

CARITAS regional



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

Schwerpunkt

Genug zum Leben

Oft fehlt es an Geld, Zeit
oder Selbstbestimmung

> Seite 6

Hintergrund

Würdige Existenzsicherung

In unserem Sozialsystem
klaffen Lücken

> Seite 11

Aus der Region

Gemeinsam mitfiebern

Aus dem belasteten
Alltag ausbrechen

> Seite 16



Bild: Caritas

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

Schwerpunkt

Genug zum Leben haben

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

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

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

Wir wünschen Ihnen eine angeregte Lektüre!

ab Seite 6

Inhalt

3 Editorial

Kurz & bündig

4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

6 «Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

Ich will helfen

10 Strahlende Augen sind mein Lohn

Hintergrund

11 Die Lücken im System

Kommentar

12 Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

Experten-Interview

13 Sozialhilfe: «Was Luxus ist, bleibt umstritten»

Caritas Bern

14 Unterstützung für pflegende Angehörige

16 Gemeinsam mitfiebern

Raus aus dem Alltag – rein ins Fussballstadion

Kolumne

19 Denkzeitpralinen

Liebe Leser*innen

Fragt man zehn verschiedene Menschen, was für sie in ihrem Leben das Wichtigste ist, erhält man sehr unterschiedliche Antworten. Für manche ist es Familie und Gesundheit. Die nächsten denken, dass ihre Arbeit das Entscheidende sei und wieder andere nennen ein selbstbestimmtes Leben. Einige würden bescheiden sagen: Es wäre schon viel, wenn das Geld einmal bis zum Monatsende reicht.

Es ist Realität: Nicht alle Menschen verfügen über genügend Geld, um ihre Existenz zu sichern. An allen Ecken und Enden muss gespart werden und das belastet weit über das Finanzielle hinaus. Ängste, Sorgen und Selbstzweifel sind ihre täglichen Begleiter.

Wir versuchen mit unseren Angeboten diese Menschen zu unterstützen und ihnen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben.

Ganz neu startet Caritas im Kanton Bern das Projekt «Pflegernde Angehörige». Konkret wollen wir pflegende Angehörige entlasten, die mit grossem zeitlichem Einsatz und ohne finanzielle Entlohnung die Pflege ihrer Liebsten übernehmen. Caritas stellt pflegende Angehörige aus dem Kanton Bern zu einem Stundenlohn von 35 Franken an und zahlt in die Sozialversicherungen ein. Wie das genau funktionieren soll, erklärt unsere Präsidentin Ursula Muther im Interview.

Zudem begleiten wir Familie Mercan an einen YB-Match und tauchen ein in die fesselnde Atmosphäre im Stadion in Wankdorf. Solche Erlebnisse sollten allen zugänglich sein. Deshalb ermöglicht Caritas Bern in Zusammenarbeit mit den BSC Young Boys KulturLegi-Nutzenden, bei den Heimspielen live im Wankdorfstadion mitzufiebern.

Es bleibt eine grosse Herausforderung, der wachsenden Armut und der sozialen Not zu begegnen und Betroffene aktiv zu unterstützen. Ihre Spende ermöglicht uns, unser Engagement weiterzuführen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und danken Ihnen, dass Sie unsere Arbeit mittragen.



Silja Wenk



Bild: zvg

Silja Wenk
Co-Geschäftsleiterin Caritas Bern

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

Gesamtauflage:
33 200 Ex.

Auflage BE:
3000 Ex.

