

CARITAS regional



Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Wenn Armut krank macht
und Krankheit arm

Interview

Kinder leiden mit

Aus der Sicht eines Mediziners

Aus der Region

Gelebte Solidarität

Aufklären, sensibilisieren,
Möglichkeiten schaffen

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 St. Gallen-Appenzell

14 Ein offenes Geheimnis, das alle kennen

16 Ich hätte mir diesen Ort nie so vorgestellt

Caritas Thurgau

18 Annette Ebert stellt sich und ihre Prioritäten als neue Geschäftsleiterin vor

Caritas Graubünden

20 Von Sicherheit, Lernfeldern und einem Sechser im Lotto

Kolumne

23 Arm und krank

Liebe Leser*innen

Solidarität leben und Partizipation ermöglichen

Über 30 Prozent der armutsbetroffenen Menschen berichten von depressiven Symptomen. Das sind doppelt so viele wie in der Gesamtbevölkerung. Armut wird primär mit Mangel an Geld verknüpft. Vielleicht noch mit bescheidener gesellschaftlicher Teilhabe. Armut und psychische Gesundheit sind jedoch eng miteinander verbunden. Armut macht krank und Krankheit arm.

In dieser Ausgabe gehen wir auf diese Ursachenwirkung ein. Ehemals Betroffene, die heute in beratender Tätigkeit Betroffene begleiten, und aktuell Betroffene berichten aus ihrem Leben. Expert*innen zeigen auf, welche strukturellen Ansätze und gesundheitspolitischen Massnahmen notwendig sind. Kurz zusammengefasst: Gesundheit und Armut lassen sich nicht auf das Individuum einengen, die Ausprägungen widerspiegeln vielmehr die gesellschaftlichen Verhältnisse.

Solidarität leben und Partizipation ermöglichen sind dabei zwei Schlüsselfaktoren, mit denen sich diese Umstände verbessern liessen. Solidarität und Partizipation ziehen sich auch wie ein roter Faden durch die Beiträge aus unseren drei Regionen.

Wir wünschen Ihnen in diesem Sinn wertvolle und erkenntnisreiche Momente beim Lesen und Entdecken und bedanken uns sehr für Ihre Treue und Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre. Vielen Dank, dass Sie Caritas unterstützen.


Herzlich



Gabi Conradi



Annette Ebert



Philipp Holderegger



Gregor Scherzinger

Caritas Graubünden
Tittwiesenstrasse 29
7000 Chur
Telefon 081 258 32 58
info@caritasgr.ch
www.caritasgr.ch
IBAN CH40 0077 4155 0719 6090 1

Caritas Thurgau
Franziskus-Weg 3
8570 Weinfelden
Telefon 071 552 91 83
thurgau@caritas.ch
www.caritas-thurgau.ch
IBAN CH69 0078 4102 0000 4820 9

Caritas St. Gallen-Appenzell
Langgasse 13
9008 St. Gallen
Telefon 071 577 50 10
info@caritas-stgallen.ch
www.caritas-stgallen.ch
IBAN CH65 0900 0000 9015 5888 0



Gabi Conradi
Geschäftsleiterin
Caritas Graubünden



Annette Ebert
Geschäftsleiterin
Caritas Thurgau



Philipp Holderegger
Co-Geschäftsleiter
Caritas St. Gallen-Appenzell



Gregor Scherzinger
Co-Geschäftsleiter
Caritas St. Gallen-Appenzell

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

Gesamtauflage: 30 700 Ex.
Auflage SG/TG/GR: 3300 Ex.

Redaktion:
Akin Levent Kayrahan und
Liliane Elspass (regional)
Christine Gerstner (national)

Gestaltung, Produktion und Druck:
Stämpfli Kommunikation, Bern

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



Caritas-Markt

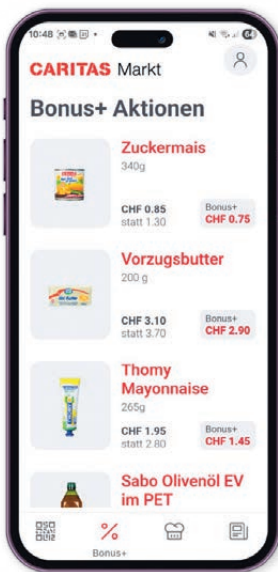
Rabatte und Infos dank neuer App

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.

