

CARITAS regional

Schwerpunkt

Erfahrungen weitergeben

Wie Partizipation Angebote und Massnahmen verbessern kann

Interview

Pionierprojekt «Rat für Armutsfragen»

Die Schweiz verleiht Betroffenen eine Stimme

Aus der Region

Nähen und vernetzen

Frauen lernen voneinander im Näh-Atelier

Engagiert
für Armuts-
betroffene



Bild: zvg

Brittney Kanuga begleitet bei youngCaritas engagierte Freiwillige, die mit ihren Projekten die Gesellschaft aktiv mitgestalten.

Schwerpunkt

Mitwirken lassen

Nehmen wir an, Sie gingen regelmässig auf anspruchsvolle Bergtouren. Sie hätten schwierige Passagen gemeistert und manchmal umkehren müssen. Nun trafen Sie eine Person, die viel über das Bergsteigen gelesen und zahlreiche Dokumentationen gesehen hätte. Doch wie es sich anfühlt, unterwegs an die eigenen Grenzen zu stossen, wüssten nur Sie aus Erfahrung.

Viel über etwas zu wissen, ist nicht dasselbe, wie es selbst erlebt zu haben. Das gilt auch für Armut und soziale Ausgrenzung. Werden Menschen mit Armutserfahrung ernst genommen und einbezogen, entstehen lebensnahe Lösungen.

Diese Ausgabe zeigt Projekte, in denen Freiwillige und armutsbetroffene Menschen mitgestalten. Nicht überall ist umfassende Partizipation bereits erreicht. Doch auch Mitsprache ist ein wichtiger Schritt. Denn Menschen sollen nicht nur Unterstützung erhalten, sondern ihr Leben und unsere Angebote auf Augenhöhe mitgestalten können.

Wir wünschen Ihnen spannende Einblicke und neue Perspektiven.

ab Seite 6

Inhalt

3 Editorial

Kurz & bündig

4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

6 Partizipation, die verbindet

Hintergrund

10 Partizipation wirksam gestalten

Kommentar

11 Ein weiter Weg – der sich lohnt

Expert*innen-Interview

12 Das Bedürfnis, gehört zu werden, ist gross

Caritas beider Basel

14 Mitwirkung braucht gute Rahmenbedingungen

Caritas Solothurn

16 Stadtrundgänge «Päch gha!»

Caritas Aargau

18 «Ohne Mitarbeit geht es nicht»

20 Nähen und vernetzen

Kolumne

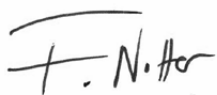
23 Meine Töchter können nicht kochen

Liebe Leser*innen

Selbstermächtigung (Empowerment) und Mitwirkung haben bei Caritas grosse Tradition. Doch was heisst das konkret? Die Sozialberatungen, Bildungsangebote, Treffpunkte, Caritas-Märkte und Secondhand-Läden von Caritas sind Pionierprojekte im Bereich der Selbstermächtigung. Beispielsweise ist es für die meisten Menschen selbstverständlich, dass sie beim Einkaufen aus verschiedenen Produkten wählen können. Doch bei Personen mit wenig Geld war und ist das nicht immer so. Sie sollen dankbar annehmen, was sie erhalten – diese Haltung ist verbreiteter, als uns lieb sein kann. Die Kleider- oder Lebensmittelläden von Caritas sind somit nicht nur Orte, in denen gute Produkte gekauft werden können, sondern auch Orte der Selbstbestimmung und Würde.

Die Weiterentwicklung der Selbstermächtigung ist die Mitwirkung. Und auch diese fördert die Caritas in ihren Sozialberatungen. Zudem trägt die KulturLegi wesentlich dazu bei, indem sie Teilhabe ermöglicht. Austausch auf Augenhöhe und Mitsprache prägen und formen unsere Projektarbeit, was in Treffpunkten wie dem Näh-Atelier und im Patenschaftsprojekt «mit mir» gut sichtbar wird.

Caritas stand, steht und wird immer für Zusammenhalt, gegenseitiges Zuhören und Sichunterstützen innerhalb der Gesellschaft stehen. Auch Sie können aktiv zur Solidarität beitragen, ob als Freiwillige, Spendende oder Botschafter*in der Caritas-Idee.



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: 30 100 Ex.

Auflage AG, BS/BL, SO: 6850 Ex.

Redaktion:

Nathalie Philipp, Fabienne Notter,
Domenico Sposato, Annina Birrer (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
box@caritas-aargau.ch
CH23 0900 0000 5000 1484 7

Caritas beider Basel

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

Caritas Solothurn

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

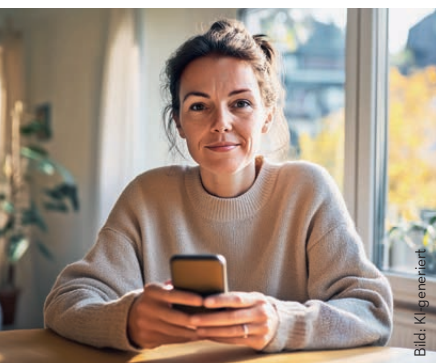


Überregional

CaritasGo – mit dem Chatbot ins Handeln kommen

Nach dem Pilotprojekt in der Zentralschweiz bietet neu mit Graubünden eine zweite regionale Caritas-Organisation ein leicht zugängliches Online-Angebot an, das über mögliche staatliche Sozialleistungen und weitere Hilfen informiert.

CaritasGo ist eine Website, die auf eine Sammlung an häufig gestellten Fragen zurückgreift und dank Künstlicher Intelligenz Antworten auf die individuelle Situation der Fragestellenden liefert. Der Chatbot informiert rasch und spezifisch über staatliche und nicht staatliche Angebote und hilft bei einfachen Anliegen direkt weiter. In komplexeren Situationen bleibt die persönliche Beratung entscheidend und CaritasGo weist den Weg zur passenden Fachstelle. Ratsuchende können – gerade beim Tabuthema Finanzen – dank der anonymen Anlaufstelle frühzeitig erste Schritte unternehmen und kommen so rasch ins Handeln.



Technologisch basiert der Chatbot auf dem Sprachmodell GPT-4o von Open AI und wurde im Auftrag von Caritas Zentralschweiz entwickelt. Nach positiven Erfahrungen im Kanton Luzern hat sich Caritas Graubünden der Pilotphase angeschlossen. Dort erreicht CaritasGo auch Menschen

abseits der städtischen Zentren und ist bereits auf Rätoromanisch verfügbar. Langfristig soll das Angebot auf die ganze Schweiz ausgeweitet und die Mehrsprachigkeit ausgebaut werden.

Ihr Bot bei finanziellen Sorgen:

CaritasGo Luzern

CaritasGo Graubünden



NEWS

Der WasWieWo-Schalter Rapperswil zieht um

Ab 20. November ist das niederschwellige Beratungsangebot neu an der Rathausstrasse 2 zu finden. Es unterstützt Menschen unkompliziert bei Fragen zum Alltag, beim Ausfüllen von Formularen oder bei der Nutzung digitaler Angebote. Am neuen Standort wird das Angebot weitergeführt und ausgebaut und soll künftig noch mehr Menschen erreichen.



Neuer «Second Chance» in Sursee eröffnet

Nachhaltig und günstig: Caritas Zentralschweiz hat in Sursee (LU) einen neuen «Second Chance» eröffnet. Der Laden steht allen Secondhand-Fans offen und bietet eine breite Auswahl an Kleidern aus zweiter Hand, ergänzt mit einigen Brocki-Perlen. Wie bei der grossen Schwesterfiliale in Emmenbrücke sammeln die Mitarbeitenden im Rahmen der beruflichen Integration wertvolle Arbeitserfahrung.

caritas-secondchance.ch



Digital-Café 2.0 in Chur

Caritas Graubünden und das Schweizerische Rote Kreuz Graubünden haben das Digital-Café 2.0 ins Leben gerufen. Menschen, für die Computerkurse zu teuer sind oder die wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Geräten haben, erhalten im Treffpunkt im Caritas Café Gleis C in Chur kostenlose Unterstützung. Einmal im Monat beantworten freiwillige Mitarbeitende dort Fragen zu Handy, Laptop oder Tablet.



Neuer Caritas-Secondhand-Laden in Brugg

Im August eröffnete Caritas Aargau einen neuen Secondhand-Laden im ehemaligen «Dampfschiff» in Brugg. Die zentrale Lage nahe dem Bahnhof und der Altstadt bietet beste Voraussetzungen, um viele Menschen zu erreichen. Angeboten wird gepflegte Secondhand-Mode. Es ist neben Aarau, Baden und Wohlen der vierte Secondhand-Laden im Aargau. Der Erlös kommt den sozialen Projekten von Caritas Aargau zugute.



