

CARITAS regional



Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Wenn Armut krank macht
und Krankheit arm

Interview

Kinder leiden mit

Aus der Sicht eines Mediziners

Aus der Region

«mit mir»-Patenschaft

Auch für Kinder aus psychisch
belasteten Familien

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 Zürich

14 Kraft tanken dank «mit mir»

16 In Zahlen: Armut macht krank

17 Fokus Zürich: Wie gehts dir finanziell?

18 Caritas Secondhand: Mehr als ein Laden

22 100 Jahre Caritas Zürich

Kolumne

23 Arm und krank

Liebe Leser*innen

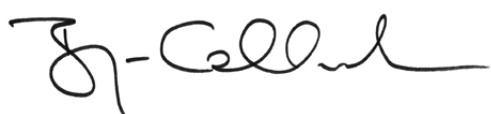
Sie werden es auf Seite 16 lesen können, 1957 wurde am Weltkongress der Psychiatrie in Zürich das erste Antidepressivum vorgestellt. Medikation und Behandlung von psychischen Erkrankungen haben sich über die Jahre gewandelt – geblieben ist, dass das Zusammenwirken von psychischen Beschwerden und Armut eine sich verfestigende Wechselwirkung bildet. Entsprechend wichtig ist es, mit Entlastungsangeboten die psychische Gesundheit zu stärken und mit rechtzeitiger Unterstützung finanzielle Engpässe zu reduzieren.

Welche Auswirkungen psychische Gesundheit und Unterstützung im Alltag haben können, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe des Magazins vor. Dazu ein bemerkenswertes Peer-Projekt in Graubünden sowie eine Ausweitung beim Patenschaftsprojekt «mit mir» für Zürich: Im Jahr 2024 startete das Pilotprojekt für «mit mir»-Patenschaften speziell für Kinder aus psychisch belasteten Familien.

Diese Beispiele zeigen, wie die Arbeit von Caritas auf verschiedenen Ebenen wirkt – und dies schon sehr lange: Dieses Jahr feiern wir das 100-jährige Jubiläum. Der 1926 als «Caritasverband Zürich» gegründete Verein wurde von einem wegweisenden und kraftvollen Auftrag getragen: Menschen in Not beizustehen. Auch wenn sich die gesellschaftlichen Umstände und unsere Angebote seither verändert haben, ist der Antrieb derselbe geblieben. Bis heute handeln wir nah bei den Menschen und setzen uns konsequent ein für alle, die unter oder nur knapp über der Armutsgrenze leben.

Danke, unterstützen auch Sie uns dabei so unermüdlich.

Herzlich



Björn Callensten
Direktor Caritas Zürich



Bild: zvg

Björn Callensten
Direktor Caritas Zürich

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

Gesamtauflage:
30 700 Ex.

Auflage ZH: 12 200 Ex.

Redaktion:
Karin Faes (regional)
Christine Gerstner (national)

Gestaltung, Produktion und Druck:
Stämpfli Kommunikation, Bern

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

Caritas Zürich
Beckenhofstrasse 16
Postfach
8021 Zürich
Tel. 044 366 68 68
info@caritas-zuerich.ch
www.caritas-zuerich.ch
IBAN CH38 0900 0000 8001 2569 0



Caritas-Markt

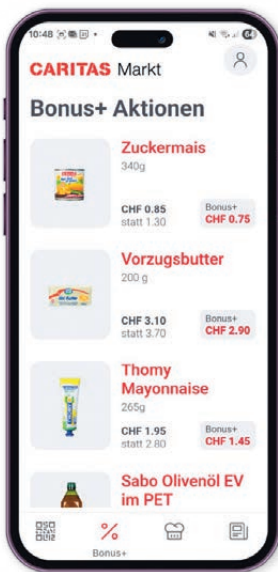
Rabatte und Infos dank neuer App

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 bist du»

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

Caritas Zürich

Neue Anlaufstelle für Wohnungssuche

«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

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



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 Armutsmonitoring 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 Chilbibesuch 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



Kraft tanken dank «mit mir»

«mit mir»-Patenschaften gibt es im Kanton Zürich seit 23 Jahren. Dabei begleiten freiwillige Patinnen oder Paten ein Kind ein- bis zweimal pro Monat. Aktuell läuft ein von der Stadt Zürich finanziertes Pilotprojekt, das Patenschaften spezifisch für Kinder aus psychisch belasteten Familien ermöglicht.