«Wandern & Deutsch» startet in Thun

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

Nachfolge in der Geschäftsleitung Caritas Thurgau

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

caritas-thurgau.ch

Fortführung bewährter Angebote in den beiden Basel

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

caritas-beider-basel.ch



Bild: Caritas Zürich



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

Von Verständnis, Vertrauen und blauen Fischen

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

Text: Mirjam Oertli Bilder: Alexandra Wey

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

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

Peers als ergänzendes Angebot

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

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

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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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

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

Schwerpunkt

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

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

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

Der lange Weg aus der Krise

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

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



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

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

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

Mirco Deflorin, Peer-Berater

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



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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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



Nicht mitleiden, aber mitfühlen

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

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

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

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

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

Gabi Conradi, Geschäftsleiterin und
Leiterin Berufliche Integration, Caritas Graubünden

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

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

Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

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

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

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

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

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



Gesundheitsfördernde Massnahmen

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

Betroffenen eine Stimme geben

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

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

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

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

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

Kommentar

Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

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

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

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

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

WENN KINDER UNTER ARMUT LEIDEN

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

Interview: Christine Gerstner

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

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

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

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

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

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

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

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



Bild: zvg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ziele sind erreichbar und Erfolge möglich

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

Text: Liliane Elspass Bild: zvg

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

Prägende Begegnungen

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

Vorbild ausserhalb der Familie

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

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



Halt durch Vertrauen

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

Möchten Sie sich freiwillig engagieren?

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

caritas-regio.ch/freiwilligenarbeit



Ein offenes Geheimnis, das alle kennen

Als Teil ihres sozialen Engagements setzt Caritas St. Gallen-Appenzell auch auf Sensibilisierungsarbeit mit Jugendlichen. In Workshops werden junge Menschen eingeladen, sich mit einer oft tabuisierten Wirklichkeit auseinanderzusetzen und frühzeitig Perspektiven für den Umgang mit finanziellen Herausforderungen zu entwickeln.

Text, Interview und Illustration: Akin Levent Kayrahan Bilder: Akin Levent Kayrahan, zvg

Die Schweizer Gesellschaft wird oft mit einem perfekt funktionierenden Uhrwerk verglichen. Unterschiedlich grosse Zahnräder greifen ineinander und halten ein verlässliches Gefüge aufrecht. Die ausgeprägte Konsenskultur, die hohe Problemlösungskompetenz und der Umgang mit gesellschaftlichen Herausforderungen gelten international nicht ohne Grund als vorbildlich.

Die Vorstellung eines gut funktionierenden gesellschaftlichen Gefüges prägt viele unserer Wahrnehmungen. Dabei kann leicht in den Hintergrund treten, dass Menschen unter unterschiedlichen Voraussetzungen leben und nicht alle gleichermassen von Stabilität und Sicherheit profitieren. Diese unterschiedlichen Lebensrealitäten sind Teil unserer Gesellschaft.

Vor diesem Hintergrund versteht Caritas St. Gallen-Appenzell Sensibilisierung als festen Bestandteil ihres Engagements. Erfahrungen aus der Arbeit in der Armutsbekämpfung und der Integrationsarbeit fliessen gezielt in Bildungsangebote ein. Ein zentrales Element dabei ist die Diakonieanimation, die unter anderem ihre Praxis in Workshops und Weiterbildungen einbringt, sich an unterschiedliche Zielgruppen richtet und Räume für Austausch, Reflexion und neue Perspektiven eröffnet.

Gerade bei Jugendlichen ist es entscheidend, gesellschaftliche Herausforderungen frühzeitig zu enttabuisieren. Es geht darum, Wahrnehmung zu schärfen, Solidarität zu fördern und Fragen zuzulassen, bevor sich stereotype Bilder oder Unsicherheiten verfestigen. Aus diesem Grund führt das Team der Diakonieanimation regelmässig Schulbesuche durch und gestaltet Workshops mit Jugendlichen.

