Not erhöht das Risiko psychischer Erkrankungen, während psychische Belastungen das Armutsrisiko steigern – ein Kreislauf mit weitreichenden Folgen.

Text: Nadia Pernollet, Fachverantwortung psychosoziale und juristische Angebote, Pro Mente Sana Illustration: Isabelle Bühler

Trotz des hohen Wohlstandsniveaus leben in der Schweiz über 1,4 Millionen Menschen in Armut oder sind armutsgefährdet – das entspricht rund 16,1 Prozent der Bevölkerung.

Zahlreiche Studien belegen den engen Zusammenhang zwischen sozialer Benachteiligung und psychischen Beschwerden. Menschen mit tiefem Einkommen oder niedrigem Bildungsniveau haben in der Schweiz rund doppelt so häufig psychische Belastungen wie Personen mit höherem sozioökonomischem Status. Laut Gesundheitsbefragung berichten über 30 Prozent der armutsbetroffenen Menschen von depressiven Symptomen – gegenüber rund 15 Prozent in der Gesamtbevöl-

kerung. Internationale Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für Angst und depressive Störungen bei Personen in finanzieller Not um 40–70 Prozent erhöht ist. Besonders belastend wirken Scham und Stigmatisierung: Mehr als die Hälfte der Betroffenen gibt an, aus Angst vor Bewertung keine Hilfe zu suchen. Gleichzeitig erschweren strukturelle Hürden wie Kostenbeteiligungen, fehlende Versicherungsleistungen oder komplexe Verfahren den Zugang zu Unterstützung. Die enge Verbindung zwischen Armut und psychischer Gesundheit zeigt, dass Prävention und Gesundheitsförderung nur wirksam sein können, wenn soziale Ungleichheit und psychische Belastungen konsequent gemeinsam adressiert werden.



Gesundheitsfördernde Massnahmen

Wirksame Prävention muss die Wechselwirkung zwischen Armut und psychischer Gesundheit ernst nehmen und Menschen frühzeitig unterstützen. Entscheidend ist, dass Angebote leicht zugänglich sind und Betroffene nicht durch Scham oder strukturelle Hürden abgehalten werden. Eine respektvolle, ressourcenorientierte Haltung stärkt die Selbstwirksamkeit und erleichtert den Zugang zu Hilfe.

Betroffenen eine Stimme geben

Ein vielversprechender Ansatz zeigt sich in internationalen und nationalen Best-Practice-Beispielen. Forschungen der Berner Fachhochschule belegen, dass die aktive Mitwirkung von armutsbetroffenen Menschen an gesellschaftlichen und politischen Prozessen nicht nur die Passgenauigkeit von Massnahmen verbessert, sondern auch Selbstwirksamkeit und psychisches Wohlbefinden stärkt. Partizipation wirkt hier doppelt: als demokratisches Prinzip und als gesundheitsfördernder Faktor.

**«Wer Armut bekämpft,
fördert psychische Gesundheit
und wer psychische
Gesundheit stärkt, reduziert
Armutsriskiken.»**

Menschen mit eigener Armutserfahrung oder psychischer Krisenerfahrung bringen Expertise aus erster Hand ein. Peer-Angebote reduzieren Hierarchien, bauen Scham ab und ermöglichen Identifikation. Sie zeigen, dass Genesung («Recovery») auch unter schwierigen Bedingungen möglich ist – nicht als linearer Prozess, sondern als individueller Weg zu mehr Autonomie und Teilhabe.

Um die Verbindung von Armut und psychischer Gesundheit nachhaltig zu durchbrechen, braucht es politische Massnahmen, die soziale Sicherheit stärken, Stigmatisierung abbauen und Betroffene konsequent einbeziehen. Psychische Gesundheit und Armut sind keine reine Frage individueller Verantwortung, sondern ein Spiegel gesellschaftlicher Verhältnisse.

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet als nationale Fachorganisation für psychische Gesundheit Beratungen an und setzt sich für Früherkennung, Erste Hilfe, Sensibilisierung sowie Interessenvertretung ein. promentesana.ch

Kommentar

Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

Häufig befinden sich armutsbetroffene Menschen in einem Teufelskreis aus Schicksalsschlägen und Einkommenseinbussen, der eine hohe psychische Belastung nach sich zieht. Sie erleben grossen Stress, zugleich fehlen aber Geld und Zeit für Erholung und soziale Kontakte – essenzielle Faktoren für die psychische Gesundheit. Gleichzeitig erhöhen gesundheitliche Probleme das Armutsrisiko. Es gilt, solche Negativspiralen zu verhindern.

Das heutige System der sozialen Sicherheit ist sehr komplex und nicht selten fühlen sich Menschen mit ihren finanziellen Problemen allein gelassen. Es braucht deswegen niederschwellige Anlaufstellen für alle Sozialleistungen, die auch genügend Ressourcen haben, um die Betroffenen eng zu begleiten und zu unterstützen.

Bei gesundheitlichen Problemen tauchen oft auch Fragen zum Funktionieren der Sozialversicherungen auf. Soziale Arbeit kann im Gesundheitsbereich durch frühzeitiges Intervenieren präventiv wirken und soziale Folgeprobleme von Erkrankungen vermeiden helfen. Solche Angebote sind auszubauen.

Das Wissen über Armut und psychische Gesundheit muss verbessert werden. Ein umfassendes Monitoring zu gesundheitlicher Ungleichheit, zu Risikogruppen und zu Einflussfaktoren ist zentral, um zielgerichtete Verbesserungsmassnahmen zu bestimmen. Das nächste nationale Armutsmoitoring wird das Thema Gesundheit genauer anschauen. Das ist ein wichtiger erster Schritt.