Text und Bilder: Liliane Elspass



Niki liebt es, Acrylbilder zu gestalten.

Niki* ist ein aufgeweckter Junge und ständig in Bewegung. Der Achtjährige malt leidenschaftlich gerne. Wenn er könnte, hätte er längst einen YouTube-Kanal, um seine Acrylbilder zu präsentieren und zu verkaufen. Mit dem Geld würde er seine Mutter unterstützen. Ein Haus bauen beispielsweise, mit mehreren Etagen. Oder Disneyland besuchen. Nikis Mutter ist alleinerziehend. Mit viel Kreativität und liebevoller Zuwendung unterstützt sie ihren Sohn in seinem künstlerischen Ausdruck. Die Stube der Zweizimmerwohnung wird regelmässig zu einem Atelier umfunktioniert. Dass Niki neben der Schule und dem Malen auch Eindrücke ausserhalb seiner alltäglichen Umgebung erhält, ist für seine Entwicklung wichtig. Einen Besuch im WOW Museum oder die Besichtigung eines Baumhauses beispielsweise hat ihm sein «mit

mir»-Pate ermöglicht. Durch die «mit mir»-Patenschaft von Caritas Zürich hat Niki gleichzeitig eine erwachsene männliche Bezugsperson gewonnen. Für diese Unterstützung ist Nikis Mutter sehr dankbar.

**«Ich bin glücklich.
Dann erlebe ich etwas Neues.»**

Patenkind Niki

Der Bedarf ist gross

Das zweiköpfige Team der «mit mir»-Patenschaften von Caritas Zürich begleitet zurzeit 58 Patenschaften. Andrea Früh leitet seit 2018 das Projekt, 2024 kam Héloïse Treis dazu, als das Pilotprojekt der «mit mir»-Patenschaft speziell für Kinder aus psychisch belasteten Familien startete. «Der Bedarf ist gross. Diese Patenschaften machen bereits die Hälfte aller betreuten Patenschaften aus», hält Andrea Früh fest. Héloïse Treis ergänzt: «Meist entstehen solche Situationen aus dem Zusammenspiel finanzieller, gesundheitlicher und sozialer Belastungsfaktoren.» Es besteht eine psychische Belastung, ein drohendes Burn-out oder eine psychiatrische Erkrankung. «Das sind enorme Herausforderungen, die weder von den Eltern noch von den Kindern allein getragen werden können», führt Andrea Früh weiter aus. «Es sind Kinder, die familiäre Belastungen mittragen und selbst wenig Aufmerksamkeit erhalten. Oft fallen diese Kinder dann in der Schule auf.»

Zeit und Aufmerksamkeit

Der Kern der Patenschaft bleibt für alle Kinder derselbe: Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt bekommen. Das Kind soll sich entfalten und weiterentwickeln können – ohne Leistungsdruck. Damit dies gelingt, klären Andrea Früh und Héloïse Treis die Erwartungen, lernen die Familien wie auch die Freiwilligen näher kennen und begleiten die Patenschaften. Die Pat*innen wohnen jeweils in der Nähe der Familie, um die Besuche zu vereinfachen.



Verwandlung des Wohnzimmers in ein Atelier



Neben dem Engagement und Verständnis für die familiäre Situation, welche die Freiwilligen mitbringen, klärt Caritas Zürich auch deren Situation und Integrität ab. Beim ersten Treffen zwischen Eltern, Kind und dem/der möglichen Paten/Patin, sind Andrea Früh oder Héloïse Treis dabei. Wenn die Eltern psychisch stark belastet oder erkrankt sind, nimmt das Projektteam Kontakt zu den involvierten Fachstellen auf, um einzuschätzen, ob eine freiwillige Patenschaft für das Kind und für die Eltern das richtige Angebot ist.

«Es gibt mir Zeit, etwas durchzuatmen.»