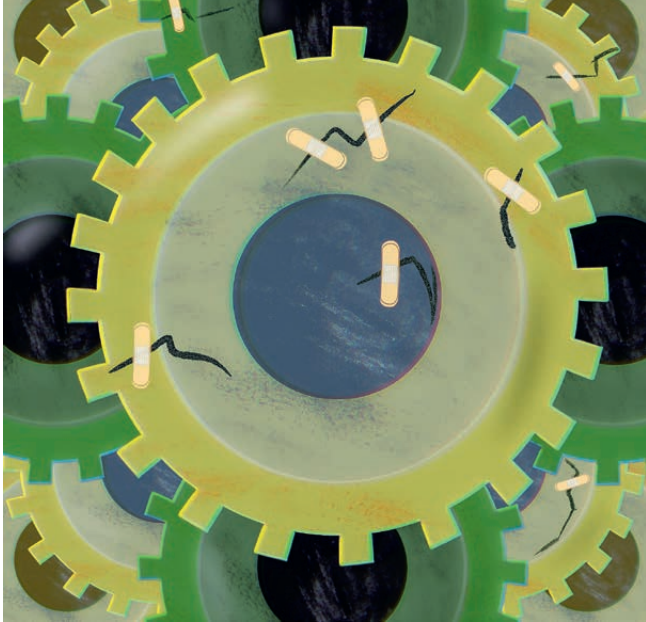
In diesen Formaten werden kurze fachliche Inputs mit Austausch, Bewegung und konkreten Erfahrungen kombiniert. Jugendliche setzen sich nicht nur theoretisch mit Armut und finanzieller Unsicherheit auseinander, sondern erleben Zusammenhänge unmittelbar – etwa im öffentlichen Raum oder beim Besuch des Caritas-Markts. Ziel ist es, abstrakte Begriffe greifbar zu machen und eigene Fragen zu eröffnen.

Wie diese Schulbesuche im schulischen Alltag wirken, zeigt sich auch aus der Perspektive der Lehrpersonen. Ihre Beobachtungen geben Einblick darin, wie Jugendliche auf die Auseinandersetzung reagieren und welche Bedeutung solche Impulse entfalten können. Eindrücke dazu schildern Sandra Hollenstein von der Flade St. Gallen sowie Pina De Marco-Zagaria von der Kantonsschule Wil.

Gerade diese Verbindung aus Information und Erfahrung ist es, die Sandra Hollenstein als besonders wirksam beschreibt. Armut sei ein Thema, das viele betreffe, jedoch häufig mit Scham verbunden sei. «Schlussend-

Schulzimmer
Kantonsschule Wil





«Externe Fachpersonen schaffen es sehr gut, gesellschaftliche Themen für Jugendliche greifbar zu machen.»

Pina De Marco-Zagaria



lich ist es immer besser, wenn solche Themen, die für viele schambehaftet sind, von Fachpersonen behandelt werden», hält sie fest. Entscheidend sei dabei, dass Jugendliche nicht bei einem theoretischen Zugang stehen bleiben. Dass sie sich nach dem Input selbst auf den Weg machten, draussen unterwegs seien und die Caritas konkret kennenlernen könnten, schaffe Nähe und Orientierung. «Zum Abschluss vor Ort einmal die Schwellenangst zu überwinden, ist aus meiner Sicht elementar.» Erst durch diese direkte Begegnung werde Hilfe als etwas Reales erfahrbar – und nicht als abstraktes Konzept.

Ebenso zentral sei die Art der Vermittlung. Die spielerischen Elemente und die bewusste Reduktion auf das Wesentliche eröffneten den Jugendlichen einen Zugang, der Raum für eigene Gedanken lasse. Nähe, Offenheit und eine klare Sprache wirkten dabei stärker als eine möglichst umfassende Wissensvermittlung.

Auch Pina De Marco-Zagaria weist auf den Perspektivwechsel hin, den die Angebote ermöglichen. «Armut wird häufig vor allem mit Drittweltländern in Verbindung gebracht, weniger jedoch mit der Schweiz», beschreibt sie eine Wahrnehmung, die vielen Jugendlichen zunächst naheliege. Die Auseinandersetzung

«Statistisch gesehen sitzt in jeder Klasse mehr als eine betroffene Person.»

Sandra Hollenstein



habe deutlich gemacht, dass soziale Not auch in einem wohlhabenden Land präsent sei. Gleichzeitig eröffne das Angebot Raum, um Verantwortung und Solidarität als gesellschaftliche Fragen zu reflektieren. Die methodische Vielfalt trage dazu bei, dass sich die Schüler*innen aktiv einbringen und das Thema nicht nur kognitiv, sondern auch persönlich bearbeiten könnten.