**Autorin: Laura Brechbühler,
Verantwortliche Politik, Caritas Schweiz**

WENN KINDER UNTER ARMUT LEIDEN

Im Gespräch mit Dr. med. Kurt Albermann, Chefarzt am Sozialpädiatrischen Zentrum, Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin, Kantonsspital Winterthur

Interview: Christine Gerstner

Welche psychischen Belastungen begegnen Ihnen bei jungen Menschen aus armutsbetroffenen Familien besonders häufig?

Besonders häufig sehen wir Angststörungen, depressive Symptome, psychosomatische Beschwerden, Verhaltensauffälligkeiten sowie erhöhte Reizbarkeit und emotionale Dysregulation. Auch Scham- und Schuldgefühle sowie ein früh entwickeltes Verantwortungsgefühl für die Familie sind verbreitet.

Inwiefern erleben Sie Armut als Einflussfaktor auf das psychische Wohlbefinden Ihrer Patient*innen?

Armut sieht man den Kindern ja nicht unbedingt an. Sie versuchen, sich bestmöglich anzupassen, und fallen in der Schule wenigstens dadurch häufig nicht auf. Gleichzeitig sind sie häufiger chronisch gestresst. Finanzielle Sorgen wirken sich auf die gesamte Familie aus: die Folge sind eingeschränkte Teilhabe, Zukunftsängste, Frustration und Ohnmachtsgefühle. Diese Belastungen können Resilienz schwächen und psychische Erkrankungen begünstigen oder verstärken.

Welche Rolle spielen familiäre Belastungen im Zusammenhang mit den psychischen Problemen der Kinder?

Betroffene Kinder erleben weniger emotionale Verfügbarkeit der Eltern, mehr Konflikte und teilweise Rollenumkehr. Das familiäre Klima ist oft von diversen Sorgen geprägt, was die Symptomatik der Kinder verstärken kann. Auch deshalb sind sie häufiger von Misshandlung und Vernachlässigung bedroht.

Gibt es aus Ihrer Sicht Unterschiede im Zugang zu medizinischer und therapeutischer Versorgung zwischen armutsbetroffenen und anderen Familien?

Ja, es gibt deutliche Unterschiede. Armutsbetroffene Familien haben häufiger Schwierigkeiten, Angebote zu finden, Termine wahrzunehmen oder lange Wartezeiten zu überbrücken. Sprachliche Barrieren, fehlende Informationen und bürokratische Hürden erschweren zusätzlich den Zugang. Nicht wenige schämen sich für ihre Situation und sprechen ihre persönliche Not nur schon deshalb nicht an. Umso wichtiger ist es, direkt danach zu fragen. Das trifft insbesondere auf alleinerziehende Personen, also vor allem Mütter, zu, die ein Vielfaches an Belastungen zu tragen haben.



Bild: zvg

Kurt Albermann verantwortet die Diagnostik und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit entwicklungsbedingten, psychischen, psychosomatischen und neurologischen Störungen. Zudem beschäftigt er sich mit der Prävention psychischer Erkrankungen, insbesondere bei Kindern mit psychisch erkrankten Eltern und im schulischen Kontext.

Welche Auswirkungen haben finanzielle Einschränkungen auf soziale Integration und Selbstwertgefühl der Patient*innen?

Kinder und Jugendliche vergleichen sich ständig. Sie können nicht in das Klassenlager gehen, können bei Kleidung und materiellen Dingen oder im Ausgang nicht mithalten. Sie fühlen sich ausgeschlossen und erleben häufiger Misserfolge. Das belastet das Selbstwertgefühl und kann schulische sowie emotionale Probleme verstärken.

Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit Sozialarbeit, Schule oder externen Beratungsstellen bei der Behandlung von armutsbetroffenen Familien – und wo sehen Sie dabei Herausforderungen?

Die enge Zusammenarbeit mit diesen Stellen ist unverzichtbar, um komplexe Belastungen ganzheitlich zu erfassen. Herausforderungen sind Zeitmangel, unterschiedliche Zuständigkeiten und unklare Kommunikationswege, die eine kontinuierliche Kooperation erschweren. Zudem fehlt manchen Familien durch ihre Vorerfahrungen auch das Vertrauen, sich an Behörden zu wenden.

Was würden Sie sich auf struktureller Ebene wünschen, um die psychische Versorgung von armutsbetroffenen Familien zu verbessern?

Ich wünsche mir niedrigschwellige, kostenfreie Angebote, kürzere Wartezeiten, bessere Vernetzung der Hilfesysteme sowie eine stärkere Verzahnung von psychosozialer und medizinischer Versorgung. Eine geteilte digitale Plattform könnte helfen, schafft gleichzeitig Unsicherheiten hinsichtlich Datenschutz. Prävention und frühzeitige Unterstützung sollten in jeder Altersgruppe stärker gefördert werden. Nur schon eine konstante Bezugsperson ausserhalb der Familie, ein Verein und Erfolgserlebnisse sowie Vertrauen in die eigene Person können die persönliche Entwicklung positiv beeinflussen.

Wie gehen Sie persönlich damit um, wenn Sie im Berufsalltag mit den Grenzen des Systems konfrontiert sind?

Ich versuche, realistisch zu bleiben, kleine Fortschritte wertzuschätzen und mich im Team auszutauschen. Supervision und Selbstfürsorge sind wichtig, um die eigene Belastung zu reflektieren und trotz systemischer Grenzen handlungsfähig zu bleiben. Auch wenn das manchmal schwerfällt und traurig oder wütend macht.

Ziele sind erreichbar und Erfolge möglich

Die Migration hat ihre Kindheit geprägt. Nicht aufgeben und an sich glauben sind zu Anai Fernández Lebensmotto geworden. Als Patin im Freiwilligenprojekt «mit mir» gibt sie die Erfahrungen weiter.

Text: Liliane Elspass Bild: zvg

Begegnungen mit verständnisvollen, ihnen zugewandten Menschen sind für Kinder aus belasteten Familien oder mit einem Migrationshintergrund besonders wichtig. Bezugspersonen, Vorbilder und positive Inspiration ausserhalb der Familie prägen das zukünftige Leben. Sie fördern das Kind in seiner Persönlichkeitsbildung und festigen das Selbstvertrauen. Ein bestärkter Selbstwert hilft, sich vor Ausgrenzung oder Diskriminierung besser abzusichern. Das Kind erfährt, dass Ziele erreichbar und Erfolge möglich sind.