Alleinerziehende Mutter von Niki

Sich für ein Kind einsetzen

«Die Patenschaft ist mehr als Kinderbetreuung. Es gehören ein Sich-Einsetzen für das Kind und damit eine Entlastung der Familie oder eines Elternteils dazu», betont Andrea Früh. «Im anspruchsvollen Alltag von Familien mit knappem Budget kann dies sehr aufbauend sein. Unsere Herausforderung besteht darin, genau abzuwägen zwischen der individuellen familiären Situation und dem, was Freiwillige leisten können. Die Freiwilligen sind sehr selbstständig in ihrer betreuenden Arbeit und gleichzeitig sehr nah an der familiären Situation ihres Patenkindes.»

Besonders motivierend sind für das «mit mir»-Team die Dynamiken und die Beziehungsentwicklung der Patenschaften. «Alle Involvierten profitieren von der Patenschaft – das Kind, seine Familie sowie die Patin oder der Pate», unterstreicht Héloïse Treis. «Und sie alle bringen der eingesetzten Zeit eine grosse Wertschätzung entgegen.»

Wenn Niki mit seinem Paten unterwegs ist, hat seine Mutter jeweils Zeit, etwas durchzuatmen. Ist er wieder daheim, kochen sie zusammen und er erzählt voller Freude von seinen neu gewonnenen Eindrücken. Niki ist glücklich, weil er wieder etwas Neues erlebt hat, und sagt dabei ebenso ganz stolz: «Zum Glück habe ich eine so gute Mama!»

* Name geändert

«mit mir»-Freiwillige engagieren sich für benachteiligte Kinder und schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit

- Seit 2003 gibt es das in mehreren Kantonen bestehende Projekt in Zürich.
- Die Idee ist, Kinder armutsbetroffener Eltern mithilfe des Caritas-Netzwerks zu unterstützen.
- In Zürich bestehen jährlich 55–65 Patenschaften, davon je die Hälfte in der Stadt und im übrigen Kanton.
- Gestartet wird mit einer Probezeit von mehreren Treffen. Jährlich wird bei einem von Caritas Zürich geleiteten Austausch geprüft, ob alle Seiten nach wie vor zufrieden sind.
- Das «mit mir»-Team begleitet die Patenschaften über mehrere Jahre. In vielen Fällen bleibt der Kontakt zwischen Pate/Patin und Patenkind auch nach Abschluss der Patenschaft bestehen.
- Seit 2024 läuft in Zürich ein Pilotprojekt für Patenschaften für Kinder aus psychisch belasteten Familien. Diese machen inzwischen die Hälfte aller betreuten Patenschaften in der Stadt Zürich aus. Dieses Pilotprojekt finanziert die Stadt Zürich. Der Entscheid, ob das Projekt nach 2026 weitergeführt werden kann, wird zurzeit evaluiert.
- Das Team von «mit mir» in Zürich besteht aus der Projektleiterin Andrea Früh (rechts im Bild) und der Projektmitarbeiterin Héloïse Treis.



In Zahlen: Armut macht krank

Wer zu wenig Geld hat, hat nicht nur ein höheres Risiko für psychische Krankheiten. Menschen mit tiefen Einkommen werden auch anders behandelt – oder gar nicht. Die gute Nachricht: Mehr Geld kann die mentale Gesundheit verbessern.

Text: Melanie Keim Illustrationen: Anika Rosen

ANDERS BEHANDELT

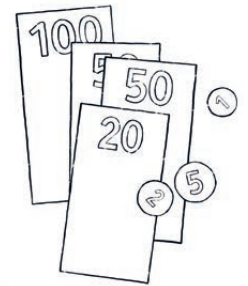
Menschen mit knappen finanziellen Mitteln sind rund doppelt so häufig von psychischen Beschwerden betroffen (33%) wie Menschen mit ausreichenden Mitteln (16%). Zudem werden Menschen mit tiefen Einkommen bei psychischen Problemen häufiger mit Psychopharmaka behandelt und häufiger hausärztlich statt von einem*r Fachärzt*in betreut als Personen in höheren Einkommensschichten.

(Quelle: Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren [GDK] 2025)



22,4% der Schweizer Bevölkerung geben an, dass die Kosten für professionelle Hilfe bei psychischen Problemen zu hoch für ihr Budget wären. Tatsächlich haben 7,8% im Jahr 2023 eine Behandlung im psychischen Bereich aus Kostengründen nicht in Anspruch genommen, obwohl diese benötigt wurde.