Als besonders prägend beschreibt sie den Abschluss im Caritas-Markt. «Dadurch konnten die Schülerinnen und Schüler Preise vergleichen, Unterschiede im Einkauf erleben und sich ein konkretes Bild davon machen, was es bedeutet, mit einem knappen Budget auszukommen.» Diese Erfahrung verdichte das zuvor Besprochene und verankere es nachhaltig. Das Erlebte lasse sich so leichter mit dem eigenen Alltag verbinden.

Solidarität lässt sich nicht verordnen. Sie entsteht dort, wo Menschen einander begegnen – in Familien, im Freundeskreis oder im Klassenzimmer. Wenn Jugendliche erkennen, dass finanzielle Unsicherheit kein individuelles Versagen ist, sondern Teil einer gesellschaftlichen Realität, verändert sich der Blick aufeinander. Solidarität wird so zu einer Haltung, die im Alltag wächst und weitergetragen wird.





Caritas-Markt in Wil an der Lerchenfeldstrasse 4



Ich hätte mir diesen Ort nie so vorgestellt

Nur wenige Schritte vom Bahnhof Wil entfernt liegt der Caritas-Markt - zentral und doch leicht zurückversetzt.

Text, Interview und Illustration: Akin Levent Kayrahan Bilder: Caritas

Der Eingang wirkt unscheinbar, fast verborgen. Wer vorbeigeht, nimmt ihn leicht nicht wahr. Dabei öffnet sich hinter dieser Tür ein eigener kleiner Mikrokosmos: ein Ort mit klaren Abläufen, mit Struktur und Verlässlichkeit. Ein Ort, an dem täglich gearbeitet, organisiert und ausgeglichen wird – und an dem Menschen ihre Situation Tag für Tag neu meistern. Um diesen kaum sichtbaren, aber lebendigen Alltag kennenzulernen, waren wir im Caritas-Markt in Wil zu Gast. Im Gespräch spricht die Marktleiterin Sybille Pelzmann über das tägliche Geschehen und über ein System, das trägt.

Könnten Sie sich kurz vorstellen?

Mein Name ist Sibylle Pelzmann, ich bin 62 Jahre alt und arbeite seit fast 14 Jahren beim Caritas-Markt Wil. Der Markt wurde damals neu eröffnet, und ich bin von Anfang an als stellvertretende Marktleiterin eingestiegen. Nach drei Jahren als Marktleiterin in St.Gallen bin ich wieder nach Wil zurückgekehrt. Seit gut zwei Jahren bin ich in der Caritas-Markt-Leitung tätig. Zusammen mit meiner Stellvertreterin Evelyn Signer stelle ich sicher, dass alles reibungslos läuft.

Meine Familie hat einen kleinen Quartierladen geführt und ich bin damit aufgewachsen. Zudem habe ich langjährige Erfahrung in freiwilliger und kirchlicher Arbeit, unter anderem als Kirchenpräsidentin der Evangelischen Kirchengemeinde Wil.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Die Stelle als Marktleiterin im Caritas-Markt besteht für mich aus drei Teilen.

Da ist zum einen der Detailhandel, das Wirtschaftliche – das ist mein Hintergrund. Dann die Arbeit mit den Freiwilligen, ihre Begleitung und Organisation. Das ist meine Leidenschaft. Und schliesslich der soziale Teil: unsere Kundschaft. Viele kommen mit besonderen Hintergründen, und da möchte ich meinen Beitrag leisten. Mein Glaube spielt dabei auch eine Rolle, aber nicht im Sinn von Weitergabe, sondern als innere Haltung, aus der heraus ich arbeite.

Wie sieht ein normaler Arbeitstag im Caritas-Markt Wil aus?

Eigentlich gibt es keine normalen Tage, aber einen festen Ablauf. Ich komme um sieben Uhr morgens und habe eine Stunde Zeit, um alles vorzubereiten – Administration, Kasse, Organisation.

Wenn das Team um acht Uhr kommt, besprechen wir die Aufgaben. Gemeinsam bereiten wir den Markt vor, dann öffnen wir für unsere Kundschaft. Der Vormittag ist sehr geprägt von der Arbeit mit dem Freiwilligenteam. Die Einsätze werden selbstständig ausgeführt, aber ich koordiniere und begleite alles.

Über den Tag hinweg kommen Bestellungen, Besprechungen, Kundengespräche und organisatorische Aufgaben dazu. Mittags schliessen wir kurz, am Nachmittag arbeitet ein neues Team. Der Marktalltag läuft bis zum Ladenschluss weiter. Wenn man den Tag aufteilt, bin ich etwa neun Stunden hier.