Redaktion:
Barbara Keller (regional)
Christine Gerstner (national)

Gestaltung, Produktion und Druck:
Stämpfli Kommunikation, Bern

Papier: Profibulk, FSC-zertifiziert
Versandfolie: «l'm eco»
(aus recycelten Altfolien)

Caritas Bern
Zähringerstrasse 25
3012 Bern
Tel. 031 378 60 00
www.caritas-bern.ch
IBAN CH21 0900 0000 3002
4794 2



Caritas regional

Unterstützungsangebote für digitale Fähigkeiten

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



Bild: Caritas

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

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

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



Caritas-Markt

Gesunde Ernährung trotz schmalem Budget

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

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

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

caritas-markt.ch/de/wochenhit-rezepte

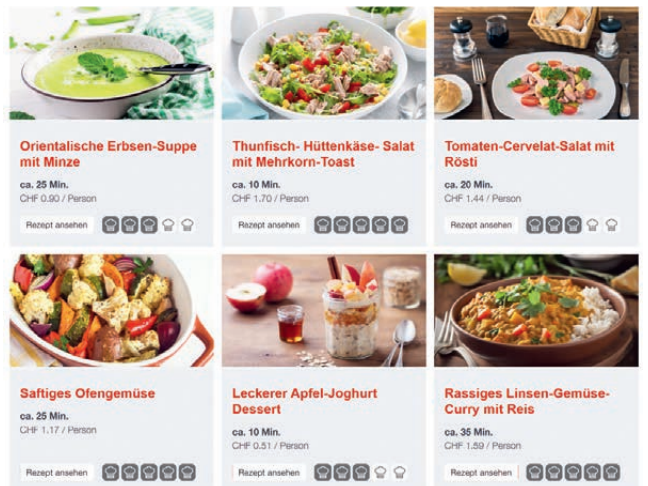


Bild: Caritas

Caritas Bern

Wandern und Deutsch

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



Bild: Simon Boschi

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

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



caritas-bern.ch/wandern

NEWS

Unterstützung für pflegende Angehörige in Bern

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



caritas-bern.ch/pflegende-angehörige

Eine neue Präsidentin für Caritas Aargau

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



caritas-aargau.ch

Caritas Luzern verlängert Hilfe für Ukrainer*innen

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



caritas-luzern.ch/mentoring

100-jähriges Bestehen Caritas St. Gallen-Appenzell

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



caritas-stgallen.ch/100jahre



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

«Obwohls kaum reicht, arm bin ich nicht»

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

Text: Lena Tobler Bilder: Zoe Tempest

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

Die glücklichste Zeit ihres Lebens

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

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

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

«Bald schon hatte mich der Alkohol im Griff.»

Der Absturz

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

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



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

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

Die schlimmsten Tage ihres Lebens

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

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

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

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

Sirup im Sektglas

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

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

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

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

400 bis 500 Franken pro Monat, reicht das?

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

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

Dank Caritas wieder lachen

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

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

Geld oder Freizeit?

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

* Namen geändert



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

Und Sie?

«Hätten Sie gerne mehr Zeit oder mehr Geld?»



Strahlende Augen sind mein Lohn

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

Text und Bild: Lena Tobler

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

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

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

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

Erinnern Sie sich an besondere Erlebnisse?

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



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

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

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

Müssen Sie auf vieles verzichten?

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

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

Was bedeutet für Sie Luxus?

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

Wie würden Sie leben, wenn Sie mehr Geld hätten?

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

Und Sie?

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



Die Lücken im System

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

Text: Aline Masé, Caritas Schweiz Illustration: Isabelle Bühler

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

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

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



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

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

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

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

Kommentar


Genug zum Leben: würdige Existenzsicherung für alle

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


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

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

Autor: Stefan Gribi, Caritas Schweiz



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



SOZIALHILFE: «WAS LUXUS IST, BLEIBT UMSTRITTEN.»

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

Interview: Christine Gerstner

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

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

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

Wie muss man sich Ihre Zusammenarbeit mit dem Gesetzgeber vorstellen?

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

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

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



Bild: zvg

Markus Kaufmann

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

Wer hat in der Schweiz nicht genug zum Leben?

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

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

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

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

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

Was motiviert Sie an Ihrer Aufgabe?

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

Und Sie?