(Quelle: GDK 2025)



KEIN GELD FÜR GESUNDHEIT

SO SCHNELL GING DAS...



Lediglich 12% der 300 depressiven Patient*innen, denen der Schweizer Psychiater Roland Kuhn im Auftrag der Firma Geigy (heute Novartis) eine Testsubstanz gab, ging es anschliessend besser. Doch das reichte, um am Weltkongress der Psychiatrie in Zürich 1957 Imipramin als erstes Antidepressivum der Welt vorzustellen.

(Quelle: Westdeutscher Rundfunk [WDR])



Wer ein bedingungsloses Grundeinkommen erhält, erlebt eine deutliche Verbesserung

der mentalen Gesundheit und verbringt 3,8 Stunden mehr pro Woche mit Freund*innen. Das zeigte ein Pilotprojekt in Deutschland, bei dem rund 100 Teilnehmer*innen über drei Jahre hinweg monatlich 1200 Euro erhielten. Weniger gearbeitet haben die Teilnehmer*innen allerdings nicht.

(Quelle: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung [DIW])



WENIGER DRUCK, MEHR WOHLBEFINDEN

Wie gehts dir finanziell?

Der Kanton Zürich macht viel, um die psychische Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Geld und Geldsorgen werden bei den vielfältigen Präventionsangeboten aber nicht angesprochen. Das muss sich ändern.

Text: Melanie Keim, Grundlagen Caritas Zürich



Fokus Zürich

«Wie gehts dir?» Der Kanton Zürich hat diese simple Frage schon früh gestellt. 2014 lancierte er mit der Stiftung Pro Mente Sana und drei weiteren Kantonen die gleichnamige Kampagne, die heute national auf die Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen hinwirkt. Die Kampagne ist ein Element eines breiten Präventionsangebots im Bereich psychischer Gesundheit. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt und koordiniert zahlreiche Angebote mit dem Ziel der Ressourcen-

stärkung: vom Geburtsvorbereitungskurs für migrantische Frauen über Workshops zu Körperwahrnehmung und Schönheitsidealen bis hin zu Peer-Beratungen von LGBTQ+-Menschen. Was auf der langen Angebotsliste fehlt, ist das Thema Geld und Geldsorgen, obwohl der Zusammenhang zwischen Armut und psychischen Erkrankungen mehrfach belegt ist. So haben arbeitsbetroffene Menschen ein höheres Risiko für psychische Krankheiten und verschuldete Menschen geben häufiger Symptome psychischer Belastung an. Heute setzen sich im Kanton Zürich engagierte Akteur*innen wie die Schuldenprävention Stadt Zürich und die Schuldenberatung Kanton Zürich für einen gesunden Umgang mit Geld ein: mit niederschweligen Beratungsangeboten, Workshops an Schulen oder Weiterbildungen für Arbeitgeber*innen. Dies – mit Ausnahme der 100%-Stelle beim Verein Schuldenberatung Kanton Zürich – ohne kantonale Gelder. Für ein flächendeckendes Angebot reicht das nicht aus, zudem fehlt die kantonale Koordination und Vernetzung wie bei anderen Themen der Gesundheitsförderung.

Der Fokus des Kantons auf die Stärkung der psychischen Gesundheit ist wichtig, nur muss auch die finanzielle Gesundheit als Element der Gesundheitsförderung mitgedacht werden. Wenn wir auch über die Frage «Wie gehts dir finanziell?» sprechen, ist schon viel getan.

AKTUELL

Schuldenberatung – neue Erreichbarkeit

Seit dem 1. März ist die Schuldenberatung von Caritas Zürich unter der Telefonnummer 044 366 68 29 erreichbar, jeweils dienstags und donnerstags von 13.30 bis 17.00 Uhr. Ratsuchende können ihr Anliegen schildern und erhalten eine erste kurze Beratung in Bezug auf die aktuelle Situation. In der Folge kann direkt ein telefonischer oder persönlicher Beratungstermin vereinbart werden, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Weitere Informationen:



Finanzierung eines Notebooks

Um Einzelpersonen und Familien mit schmalen Budget Zugang zur digitalen Welt zu ermöglichen, finanzieren die Stadt Zürich sowie die Winterhilfe Zürich und die katholische Körperschaft die Abgabe von Notebooks für KulturLegi-Inhaber*innen ohne Sozialhilfebezug. 453 Stadtzürcher*innen und 254 Einwohner*innen im Kanton haben das Angebot bis Ende 2025 mit positivem Ergebnis genutzt. Die zweite Vergabephase startete im März 2026.