Wie viele Freiwillige engagieren sich im Caritas-Markt Wil und wie funktioniert der Freiwilligeneinsatz?

Wir haben ein sehr grosses Team mit fast 90 Freiwilligen. Dazu gehören auch die Freiwilligen im Café, unserer kleinen Begegnungsecke, sowie ein Team, das morgens das Brot holt. Pro Tag arbeiten je nach Schicht etwa acht Freiwillige im Markt und im Café.

Die meisten leisten einmal pro Woche einen Einsatz. Ein Teil unserer Freiwilligen sind Senior*innen, es gibt also immer wieder Auszeiten oder Abwesenheiten. Darum ist es wichtig, dass wir nicht zu knapp besetzt sind. Alle arbeiten freiwillig und unbezahlt. Das Team ist über die Jahre gewachsen und sehr stabil. Ein zentraler Punkt ist, dass Freiwillige klare Strukturen brauchen. Sie möchten wissen, was ihre Aufgabe ist und was von

«Viele empfinden die Eintrittsschwelle der Caritas-Märkte als hoch, obwohl sie es eigentlich nicht ist.»

Sybille Pelzmann



ihnen erwartet wird. Unsere Aufgabe ist es, diese Strukturen bereitzustellen und vor jedem Einsatz gemeinsam zu klären, wer was übernimmt.

Was sind die grössten Herausforderungen, einen sozialen Markt zu leiten?

Bei so vielen wechselnden Teammitgliedern ist es wichtig, Motivation, Freude und Sicherheit weiterzugeben, damit alle frei und gerne arbeiten können. Das hat viel mit Organisation und Kommunikation zu tun.

Eine besondere Herausforderung ist für mich die Balance zwischen Nähe und Distanz. Ich bin weder Freundin noch Kollegin, sondern die Marktleiterin. Und trotzdem braucht es Nähe. Diese Balance immer wieder zu finden, ist anspruchsvoll.

Gibt es Ihrer Meinung nach Vorurteile gegenüber Caritas-Märkten?

Viele empfinden die Eintrittsschwelle als hoch, obwohl sie es eigentlich nicht ist. Sobald eine zuständige Stelle den Antrag bestätigt, erhält man die KulturLegi-Karte und kann einkaufen.

Ich erlebe Vorurteile oft bei Menschen, die zum ersten Mal in den Markt kommen. Viele sagen dann: «Ich hätte nicht gedacht, dass das so ein schöner Laden ist.» Sie stellen sich eher eine Abgabestelle vor. Dabei funktionieren die Abläufe wie in einem normalen Laden: Unsere Kund*innen wählen selbst aus, bezahlen und gehen wieder.

Der Caritas-Markt ist im Grundsatz wie ein normales Handelsgeschäft. Meine Hauptaufgabe ist aber nicht, möglichst viel Umsatz zu machen, sondern den Markt so zu gestalten, dass unsere Kund*innen ihre täglichen Bedürfnisse decken können und ihr Budget im Gleichgewicht bleibt. Ohne die Unterstützung der Freiwilligen wäre das so nicht möglich.

Sensibilisierung und Mittelbeschaffung

Die steigenden Lebenshaltungskosten bringen viele Menschen an ihre finanzielle Grenze. Annette Ebert hat im Februar die Geschäftsleitung von Caritas Thurgau übernommen. Im Gespräch hält sie die Schwerpunkte ihrer Arbeit fest.

Text: Liliane Elspass Bilder: zvg

Wann kamen Sie mit dem Thema Armut in Berührung?

Ich war jahrelang alleinerziehende Mutter und konnte mir keine noch so kleinen Extras leisten. Der Fokus lag nur darauf, den Monat zu überstehen und meinen Kindern trotz aller Not eine möglichst sorgenfreie Kindheit zu ermöglichen. Ich kenne die Ängste und die Scham, die das mit sich bringt. Ohne gute Freunde, die meine Kinder während meiner Arbeit kostenlos gehütet haben, wäre ich sicherlich auf Sozialhilfe angewiesen gewesen. Einen Kitaplatz kann man sich in der Regel als alleinerziehende Mutter nicht leisten.

Welche Ihrer beruflichen Erfahrungen werden für Caritas Thurgau besonders wertvoll sein?

Aus meiner jahrelangen Erfahrung in der Altersarbeit ist mir das Thema Altersarmut bekannt und ich bin grundsätzlich zu verschiedenen sozialen Themen, für die sich Caritas Thurgau einsetzt, gut vernetzt und bringe hier auch Projekterfahrung mit.