Prägende Begegnungen

Anai Fernández weiss, wovon sie spricht, wenn sie anderen eine Patenschaft ans Herz legt. Ihre Eltern kommen aus Chile und der Migrationshintergrund hat sie als in der Schweiz geborenes Kind stets begleitet. Den nötigen Halt konnten ihr die Eltern und das engere Umfeld geben. Ebenso standen ihr weitere Personen zur Seite, die sie in wichtigen Lebensabschnitten begleiteten und ihren Werdegang prägten. Beispielsweise die Primarschullehrerin in Uster, die Anai unvoreingenommen wahrnahm, ihr Potenzial erkannte und sie für die Gymi-Prüfung motivierte.

Vorbild ausserhalb der Familie

Nach einem Psychologiestudium und beruflichen Erfahrungen im In- und Ausland ist Anai Fernández heute in der Schulpsychologie tätig und schenkt in ihrer Freizeit diesen vertrauensvollen und motivierenden Umgang einem Patenkind. Das Caritas-Projekt «mit mir» ermöglicht diese Patenschaft. Alle zwei Wochen verbringen sie gemeinsame Zeit mit Schwimmen, Velofahren, einem Chilibibesuch oder mit der Familie oder Freundinnen von Anai und deren Kindern. Das Patenkind geht in die dritte Klasse und zeichnet leidenschaftlich gerne und sehr schön. Zudem erzählt es voller Freude und Stolz von der Patenschaft. Das zeigen auch Schulzeichnungen, etwa von einem gemeinsamen Ausflug auf die Schlittschuhbahn.

Nach einem Psychologiestudium und Berufserfahrungen als Familienbegleiterin und Lehrperson ist **Anai Fernández** als Schulpsychologin tätig. Seit einem Jahr schenkt sie einem Patenkind Zeit, unterstützt und fördert es, damit es schwierige Situationen leichter bewältigen kann, auch solche, die es durch seinen Migrationshintergrund erfährt.



Halt durch Vertrauen

Eine Patenschaft bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Seit Beginn setzt Anai Fernández dem Patenkind und seiner Mutter gegenüber auf eine offene und ehrliche Kommunikation und einen respektvollen Umgang, damit gegenseitiges Vertrauen wachsen kann. Stabilität und Verlässlichkeit sind für die gesunde Entwicklung wesentlich. Anai und ihr Patenkind führen inzwischen auch ernstere Gespräche und schaffen Probleme gemeinsam aus der Welt. Beide sind füreinander ein wichtiger Teil ihres Lebens geworden.

Möchten Sie sich freiwillig engagieren?

Als Freiwillige oder Freiwilliger lernen Sie Menschen mit anderen Perspektiven kennen. Sie helfen im Alltag und machen Integration möglich. Sie können Ihr Wissen weitergeben und Neues dazulernen. Angebote für Freiwillige unterscheiden sich von Region zu Region. Bitte informieren Sie sich auf

caritas-regio.ch/freiwilligenarbeit



Angebote zum Thema Armut und Gesundheit

Armut und Gesundheit beeinflussen sich gegenseitig - oft mit erheblichen Folgen für den Alltag von Betroffenen. Caritas Solothurn setzt sich mit neuen Angeboten dafür ein, Armutsbetroffene zu unterstützen und ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken.

Text: Nathalie Philipp

Ein Fallbeispiel: Eine alleinstehende Frau sucht die Beratungsstelle auf. Aufgrund einer Depression ist sie zunehmend überfordert mit administrativen Aufgaben, öffnet ihre Post nicht mehr, verliert den Überblick über Rechnungen und muss schliesslich auch ihre Erwerbstätigkeit aufgeben. Kein Einkommen mehr zu haben, löst bei ihr existenzielle Ängste aus: Die Miete und andere Fixkosten können nicht mehr bezahlt werden, das Geld für den Wocheneinkauf fehlt. Infolge der finanziellen Probleme zieht sie sich zurück, vermeidet soziale Kontakte und vernachlässigt ihre Ernährung. All dies verschlechtert ihre Gesundheit zusätzlich.

Tina Flückiger, Sozialarbeiterin in der von Caritas geführten Kirchlichen Sozialberatung Olten, begegnet ähnlichen Fällen häufig. «In den Beratungsgesprächen wird immer wieder ersichtlich, wie stark finanzielle Herausforderungen die psychische und körperliche Gesundheit beeinflussen können. Offene Rechnungen oder Schulden werden als stark belastend beschrieben und gehen häufig mit Ohnmachtsgefühlen einher. Nicht selten beginnt ein Teufelskreis, der erst durchbrochen wird, wenn Hilfe gesucht wird.»

Armut und Gesundheit stehen in einer engen Wechselwirkung. Armut erhöht das Risiko für gesundheitliche Beschwerden, beispielsweise durch prekäre Arbeits- und Wohnbedingungen. Gleichzeitig kann eine schlechte Gesundheit die Armut verstärken oder auslösen.

Ein umfassender Auftrag

Aufgrund ihres Erfahrungswissens und ihrer Nähe zu Ratsuchenden erhielt Caritas Solothurn vom Gesundheitsamt (GESA) des Kantons Solothurn verschiedene Aufträge für die Gesundheitsförderung von armutsbetroffenen Erwachsenen. Prävention, Zugang zu Gesundheitsangeboten schaffen und die Stärkung der



Sozialarbeiterin Tina Flückiger

**«Ich finde es wichtig,
dass Betroffene die Möglichkeit
erhalten, sich zu äussern
und bei Lösungen mitzuwirken.»**

Sozialarbeiterin Tina Flückiger

Gesundheitskompetenzen sind wichtige Ziele. Ein weiterer Fokus liegt auf der Bildungs- und Sensibilisierungsarbeit von Fachpersonen, die mit Betroffenen im Kontakt sind. Zudem sollten Bedürfnisse und Hindernisse durch Partizipation von Betroffenen eruiert werden. In der Folge starteten Mitarbeitende von Caritas Solothurn im Frühjahr 2025 mit dem Aufbau verschiedener Massnahmen und Angebote.