Parlament stärkt KulturLegi beider Basel

Der Grosse Rat in Basel anerkennt die Leistung der KulturLegi für den sozialen Zusammenhalt und verdreifacht den Staatsbeitrag für 2026–2029 auf 60 000 Franken pro Jahr. Caritas beider Basel gewinnt damit den notwendigen Spielraum, den stark gestiegenen Nutzungszahlen gerecht zu werden und die gesellschaftliche Teilhabe mit Kultur- und Freizeitangeboten für einkommensschwache Menschen wirksam zu verbessern.

«Ohne Geld keine Mitsprache?» Zürcher Armutsforum

«Nichts über uns ohne uns.» In der Armutspolitik wird dieser Leitgedanke noch zu wenig umgesetzt. Noch immer können Menschen mit Armutserfahrung zu wenig mitreden bei Entscheidungen, die sie betreffen. Das 20. Zürcher Armutsforum am 5. November thematisiert, was es braucht, damit die Mitsprache von Armutsbetroffenen gelingt: In der Politik, in den Medien und bei NGOs. Anmelde-schluss ist der 24. Oktober 2026. Programm und Anmeldung:



Diakonie

Kirchliche Beiträge für soziale Angebote

Landeskirchen, Kirchgemeinden und Pfarreien haben die regionalen Caritas-Organisationen in der Deutschschweiz 2025 mit insgesamt 11,3 Millionen Franken unterstützt. Die Beiträge fliessen in Beratungs- und Bildungsangebote sowie in gemeinsame Hilfsprojekte.

Im Jahr 2025 haben kirchliche Institutionen den regionalen Caritas-Organisationen in der Deutschschweiz insgesamt 11 282 730 Franken zur Verfügung gestellt. Die Beiträge ermöglichen ein breites Beratungs- und Bildungsangebot sowie gemeinsame Hilfsprojekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Die Unterstützung knüpft an einen zentralen Grundgedanken der christlichen Tradition an: Menschen in schwierigen Lebenslagen beizustehen. Sie ist zugleich Ausdruck der langjährigen Zusammenarbeit zwischen den Kirchen und den regionalen Caritas-Organisationen. Diese Partnerschaft wird von Caritas alle zwei Jahre evaluiert; das jüngste Monitoring weist die bisher höchsten Zustimmungswerte aus.

Neue Charta zur Prävention

Die regionalen Caritas-Organisationen arbeiten im Bereich Diakonie seit vielen Jahren zusammen. Gemeinsam unterstützen und begleiten sie Projekte und entwickeln fachliche Grundlagen. Zuletzt entstand eine *Charta zur Prävention von sexueller Ausbeutung, Machtmissbrauch und anderen Grenzverletzungen*. Sie umfasst Handlungsempfehlungen und eine Plattform für den Erfahrungsaustausch. Damit soll die Präventionsarbeit der beteiligten Organisationen weiter gestärkt werden.



Bild: iStock



Projekt 16 Sitzung 6

1. Check-in
2. Agenda
3. Planung, Durchführung
4. Reflexion
5. Abschluss

Sitzung an einem Donnerstagabend in Zürich: Welche Informationen müssen zur weiteren Planung der Freizeitaktivitäten für die Geflüchteten noch eingeholt werden?

Partizipation, die verbindet

Junge Freiwillige entwickeln mit youngCaritas ein Freizeitprojekt für Menschen im Asylbereich. Im Zentrum stehen Mitbestimmung, Begegnung und gegenseitiges Lernen.

Text: Susanna Valentin Bilder: Alexandra Wey

Unweit des Bahnhofs Kollbrunn bei Winterthur liegen ein grosser Wohnblock und zwei weitere Häuser in einer ruhigen, grünen Umgebung. Die Bewohnenden grüssen freundlich, bevor sie wieder in einem der hohen, grauen Gebäude verschwinden. Menschen leben in dieser Einrichtung, weil sie auf einen Asylentscheid warten, bereits anerkannt wurden und auf die Zuteilung in eine Gemeinde hoffen oder ihre Rückkehr vorbereiten; Es ist das Durchgangszentrum Kollbrunn. Die Bewohnenden verbindet eine Phase des Wartens, entsprechend hoch ist der Wunsch nach etwas Normalität. An dieser Stelle setzt ein neues Projekt von youngCaritas Zürich an: Junge Freiwillige entwickeln Freizeitausflüge für die Bewohnenden. Dies nicht nach einem vorgegebenen Konzept, sondern in einem gemeinsam entwickelten Prozess.

Freiwillige gestalten mit

youngCaritas ist der Jugendbereich von Caritas und bietet Menschen zwischen 16 und 30 Jahren die Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Für Brittney Kanuga, Bildungsverantwortliche bei youngCaritas Zürich, ist klar: «Uns ist wichtig, dass die Projekte wirklich zu Projekten der Freiwilligen werden.» Wer mitgestaltet, übernimmt Verantwortung und erlebt Selbstwirksamkeit, deshalb stehen Beteiligung und Mitsprache von Beginn an im Zentrum. Seit Herbst 2025 begleitet Kanuga die Projektgruppe. Im Durchgangszentrum trifft sie sich gemeinsam mit dem Organisationskomitee und Antoni Rameshkanth Antonipillay, Co-Leiter des Zentrums. Unterstützt wird die Zusammenarbeit von Lena Baumann, Koordinatorin Freizeit und Freiwilligenarbeit bei Caritas Schweiz, die zwischen Einrichtung und Freiwilligengruppe vermittelt.

Für Moira N. war sofort klar, dass sie dabei sein wollte. Die 25-jährige Kommunikationsstudentin engagiert sich bereits in der Aktionsgruppe Armut von youngCaritas. «Flucht ist ein politisch aufgeladenes Thema, das mich interessiert. Ich wollte Menschen begegnen und mir ein eigenes Bild machen.» Den Aufruf für die Mitarbeit an einem neuen Projekt für Geflüchtete verschicken die Mitarbeitenden des youngCaritas-Teams via WhatsApp. Melden sich Interessierte bei ihnen, werden sie in den Infopool aufgenommen und über laufende Aktionen informiert. Auch Ana S. sagte unmittelbar zu. Die 26-Jährige mit einem Master in

«Uns ist wichtig, dass die Projekte wirklich zu Projekten der Freiwilligen werden.»

Brittney Kanuga, Bildungsbeauftragte youngCaritas Zürich

Entwicklungszusammenarbeit beschäftigt sich seit Langem mit dem Asylwesen. «Die Zeit verging wie im Flug», sagt sie rückblickend. «Die Sitzungen waren gut organisiert und die Aufgaben klar verteilt. Dadurch blieb das Engagement gut mit dem Alltag vereinbar.»

Begegnung auf Augenhöhe

Bei den Treffen legt Brittney Kanuga grossen Wert auf eine offene Atmosphäre. Entscheidend ist, welche Erfahrungen und Ideen jede Person einbringt. «Bildungsabschlüsse sind hier nicht relevant», sagt sie dazu, «wir profitieren vom Wissen aller Teilnehmenden,

das in den Sitzungen von youngCaritas zusammenkommt.» Heute werden Fragen geklärt, die bereits an der letzten Sitzung am Hauptsitz von Caritas Zürich an der Stadtzürcher Beckenhofstrasse bei einem sommerlichen Imbiss gesammelt wurden. «Ich schätze diese lockere Atmosphäre sehr», betont Fiona D. Auch sie

«Die Atmosphäre ist unkompliziert und gleichzeitig sehr professionell. Dadurch entsteht ein spannender Austausch und das Projekt kommt schnell voran.»

Fiona D., Freiwillige

ist Teil des Organisationskomitees und seit Projektstart engagiert. Die 28-jährige Doktorandin der Seismologie an der ETH Zürich ist im Sommer 2025 nach Zürich gezogen. Schon in Deutschland hat sie sich freiwillig in der Flüchtlingshilfe engagiert, in der Schweiz hat youngCaritas schnell ihr Interesse ge-

weckt. «Die Atmosphäre ist unkompliziert und gleichzeitig sehr professionell. Dadurch entsteht ein spannender Austausch und das Projekt kommt schnell voran.»

Im Zentrum Kollbrunn bespricht das Organisationskomitee die nächsten Schritte an diesem Tag direkt mit Antoni Antonipillay. Die Freiwilligen übernehmen die Gesprächsleitung selbst, Kanuga hält sich bewusst im Hintergrund. Die Fragen zeigen echtes Interesse am Alltag der Bewohnenden. Es geht um organisatorische Abläufe ebenso wie um sensible Themen wie Nähe und Distanz im freiwilligen Engagement. Ausserdem wird dem Leiter der Einrichtung das Projektkonzept vorgelegt, geschrieben wurde es von Ana, Fiona, Moira und weiteren Personen aus dem Kernteam der Projektgruppe. «Dass wir uns in allen Schritten dieses Prozesses einbringen können, ist besonders», führt Moira aus. Sie lerne viel über Projektarbeit, was sie auch in ihrer beruflichen Laufbahn weiterbringe. Sie war schon zu einem früheren Zeitpunkt bei einem Besuch des Durchgangszentrums dabei, als der Entscheid für diesen Durchführungsort für das Projekt gefällt wurde. Nach all den Planungsschritten kommt nun die Umsetzung immer näher.