Haben Sie sich für die ersten 100 Tage ein Ziel gesetzt?

Ich möchte in einer ersten Phase das Team, die Strukturen, Projekte und Prozesse von Caritas Thurgau kennenlernen und mich mit den wichtigen Partnern austauschen. Danach werde ich entscheiden, wo es Sinn macht, Anpassungen oder Verbesserungen einzuführen. Natürlich gibt es auch das eine oder andere Projekt, das ich gerne mit meinem Team in Angriff nehmen möchte.

Welche Aufgaben sehen Sie als dringlich an?

Die Mittelbeschaffung und die Sensibilisierung der Bevölkerung für die Situationen, welche Menschen in die Armut bringen.

Können Sie ein Bild von der aktuellen Armutsbetroffenheit im Kanton Thurgau zeichnen?

Dies ist nicht ganz so einfach darzustellen. Das eine sind die nüchternen Zahlen, die zeigen, dass die Sozialhilfequote im Kanton Thurgau erstmals seit 2017 wieder gestiegen ist. Dies relativiert sich wiederum in den Berichten zum Bevölkerungswachstum. Auch wird erwähnt, dass der Kanton Thurgau im Schweizer Vergleich eine tiefe Sozialhilfequote hat. Dies suggeriert, dass es der Bevölkerung hier im Vergleich zur restlichen Schweiz relativ gut geht.



Man darf sich von diesen Zahlen nicht täuschen lassen. Die Dunkelziffer ist gerade bei der armutsbetroffenen Bevölkerung sehr hoch. Vermutlich zeigen sie nur die Spitze des Eisbergs, da der Begriff Sozialhilfe nach wie vor mit viel Scham und Ängsten für die bedürftigen Menschen verbunden ist. Für viele armutsbetroffene Menschen bedeutet dies gesellschaftliche Ausgrenzung, was zusätzlich zu der finanziellen Notlage auch eine hohe psychische Belastung darstellt.

Die steigenden Lebenshaltungskosten in der ganzen Schweiz bringen viele Menschen an ihre finanzielle Grenze und ich denke, der Kanton Thurgau ist hier keine Ausnahme. Es ist ebenso eine Tatsache, dass die demografische Entwicklung Auswirkungen auf die Altersarmut bringen wird. Es ist erwiesen, dass gerade für ältere Personen der Ausstieg aus der Sozialhilfe schwer ist oder sie es oft gar nicht schaffen. Alleinerziehende ohne zahlbare Kitaplätze, Familienarmut und Working Poor bei Niedriglöhnen werden uns in den kommenden Jahren vermehrt herausfordern. Auch sieht man immer mehr junge Menschen, die sich durch Kreditangebote und Abzahlungsmodelle verschulden und nicht mehr allein aus dieser Situation kommen und in eine Schuldenspirale fallen. Hier würde ich mir mehr Regulation und Aufklärung wünschen.

«Ein Faktor für soziale Isolation ist Armut.»

Annette Ebert, Geschäftsleiterin
Caritas Thurgau



Wie kann die Leserschaft Caritas Thurgau unterstützen?

Gerade im Zusammenhang mit der vorangegangenen Frage wünsche ich mir, dass sich die Menschen mehr mit dem Thema Armut im Kanton Thurgau auseinandersetzen und sich nicht von publizierten Statistiken blenden lassen. Ich wünsche mir auch, dass sich die Menschen mehr für die armutsbetroffene Bevölkerung einsetzen. Oft weiss man nicht, wie helfen. Ich lade sie dazu ein, sich aktiv bei uns zu melden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, uns zu unterstützen, sei es als Spender*in, Mitglied oder als Freiwillige*r bei Angeboten von uns.

«Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie helfen wollen.»

Diese Regionalausgabe widmet sich dem Thema «Armut und psychische Gesundheit». Welche Gedanken möchten Sie dazu mit uns teilen?

Ich habe bei meiner letzten Tätigkeit an einer Studie mitgearbeitet, die das Thema Einsamkeit und die damit verbundenen Auswirkungen untersuchte. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Einsamkeit krank macht. Ein Faktor für soziale Isolation ist die Armut, da man gezwungenerweise nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann. Dazu kommt oft die psychische Belastung, da es sich bei Armut um ein in der Gesellschaft tabuisiertes Thema handelt.