Mitwirken erwünscht

Auch Tina Flückiger war von Anfang an mit dabei. Die Sozialarbeiterin war dafür zuständig, Interviews und Austauschrunden mit Armutsbetroffenen zu organisieren, um mit ihnen über ihre gesundheitliche Situation und das bestehende Versorgungsangebot in der Region zu sprechen. «Dem Kanton und uns war es von Anfang

an ein zentrales Anliegen, Betroffene aktiv einzubeziehen. Die Ergebnisse sollten dann laufend in die Entwicklung von möglichen Projekten einfließen», erklärt Tina Flückiger.

Erste Erkenntnisse aus den Gesprächen konnten bereits gewonnen werden. «Es hat mich überrascht, dass viele Unterstützungsangebote im Kanton Solothurn bei Menschen mit geringem Einkommen kaum bekannt sind. Zudem scheint es nicht so leicht zu sein, die eigenen Bedürfnisse klar zu benennen. Ich kann mir vorstellen, dass mit Sensibilisierungsarbeit noch manches erreicht werden kann», so Flückiger.

«Ich hoffe, wir können dazu beitragen, den Zusammenhang von Armut und Gesundheit bewusster zu machen.»

Sozialarbeiterin Tina Flückiger

Merkblätter, Stadtrundgänge, Anlässe

Die von Caritas Solothurn nun entwickelten Angebote zielen nicht zuletzt darauf ab, zu informieren und Fachpersonen, der Bevölkerung sowie Betroffenen den Zusammenhang von Armut und Gesundheit bewusst zu machen. Eine der ersten Aktivitäten von Caritas Solothurn war die Organisation einer Veranstaltung mit Inputreferat und Podiumsdiskussion an den «Aktions-tagen Psychische Gesundheit Kanton Solothurn 2025» zum Thema «Macht Armut krank?».

Darüber hinaus wurden erste Merkblätter zu Themen der Gesundheitsprävention entwickelt und eine Weiterbildung für Fachpersonen im Herbst 2026 geplant. Über den Newsletter der Caritas-KulturLegi werden Armutsbetroffene über Angebote im Gesundheitsbereich informiert. Ein Highlight sind ab Mai 2026 szenische Stadtrundgänge «Päch gha!» in Olten und Solothurn, die direkt im öffentlichen Raum für den Zusammenhang von Armut und Gesundheit sensibilisieren.

Tina Flückiger fasst zusammen: «Ich finde es wertvoll, dass Caritas Solothurn Menschen, die parallel mit finanziellen und gesundheitlichen Problemen kämpfen, auf mehreren Ebenen unterstützt. In den Sozialberatungen können wir individuell und nachhaltig begleiten. Mit den zusätzlichen Massnahmen können wir nun hoffentlich dazu beitragen, den Zusammenhang von Armut und Gesundheit bei Fachpersonen und in der breiten Bevölkerung bewusster zu machen.»



Erste Proben zu den Stadtrundgängen «Päch gha!»

Angebote für die Gesundheitsprävention

Mit diversen Massnahmen möchte der Kanton Solothurn zusammen mit Caritas die Gesundheitskompetenzen armutsbetroffener Erwachsener fördern, die Zusammenarbeit im Gesundheits- und Sozialwesen stärken, Synergien nutzen und die Bevölkerung für das Thema sensibilisieren.

- Partizipation – Austausch mit Betroffenen: Armutsbetroffene Erwachsene werden im Rahmen von Interviews in die Bedarfserhebung zur Gesundheitsförderung im Kanton Solothurn einbezogen.
- Merkblätter: Caritas erarbeitet Merkblätter, um auf Angebote im Kanton Solothurn aufmerksam zu machen und Gesundheitsinformationen zu vermitteln.
- KulturLegi: Die Caritas-KulturLegi ermöglicht Armutsbetroffenen Rabatte auf Kultur-, Sport- und Freizeitangebote. Neu werden Nutzende über Angebote der Gesundheitsförderung informiert.
- Stadtrundgänge «Päch gha!»: Ab Mai 2026 bietet Caritas Solothurn szenische Stadtrundgänge an, die für das Thema Armut und Gesundheit sensibilisieren.
- Weiterbildungsanlass: Für Fachpersonen aus den Bereichen Soziale Arbeit, Gesundheitswesen oder Politik organisiert Caritas Solothurn im Herbst 2026 einen Weiterbildungsanlass.

Aktuelle Informationen zu den Angeboten unter:

caritas-solothurn/armut-und-gesundheit





Sozialarbeiterin Rabea Widmer

Alles darf angesprochen werden

Vom Chaos im Kopf zu neuen Perspektiven: Die Jugendberatung Region Aarau begleitet 15- bis 25-Jährige in schwierigen Lebensphasen. Unkompliziert, anonym und auf Augenhöhe.

Text und Bild: Nathalie Philipp

Das Beratungszimmer ist hell und freundlich eingerichtet: ein weisser Tisch, einige Postkarten, Grünpflanzen und Informationsbroschüren. Wir sind bei der Jugendberatungsstelle des Kirchlichen Regionalen Sozialdienstes Aarau, der durch Caritas Aargau geführt wird.

Für viele Jugendliche und junge Erwachsene ist es das erste Mal, dass sie eine Beratungsstelle betreten. Entsprechend gross kann die Anspannung sein. Wichtig ist es darum, dass die Hürden niedrig sind. Die Jugendberatung ist einfach erreichbar: Auch ohne Termin

können Ratsuchende während der Öffnungszeiten vorbeikommen oder sich per WhatsApp, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Gespräche werden flexibel vereinbart, wenn nötig auch am Abend.