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

5 Fr.



Unterstützung für pflegende Angehörige

Es ist für viele eine Selbstverständlichkeit: Um ihren dementen Eltern oder erkrankten Ehepartnern die Möglichkeit zu geben, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben, übernehmen Angehörige die Pflege selbst. Dies geschieht mit grossem Einsatz - und ohne finanzielle Entlohnung. In der Schweiz kümmern sich etwa 600 000 Menschen um ihre Angehörigen zu Hause. Dass Angehörige ihre Familienmitglieder pflegen, ohne die Möglichkeit, dafür entschädigt zu werden, will Caritas Bern ändern. Im Kanton Bern startet deshalb das Projekt «Pflegerische Angehörige». Die Präsidentin von Caritas Bern, Ursula Muther, erzählt im Interview, was das Projekt genau umfasst und weshalb gerade Caritas die richtige Organisation dafür ist.

Interview: Barbara Keller Bilder: Conrad von Schubert, Alexandra Wey



Ursula Muther ist seit 2017 Präsidentin von Caritas Bern.

Wie funktioniert das Projekt «Pflegerische Angehörige»?

Es gibt viele Angehörige, die ihre Liebsten pflegen. Das kann aufgrund von Krankheiten, Unfällen, Behinderungen oder altersbedingt nötig werden. Diese anspruchsvolle und zeitintensive Pflege geschieht

ohne die Möglichkeit auf Entlohnung. Das wollen wir nun ändern. Caritas stellt pflegende Angehörige aus dem Kanton Bern zu einem Stundenlohn von 35 Franken an und zahlt auch in die Sozialversicherungen ein. Was zudem wichtig ist, die Angehörigen werden in der Grundpflege professionell begleitet.

Welche Pflegeaufgaben können durch die Angehörigen übernommen werden?

Nur die Grundpflege: also tägliche Verrichtungen wie Hilfe beim Aufstehen, Anziehen, Absitzen, Umlagern, Essen geben oder Toilettengang. Die Behandlungspflege, also alles Medizinische, wird weiterhin den Fachkräften vorbehalten sein.

Welche Pflichten haben die pflegenden Angehörigen?

Sie müssen die Grundpflege dokumentieren und die Qualität sicherstellen können. Konkret bedeutet das die Möglichkeit zu praxisbezogenen Aus- und Weiterbildungen, regelmässige Gespräche mit den ausgebildeten Fachpersonen Pflege, damit diese beurteilen können,

ob es mehr professionelle Pflege benötigt oder nicht. Diese Fachpersonen, die bei Caritas angestellt sind, koordinieren die Einsätze und nehmen die Aufsichtsfunktion und Qualitätssicherung wahr.

Warum ist Caritas die richtige Organisation für dieses Projekt?

Die Frage, warum Caritas sich nun in Richtung «Mini-Spitex» entwickelt, ist berechtigt. Allerdings gibt es klare Gründe, die dafürsprechen. Unser Ziel ist nicht nur die Vergütung der Grundpflege, sondern die Schaffung eines echten Mehrwerts. Wir setzen uns dafür ein, der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken, indem wir Patient*innen und pflegende Angehörige gezielt begleiten. Insbesondere Letztere werden oft mit anspruchsvollen Situationen alleingelassen. Zudem engagieren wir uns für die Armutsprävention. Care-Arbeit wird hauptsächlich von Frauen übernommen, viele reduzieren deswegen ihr Arbeitspensum, was Einkommensverluste und Vorsorgelücken bedeutet und letztendlich zu Altersarmut führen kann.

Warum setzt Caritas Bern das Projekt «Pflegerische Angehörige» in Zusammenarbeit mit Caritas Schweiz um und wie sind die Aufgaben verteilt?