Team von Caritas Thurgau: vorne von links Simone Rutishauser und Salome Scheiben, hinten von links Janine List, Annette Ebert, Petra Hangartner, Susanne Flury



Von Sicherheit, Lernfeldern und einem Sechser im Lotto

Ihre Lebenswege unterscheiden sich. Im Caritas Center Chur betreuen Paula und Edi je einen Bereich. Hier können sie sich individuell entfalten. Trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung und einer Rente. Beide empfinden dies als enorme Chance.

Text und Bilder: Liliane Elspass

Für Paula ist die Arbeitsstelle bei Caritas Graubünden ein grosses Glück. Sie sei ihre Auffangstation und dafür sei sie enorm dankbar. Paula leitet im Caritas Center Chur die Bücherabteilung. Hier ist sie eingebunden und kann abgestimmt auf ihre gesundheitliche Situation, die sie seit ihrer Kindheit begleitet, einem Pensum nachkommen, das ihr im Bedarfsfall die notwendige Flexibilität gibt.

Sieben Jahre hat Edi auf den IV-Entscheid gewartet. Davor hatte er über 35 Jahre als engagierter Postfachmann gearbeitet. Er war an verschiedenen Standorten in Graubünden tätig, später in Zürich bei der Sihlpost und dann wieder in Graubünden. Durch eine Reorganisation musste er seine Briefträgerposition aufgeben und wurde in den Innendienst versetzt. Die Arbeitssituation und die veränderte Unternehmenskultur wurden ihm immer mehr zur Last. Sie führten zu massiven gesundheitlichen Folgen. Vor vier Jahren konnte er beruflich zu einem reduzierten Pensum wieder Fuss fassen.



«Ich bin es mir selbst wert geworden weiterzumachen.»

Paula





«Ich habe viel Gefreutes erlebt und nehme alles so, wie es kommt.»

Edi



Fähigkeiten fördern

Ability Management bezeichnet einen Führungsansatz. Die Stärken von Mitarbeitenden werden gefördert und im Sinne des Unternehmens genutzt. Caritas Graubünden verfolgt diesen Ansatz bei der beruflichen Integration in den Arbeitsmarkt innerhalb eines geschützten Rahmens. Die individuellen Fähigkeiten der Mitarbeitenden werden sinnvoll eingesetzt. Einschränkungen und Defizite rücken in den Hintergrund. Für Menschen mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung und einer Teilrente ist dies die Chance, erwerbstätig zu bleiben.

Engagiert und zielbewusst

Bücher, DVDs, Videos und Schallplatten – jeden Morgen sortiert Paula im Caritas Center die eingehenden Lieferungen von Spenderinnen und Spendern. Das sei immer wie Weihnachten und Geburtstag zugleich. Was in die Gestelle kommt, entscheidet sie aufgrund des Zustands der Gegenstände, die sie in Genres einordnet. Paula ist ausgebildete Detailfachhändlerin im Uhren- und Schmuckbereich. Nach ihrer Berufslehre probierte sie etliche Branchen aus, längerfristig aber hatte nichts Bestand. Sie selbst habe zwar immer funktioniert, die innere Einsamkeit sei jedoch stets da gewesen und sie habe sich mehr und mehr zurückgezogen. Die Diagnose kam auch erst im Erwachsenenleben. Sehr unangenehm sei diese Situation gewesen. Gerade auch, weil sie noch jung sei und der Erwartungsdruck und die Scham gross. Vor drei Jahren wäre ein solches Gespräch wie für dieses



Auftrag zur beruflichen Integration

Caritas Graubünden hat einen Leistungsauftrag zur beruflichen Integration. Die Leistungen sind an fachliche, strukturelle und prozessorientierte Auflagen gebunden. Die Würde eines jeden Menschen ist jederzeit zu wahren. Es gilt, ein vielfältiges und flexibles Angebot an Einsatzmöglichkeiten zu leisten mit individueller Betreuung und Begleitung bis hin zum Coaching. Ebenso sind Potenziale und Eigenverantwortung zu fördern.

Porträt beispielsweise undenkbar gewesen. Die Triebfeder für Paula sind Caritas und ihr persönliches Umfeld. Und sie ruft allen, die sich komisch fühlen, zu, dass sie nicht allein seien und sich nicht zu schämen brauchten. Es sei wichtig, sich Hilfe zu holen – ganz unabhängig des Alters.