Eine klassische Sitzungsleitung entfällt: Die Teilnehmerinnen gestalten ihr Projekt selbst und führen effizient durch die zu klärenden Punkte.



«Dass wir uns in allen Schritten dieses Prozesses einbringen können, ist besonders.»

Moira N., Freiwillige

Die Freiwilligen nehmen durch die Projektarbeit wertvolle Erfahrungen für das Berufsleben mit.

Gemeinsam in die Umsetzung

Gibt es Erwartungen vom Durchgangszentrum an die Projektgruppe von youngCaritas Zürich? Der Co-Leiter Antonipillay lächelt. «Wir schätzen es sehr, dass ihr euch freiwillig engagiert und mit eigenen Ideen auf uns zukommt», sagt er. «Das bereichert unseren Standort und schafft für unsere Bewohnenden wertvolle Beschäftigungs- und Begegnungsmöglichkeiten.» Während einer Führung über das Areal erhält die Projektgruppe Einblicke in den Alltag im Durchgangszentrum. Drei bis fünf Personen teilen sich ein Zimmer einer Dreizimmerwohnung, Küche und Bad werden gemeinsam genutzt. Der Besuch bestärkt sie in ihrem Vorhaben. «Wir sind motiviert, sofort loszulegen», sagt Moira.

Die Partizipation der Freiwilligen von youngCaritas ist gross, nun sollen auch die Bewohnenden die Möglichkeit zur Mitbestimmung erhalten. Der nächste Schritt im Ablauf des Projektes ist die Vorstellung des Angebotes vor Ort. Das Durchgangszentrum lädt zum gemeinsamen Grillabend ein, bei dem alle Bewohnenden zusammenkommen. «So sehen uns die Bewohnenden, was den Zugang zu unseren Ausflügen niederschwelliger macht», ist Fiona überzeugt. Zudem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst zwischen den Ausflugsideen auszuwählen. Damit schliesst sich der Kreis. Was vor Monaten mit einer Idee begann, entwickelt sich Schritt für Schritt zu einem Projekt, das von Freiwilligen aufgebaut und gemeinsam mit den Menschen im Durchgangszentrum weitergestaltet wird.

Partizipation wirksam gestalten

Wer Armut erlebt, bringt Wissen ein, das Fachpersonen nicht ersetzen können. Partizipation kann Angebote und politische Massnahmen verbessern – wenn sie verbindlich geplant und sorgfältig umgesetzt wird.

Text: Emanuela Chiapparoni, Co-Abteilungsleiterin Soziale Systeme, Berner Fachhochschule Illustration: Isabelle Bühler

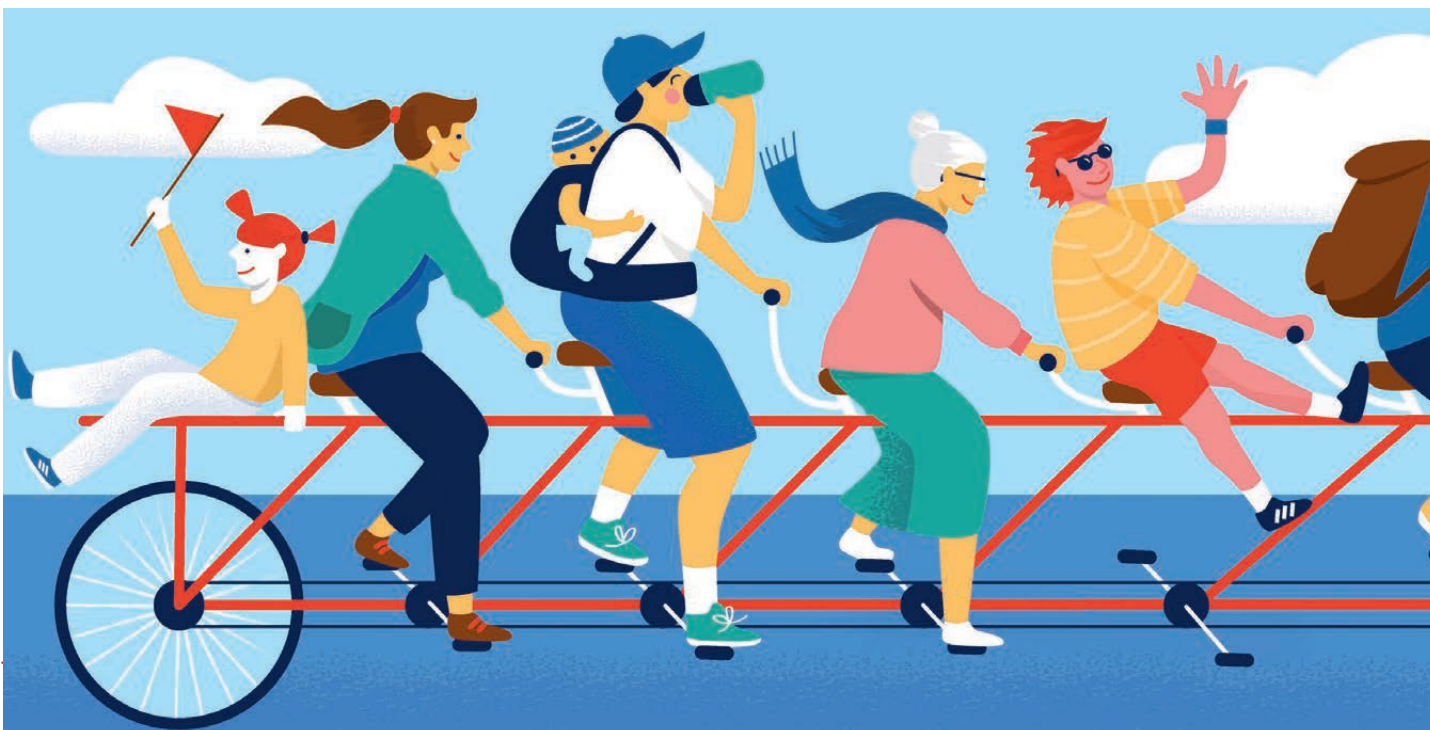
Armutspolitik wird oft über Menschen gemacht, die von Armut betroffen oder bedroht sind. Doch wie können Armutserfahrene selbst an Lösungen mitarbeiten? Genau hier setzt Partizipation an. Sie bedeutet, dass armutsbetroffene und armutsgefährdete Personen bei der Ausgestaltung und Umsetzung von Massnahmen, Projekten und politischen Prozessen einbezogen werden – nicht als Betroffene am Rand, sondern als Expert*innen ihrer eigenen Lebensrealität.

Dieses Erfahrungswissen ergänzt das Fachwissen von Sozialer Arbeit, Verwaltung, Politik und Forschung. Eine armutserfahrene Person brachte es treffend auf den Punkt: «Ich weiss, wie es sich anfühlt, in Armut zu leben.» Dieses Wissen kann helfen, blinde Flecken zu erkennen: etwa Hürden beim Zugang zu Unterstützungsangeboten, komplizierte Abläufe, Situationen oder Regelungen, die im Alltag nicht funktionieren.

Vom Anspruch zur Praxis

Die Nationale Plattform gegen Armut hat Partizipation bereits 2019 als wichtiges Thema für die Armutsprävention und -bekämpfung aufgenommen. Seither sind in der Schweiz verschiedene Grundlagen entstanden: Modelle zur Partizipation in der Armutspolitik, ein Praxisleitfaden in mehreren Landessprachen und erste Erfahrungen aus konkreten Projekten.

Auch soziale Organisationen und Verwaltungen greifen partizipative Ansätze vermehrt auf. Armutsbetroffene Personen wirken beispielsweise in Beratungsgremien von Sozialdiensten mit, bringen ihre Perspektive in kantonale Programme ein oder beteiligen sich an der Weiterentwicklung von Unterstützungsangeboten. Hinzu kommen punktuelle Weiterbildungsangebote an Hochschulen, in denen armutserfahrene Personen gemeinsam mit Fachpersonen aus sozialer Arbeit, Verwaltung, Politik oder Wirtschaft partizipative Kompetenzen stärken und Projektideen entwickeln.