Caritas Schweiz hat bereits erfolgreich ein Pilotprojekt in der Zentralschweiz durchgeführt, verfügt über die erforderlichen Spitex-Lizenzen und umfassendes Know-how. Caritas Bern wird sich auf die Umsetzung vor Ort konzentrieren, einschliesslich der Rekrutierung und Anstellung von Pflegefachpersonal, Entschädigung pflegender Angehöriger und Sicherstellung der Servicequalität. Für die Weiterentwicklung des Projektes sind beide Organisationen gemeinsam zuständig. Das Controlling und die übergeordnete Projektkommunikation werden von Caritas Schweiz verantwortet.

Welche Herausforderungen stellen sich in der Umsetzung in Bern?

Eine bedeutende Hürde stellt die Konkurrenz durch private Akteure dar, die das Projekt als lukratives Geschäft erkennen und versuchen, einzusteigen. Wir stehen im regen Austausch mit anderen NGOs wie dem Roten Kreuz oder ProSenectute. Auch die kantonale Spitex-Organisation unterstützt die Idee, dass Caritas ein Angebot für pflegende Angehörige schafft. Unsere Organisation verfolgt keine Gewinnziele, daher steht das Wohl der Menschen für uns an erster Stelle. So können wir uns von den privaten Anbietern klar abheben.

Eine zusätzliche Schwierigkeit im Kanton Bern ist die Grossräumigkeit des Gebiets. Wie können wir das Angebot in den verschiedenen und entlegenen Regionen einführen? Das wird sicherlich eine herausfordernde Aufgabe. Ein weiterer Aspekt ist natürlich die Zweisprachigkeit im Kanton, wir müssen unser Angebot auch auf Französisch vermitteln können.



Pflegerische Angehörige übernehmen die Grundpflege, also tägliche Verrichtungen wie Hilfe beim Essen.

Wie soll die soziale Integration durch das Projekt gefördert werden?

Das Projekt zielt darauf ab, die soziale Integration durch gezielte Unterstützung zu fördern. Stellen Sie sich vor, der Ehepartner hat einen Unfall, von einem Tag auf den anderen ist man auf Pflege angewiesen. Angehörige stehen oft vor emotionaler Überforderung und einem Informationsdefizit, weshalb wir hier gezielt Hilfe und Unterstützung anbieten möchten.

Wieso ist das Projekt gerade jetzt wichtig?

Wir sind eine alternde Gesellschaft. Die Nachfrage nach Pflegedienstleistungen wird immer mehr zunehmen und die bestehenden Institutionen sind überlastet. Wir müssen dem etwas entgegensetzen, deshalb ist jetzt der richtige Zeitpunkt für pflegende Angehörige.

Angehörige pflegen und dafür einen Lohn erhalten

Seit der Revision des Krankenversicherungsgesetzes 2019 ist es in der Schweiz möglich, sich als pflegende Angehörige bei einer Organisation mit Spitex-Lizenz anstellen und bezahlen zu lassen. Pflegerische Angehörige werden für Tätigkeiten der Grundpflege bezahlt, die Leistungen über die zuständige Krankenkasse abgerechnet.

Caritas geht davon aus, dass mit dieser Massnahme Menschen insbesondere im Alter länger zu Hause bleiben können, somit werden längerfristig Kosten gespart. Zusätzlich wird durch fachliche Begleitung und Weiterbildung der sozialen Isolation entgegengewirkt. Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Gemeinsam mit- fiebern: egal woher man kommt

Die fesselnde Atmosphäre im Stadion, die knisternde Vorfreude vor dem Anpfiff – diese einzigartigen Momente sollten für alle erlebbar sein. In Zusammenarbeit mit den BSC Young Boys ermöglicht Caritas Bern KulturLegi-Nutzenden, live im Wankdorfstadion mitzufiebern. Ein Besuch, der für die Familie Mercan aus der Türkei nicht nur die Liebe zum Fussball widerspiegelt, sondern auch eine Verbundenheit mit Bern und seinen Menschen erzeugt hat. Ihr Erlebnis zeigt, wie Sport nicht nur verbindet, sondern auch Menschen aus dem Alltag entführt.