Die Jugendberatung Aarau bietet freiwillige und anonyme Unterstützung für 15- bis 25-Jährige. Das Team unterstützt bei psychischen Belastungen, familiären Konflikten, Schwierigkeiten in Schule oder Ausbildung, finanziellen Fragen oder beruflicher Orientierung. Alles darf angesprochen werden. Bei Bedarf wird an spezialisierte Fachstellen vermittelt.

Vielfältige Anliegen

Die Ausgangslagen der jungen Klient*innen sind unterschiedlich. Manche junge Erwachsene benötigen konkrete Unterstützung, beispielsweise beim Ausfüllen eines Stipendienantrags oder beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen. Andere bringen komplexe familiäre oder psychosoziale Probleme in die Beratung. Einige kommen auf Anraten von Verwandten, Freund*innen, Lehrer*innen oder in Begleitung zum ersten Termin. Nicht wenige fühlen sich psychisch belastet, verunsichert, überfordert oder unter Druck.

Rabea Widmer, Sozialarbeiterin der Jugendberatung, begleitet diese Prozesse. Sie erinnert sich an eine junge Frau mit nächtlichen Panikattacken und vermindertem Selbstwertgefühl. Nach einem Ausbildungsabbruch war sie auf Jobsuche, gleichzeitig belasteten sie soziale Konflikte.

Wenn der Druck sinkt, wird Handeln möglich

«Es ist nicht ungewöhnlich, dass Klient*innen ein Konglomerat von Sorgen mitbringen. Im ersten Gespräch mit der jungen Frau haben wir deshalb ihre verschiedenen Themen erst einmal strukturiert und gemeinsam Prioritäten festgelegt», erklärt Rabea Widmer. «Wir beschlossen, zunächst ihr psychisches Befinden zu stabilisieren und dann die weiteren Themen anzugehen.»

Der Sozialarbeiterin ist es wichtig, dass die jungen Erwachsenen den Beratungsprozess von Anfang an mitprägen. In der sensiblen Lebensphase der Jugendzeit, also zwischen Ablösung, neuen Beziehungen und beruflichen Entscheidungen, fällt die Orientierung oft nicht leicht. Gemeinsam Lösungen zu entwickeln, wirkt dann bestärkend.

**«Allein schon, dass jemand zuhört,
kann entlastend sein.»**

Rabea Widmer

In weiteren Gesprächen schauten sich Sozialarbeiterin und Klientin das Selbstbild und die Ziele der jungen Frau an. Welche Stärken bringt sie mit? Sind die Albträume tatsächlich so zahlreich wie befürchtet? Schrittweise entstand mehr Klarheit. «Bereits die Erfahrung, dass jemand ihr aufmerksam zuhört, hat bei meiner Klientin eine Veränderung angestossen», sagt die Sozialarbeiterin rückblickend. Die junge Frau wurde handlungsfähiger und baute sich neue Routinen auf – später auch im Hinblick auf ihre berufliche Situation.

Armut und Sorgen in der Familie

Zur Caritas-Jugendberatung kommen auch Jugendliche, die familiäre Verantwortung tragen. «Gerade in Familien mit finanziellen Schwierigkeiten sind Eltern häufig stark beansprucht und können für ihre Kinder nicht die Stütze sein, die sie bräuchten», erklärt Rabea Widmer. Oftmals übernehmen die Kinder dann zusätzliche Aufgaben. Solche Konstellationen können überfordern. «In diesen Situationen ist ein verlässliches Gegenüber von grosser Bedeutung», sagt Rabea Widmer. In der Beratungsstelle erfahren Jugendliche, dass ihre Gefühle nicht bewertet und ihre Sorgen ernst genommen werden. Dies stärkt ihre Selbstwirksamkeit und ihre Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen.

Wichtige Beratungsprinzipien

Als Grundlage der Arbeit sieht Rabea Widmer eine empathische, wertschätzende und authentische Haltung sowie echtes Interesse. Gleichzeitig richten die Sozialarbeitenden den Blick konsequent auf vorhandene Ressourcen und konkrete nächste Schritte. Die Jugendberatung ersetzt dabei keine Psychotherapie. Es erfolgt eine Weitervermittlung, wenn diese sinnvoll oder gewünscht ist.

«Sie stellen gute Fragen!»

Eine Klientin

Für Rabea Widmer ist es zentral, dass junge Menschen sich ernst genommen fühlen und ihre Anliegen Gewicht haben. Ausserdem sollen sie erleben, dass sie ihre Entwicklung mitgestalten können. «Sie stellen gute Fragen!», durfte Rabea Widmer kürzlich von einer Klientin hören. Sich guten Fragen zu stellen, kann viel bewirken – in jedem Alter.

Jugendberatung Region Aarau

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 25 Jahren können sich mit familiären, sozialen, schulischen, finanziellen oder beruflichen Fragen an die kostenlose und vertrauliche Jugendberatung wenden.

caritas-aargau.ch/jugendberatung



Möchten Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen? Herzlichen Dank!

caritas-regio.ch/spenden



Gestärkt durch den Austausch

Was unterstützt die Resilienz von Frauen, die in einem fremden Land ein neues Leben beginnen? Wir besuchen einen internationalen Femmes-Tisch auf Englisch. Er wird geleitet von der indischen Moderatorin Meetu Mittal.

Text: Nathalie Philipp

«Am heutigen Femmes-Tisch wollen wir uns bewusst machen, was unsere Ressourcen im Leben sind. Wir alle haben gute und schwierige Zeiten erlebt. Aus unseren Erfahrungen haben wir viel gelernt. Nun wollen wir uns über unsere Erkenntnisse austauschen und voneinander lernen.»

