

CARITAS regional



Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Wenn Armut krank macht
und Krankheit arm

Interview

Kinder leiden mit

Aus der Sicht eines Mediziners

Aus der Region

Perspektivenwechsel

Ein Theaterprojekt macht Armut
erfahrbar

Peers:
Beratung
auf
Augenhöhe



Bild: Alexandra Wey

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

Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

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

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

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

ab Seite 6

Inhalt

3 Editorial

Kurz & bündig

4 News aus dem Caritas-Netz

Schwerpunkt

6 Von Verständnis, Vertrauen und blauen Fischen

Hintergrund

10 Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

Kommentar

11 Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

Expert*innen-Interview

12 Wenn Kinder unter Armut leiden

Freiwilligenporträt

13 Ziele sind erreichbar und Erfolge möglich

Caritas Bern

14 Psychosoziale Gesundheit – wie hilft Caritas Bern?

16 Ein Theaterprojekt der anderen Art

Kolumne

19 Arm und krank

Liebe Leser*innen

Menschen, die in Armut leben, stehen häufig nicht nur vor offensichtlichen Problemen wie etwa, sich Essen kaufen zu können, Rechnungen zu bezahlen oder einen Arztbesuch wahrnehmen zu können. Finanzielle Einschränkungen beeinträchtigen auch das soziale Leben und führen dazu, dass sich Betroffene isolieren. Psychische Beschwerden sind eine mögliche schwerwiegende Folge.

Mit unseren Angeboten möchten wir dem entgegenwirken. So bieten wir beispielsweise mit der Veranstaltungsreihe «Wandern & Deutsch» ein niederschwelliges, kostenloses Angebot. Bei einem Spaziergang in der Natur trifft man andere und hat Gelegenheit, sich auszutauschen und zugleich seine Deutschkenntnisse zu verbessern. Seit März bieten wir dieses Format auch in der Region Thun an. In diesem Heft erfahren Sie, wie wir uns ausserdem für die psychosoziale Gesundheit von armutsbetroffenen Menschen engagieren – dies auch dank Ihrer grosszügigen Unterstützung.

Studien zeigen, dass die Mitwirkung von betroffenen Menschen als Expert*innen bei gesellschaftlichen Prozessen auch das psychische Wohlbefinden stärkt. Hier setzt das Projekt «Ar.Mut» des Berner Theaterkollektivs impAct an, bei welchem wir uns im Rahmen unseres 40-Jahr-Jubiläums einbringen. Das Projekt macht erfahrbar, wie es ist, in Armut zu leben. Wie genau, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

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

Herzlich



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:
30 700 Ex.

Auflage BE:
3000 Ex.

Redaktion:
Ilaria Longo (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
info@caritas-bern.ch
www.caritas-bern.ch
IBAN CH21 0900 0000 3002
4794 2



Caritas-Markt

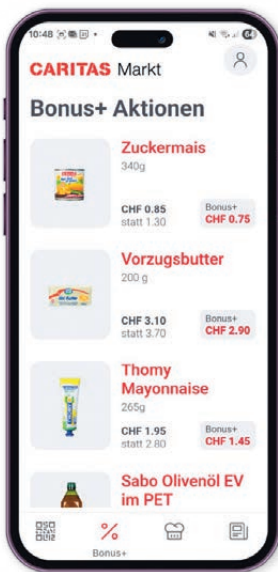
Rabatte und Infos dank neuer App

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

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

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

Bild: Caritas-Markt



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

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



NEWS

«Lager für alli»: Zusammenarbeit mit Pfadi Luzern

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

Armut und Gesundheit im Fokus

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

caritas-solothurn.ch/armut-und-gesundheit



Armutstheater «... und du bisch duss»

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

Caritas Zürich

Neue Anlaufstelle für Wohnungssuche

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

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



Bild: Caritas Zürich

«Wandern & Deutsch» startet in Thun

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

Nachfolge in der Geschäftsleitung Caritas Thurgau

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

caritas-thurgau.ch



Fortführung bewährter Angebote in den beiden Basel

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

caritas-beider-basel.ch



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

Von Verständnis, Vertrauen und blauen Fischen

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

Text: Mirjam Oertli Bilder: Alexandra Wey

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

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

Peers als ergänzendes Angebot

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

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

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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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