Was Partizipation leisten kann

Gut umgesetzte Partizipation schafft Mehrwert auf mehreren Ebenen. Sie verbessert die Qualität von Angeboten, weil diese näher an den Lebensrealitäten der Menschen ausgerichtet werden. Sie stärkt die Zusammenarbeit zwischen armutserfahrenen Personen, Politik, Verwaltung und sozialen Organisationen. Und sie kann dazu beitragen, neue Lösungsansätze sichtbar zu machen.

Damit dies gelingt, braucht es jedoch klare Rahmenbedingungen. Partizipation darf nicht symbolisch bleiben. Ebenso problematisch wäre es, Verantwortung einfach an armutsbetroffene Personen abzugeben, ohne ihnen echte Mitsprache, Ressourcen oder Unterstützung zu ermöglichen.

Zentrale Fragen vor dem Start

Partizipative Projekte sollten deshalb möglichst früh gemeinsam mit den beteiligten armutserfahrenen Personen geklärt werden. Besonders wichtig sind folgende Fragen:

- *Handlungsbereich und Ziele:* Woran sollen armutsbetroffene Personen mitwirken – und mit welchem Ziel?
- *Intensität:* Geht es um Rückmeldungen, Mitentwicklung oder echte Beteiligung an Entscheidungen?
- *Verantwortung:* Wer trägt die Projektverantwortung? Liegt sie bei einer Institution oder wird sie gemeinsam getragen?
- *Zugang:* Wie werden armutserfahrene Personen erreicht und wer bleibt möglicherweise ausgeschlossen?
- *Auswertung:* Wann und wie wird überprüft, ob die Partizipation ihren Zweck erfüllt?

Wer diese Fragen sorgfältig klärt und transparent kommuniziert, schafft gute Voraussetzungen für wirksame Partizipation. So kann Erfahrungswissen nicht nur gehört, sondern für die Armutsprävention und -bekämpfung nutzbar gemacht werden.

Kommentar

Ein weiter Weg – der sich lohnt

«Nichts über uns ohne uns» ist ein Leitspruch, der in der Behindertenrechtsbewegung schon lange gilt. In anderen Bereichen ist man noch nicht so weit: Armutspolitik etwa wird immer noch sehr häufig über die Köpfe der Betroffenen hinweg gemacht. Warum die Mitsprache von Menschen mit Armutserfahrung in NGOs, Behörden oder der Politik zögerlich vorankommt, hat viele Gründe: Unter anderem können bei den Betroffenen Zeit und Geld fehlen, um sich einzubringen. Auch gesellschaftliche Vorurteile – wie etwa, dass Armutsbetroffene selbst Schuld sind an ihrer Situation – behindern Teilhabe. Zudem ist man in vielen Institutionen nach wie vor zurückhaltend: Prioritäten werden anders gesetzt, es fehlt das Wissen rund um partizipative Prozesse und Machtverhältnisse erschweren einen Austausch auf Augenhöhe.

«Erfahrungswissen ist eine Voraussetzung für bessere Lösungen.»

Dennoch: Allmählich scheint sich die Erkenntnis bei den Organisationen durchzusetzen, dass das Einbinden von armutsbetroffenen Menschen ganz entscheidend ist, weil Erfahrungswissen Expert*innenwissen ist.

Was es nun braucht, sind Organisationen, die ihre Lücken anerkennen und mögliche Unsicherheiten überwinden. Die bereit sind, zu lernen und bestehenden Strukturen zu hinterfragen, um neuen Arbeitsweisen Platz zu machen.

Man muss sich nichts vormachen: Mehr Partizipation in der Armutspolitik wird nicht von einem auf den anderen Tag geschehen. Es braucht viel Empathie vonseiten der Institutionen, ein grosses gegenseitiges Verständnis und eine Offenheit. Es geht auch nicht darum, sofort alles auf den Kopf zu stellen – aber es geht darum, einen Schritt vorwärtszumachen.

Isabelle Lüthi, Projektleiterin Grundlagen und Sozialpolitik, Caritas Zürich



DAS BEDÜRFNIS, GEHÖRT ZU WERDEN, IST GROSS

Menschen mit Armutserfahrung sollen von Politik und Gesellschaft besser gehört werden. Der neu gegründete Rat für Armutsfragen will Betroffenen eine Stimme verleihen, die bis nach Bern hallt. Wir haben uns mit Projektleiterin Mirjam Zbinden unterhalten.

Interview: Andreas Reinhart

Mirjam Zbinden ist Geografin. Sie arbeitet seit 2017 als Projektleiterin bei der Nationalen Plattform gegen Armut beim Bundesamt für Sozialversicherungen und ist in dieser Rolle verantwortlich für den Themenschwerpunkt Beteiligung.



Bild: zvg

Mirjam Zbinden, warum braucht es den Rat für Armutsfragen?

Menschen in vulnerablen Situationen haben grundsätzlich weniger Möglichkeiten, sich zu beteiligen. Und sie kämpfen mit historischen Vorurteilen: Fachpersonen lösen Probleme, die Betroffenen haben wenig zu sagen. Bei Menschen mit Behinderungen oder Jugendlichen gibt es entsprechende Beteiligungsstrukturen – etwa die Behindertensession –, beim Thema Armut läuft bis jetzt das meiste lokal und sehr punktuell. Hier braucht es ein dauerhaftes, breit abgestütztes Mitsprachegremium.

Der Rat für Armutsfragen ist ein Novum für die Schweiz. Gibt es im Ausland Beispiele, an denen Sie sich orientieren konnten?

Bei der Entwicklung des Rats haben wir genau geschaut, was es im Ausland gibt. In Deutschland und Österreich gibt es Armutskonferenzen, die NGO-getrieben und niederschwellig sind. In Frankreich gibt es den Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNLE). Dieser ist direkt in der öffentlichen Verwaltung verankert, also weit oben in der Hierarchie, was ihm eine willkommene Prominenz verleiht – dafür besteht wenig Spielraum für Gestaltung. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zusammen mit Armutsbetroffenen und Fachleuten geschaut, was für die Schweiz passen könnte. Diesen Rat, den wir nun gemeinsam ins Leben gerufen haben, gibt es in dieser Form nirgends sonst.

Was macht es mit armutsbetroffenen Menschen, wenn sie sich auf diese Art politisch einbringen können?

Auf persönlicher Ebene ist es wichtig, gehört und gesehen zu werden. Viele Armutsbetroffene werden nicht gehört, Entschei-

dungen werden über sie hinweg gefällt. Ein Gefäss, in dem sie ihre Anliegen formulieren können, ist auch eine Art Empowerment.

Die Hürde, sich als armutsbetroffen zu outen, ist hoch, und sich in der Welt von Verwaltung und Politik mit «Anzugträgerinnen» an einen Tisch zu setzen, braucht Mut und Geduld. Wichtig ist auch die Einsicht, dass der Rat nicht Lösungen für die individuellen Probleme der Mitglieder bereithält, sondern ihnen die Möglichkeit bietet, einen Beitrag zu besseren Strategien in der Armutsbekämpfung zu leisten. Armutsbetroffene sind ein wichtiger Teil der Lösung und müssen mit einbezogen werden. Im Marketing macht man das schliesslich schon lange so, wenn ein neues Produkt lanciert werden soll.

Wie schätzen Sie die Rolle von Vorurteilen gegenüber Armutsbetroffenen ein, wenn es darum geht, ob sich Armutsbetroffene öffentlich politisch äussern?

Der Rat ist ein wichtiges Instrument gegen Vorurteile in der Gesellschaft, da er durch sein Bestehen und seine Arbeit deutlich macht, dass armutsbetroffene Menschen etwas zu sagen haben und angehört werden müssen.

Damit Mitsprache von armutsbetroffenen Menschen gelingt, braucht es die richtigen Strukturen. Was sind Schlüsselfaktoren, die dazu beitragen, dass sich Menschen im Rat für Armutsfragen einbringen können und auch wollen?

Die Mitwirkung im Rat ist ein Ehrenamt, deshalb ist Zeit ein grosses Thema. Es ist kein niedrigschwelliges Engagement, gerade wenn Menschen sich in der prekärsten Situation ihres Lebens befinden. Wichtig sind ganz konkrete, praktische Mass-

nahmen: Es gibt eine Sitzungsentschädigung, es werden Dolmetscher*innen vor Ort sein und es werden die Reisespesen und bei Bedarf auch die Kosten für die Kinderbetreuung vergütet.

Wie arbeiten die armuterfahrenen Mitglieder mit den beratenden Mitgliedern zusammen und wie erreichen die Forderungen die Entscheidungsträger*innen in der Politik und Verwaltung?

Ein wichtiger Aspekt: Schon im Prozess der Entwicklung des Konzepts waren Fachpersonen dabei, etwa von der SKOS oder den Kantonen. Es ist eine gegenseitige Kennenlerntour vorgesehen, damit die externen Stellen von Anfang an eingebunden sind. Ausserdem stellen die im Rat als beratende Mitglieder vertretenen Fachpersonen Schnittstellen sicher und funktionieren als Wegbereitende, Türöffner und Multiplikatoren.