Mit diesen Worten stimmt Meetu Mittal die Teilnehmerinnen auf das Thema des heutigen Femmes-Tisches ein. Seit mehreren Jahren leitet die Inderin Gesprächsrunden auf Hindi oder Englisch. Mit dabei sind sieben Frauen aus Indien, eine von den Philippinen. Wie Meetu, die 2007 aufgrund eines Stellenangebots für ihren Mann in die Schweiz gekommen ist, sind die meisten gut ausgebildet, können aber ihren Beruf in der Schweiz selten ausüben und leben nun mit ihren Familien im Aargau. Meetu kennt die persönlichen Herausforderungen der Frauen und überlegt sich jeweils gut, welches Thema sie für die Gruppe vorbereitet, damit alle davon profitieren können.

Ans Thema der psychischen Herausforderungen können alle gut anknüpfen. Nach einer herzlichen Begrüssungsrunde startet ein kurzer Workshop. Jede

Teilnehmerin soll in Stichworten auf einem Papier festhalten, was sie persönlich als Kraftquelle empfindet, seien es Erkenntnisse, Haltungen oder Aktivitäten.

«Der Anfang in der Schweiz war schwer für mich.»

Teilnehmerin bei Femmes-Tische

Das Gefühl des Fremdseins

«Der Anfang in der Schweiz war schwer für mich. Ich fühlte mich ziemlich verloren, da alles so fremd war, besonders die Sprache», beginnt Anjali (Name geändert) zu erzählen. «Dazu kommt, dass ich mich nicht als jemanden beschreiben würde, der sehr gerne Veränderungen mag. Es fiel mir deshalb oft schwer, mich zu motivieren». Auf ihrem Blatt Papier formuliert die junge Frau eine ihrer Einsichten: «Es ist gut, sich ein Ziel zu setzen». Konkret erfuhr Anjali dies beim Deutschlernen, aber auch später, als sie trotz ihrer Angst vor dem Autofahren schliesslich den Führerschein machte. Das neue Leben in der Schweiz habe sie gezwungen, ihre Komfortzone zu verlassen und sich selbst neu kennenzulernen, was sie inzwischen als Bereicherung empfinde.

Als Ressourcen auf ihrem Weg hat sie weitere Stichworte notiert und schildert den Teilnehmerinnen offen ihre Gedanken dazu. Zu ihren Kraftquellen zählt sie die Natur in der Schweiz, die Möglichkeit, Museen zu besuchen, das Glück, kreative Hobbys zu pflegen. Die anderen Frauen hören lächelnd und nickend zu.

Von Audiobüchern bis zum Lachyoga

Wie Anjali schildern auch sie der Reihe nach ihre Gedanken. Dabei kommen die Herausforderungen zur



Bild: zvg

Meetu Mittal



Bild: Annette Bouteiller

Sprache, die sich ihnen auch heute noch stellen: Es sind Dinge wie der Wunsch nach Bestätigung im Beruf, Probleme bei der Erziehung in der neuen Kultur, das Fernsein von der Herkunftsfamilie. Und sie nennen konkrete Dinge, die ihnen guttun, vom Hören von Audiobüchern bis zum Praktizieren von Lachyoga und Meditation.

«Meditation ist für mich der Weg zu einer unendlichen inneren Quelle», sagt eine Teilnehmerin. «Sei geduldig mit dir selbst», «Du musst nicht perfekt sein», so lauten andere in knappe Worte gegossene Erkenntnisse. Sie füllen sich mit Leben, sobald die Frauen darüber sprechen. Hin und wieder stellen die Teilnehmerinnen Rückfragen an die Rednerin.

Moderatorin Meetu gibt das Gehörte jeweils wieder und ordnet es jeweils einem der «10 Schritte für die psychische Gesundheit»¹ zu, die sie als Werkzeug dabei hat. Die Zeit vergeht schnell und in der Abschlussrunde wird spürbar, wie anregend der Austausch war. Meetu überrascht dies nicht: «Es ist immer gut, den Fokus auf die Möglichkeiten zu legen, anstatt auf die Probleme. Ausserdem ist es für die Frauen wertvoll, zu wissen, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind. Schon das ist eine Ressource!»

Das Angebot

Femmes-Tische bringt Frauen mit Migrationshintergrund miteinander ins Gespräch. Die Austauschrunden in verschiedenen Sprachen sind wichtige Informationsdrehscheiben rund um Erziehungs-, Gesundheits- und Integrationsthemen und fördern die

«Femmes-Tische steigert das Wohlbefinden der Frauen, indem wichtige Informationen vermittelt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden können.»

Projektleiterin Jasmine Burkhard

Vernetzung. Freiwillige Moderatorinnen führen in das jeweilige Thema ein und leiten die Diskussion. Anschliessend wird ungezwungen zusammengesessen.

¹ Mehr zu den «10 Schritten für die psychische Gesundheit» beim Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz: www.npg-rsp.ch.

Möchten Sie an einem Femmes-Tisch teilnehmen?

Interessierte Teilnehmerinnen können sich mit der Angabe von Namen, Wohnort und Sprache an die Projektleitung wenden. Herzlich willkommen!

Jasmine Burkhard, Telefon: 079 523 42 95
jib@caritas-aargau.ch

caritas-aargau.ch/femmes-tische



Im gleichen Wartezimmer

Caritas beider Basel bietet seit 2021 Sozialberatung direkt in Arztpraxen an. Das Ziel: Menschen niederschwellig erreichen und gesundheitlich-soziale Abwärtsspiralen verhindern.

Text: Annina Birrer Bild: Shirley Hirst

Der Mensch als biopsychosoziales Wesen

Sorgen, die nachts wachhalten. Stress, der sich als Verspannung im Nacken festsetzt. Eine fordernde Phase im Job, und prompt meldet sich die Migräne. Wir alle kennen solche Momente, in denen sich psychische oder soziale Belastungen körperlich zeigen. Der Mensch kann als biopsychosoziales Wesen verstanden werden – ein sperriger Begriff für etwas, das wir täglich erleben: Körper, Psyche und soziales Umfeld sind untrennbar miteinander verbunden.