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

Schwerpunkt

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

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

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

Der lange Weg aus der Krise

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

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



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

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

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

Mirco Deflorin, Peer-Berater

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



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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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



Nicht mitleiden, aber mitfühlen

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

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

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

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

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

Gabi Conradi, Geschäftsleiterin und
Leiterin Berufliche Integration, Caritas Graubünden

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

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

Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

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

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

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

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

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



Gesundheitsfördernde Massnahmen

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

Betroffenen eine Stimme geben

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

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

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

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

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

Kommentar

Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

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

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

Bei gesundheitlichen Problemen tauchen oft auch Fragen zum Funktionieren der Sozialversicherungen auf. Soziale Arbeit kann im Gesundheitsbereich durch frühzeitiges Intervenieren präventiv wirken und soziale Folgeprobleme von Erkrankungen vermeiden helfen. Solche Angebote sind auszubauen. Das Wissen über Armut und psychische Gesundheit muss verbessert werden. Ein umfassendes Monitoring zu gesundheitlicher Ungleichheit, zu Risikogruppen und zu Einflussfaktoren ist zentral, um zielgerichtete Verbesserungsmassnahmen zu bestimmen. Das nächste nationale Armutsmoitoring wird das Thema Gesundheit genauer anschauen. Das ist ein wichtiger erster Schritt.

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

WENN KINDER UNTER ARMUT LEIDEN

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

Interview: Christine Gerstner

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

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

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

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

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

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

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

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



Bild: zvg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ziele sind erreichbar und Erfolge möglich

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

Text: Liliane Elspass Bild: zvg

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

Prägende Begegnungen

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

Vorbild ausserhalb der Familie

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

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



Halt durch Vertrauen

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

Möchten Sie sich freiwillig engagieren?

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

caritas-regio.ch/freiwilligenarbeit



Psychosoziale Gesundheit – wie hilft Caritas Bern?

Armut kann sich auch auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Mit niederschweligen Angeboten setzt sich Caritas Bern dafür ein, psychosoziale Belastungen zu lindern und Teilhabe zu ermöglichen.

Text: Ilaria Longo Bilder: Simon Boschi, Leticia Perrenoud

Wer von Armut betroffen ist, kämpft oft nicht nur mit offensichtlichen Herausforderungen wie etwa genügend Geld für den Einkauf zu haben. Fehlende finanzielle Ressourcen können sich auf ein aktives Sozialleben auswirken und zu einer Isolation führen. Psychische Erkrankungen können die Folge sein und so zu einer Doppelbelastung führen. Caritas Bern engagiert sich mit vielfältigen Angeboten aktiv, um psychosozialen Belastungen vorzubeugen. Denn manchmal helfen schon kleine Dinge, um den Alltag zu meistern.

Etwas Gesundes auf dem Teller

Wie wir uns ernähren, bestimmt auch, wie wir uns fühlen. Studien zeigen, dass beispielsweise gesunde Ernährung einen positiven Einfluss auf die Behandlung von Depressionen hat. Mit den insgesamt drei Märkten in Bern, Biel und Thun ermöglicht Caritas Bern armutsbetroffenen Menschen unter anderem, frisches Obst und Gemüse sowie hochwertige Lebensmittel des täglichen Bedarfs zu günstigen Preisen zu kaufen. Daneben sind die Märkte auch Begegnungsort. Bei einem Getränk in der Kaffecke kommen Kund*innen ins Gespräch. Bei einem Schwatz mit den Mitarbeiter*innen rücken die Sorgen für einen kurzen Moment in den Hintergrund.