Alle Informationen und Berechtigungskriterien zum Projekt «Digitale Teilhabe für alle»:



Vom Kreis 4 nach Zürich Altstetten

Seit dem 26. Januar befinden sich die KulturLegi und der Caritas-Markt Reitergasse am neuen Standort in Zürich Altstetten. Gleich geblieben sind die Dienstleistungen für Menschen mit schmalen Budget: Mit der KulturLegiKarte gibt es Rabatte auf Angebote aus Kultur, Sport und Bildung und im Caritas-Markt sind Produkte des täglichen Bedarfs zu Tiefstpreisen erhältlich.

Caritas-Markt Altstetten

Hohlstrasse 446
8048 Zürich



KulturLegi

Hohlstrasse 448
8048 Zürich



Caritas Secondhand

Mehr als ein Laden

Wer einen Secondhand-Laden betritt, sucht vielleicht einen neuen Pullover, eine warme Jacke – oder Wärme für die Seele. Denn die Läden sind auch ein Ort, an dem Gespräche entstehen, freundliche Worte gewechselt werden, ein Moment von Nähe und Vertrauen geschaffen wird. Eine Atmosphäre, die für Besuchende und Mitarbeitende bereichernd ist und wesentlich zum seelischen Wohlbefinden beiträgt.

Text: Lena Büeler, Karin Faes, Chatrina Nicolay, Zemina Seferagic Bild: Chatrina Nicolay

Oase im Kreis 7

In den Laden an der Asylstrasse kommen zahlreiche Kund*innen nahezu täglich, mindestens jedoch wöchentlich vorbei. Viele sind Stammkund*innen, modebegeistert und neugierig auf neu eingetroffene Teile. Andere wiederum kaufen kaum etwas, sie kommen vor allem für ein kurzes Gespräch, ein freundliches Hallo oder einfach, um kurz vorbeizuschauen. Oft sind es ältere Menschen, die den Laden häufig besuchen. Vielleicht bieten wir ihnen Struktur und Stabilität als Ort, der fast immer offen ist und an dem soziale Kontakte ganz natürlich entstehen. Ein solcher Ort stärkt die Menschen und leistet so einen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden, obwohl dies oft ganz unbemerkt und mit wenig Aufwand geschieht.

Im Laden kann man immer einfach vorbeikommen, mit der Zeit kennt man einander, begrüsst sich, wechselt ein paar Worte. Diese Begegnungen prägen einerseits den Arbeitsalltag im Laden, andererseits den Alltag der Kund*innen. Und genau dieses Gefühl von Struktur, Vertrautheit und Aufgehobensein schafft einen Rahmen, in dem die Menschen auftanken können und sich ein Stückchen zu Hause fühlen. Oft fragen wir uns im Team am Abend: «Hast du heute Herrn X oder Frau Y gesehen?» Und manchmal empfinden wir den Tag als nicht ganz vollständig, wenn jemand, den wir sonst regelmässig sehen, längere Zeit nicht bei uns war.

Immer willkommen

Eines Tages überraschte eine Kundin die Mitarbeiter*innen im Secondhand-Laden Winterthur mit einem wunderschönen Blumenstraus und feinen Pralinen. Sie bedankte sich für unsere Arbeit und fügte an: «Ihr habt mich gesund gemacht.» Zuerst waren wir überrascht, doch als wir mehr über ihre Geschichte erfuhren, wurde uns schnell klar, wie wichtig unser Laden für sie geworden ist. In einer schweren Zeit, in der sie mit Depressionen kämpfte, therapeutische Termine rar waren und Gespräche oft zu kurz ausfielen, fühlte sie sich häufig allein. Bei ihren Besuchen in unserem Laden traf sie auf Verlässlichkeit, offene Ohren

und vertraute Gesichter. «Bei euch weiss ich, dass immer jemand da ist – und dass die Türen offenstehen.»