Können Sie schon ein Beispiel für ein Anliegen nennen, zu dem der Rat Stellung beziehen wird?

Die wichtigsten Themen werden in der Pilotphase gemeinsam ausgearbeitet. Die thematische Vielfalt ist gross; wir sind da mitten im Prozess. Menschenwürde und Partizipation sind auf jeden Fall zentrale Themen.

Der Rat befindet sich aktuell in der Pilotphase. Was muss aus Ihrer Sicht bis 2028 passiert sein, damit Sie dann sagen: Ja, es lohnt sich, den Rat weiterzuführen?

Es lohnt sich auf jeden Fall – das Bedürfnis, gehört zu werden, ist gross. Wir haben viele Bewerbungen und Anfragen zur Zusammenarbeit erhalten, übrigens auch von Organisationen und Behörden. Wir sehen hier viele offene Türen. Allenfalls anspruchsvoll dürfte die Finanzierung werden, hängt sie doch zu grossen Teilen an Privaten und Stiftungen. Die Chancen, als Rat gehört zu werden, sind auf jeden Fall gross.

Welche Herausforderungen sehen Sie auf den Rat zukommen?

Wie gesagt: Die thematische Vielfalt ist gross. Man könnte daher an verschiedenen Punkten ansetzen, darf sich aber angesichts der knappen Ressourcen nicht verzetteln.

Der Rat für Armutsfragen

Der Rat soll die politische Teilhabe von armuterfahrenen Menschen stärken und innovative Lösungen zur Prävention und Bekämpfung von Armut fördern. Zwölf armuterfahrene Personen mit Stimmrecht und sechs Fachleute mit beratender Stimme bündeln Erfahrungswissen und fachliche Expertise zu konkreten Lösungsansätzen zur Armutsbekämpfung. Gewählt wurden die Ratsmitglieder von einem unabhängigen Gremium, das die Nationale Plattform gegen Armut eingesetzt hat. Die Plattform wird gemeinsam von Bund, Kantonen, Städten und Gemeinden sowie Organisationen der Zivilgesellschaft getragen, so auch von Caritas Schweiz.

Was bringen die verschiedenen Mitglieder des Rates für Erfahrungen und Hintergründe mit?

Da sind wir sehr divers aufgestellt – und das absichtlich. Der Rat soll verschiedene Lebensrealitäten abbilden. Welche Kompetenzen bringen die Leute mit? Welche Armuterfahrungen haben sie gemacht? Waren sie auf dem Sozialamt, beziehen sie Asylfürsorge oder IV? Wir haben auch auf das Alter geschaut – wir haben Mitglieder zwischen 27 und 72 Jahren.

Was motiviert Sie persönlich und auch vor dem Hintergrund Ihrer Arbeit beim Bundesamt für Sozialversicherungen, beim Rat mitzuarbeiten?

Ich habe beim Aufbau als Projektleiterin mitgearbeitet, werde die operative Verantwortung aber bald an den neu gegründeten Verein abgeben.

Ich finde es ein sehr wichtiges Projekt, weil es Menschen eine Stimme gibt, die sonst keine haben. Der Rat kann viel zur Entstigmatisierung von Armutsbetroffenen beitragen, weil sie in ihrer Situation ernst genommen werden.

Im Austausch: Mitglieder des Rats für Armutsfragen während einer Arbeitssitzung.



Mitwirkung braucht gute Rahmenbedingungen

Für viele ist gesellschaftliche Mitwirkung eine reine Frage des Willens. Dabei geht nur allzu oft vergessen, dass die Rahmenbedingungen zentral sind. Caritas beider Basel ermöglicht es Menschen mit Armutserfahrung, sich einzubringen – und so der breiten Bevölkerung wichtige Einblicke in die Alltagsherausforderungen Betroffener zu geben.

Text: Domenico Sposato Bilder: Klaus Petrus, Caritas beider Basel

Armutsbetroffene erhalten selten die Gelegenheit, ihre schwierigen Umstände einer breiteren Öffentlichkeit mitzuteilen. Falls doch, dann meist in den Medien – doch dort werden aufgrund der kompakten Berichterstattung viele Aspekte stark verkürzt dargestellt.

Armutsbetroffene haben selten die Ruhe, innere Gelassenheit und Zeit, ihre Alltagsherausforderungen Dritten zu erklären. Die meisten sind gestresst – und Stress ist nicht förderlich. Nur wer sich sicher und aufgehoben fühlt, kann sich wirklich entfalten.

Ein Ort, wo Alltagsherausforderungen kontextualisiert werden

Die regionale Armutskonferenz ermöglicht es Armutsbetroffenen, ihre Alltagsherausforderungen allen so darzulegen, wie sie es selbst für richtig erachten. Zudem bieten wissenschaftliche und politische Einordnungen Raum für Austausch unter den Teilnehmenden. Damit das gelingt, werden in der Vorbereitung genau die notwendigen Voraussetzungen geschaffen.

Ohne Vertrauen geht nichts

Zunächst muss Vertrauen vorliegen. Dank des Vertrauens, das Menschen mit Armutserfahrung in Caritas beider Basel setzen, sind diese bereit, ihre Situation einem grösseren Publikum mitzuteilen. Denn Armutsbetroffene schämen sich oft tief, weil sie glauben, allein an ihrer Notlage schuld zu sein. Diese Scham ist meist eine Reaktion auf gesellschaftliche Vorurteile, die wirtschaftliche Probleme als persönliches Versagen darstellen.

Die Betroffenen sind oft derart mit sich selbst beschäftigt, dass gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Rahmenbedingungen ausgeblendet werden. Das Engagement an der regionalen Armutskonferenz ermöglicht, dass Schicksale gezeigt und kontextuali-

siert werden. Diese Form von Partizipation mag selbstverständlich klingen – doch leider ist das heute nicht überall der Fall.

Äussere wie innere Voraussetzungen

Nicht allen ist stets bewusst, dass Partizipation vulnerabler Personen äussere wie innere Voraussetzungen bedingt. Bei den äusseren Voraussetzungen kann sich Caritas beider Basel als vertrauensvolles Gegenüber immer wieder bestätigen und somit positiv auf die inneren einwirken. Dort ist die Überwindung der Scham und das Gefühl, die Würde zu wahren, nach wie vor die grösste Herausforderung. In unserer Leistungsgesellschaft ist Armut extrem schambehaftet.

Eine weitere innere Voraussetzung ist die Gewissheit, dass das eigene Schicksal stellvertretend für viele Armutsbetroffene steht und einen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation leistet. Auch die emotionale Kapazität muss vorhanden sein. Chronischer Armuts-





«Mein Engagement bei der regionalen Armutskonferenz hat viel Kraft gebraucht, doch am Schluss habe ich ein Mehrfaches an Energie zurückerhalten.»

Teilnehmende der Konferenz 2024

stress erschöpft das Nervensystem – nur wer ausreichend mentale Energie hat, kann sich engagieren. Leider kommt es immer wieder vor, dass Menschen mit Armutserfahrung sich gerne engagieren möchten, ihnen aber plötzlich die nötige Energie fehlt.

Mitwirkung ist ein Gewinn für alle

Dank der Mitwirkung von Direktbetroffenen gewinnt jedes Projekt an Format und Glaubwürdigkeit. Nur Menschen mit eigener Armutserfahrung können die tatsächlichen Alltagshürden benennen, die von Nichtbetroffenen häufig übersehen werden – sei es die unzugängliche Formulierung von Antragspapieren, die versteckten Kosten von Behördenwegen oder die psychologische Barriere vor einem Termin.

Sämtliche Teilnehmende können sich direkt austauschen – wodurch eine Vernetzung entsteht, die alle sehr schätzen. Fachpersonen aus Sozialarbeit, Politik und Verwaltung erhalten ungefilterte Einblicke in die Realität jener, die sie eigentlich unterstützen sollen. Umgekehrt erfahren Armutsbetroffene, dass ihre Erfahrungen wertgeschätzt werden und tatsächlich etwas bewegen.

Projekte, die mit Beteiligung Armutsbetroffener entwickelt wurden, durchlaufen einen wichtigen Realitätscheck und zeigen deutlich höhere Erfolgsquoten bei Umsetzung und Akzeptanz. Dieses Qualitätsmerkmal wird von allen Seiten – etwa der Politik – hoch geschätzt, da es Ressourcen spart und Fehlplanungen vermeidet.

Warum Mitwirken glücklich macht

Aktives Mitwirken und Mitgestalten steigert die Lebenszufriedenheit nachweislich. Wer sich einbringt, erlebt Selbstwirksamkeit, soziale Zugehörigkeit und Sinnhaftigkeit. Das gilt für alle – besonders aber für Armutsbetroffene, die in ihrem Alltag oft Machtlosigkeit und Ausgrenzung erfahren.