Gemeinsam statt einsam

Armut kann mit sozialer Isolation einhergehen, denn viele Freizeitaktivitäten sind auch mit Kosten verbunden. Hier setzt Caritas Bern beispielsweise mit der Veranstaltungsreihe «Wandern & Deutsch» an. Bei einem gemütlichen Spaziergang – mittlerweile gibt es zahlreiche Routen in Bern, Biel und seit 2026 auch in Thun – begegnen sich Menschen aus unterschiedlichsten Lebenswelten. Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Interessierten, vor allem auch an Menschen mit Migrationshintergrund, die ihr Deutsch verbes-





Sich schön zu fühlen, darf keine Frage des Geldes sein: Bei carla findet sich für jedes Portemonnaie etwas.



**«Manchmal helfen schon kleine Dinge,
um den Alltag zu meistern.»**

gern möchten. Das niederschwellige Format verbindet Bewegung in der Natur mit alltagsnahem Spracherwerb und sozialem Austausch. Letztes Jahr haben 264 Personen aus 34 Nationen an Wanderungen in den Regionen Bern und Biel teilgenommen. Nicht selten entstehen aus den Begegnungen Freundschaften und die Treffen gehen über das Format «Wandern & Deutsch» hinaus.

Selbstwertgefühl stärken

Wer durch die Berner Altstadt schlendert und an der Gerechtigkeitsgasse 44 haltmacht, sieht bereits im Schaufenster, was sie oder ihn in den Räumlichkeiten erwartet: ein liebevoll kuratierter Secondhand-Shop für die ganze Familie. Im carla by Caritas finden sich für jedes Portemonnaie Trouvaillen. Denn sich schön zu fühlen, darf keine Frage des Geldes sein. Wer hier einkauft, weil das Budget schmal ist, fühlt sich nicht ausgeschlossen. Ganz im Gegenteil: Die diverse Kundenschaft – Tourist*innen, umweltbewusste und armutsbetroffene Menschen finden den Weg in den Laden – zeichnet carla aus und ermöglicht soziale Teilhabe.



Bei einem Spaziergang in der Natur Leute kennenlernen und Deutsch sprechen: Das ist das Projekt «Wandern & Deutsch».

Caritas Bern

Caritas Bern berät, unterstützt und begleitet Menschen, damit sie ihr Leben in eigener Verantwortung gestalten können. Neben den hier vorgestellten Projekten gibt es weitere Angebote für armutsbetroffene Menschen. Alle Infos dazu finden Sie auf der Website:

caritas-regio.ch/ueber-caritas/bern



Perspektivenwechsel der anderen Art

Was tun, wenn das Geld nicht für alles reicht – für die Rechnung oder den Arztbesuch? Ein besonderes Theaterprojekt macht diesen Sommer erfahrbar, was Armut im Alltag bedeutet – jenseits von Zahlen, Statistiken und Schlagzeilen.

Text und Interview: Ilaria Longo Bilder: impAct

Worauf würden Sie verzichten, wenn Sie sich plötzlich in einer finanziellen Notlage befänden? Würden Sie eher eine Mahnung bezahlen oder zur dringenden ärztlichen Kontrolle gehen? Hätten Sie Rücklagen auf dem Konto? Ein soziales Netz aus Familie oder Freund*innen, das Sie auffangen würde? Was für armutsbetroffene Menschen Alltag ist, bleibt für die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz ein fiktives Gedankenspiel.

Das Künstler*innen-Kollektiv impAct will diesen Sommer mit dem Projekt «Ar.Mut – Was wäre, wenn ich?» unterschiedlichen Menschen einen Perspekti-

venwechsel ermöglichen. Das Theaterprojekt macht den Alltag unter Armutsbedingungen erfahrbar und sensibilisiert Menschen ohne Armutserfahrung sowie Entscheidungsträger*innen, die gesellschaftliche Rahmenbedingungen mitgestalten, für das Thema. Anlässlich ihres 40-Jahr-Jubiläums beteiligt sich Caritas Bern am Projekt, welches auch in Zusammenarbeit mit dem Verein Surprise und ATD Vierte Welt entsteht.

«Ar.Mut» besteht aus zwei Teilen: einer Rauminstallation in einer Wohnung in Bern und Briefpost mit fiktiven Denkanstössen und freiwilligen Aufgaben, die den Besucher*innen im Vorfeld des Spieldatums nach

Mit Freund*innen ausgehen oder die fällige Rechnung bezahlen? Für Armutsbetroffene stellen sich solche Fragen.