Text: Barbara Keller Bilder: Simon Boschi und Manuel Lopez

«Sport verbindet Menschen», eine weitverbreitete Aussage. Dennoch trifft sie besonders auf den Fussball als gesellschaftliches Bindeglied auf erstaunliche Weise zu. Fussball fasziniert Menschen weltweit und reisst die Fans im Stadion mit. Wer könnte seinen ersten Besuch in einem grossen Fussballstadion vergessen – die besondere Atmosphäre, die Vorfreude schon auf dem Weg zum Eingangstor und das spannungsgeladene Knistern vor dem Anpfiff?

Dieses Gefühl sollte allen Menschen ermöglicht werden. Deshalb lädt Caritas Bern gemeinsam mit den BSC Young Boys KulturLegi-Nutzende ein, «gemeinsam mitzufiebern», und zwar live im Stadion im Wankdorf. Gemeinsam mit der Familie Mercan besuchte ich das erste Spiel der zweiten Saisonhälfte gegen den Grasshopper Club Zürich (GCZ). Mutter, Vater und Sohn – gemeinsam verfolgen sie gespannt den Spielverlauf. Richtige YB-Fans seien sie geworden, seit sie die Spiele im Stadion besuchen könnten. Die Liebe zum Fussball teilten sie aber bereits in ihrem Heimatland, der Türkei. Heute fiebern sie sehr gerne für ihre neue Mannschaft mit. Die Familie suchte die Verbindung zur Stadt Bern und zu den Leuten, die hier wohnen. Sie sind Teil des grossen Kollektives, eines Gefühls, das

man allein zu Hause vor dem Fernseher nicht habe. Berührungsängste hatten sie von Beginn an keine, denn Fussball sei überall auf der Welt gleich. «Wir spüren hier dieselben Emotionen wie in der Türkei. Man fiebert gemeinsam mit, jubelt gemeinsam, wird wütend, man lebt dieselben Emotionen aus, das tut gut.» Da sei es völlig egal, woher man komme oder welchen Status man habe. Eben, Fussball verbindet und kann ganze Gruppen begeistern.

«Wir spüren hier dieselben Emotionen wie in der Türkei. Man fiebert gemeinsam mit, jubelt gemeinsam, wird wütend, man lebt dieselben Emotionen aus, das tut gut.»

Aber nicht nur das, die besondere Atmosphäre im Stadion lässt die Menschen aus ihrem Alltag herauskommen. Einem Alltag, der gerade für Menschen mit knappem Budget oft sehr belastend sein kann. Die



Gemeinsam begeistert den Match mitverfolgen: Familie Mercan am YB-Spiel gegen GCZ.

Gemeinsam mehr erleben

Wer kennt das nicht: Ein tolles Konzert steht an oder am Abend findet die Vernissage zur neuen Ausstellung im Museum statt und man würde gern hingehen – Freunde und Verwandte haben alle keine Zeit. Mit der KulturLegi können Sie Neues entdecken, Gleichgesinnte kennenlernen und gemeinsam mehr erleben. KulturLegi-Nutzende ab 18 Jahren sind eingeladen, Gleichgesinnte zum Beispiel für den nächsten Besuch im Fussballstadion, im Theater oder im Museum oder auch für ein gemeinsames Essen, eine gemütliche Wanderung oder einen Veloausflug zu finden.

Die Kampagne «Gemeinsam mehr erleben» beinhaltet neben «Gemeinsam mitfiebern» verschiedene Möglichkeiten, gemeinsam Kultur oder Sport zu erleben:

- Gemeinsam wandern
- Gemeinsam essen
- Gemeinsam Kultur geniessen
- Gemeinsam aktiv werden
- Gemeinsam kreativ werden
- Gemeinsam mitfiebern

Mehr Infos zur Kampagne:
caritas-bern.ch/gemeinsam



Familie Mercan besucht seit Längerem den Lebensmittelmarkt von Caritas, um dort günstige Lebensmittel kaufen zu können. Dort wurden sie auch auf die KulturLegi aufmerksam gemacht. Seitdem benutzt die Familie die KulturLegi oft. Zum einen für ein Schulsackset oder Schulausflüge des sechsjährigen Sohnes, zum anderen für Familienausflüge ins Theater oder ins Museum. Die Familie ist sehr kulturbegeistert.