Heute mit 29 Jahren ist Paula engagiert und zielbewusst unterwegs. Die Gesundheit und die Zeit für Therapien werden bei ihrer Arbeit für Caritas in Chur respektiert. Die Strukturen lassen den Raum und das individuelle Tempo zu, die sie für ihre gesunde Weiterentwicklung braucht. Dabei fordert sich Paula bewusst immer wieder selbst heraus, um Grenzen auszuloten. So sind Teamfähigkeit und Kommunikation Lernfelder, an denen sie aktuell weiterarbeiten möchte.

Eigene Leistungsfähigkeit erfahren

Nach Tagesklinikaufenthalten in den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) wird Edi von der IV-Stelle Graubünden für eine Wiedereingliederung an die Caritas vermittelt. Das war der Wiedereinstieg ins Berufsleben zu einem reduzierten Pensum. Nach weiteren Absteuern als Schulhausabwart und bei einem Recyclingunternehmen erhält Edi Bescheid, dass er definitiv bei Caritas Graubünden Fuss fassen kann. Heute mit 59 Jahren arbeitet er drei halbe Tage die Woche als Allrounder, ist fürs Sortiment der Puzzle- und Gesellschaftsspiele zuständig, die ebenso im Caritas Center in Chur angeboten werden. Er erfährt wieder Wertschätzung und erfreut sich an einem Bereich, den er für das Caritas Center als Zusatzangebot eröffnen konnte: die Numismatik. Mün-



zen aus aller Herren Länder werden hier abgegeben und finden ihre Sammlerfreunde. Insbesondere die norwegischen Münzen haben Edis Interesse geweckt. Norwegen hat eine reiche numismatische Geschichte. Der tiefgreifende Wandel des Landes, insbesondere unter Haakon VII. von 1905 bis 1957, spiegelt sich in den geprägten Münzen wider.

Globi für Kinder und Bücher von Churer Autoren

Daniela Dröschers «Lügen über meine Mutter», Linda Castillos Krimreihe, Freida McFaddens Thriller oder Lucinda Rileys historische und romantische Romane wie die Bestsellerreihe «Die sieben Schwestern» sind Buchempfehlungen von Paula, die als Kind schon immer gerne las. Bei den Kinderbüchern gebe es einen klaren Favoriten im Caritas Center, wie sie fachkundig ausführt. Sämtliche Globi-Bücher finden sofort neue Besitzer. Bei den Erwachsenen seien Schweizer und insbesondere regionale Autoren im Trend, wie Philipp Gurt. In «Schattenkind» erzählt der Bündner eindrücklich von seinen schweren Kindheits- und Jugendjahren. Philipp Gurt schreibt auch davon, wie er in seiner zerstörten Welt immer wieder Momente des Glücks gesucht und gefunden hat. Nie hat er die Hoffnung oder sein Lachen verloren. Denn wo Schatten war, war auch Licht.

Für Paula ist das Lesen wie Träumen mit offenen Augen. Hier bei Caritas Graubünden hat sich gezeigt, dass sie etwas kann. Ihre Arbeit wird wertgeschätzt. Sie ist es sich selbst wert geworden weiterzumachen. Das hat ihr unheimlich gutgetan. Auch Edi hält resümierend fest, dass er insgesamt viel Gefreutes erlebt habe und heute alles so nehme, wie es komme. Er stelle keine Ansprüche mehr. Bei Caritas möchte er gerne bis zu seiner Pensionierung bleiben. Denn hier darf man sein, was man ist, und daraus immer das Beste machen. Für ihn fühlt sich das an, wie ein Sechser im Lotto.

Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR)

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) stellen die psychiatrische Versorgung im Kanton Graubünden sicher. Das Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene und umfasst stationäre und ambulante Behandlungen und Betreuungen für alle psychiatrischen Krankheitsbilder. Im März 2026 wurde die neue Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort der Klinik Waldhaus in Chur eröffnet, um eine zeitgemässe, bedarfsgerechte und zukunftsorientierte psychiatrische Versorgung von Kindern und Jugendlichen zu gewährleisten.

Caritas Graubünden unterstützt ideell die Leistungen der PDGR und arbeitet insbesondere im Bereich der Arbeitsbegleitung und Wiedereingliederung partnerschaftlich mit den PDGR zusammen.

Psychiatrie Klinik Psychiatrische Dienste
Graubünden (PDGR)



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.**