Hause geschickt werden. Mit viel Feingefühl werden auch armutsbetroffene Menschen in das Projekt eingebunden – ohne dabei Leidensgeschichten zu reproduzieren. Wie genau, das erzählt Christoph Keller vom Kollektiv impAct im Interview.

impAct besteht aus fünf Schauspieler*innen, die erstmals in dieser Konstellation zusammenarbeiten. Wie kam es zur Idee für das Projekt «Ar.Mut»?

In unserem ersten gemeinsamen Projekt wollen wir zur Solidarität anregen und etwas gegen die gesellschaftliche Katastrophe der Armut unternehmen. Zwei konkrete Ziele leiten uns: Erstens wollen wir damit bezahlte Arbeit für armutsbetroffene Menschen generieren. Zweitens wollen wir nicht armutsbetroffenen Menschen einen Perspektivenwechsel ermöglichen.

Uns verbindet alle eine grosse Spiellust – sei es im Theater auf der Bühne, vor der Kamera, bei Adventure Games oder Gesellschaftsspielen. In fremde Welten und verschiedene Rollen eintauchen, einander spielerisch herausfordern, gemeinsam an Spielmechaniken tüfteln: Das ist unser Element. Gleichzeitig wollen wir Stücke machen, die bewegen, zum Nachdenken anregen und etwas verändern.

Welche Wirkung kann Kunst haben? Wie können wir konkret etwas verändern? Da wir die Antworten auf diese Fragen nicht allein finden konnten, kontaktierten wir Organisationen, die bereits sinnvolle Arbeit leisten und sich gegen Armut in der Schweiz einsetzen. So entstand die Zusammenarbeit mit Caritas Bern, dem Verein Surprise und ATD Vierte Welt.

Armutsbetroffene Menschen begleiten das Projekt. Wie tun sie dies?

Eine verantwortungsvolle und ernst gemeinte Auseinandersetzung mit dem Thema Armut kann für uns nur in enger Zusammenarbeit mit armutsbetroffenen Menschen auf Augenhöhe geschehen. Oft werden gerade diese Menschen stigmatisiert, als Opfer dargestellt oder bemitleidet. Doch sie sind es, die uns den Perspektivenwechsel ermöglichen – indem wir ihnen zuhören und ihre Erfahrungen sowie Veränderungsideen ernst nehmen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von Expert*innen, die unsere Ideen kritisch spiegeln.

Ausserdem ist es uns wichtig, dass sich das Publikum nicht durch Voyeurismus oder Mit-



Das Kollektiv impAct will mit «Ar.Mut» Vorurteile abbauen.

leid vom Thema distanzieren kann, sondern sich persönlich mit Armut auseinandersetzt. Am Anfang werden die Besucher*innen mit einer ganz persönlichen Privilegienbefragung konfrontiert, später durchlaufen sie als selbst gewählter Charakter verschiedene Herausforderungen, die sie aus ihrem Alltag nicht kennen. Durch dieses Rollenspiel sollen sie in eine Welt eintauchen, die anders ist als ihre eigene.

Wir haben im Vorfeld einen Probeprozess mit verschiedenen Phasen, in denen regelmässige Treffen mit unserer Begleitgruppe stattfinden. Diese besteht aus den Expert*innen und Fachpersonen unserer Partnerorganisationen. Inhalte und Formate werden gemeinsam entwickelt und weitergedacht. Die Expert*innen helfen uns dabei, unsere eigenen blinden Flecken gegenüber Armut zu erkennen und zu hinterfragen. ▶

Praktische Informationen

Premiere: 20. Juni 2026

Weitere Daten: 21. Juni bis 5. Juli 2026

Ab dem 4. Juni 2026 wird dem Publikum die Briefpost nach Hause gesendet. Eine Anmeldung zur Teilnahme sollte deshalb zuvor erfolgen.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf zwölf Personen pro Zeitfenster begrenzt.

Anmeldung und weitere Informationen zum Projekt: ar-mut.ch





Ar.Mut

Welche Träume kann ich mir leisten?