Was im Alltag als vorübergehendes Unwohlsein erscheint, kann bei dauerhaften Belastungen zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen werden. Wenn nicht nur vereinzelt Sorgen quälen, sondern die gesamte Lebenssituation prekär ist – zu wenig Geld, unsichere Wohnsituation, fehlende soziale Netze –, begünstigt das Abwärtsspiralen, in denen sich soziale und gesundheitliche Probleme gegenseitig verstärken.

Soziale Arbeit kann solche Spiralen durchbrechen. Nicht durch Therapie, sondern durch konkrete Verbesserung der Lebensbedingungen. Sie kann Alltagsbelastungen reduzieren, materielle Situationen stabilisieren, soziale Unterstützung aktivieren. Kurz: Sie schafft Rahmenbedingungen, in denen Gesundheit überhaupt möglich wird.

Soziale Probleme im Sprechzimmer

Oftmals sind es Hausärzt*innen, die als Erste von den sozialen Problemen ihrer Patient*innen erfahren. Einerseits, weil sie erkennen, dass nicht medizinische Ursachen hinter körperlichen Beschwerden stecken. Andererseits, weil viele Menschen ihre Sorgen bei ihren Ärzt*innen ansprechen. Das zeugt vom grossen Vertrauen, das Hausärzt*innen entgegengebracht wird. Doch Ärzt*innen sind keine Spezialist*innen für soziale Fragen – nicht nur das Fachwissen fehlt, sondern auch die Zeit.

Gleichzeitig suchen viele Menschen keinerlei Hilfe bei sozialen Problemen: aus Scham, aus Unwissen oder weil der Gang zur Sozialberatung mit einem Stigma behaftet ist. Die Sozialberatung dorthin zu bringen, wo Menschen ohnehin sind, macht auch deshalb Sinn.

Sozialberatung direkt in der Praxis

Dunja Vetter hat das Angebot von Grund auf mitentwickelt. Seit 2021 arbeiten die Sozialarbeiterin der Caritas beider Basel und ihr Team in verschiedenen Haus- und Kinderarztpraxen – nicht als Gast, sondern als fester Bestandteil des Teams. Die Beratung findet in einem Büro der Praxis statt, im vertrauten Umfeld, ohne zusätzliche Hürden.

«Niemand weiss, warum man im Wartezimmer sitzt. Vielleicht wartet man auf einen Blutcheck. Diese Niederschwelligkeit ist entscheidend.»

Dunja Vetter, Sozialarbeiterin

«Wenn wir gemeinsam an einem Strang in dieselbe Richtung ziehen, können wir Menschen besser beraten», sagt Vetter. Im besten Fall hat sie Zugriff auf die Krankengeschichte, ganz im Sinne der interprofessionellen Zusammenarbeit.

Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, wie wertvoll diese Zusammenarbeit ist: Eine Familie gerät in eine Krise. Die Mutter hat ein Burn-out und muss in die Klinik, der Vater arbeitet Vollzeit. Das Kind lebt mit Autismus und kann nicht fremdbetreut werden, doch ein unbe-



zahlter Urlaub des Vaters liegt finanziell nicht drin. Die Kinderärztin erkennt die Notlage, doch die Lösung liegt ausserhalb ihres Fachgebiets. Dunja Vetter hingegen kennt nicht nur die Lösung – seit Juli 2021 gibt es einen 14-wöchigen Betreuungsurlaub für Eltern gesundheitlich beeinträchtigter Kinder, finanziert über die Erwerbsersatzordnung (EO) –, sondern auch den Weg dorthin. Sie navigiert durch bürokratische Hürden, nimmt Kontakt mit dem Arbeitgeber auf, unterstützt bei der Anmeldung.

«Soziale Arbeit schafft Rahmenbedingungen, in denen Gesundheit überhaupt möglich wird.»

«Dieses Wissen haben Ärzt*innen nicht – und müssen sie auch nicht haben», sagt Vetter. Soziale Arbeit ist aber weit mehr als das Wissen um solche Regelungen. Es braucht das Verständnis für die Gesamtsituation, das

«Ob ich jetzt jemanden zum Gastroenterologen schicke oder zur Sozialberatung: Für mich ist das etwa das Gleiche.»

Ein Arzt zur Zusammenarbeit mit Sozialarbeiter*innen

Gespür dafür, welche Lösung zu welcher Familie passt, und die Erfahrung, wie man diese Lösungen tatsächlich umsetzt. Genau diese ganzheitliche Sichtweise und Begleitung macht den Unterschied.

Entlastung und bessere Behandlung

Die Integration von Sozialarbeit in der ambulanten medizinischen Versorgung kommt zur richtigen Zeit. Der Mangel an Hausärzt*innen ist akut: Bis 2030 müssen aufgrund anstehender Pensionierungen 22 Prozent ersetzt werden, bis 2035 sind es 40 Prozent. Gleichzeitig nimmt die generelle Arbeitsbelastung zu – mehr administrative Aufgaben, Zunahme von chronisch und mehrfach Erkrankten, weniger direkte Behandlungszeit.

Wenn Sozialarbeitende die sozialen Anliegen übernehmen, können sich Ärzt*innen besser auf ihre Kernkompetenz konzentrieren. «Es ist eine Entlastung», sagt ein Projektpartner und Kinderarzt aus Basel. «Wir waren uns der Lücke schon lange bewusst. Diese wurde nun geschlossen und die Behandlung ist dadurch viel besser, weil wir professioneller an Probleme herangehen können.»