Es ist kalt im Stadion. Trotzdem ist die Stimmung sehr gut. Ich frage, ob sie denn immer zu dritt ins Stadion gingen. Dem sei nicht so, oft kämen sie auch mit Freunden hierher. In ihrer Gemeinschaft gebe es «sehr viele YB-Fans» oder solche, die es noch werden wollen.

Man motiviere einander, auch mitzukommen. Denn gemeinsam mitzufiebern, mache halt einfach mehr Spass.

Das Angebot «Gemeinsam mehr erleben» von Caritas soll Gleichgesinnte verbinden und so auch einen Teil zur Integration leisten. Die Familie Mercan ist ein gutes Beispiel dafür, dass Erlebnisse gemeinsam mehr begeistern. Die Familie geht noch weiter, sie erzählt, dass sie gerne auch etwas zurückgeben möchte, und zieht nun in Erwägung, sich ehrenamtlich zu engagieren, um anderen den Zugang zu Sport und Kultur zu ermöglichen. Ein schöner Gedanke.

Übrigens, die YB haben das Spiel mit 1:0 gewonnen!



Im ersten Super-League-Spiel des Jahres gewinnen die YB dank dem Tor von Donat Rudhani im Heimspiel mit 1:0.

Denkzeitpralinen

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

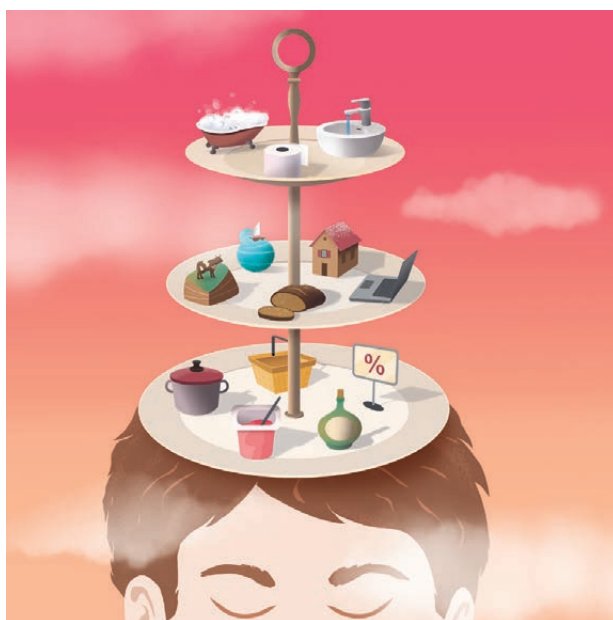
Manchmal gönne ich mir eine Praline voller Denkzeit. Dann lasse ich meine Gedanken mäandern. Zum Beispiel zu meinem Vater, der einmal pro Woche gebadet hat, in Mutters lauem Badewasser. Ihm hat das gereicht. Mein Grosi hatte nicht mal warmes Wasser im Haus. Dafür ein Plumpsklo, einen Brunnen vor dem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

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

Meine Menüplanung ist einfach: Aktionen und Abgelaufenes. Wie

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

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



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

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

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

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



Bild: Willi Bouveret

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

willinaef.ch

Und Sie?

«Was bedeutet Luxus für Sie?»





Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Bern und der Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen. Caritas unterstützt die pflegenden Angehörigen professionell:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Beratung durch diplomierte Pflegefachperson

Gerne beraten wir Sie persönlich

Telefon: 041 419 22 27

E-Mail: angehoerigepflegen@caritas.ch

caritascare.ch/pa

CARITAS