«Ar.Mut»-Teilnehmende werden mit realen Alltagssituationen konfrontiert, um diese zu reflektieren.

«Ar.Mut» hat ein besonderes Format, keine herkömmliche Bühne. Was erwartet die Teilnehmer*innen?

Die erste Phase des Spiels erleben die Teilnehmenden von zu Hause aus. Sie erhalten Briefe mit Fragen, die zur Selbstreflexion anregen: Was bedeutet es, wenn ich mich für die Sozialhilfe anmelde? Was sage ich meinen Freund*innen, wenn ich mir den Ausgang nicht mehr leisten kann? Wie reagieren die Mitschüler*innen meiner Kinder auf die gebrauchten Kleider?

In der zweiten Phase erkunden die Teilnehmenden eine Wohnung im Berner Stadtraum, die den Alltag von Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, widerspiegelt. Dadurch wird das Gedankenspiel sinnlich erfahrbar.

Den Abschluss bildet ein moderiertes Gespräch, in dem das Publikum Erfahrungen teilen kann und mit Fachpersonen in Austausch kommt. So erfahren die Teilnehmenden von konkreten Möglichkeiten, wie sie selbst aktiv werden können – um Menschen in Armut zu unterstützen oder systemische Strukturen zu verbessern.

Mit welchen Herausforderungen seid ihr bei diesem Projekt konfrontiert?

In der Recherche wurde deutlich, wie schnell wir über andere urteilen. Es gibt viele Vorurteile, und unsere Gesellschaft funktioniert nach einem Leistungsmythos, der oft so klingt: Wer Erfolg hat, hat sich angestrengt. Wer arm ist, ist selbst schuld. Dabei sind die Voraussetzungen in unserer Gesellschaft von Geburt an unterschiedlich. Es ist nicht so einfach, wie diese falschen Glaubenssätze uns weismachen wollen – wir haben nicht alle die gleichen Chancen.

Wir wollen Armut spielerisch erfahrbar machen. Gleichzeitig ist uns bewusst, dass Armut kein Spiel ist. Wir haben im Kollektiv viel darüber gesprochen, wie wir das Thema angehen können, ohne unangemessen oder oberflächlich zu werden. Deshalb war es uns so wichtig, das Format gemeinsam mit Expert*innen und Fachpersonen zu entwickeln, die sich professionell mit Armut beschäftigen. Zudem wollen wir das Publikum abholen, eine realistische Erfahrung kreieren und gleichzeitig nicht nur deprimieren – es mangelt uns also nicht an Herausforderungen in diesem Projekt.

Was wünscht ihr euch, das die Teilnehmer*innen mitnehmen?

Wir sind davon überzeugt, dass eine solche Erfahrung eine nachhaltigere Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht als passives Konsumieren. Wir wollen einen Rahmen bieten, sich der eigenen Privilegien und Vorurteile bewusst zu werden – die wir, wie gesagt, auch haben. Vor allem aber wollen wir mit «Ar.Mut» Menschen inspirieren, damit sie zuversichtlich in ihren Alltag zurückkehren und dort selbst Veränderungen anstossen können.

Über impAct

impAct ist ein Kollektiv von fünf Theaterschaffenden aus Bern: Bene Greiner (Schauspiel/Regie), Julian Mücke (Schauspiel/Kommunikationstrainer), Debbie Munagapati (Schauspiel/Spieldesign), Christoph Keller (Schauspiel/Regie) und Dennis Schwabenland (Regie/Schauspiel) verbindet die Leidenschaft fürs Spiel und interaktive Formate. Ihre Vorstellung vom Geschichtenerzählen geht über den klassischen Bühnenraum hinaus: Sie kreieren Erlebnisräume, in denen Besucher*innen ihre persönliche Geschichte selbst mitgestalten.

Arm und krank

Text: Willi Näf Illustration: Isabelle Bühler

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

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

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



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

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



Bild: Willi Bouveret

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

willinaef.swiss

CARITAS



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

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



KulturLegi
Schweiz

**Schmales Budget,
volles Programm.**