Für sie bedeutet Beteiligung mehr als gesellschaftliche Teilhabe: Es ist ein Akt der Selbstbestimmung und Wiedergewinnung von Handlungsmacht. Wenn ihr Wissen anerkannt wird und ihre Perspektive Einfluss auf Entscheidungen nimmt, verändert das nicht nur ihr Selbstbild, sondern auch das Bild, das andere von ihnen haben. Die Scham weicht allmöglicherweise Stolz auf die eigene Resilienz und Expertise.

Gleichzeitig entlastet dieses Engagement die Gesellschaft. Wenn Lösungen gemeinsam entwickelt statt von oben verordnet werden, sinkt die Abhängigkeit von externer Hilfe. Armutsbetroffene werden vom Objekt der Fürsorge zum Subjekt der Veränderung – ein fundamentaler Schritt Richtung Chancengerechtigkeit. Am Ende profitieren alle: Einzelne gewinnen Würde, die Gemeinschaft Zusammenhalt, demokratische Prozesse an Legitimität.

Die nächste regionale Armutskonferenz

Die nächste regionale Armutskonferenz widmet sich dem Thema Armut und Gesundheit. Sie findet am Samstag, 23. Januar 2027, im Grossratssaal Basel statt.

Die ursprünglich geplante Durchführung am 17. Oktober 2026 (am internationalen Tag zur Beseitigung der Armut) im Landratssaal Liestal ist leider aufgrund eines baulichen Schadensfalls nicht möglich.

Programm und Anmeldung:
armutskonferenz.ch



Stadtrundgänge «Päch gha!»

Bei «Päch gha!» werden Tore und Gassen, Brücken und Unterführungen zur Bühne für einen eindrücklichen szenischen Rundgang zum Thema Armut und Gesundheit. Die vier Hauptfiguren, gespielt von freiwilligen Bühnenerfahrenen Laien, basieren auf realen Armutsgeschichten. Mit Schauspieler Ozan Javier werfen wir einen Blick hinter die Kulissen.

Text und Bilder: Nathalie Philipp



Eine der Figuren sticht im Rundgang etwas heraus: Der junge Mann taucht zwischen den Szenen immer wieder auf, verschenkt Glückspfennige und stellt dem Publikum Fragen. Irgendwann erzählt er den Teilnehmenden etwas auf Türkisch. Erst ganz am Schluss erfährt das Publikum in einer ausdrucksstarken Szene, die fast ohne Worte auskommt, von den Erlebnissen seiner Fluchtgeschichte. Es ist Mehmet, gespielt von Ozan Javier, der selbst vor eineinhalb Jahren aus der Türkei geflohen ist.

Wie die anderen freiwilligen Schauspielenden auch, hat Ozan nicht einfach nur einen fertigen Text gelernt. Denn bei «Päch gha!» war Mitwirkung das Prinzip. Unter der Regie von Joëlle Anina Müller entstanden die Rollen gemeinsam mit den Schauspielenden – aus Improvisationen und Körperarbeit während der Proben. Und da Ozan noch nicht gut Deutsch kann, kommt es dazu, dass das Publikum eine Szene lang nur Türkisch hört. Ein bewusster Entscheid: Auch Nichtverstandenen kann sich wie Ausgrenzung anfühlen. Die Geschichten bei «Päch gha!» basieren auf wahren Armutsbiografien. Denn mit dem Stück will Caritas vor allem eines aufzeigen: Armut kann jeden treffen. Wie

hat Ozan das Projekt erlebt? Das verrät er im Interview, das wir übersetzt haben.

Ozan Javier, wer sind Sie und wie kamen Sie zu dem Projekt?

Ich bin Theaterschauspieler und mit meiner Frau aus der Türkei geflohen. Aufgrund ihrer journalistischen Tätigkeit kamen wir unter Druck und ein sicheres Leben war nicht mehr möglich. In der Schweiz leben wir als politische Flüchtlinge.

Theater ist meine Leidenschaft. Ich kann zwar noch nicht gut Deutsch, doch die Sprache des Theaters ist universell. Zusammen mit anderen kann ich mich in dieser Sprache frei ausdrücken. Als ich auf die Ausschreibung für die Rundgänge zum Thema Armut und Gesundheit stiess, war ich sofort begeistert.

Armut ist ein grosses Problem, das uns überall auf der Welt begegnet. Ich habe Armut sowohl in meinem früheren Umfeld als auch beim Neuanfang in einem fremden Land erlebt. Gerade in der Schweiz ist Armut häufig unsichtbar. Wer aus finanziellen Gründen nicht am sozialen Leben teilnehmen kann, verliert oft auch ein Stück seiner Würde. Ich halte es für wichtig, dieses Thema mit den Mitteln des Theaters zu den Menschen zu bringen. Als Schauspieler glaube ich an die Kraft von Geschichten, die Empathie entstehen lassen.

Welche Szene oder welche Frage hat Sie bewegt?

Besonders berührt haben mich die Szenen, in denen Mehmet von maskierten Gestalten beschimpft und verhöhnt wird. Diese Stimmen stehen für innere und äussere Verurteilungen. Viele Menschen sind alltäglich mit solchen Stimmen konfrontiert.

Im Stück geht es oft um die Fragen: «Was ist Glück? Wie viel Glück braucht ein Mensch?» Glück bedeutet



Schauspieler Ozan als Mehmet. Der Rundgang wurde anhand von Texten von Hannes Leo Meier und unter der Regie von Joëlle Anina Müller entwickelt.

für jede*n etwas anderes. Für die einen ist es ein Gefühl, dem sie nachjagen, für die anderen bedeutet es Glück, wenn die existenziellen Bedürfnisse erfüllt werden. Für mich persönlich bedeutet Glück vor allem, mich sicher zu fühlen, mich frei ausdrücken zu können. Das Leben hat mich ausserdem gelehrt, dass Glück nicht durch Besitz entsteht, sondern durch das, was wir miteinander teilen, und durch die Beziehungen, die wir aufbauen.

Wie haben Sie die Arbeit am Stück empfunden?

Ich fühlte mich sofort wohl. Alle im Team verbindet die Leidenschaft für das Theater und die Sensibilität für gesellschaftliche Themen. Da ich noch nicht gut Deutsch spreche, fiel es mir manchmal schwer, Szenen oder Texte vollständig zu verstehen. Die Regisseurin Joëlle Anina Müller erklärte mir mit grosser Geduld und anhand von Übersetzungs-Apps die Details. Das war etwas Besonderes. Ich durfte erleben, dass Sprache kein unüberwindbares Hindernis ist. Bei der Arbeit am Stück gab es anspruchsvolle und emotionale Momente, doch jede neue Idee brachte uns weiter. Das Stück spiegelt nun die Überzeugungen von uns allen wider. Ich bin daher sehr dankbar. Das Projekt hat mir gezeigt, wie wertvoll Solidarität, gemeinsames Schaffen und gegenseitiges Verständnis sind.

Was soll der Rundgang beim Publikum auslösen?

Unser Ziel ist es, eine echte Verbindung zum Publikum herzustellen. Wir wollen erreichen, dass die Menschen nachdenken und sich fragen: Was ist Glück? Was brauchen wir wirklich? Was kann ich persönlich dazu beitragen, dass sich Probleme lösen?

Die Welt, in der wir heute leben, treibt leider immer mehr Menschen in Armut, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit. Mit diesem Stück wollen wir dazu anregen,

sich selbst, das persönliche Umfeld und die Gesellschaft aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Für mich lautet die wichtigste Erkenntnis aus dem Stück: Solange wir einander wirklich zuhören und versuchen, uns gegenseitig zu verstehen, gibt es selbst für die schwierigsten Probleme immer Hoffnung auf eine Lösung. Das Theater ist einer der kraftvollsten Wege, diese Hoffnung lebendig zu halten.

«Erst durch die Recherchen für dieses Stück wurde mir bewusst, dass unser soziales Auffangnetz zahlreiche Lücken hat. Armut kann jede*n treffen. Und Armut hat nicht nur mit Geld zu tun, sondern auch damit, wie schnell Menschen den Anschluss an die Gemeinschaft verlieren.»

Regisseurin Joëlle Anina Müller

«Päch gha!» in Solothurn und Olten

Im Auftrag des Kantons Solothurn entwickelte Caritas die szenischen Stadtrundgänge «Päch gha!», die für den Zusammenhang von Armut und Gesundheit sensibilisieren. Die nächsten Rundgänge sind 2027 buchbar.

caritas-solothurn.ch/armut-und-gesundheit



«Ohne Mitarbeit geht es nicht»

In den von Caritas Aargau geführten Kirchlichen Regionalen Sozialdiensten (KRSD) werden Menschen auf verschiedene Weise gestärkt. Ein Gespräch über die Bedeutung von Teilhabe und Selbstermächtigung.