Jetzt ist die Politik gefragt

In anderen Ländern – insbesondere in skandinavischen Ländern, Irland oder Kanada – ist Soziale Arbeit in der ambulanten Gesundheitsversorgung bereits etabliert. In der Schweiz existieren bisher erst vereinzelte Initiativen. Dabei liegt das Potenzial auf der Hand: Wer Menschen früh erreicht, bevor sich belastende Lebenssituationen zu gesundheitlichen Krisen verschärfen, betreibt wirksame Prävention. Das stärkt nicht nur die psychische Gesundheit, sondern erreicht durch die Niederschwelligkeit auch Menschen, die sonst keine Hilfe aufsuchen würden. Erfolgreiche Prävention hat zudem das Potenzial, langfristig Gesundheits- und Sozialversicherungskosten zu sparen. Was es dafür braucht, ist der politische Wille, Sozialberatung strukturell in der ambulanten Gesundheitsversorgung zu verankern – nicht als Pilotprojekt, sondern als selbstverständlichen Teil des Schweizer Gesundheitssystems.

Das Projekt der Caritas beider Basel wird derzeit durch öffentliche Projektgelder und Stiftungen finanziert.

Eine dauerhafte Lösung könnte über gemeinwirtschaftliche Leistungen der Kantone erfolgen, so, wie es bereits für andere Angebote im Gesundheitswesen der Fall ist. «Wir wünschen uns, dass der Kanton Basel-Stadt diesen Weg weitergeht und der Kanton Basel-Landschaft im Rahmen des Projekts «Gesundheit BL 2030» hier aktiv wird», sagt Dunja Vetter. Für sie ist klar: Eine umfassende Gesundheitsversorgung kommt nicht ohne soziale Perspektive aus. Körper, Psyche und Lebenssituation lassen sich nicht voneinander trennen – in der Praxis genauso wenig wie in der Theorie.

Übersicht und Hintergründe zum Projekt

Ausgangslage

- In jeder siebten medizinischen Sprechstunde geht es um soziale Probleme
- Insbesondere bei chronisch und psychisch erkrankten Personen kommen soziale Fragen in der medizinischen Sprechstunde auf.
- Die Mehrheit der niedergelassenen Ärzt*innen in der Schweiz wünscht sich Unterstützung bei sozialen Themen ihrer Patient*innen.

Das Angebot

Seit 2021 bietet Caritas beider Basel Sozialberatung direkt in Arztpraxen an. Aktuell in zwei Hausarzt- und zwei Kinderarztpraxen. Patient*innen können am Empfang einen Termin ausmachen oder werden von Ärzt*innen direkt überwiesen.

Warum in der Arztpraxis?

- Niederschwellig
- Ohne Stigma
- Früherkennung und Prävention
- Interprofessionelle, ganzheitliche Versorgung

Die häufigsten Beratungsthemen

Finanzielle Probleme • Schwierigkeiten mit Behörden und Versicherungen • Gewalt und Missbrauch • Arbeitslosigkeit • Kinderbetreuung • Wohnungsfragen • Einsamkeit • Pflege zu Hause

Messbare Erfolge

Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts Sozialberatung direkt in der Arztpraxis durch die Berner Fachhochschule zeigt:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit von Patient*innen
- Abnahme der Anzahl Arztbesuche nach Sozialberatung
- Verbesserung der finanziellen Situation
- Verbesserung der allgemeinen Versorgungsqualität der Patient*innen
- Verbesserung der Arbeitszufriedenheit der Ärzt*innen

Weitere Informationen und Kontakt:

www.caritas-beider-basel.ch

Arm und krank

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

Reich sein ist kein Zuckerschlecken. Tagaus, tag-ein wird man von Fragen zermartert. Fliegt man am Freitagmittag in die Finca nach Spanien zum Golfen oder zu den Whiskys auf dem Anwesen in Schottland? Whiskys wären hilfreich, denn der Vermögensverwalter hat zwei Modelle für Steueroptimierungen vorgelegt und der Entscheid fällt schwer. Andererseits gäbe der blaue Himmel über der Finca mehr her für den Post auf Social Media.

Armutsbetroffene Menschen sind frei von solchen Sorgen. Bescheidenheit ist ihre Zier. Sie posten nichts aus dem Feriendomizil. Luxusprobleme haben sie keine, mangels Luxus. Probleme haben sie schon, aber über die postet man nichts. Während manche Reichtumsbetroffene ihren Reichtum so prominent verstecken, dass alle ihn trotzdem erkennen, verstecken Armutsbetroffene ihre Armut so gut wie möglich.

Existenzängste und Einsamkeit, Bürokratie und Scham, das sind die Themen von Armutsbetroffenen, die Tafel und die Caritas Secondhand Boutique. Ihre Aufmerksamkeit gilt nicht dem regionalen Anbau von Biogemüse, sondern den Aktionen im Discounter. Und wenn sie dann so an der Kasse stehen und den Blickkontakt mit der Kassiererin vermeiden, weil Blickkontakte sie jene Kraft kosten, die sie daheim brauchen, um die Mahnungen nach Dringlichkeit zu sortieren und darüber zu brüten, wie sie die Kinder möglichst so einkleiden und ausstatten, dass sie auf dem Pausenplatz nicht gemobbt werden – Armut verstecken kostet Kraft – dann fällt ihr Blick beim Zeitschriftenständer womöglich auf den Popstar, der im Interview auf seiner Finca in Spanien von der Überwindung seiner depressiven Störungen berichtet und wie gesundheitsfördernd das achtsame



Leben sei. Die Plätze an seinen Konzerten kosten drei Wochenbudgets für Nahrungsmittel. Man müsste eingeladen werden, um ein paar Stunden lang den Sorgen zu entfliehen. Aber Armutsbetroffene werden selten zu Konzerten eingeladen.

Armut schlägt auf den Magen und auf die Seele. Armutsbekämpfung ist Gesundheitsförderung.



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.swiss

CARITAS



* **Mittendrin dank den Angeboten der KulturLegi.**

Bis zu 70 % Rabatt auf Eintritte und Kurse in den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Gesundheit.



KulturLegi
Schweiz

**Schmales Budget,
volles Programm.**