Text: Nathalie Philipp Bild: zvg



Deutsch in der Küche

Steffi Kuhn ist Standortleiterin im Kirchlichen Regionalen Sozialdienst Oberes Fricktal. Die kleine Sozialberatung ist Anlaufstelle für Menschen in sozialen Notlagen und führt diverse Kurse und Projekte.

Steffi Kuhn, wie definieren Sie Teilhabe?

Für mich bedeutet Teilhabe, dass Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion oder Herkunft in der Gesellschaft partizipieren, mitwirken und mitgestalten können. Es geht einerseits um das Dabeisein, aber auch darum, gemeinsam etwas bewirken zu können.

«In unseren Projekten besteht viel Raum für eigene Ideen.»

Steffi Kuhn

In unseren Projekten heisst das beispielsweise, dass sich alle Beteiligten im Rahmen ihrer Möglichkeiten einbringen können. In der Sozialberatung bedeutet Teilhabe, dass Verantwortung und Selbstwirksamkeit gefördert werden.

Wie kann die Eigenverantwortung in einer Beratungssituation gestärkt werden?

In der Beratung gilt generell: Ohne Mitarbeit geht es nicht. Die Menschen kommen freiwillig und mit einem akuten Problem in die Sozialberatung. Ich frage immer zuerst: «Was ist Ihr Auftrag an mich?» Damit zeige ich, dass die Entscheidungen bei der Klientin oder dem Klienten liegen. Die Ratsuchenden müssen zudem immer wieder selbst Dinge erledigen, Anträge stellen oder Papiere besorgen.

Welche Rolle spielt dabei der Gedanke des Empowerments?

Empowerment bedeutet, Menschen zu befähigen und zu ermächtigen. Das kann je nach Klient*in etwas anderes bedeuten. Eine alleinerziehende Klientin kam beispielsweise in die Sprechstunde, weil sie Lösungen für die Kinderbetreuung suchte. Es zeigte sich, dass sie es bisher vor sich hergeschoben hatte, ihrem Arbeitgeber passendere Arbeitszeiten vorzuschlagen. Wir beschlossen, dass sie ihn anrufen sollte. Gegen Ende des Gesprächs merkte ich, dass sie immer noch etwas auf dem Herzen hatte. Schliesslich rückte sie heraus und bat mich, ihr bei dem Telefonat zu helfen. Wir riefen schliesslich gemeinsam an. Ziel ist natürlich, dass sie sich künftig traut, den Arbeitgeber direkt anzusprechen. Es war jedoch für sie schon ein kleiner Meilenstein, dass sie ihr Anliegen geäussert hat.

Das Beispiel zeigt, dass Entwicklungen manchmal etwas Zeit brauchen. Bei Klient*innen, die ich länger kenne, erlebe ich oft, wie sie Schritt für Schritt selbstständiger werden.

Inwiefern können Projekte hilfreich sein?

In unseren Projekten gelingt Empowerment besonders gut. Wir bieten beispielsweise Computerkurse in einfachem Deutsch an. Wer lernt, digitale Grundlagen zu be-



Standortleiterin Steffi Kuhn im Offenen Garten

herrschen, gewinnt Unabhängigkeit. Ähnlich war es bei unseren Schwimmkursen für Frauen. Die Frauen sollen nicht perfekt schwimmen lernen, sondern sich trauen, ins Schwimmbad zu gehen. Das stärkt das Selbstvertrauen und baut Ängste ab.

Projekte bieten zudem lehrreiche soziale Aspekte: Menschen unterschiedlicher Herkunft lernen sich kennen, interagieren, tauschen sich aus und knüpfen neue Kontakte.

«Ich erlebe oft, wie Klient*innen, die ich länger kenne, Schritt für Schritt selbstständiger werden.»

Steffi Kuhn

Können die Teilnehmenden bei der Gestaltung mitbestimmen?

Es gibt Projekte, die naturgemäss weniger Gestaltungsfreiheit ermöglichen. Normalerweise besteht jedoch viel Raum für Ideen. Wenn Teilnehmende oder Freiwillige sagen: «Wir möchten das anders machen», passe ich das Konzept nach Möglichkeit an.

Sehr beliebt ist das Angebot «Deutsch in der Küche». Viermal pro Jahr kocht eine Nation für die regionale Bevölkerung ein internationales Menü. Vom Gericht bis zum kulturellen Rahmenprogramm bestimmen alles die Teilnehmenden.

Manche Angebote entstehen direkt aus Anfragen von Klient*innen. Zwei Mütter erzählten mir einmal, dass ihre Kinder in der Schule Kuchen mitbringen sollten. Da sie diesen «Brauch» nicht kannten, hatten sie oft teure

Süssigkeiten gekauft. Sie fragten mich, ob sie lernen könnten, wie man Geburtstagskuchen für die Schule backt. Daraus entstand spontan ein kleiner Workshop. Zusammen haben wir einfache Kastenkuchen gebacken und darüber gesprochen, was es für Variationsmöglichkeiten gibt. Es ging nicht nur ums Backen, sondern auch um die Gemeinschaft und den Austausch.

Ein neues Angebot ist der Offene Garten in Frick. Was ist da geplant?

Der Offene Garten entstand aus der Idee, den Garten rund um das alte Pfarrhaus sinnvoll zu nutzen. Das Projekt richtet sich grundsätzlich an alle, besonders aber an Menschen mit Migrationsgeschichte und ältere Personen, die ihr Wissen weitergeben möchten. Gemeinsam können beispielsweise Gemüse und Obst angebaut werden. Wer ein Beet übernimmt, verpflichtet sich für eine Saison. Daneben soll ein Kernteam aus Freiwilligen die Verantwortung tragen. Der KRSD verwaltet den Schlüssel und stellt die Geräte zur Verfügung.

Noch ist einiges offen, doch idealerweise wird der Garten ein interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt. Ich bin gespannt, was die Bedürfnisse sind. Und wenn die Teilnehmenden beschliessen, statt Rübli lieber Sonnenblumen anzupflanzen, ist das auch in Ordnung.

Nahe bei den Menschen: Sozialberatungen von Caritas

Die Kirchlichen Regionalen Sozialdienste (KRSD) von Caritas Aargau unterstützen und beraten Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie helfen dort, wo staatliche Stellen nicht ausreichen, und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Kontakte unter caritas-aargau.ch/sozialberatung

Möchten Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen? Herzlichen Dank!
caritas-regio.ch/spenden





Besucherin Gülperi mit der freiwilligen Leiterin Antonia. Unterstützung ist im Näh-Atelier nie weit entfernt.

Nähen und vernetzen

Seit 2021 führt Caritas Aargau Näh-Ateliers für Frauen. In Aarau, Baden, Brugg und Wohlen können Besucherinnen an ihren persönlichen Projekten arbeiten und ihre Fähigkeiten im Nähen und Schneidern verbessern. In dem beliebten Treffpunkt geht es jedoch nicht nur um Nähtechnik.

Text: Nathalie Philipp Bilder: zvg

«Hallo, schön, dass du da bist!» Ein Lachen hier, eine Umarmung dort. Noch bevor die Nähmaschinen anlaufen, werden Taschen ausgepackt und Begrüssungen ausgetauscht. Auf dem Tisch liegen Stoffe, Schnittmuster und Stecknadeln bereit. Kurz darauf füllt das Rattern der Nähmaschinen den kleinen Raum an der Mellingerstrasse in Baden, direkt hinter dem Secondhand-Laden von Caritas.

Jeden Freitagmorgen treffen sich hier fünf bis sechs Frauen im Näh-Atelier von Caritas Aargau. Die eine kürzt eine Hose, die nächste näht eine Bluse enger, eine andere versucht sich an einem Reissverschluss. Jede bringt ihr eigenes Projekt mit – und doch entsteht vieles gemeinsam. Wer nicht weiterkommt, fragt die freiwillige Leiterin oder einfach die Frau nebenan.

Das Angebot richtet sich vor allem an Frauen, die keine eigene Nähmaschine besitzen. Hier können sie ihre Arbeiten ausführen und sich nebenbei austauschen. Viele verfügen über die KulturLegi und können Maschinen und Material kostenlos nutzen. Begleitet wird das Atelier von zwei fachlich kompetenten Freiwilligen, die viel Erfahrung im Nähen und Schneidern besitzen.

Mehr als Stoff und Faden

Eine von ihnen ist Antonia Gambon. Die gelernte Konfektionsindustrie-Schneiderin engagiert sich seit Beginn der Näh-Ateliers. «Als meine Kinder älter wurden, wollte ich etwas Sinnvolles machen, das mir Freude bereitet und bei dem ich mein Fachwissen einbringen kann», erzählt sie. Heute hilft sie beim Zuschneiden oder erklärt, wie ein Hosenbein sauber gekürzt wird.

«Der soziale Aspekt ist im Näh-Atelier ebenfalls wichtig», sagt sie. «Beispielsweise ist für viele Deutschlerinnen ein Thema.» Dies geschieht im Näh-Atelier ganz nebenbei. Nicht, weil jemand Vokabeln abfragt. Es entsteht im Gespräch.

Die Lebensgeschichten der Besucherinnen sind unterschiedlich: Manche Frauen leben erst seit Kurzem in der Schweiz, andere seit Jahren. «Die meisten haben privat nicht ganz einfache Situationen. Manche kämpfen mit gesundheitlichen, finanziellen oder familiären Belastungen», erzählt Antonia Gambon. Von den Problemen ist jedoch im Näh-Atelier nicht ständig die Rede. Aber hin und wieder, wenn es sich ergibt oder wenn der Kaffee eingegossen wird. Zur obligatorischen Kaffeepause bringt öfter jemand etwas Selbstgebackenes mit. Mal eine Spezialität aus Marokko, mal aus Kurdistan oder einem anderen Herkunftsland. Dabei wird erzählt, gelacht und manchmal über Alltagssorgen gesprochen.

«Ich finde es lehrreich, die Lebenserfahrungen der anderen zu hören.»

Noemi

Gespräche in der Kaffeepause

«Obwohl wir aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Herkunftsländern kommen, verstehen wir uns sehr gut», sagt die langjährige Besucherin Noemi. «Ich finde es immer lehrreich, die Lebenserfahrungen der anderen zu hören.» Mit der Zeit seien Freundschaften entstanden, berichtet die Brasilianerin. «Manchmal sind wir schon fast wie eine Familie.»

Gülperi kommt seit über einem Jahr regelmässig ins Näh-Atelier. «Ich kann zwar gut nähen, aber bei Schnittmustern brauche ich immer wieder Hilfe», erzählt die eifrige Näherin und lacht. «Schade ist nur, dass die Zeit immer so schnell vorbeigeht und das Näh-Atelier nicht öfter stattfindet.»



Loubna kam als Besucherin und engagiert sich heute als Freiwillige.

Eine andere Besucherin, Birgül, wollte heute Knopflöcher in eine Bluse nähen. «Auch gemeinsam haben wir das vorhin nicht hinbekommen», erzählt sie. «Nun hat Loubna angeboten, die Bluse mit nach Hause zu nehmen und sie bis zum nächsten Mal fertigzustellen.»

Für Loubna Chalhi ist das selbstverständlich. Dabei sass sie vor einiger Zeit selbst als Teilnehmerin an einem der Tische. Die gelernte Architektin aus Marokko nutzte das Näh-Atelier, um Deutsch zu üben und Kontakte zu knüpfen. Heute engagiert sie sich als freiwillige Helferin und unterstützt andere Frauen.

Wer etwas kann, gibt es weiter

Manchmal entstehen aus den Begegnungen neue Ideen. Eine Teilnehmerin organisierte ausserhalb des Näh-Ateliers eine kleine Gruppe zum Deutschlernen. Andere machen sich gegenseitig auf Angebote aufmerksam oder bleiben auch nach dem Freitagmorgen in Kontakt. Antonia Gambon erlebt immer wieder, wie Frauen gestärkt werden und sich weiterentwickeln. Dadurch öffnen sich neue Türen. Eine junge Frau, deren Fluchtgeschichte sie von Anfang an miterlebt hat, fand inzwischen eine Arbeitsstelle. Andere gewinnen Selbstvertrauen, weil sie merken, dass ihre Fähigkeiten gefragt sind. «Und auch mir persönlich hat das Näh-Atelier den Horizont erweitert.»

Die eine hat einen Trick beim Nähen, die andere hilft beim Deutsch, eine dritte kennt ein Angebot, das weiterhilft: Das Näh-Atelier bringt Frauen zusammen, die sich gegenseitig stärken.



Freiwillige für das Näh-Atelier

In Aarau und Wohlen finden Näh-Ateliers jeweils am Montag, in Baden und Brugg jeweils am Freitag statt. Auch Frauen mit geringeren Deutschkenntnissen können sich engagieren. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage. caritas-aargau.ch/einsatzplaetze



Wir verschenken keinen Franken.

Denn Ihre Spende ist uns viel zu wertvoll. Wir setzen sie gezielt für Armutsbetroffene und sozial Benachteiligte in Ihrer Region ein – mit Entlastungsangeboten, nachhaltiger Beratung und Projekten, die die soziale Teilhabe fördern.



Spenden Sie jetzt.
Herzlichen Dank!

Meine Töchter können nicht kochen

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

Meine Töchter können nicht kochen. Die ältere hat jetzt einen Mann geheiratet, der es kann. Auch so löst man Probleme. Bei der jüngeren Tochter wette ich nicht drauf, dass sie die Herdplatte in ihrer WG auf Anhieb findet. Sie studiert Musical, arbeitet 25 Stunden am Tag und in der Nacht und schiebt sich zwischen Sessions, Shows und Lerneinheiten Energieriegel rein oder giesst sich Eiweissdrinks und Koffein in Mund und Schlund. Ihr Körper hält sich gesund mit der Ausschüttung von Glückshormonen bei der Arbeit.

Schuld bin ich, der Hausmann. Am Herd war ich als Vater ein Totalausfall. Weil ich es meist «schnell selber gemacht» habe. Ich liess die Mädchen viel zu selten mitwirken oder teilhaben. Zeitlebens habe ich frische Mayonnaise gemacht, aber ihnen nie gezeigt, wie. Und das als gelernter Koch, welche Schande. Womöglich hätten sie Spass gehabt oder vergnügt eigene Varianten kreiert. Die Ältere kauft immerhin ein wie ich, also saisonal, regional, bio, ab Hof. Und auch sie schmeisst aus Prinzip nie Lebensmittel weg. Die Jüngere ist noch nicht so weit, hat aber wenigstens ein schlechtes Gewissen. Womöglich verläuft ihr Leben auch mal in ruhigeren Bahnen, dann kommt's vielleicht ja noch.

Menschen müssen lernen, wie sie andere teilhaben und mitwirken lassen, also mitdenken, -reden, -machen und -gestalten, in der Küche wie im Leben. Das macht sie im Idealfall schlauer, selbstbewusster und kreativer. Es führt zu besserer Laune und besseren Lösungen. Bei denen, die mitwirken lassen, genauso wie bei denen, die mitwirken.

Während ich diese Kolumne schreibe – kein Witz! – piepst mein Handy: «Paps, was mixst du in den Apfelwähenguss? Rahm, Eier, Zucker? Wie viel davon, und noch anderes?» Yesssss, es ist noch nicht zu spät, was habe ich nur für ein Glück, die dümmsten Bauern haben wirklich die grössten Kartoffeln, also: zwei Eier, zwei Dezi Rahm, zwei Schübe Zimt, zwei bis vier gehäufte Esslöffel Zucker, je nach Apfelsorte. Und eine der wichtigsten Zutaten: Jemand, der mitwirkt.



Bild: Willi Bouweret

Willi Näf ist Satiriker und Autor. Er schreibt regelmässig zu gesellschaftlichen Themen und tritt auch an Erzähl- und Leseabenden auf. willinaef.swiss



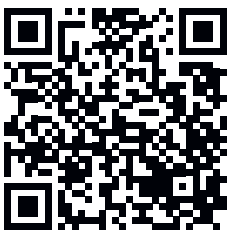
Über das Leben hinaus Gutes tun

Wenn Sie Caritas Aargau, Caritas beider Basel oder Caritas Solothurn in Ihrem Testament bedenken, unterstützen Sie Menschen in schwierigen Situationen und ermöglichen Perspektiven.

Ihr Vermächtnis für eine gerechtere Zukunft.

Ein Legat zugunsten von Caritas ist ein Zeichen der Solidarität, das bleibt. Sie helfen damit, Armut zu lindern und Menschen neue Perspektiven zu schenken.

Herzlichen Dank!



Besuchen Sie unsere Seite auf caritas-regio.ch/legat oder scannen Sie den QR-Code.

DEIN ADIEU.CH

Wir sind für Sie da.

Haben Sie Fragen zu Testament, Vorsorge oder Patientenverfügung?
Wir beraten Sie gerne.



Caritas Aargau/Solothurn

Fabienne Notter
Co-Geschäftsleiterin
062 837 07 25
fn@caritas-aargau.ch



Caritas beider Basel

Domenico Sposato
Geschäftsleiter
061 691 55 55
dsposato@caritas-beider-basel.ch