Während dieser belastenden Phase kam sie oft zu uns, sprach über ihre Sorgen und fand Trost in unseren Gesprächen, sie fühlte sich gehört und in ihren Gefühlen ernst genommen. Nebst den Gesprächen half ihr auch, bei uns zu stöbern, besonders weil wir regelmässig neue Angebote und Aktionen bereithielten. Sie freute sich, etwas für andere zu tun, und kaufte oft für Bekannte ein, die wenig hatten. Diese kleinen Gesten brachten nicht nur den Beschenkten Freude, sondern

auch ihr. Noch heute ist sie dankbar, dass es unseren Laden gibt – einen Ort, an dem sie immer willkommen ist. Sie weiss, dass unsere Türen von Montag bis Samstag stets offenstehen als Ort, an dem sie sein darf und an dem sie sich akzeptiert fühlt.

Für uns ist es ein schönes Gefühl, können wir mit den Secondhand-Läden von Caritas Zürich solch Vertrauen schaffen und Menschen in schwierigen Zeiten unterstützen. Oft bemerken wir gar nicht, wie viel wir damit bewirken – doch die Dankbarkeit unserer Kundin erinnert uns immer wieder daran, wie wichtig es ist, einfach da zu sein.

Treffpunkt in Oerlikon

Das vielfältige und günstige Angebot macht einen Besuch im Secondhand-Laden in Oerlikon unkompliziert. Viele Kund*innen kommen regelmässig und oft sind wir für sie eine Stütze im Alltag, nicht nur in finanzieller Hinsicht. Und da nicht nur viele der Kund*innen in Oerlikon wohnen, sondern auch einige der Mitarbeitenden und Freiwilligen, kommt es vor, dass die Kinder miteinander zur Schule gehen – das verbindet zusätzlich. Für eine unserer Kund*innen wurden wir so zu einem festen Anker in ihrem Leben. Es gab Zeiten,

da kam sie fast jeden Tag, nicht um Kleider zu kaufen, sondern weil sie sich hier verstanden und aufgehoben fühlt. Sie erzählt von ihren Sorgen und Herausforderungen ebenso wie von ihren Hoffnungen und Erfolgen. Es ist schön, kann eine solche Atmosphäre inmitten von Kleiderstangen und Verkaufstheke entstehen. Und sehr berührend, an einem Ort zu arbeiten, der für die Menschen so wichtig ist.

Die Kundschaft, die wir hier haben, ist treu, mit manchen besteht der Kontakt seit über

20 Jahren. Wir erleben auch, wie Kund*innen von ihrer Wohnung ins nahe Altersheim ziehen und auch dann noch ab und zu vorbeikommen für einen Schwatz oder um ein Kleidungsstück zu bringen. Diese Abwechslung und Zugehörigkeit sind etwas Besonderes und Wertvolles und der persönliche Umgang miteinander stärkt uns alle. Der Secondhand-Laden bedeutet für uns nicht nur Nachhaltigkeit und günstige Kleidung, sondern auch Menschlichkeit, Zeit und Aufmerksamkeit.



Dieser QR-Code kann Leben verändern!



Scannen, spenden, Armut reduzieren:
**Damit alle Menschen im Kanton
Zürich genug zum Leben haben.**

100 % der Spenden unterstützen Menschen
im Kanton Zürich.

www.caritas-zuerich.ch



**Ihre Spende
in guten Händen.**



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Vielfältiges Angebot – ein Ziel.

Helpen Sie uns, Menschen zu helfen: Dank Ihrer Spende können etwa die Caritas-Märkte stark vergünstigte Lebensmittel anbieten – damit gemeinsames Backen das Budget schont und somit doppelt Freude macht.

Herzlichen Dank.

100 Jahre Caritas Zürich

Dieses Jahr feiert Caritas Zürich das 100-jährige Bestehen – ein Meilenstein und ein spannendes Zeitzeugnis. Hier präsentieren wir einen kleinen Einblick in die Entstehung und das Wirken von Caritas Zürich über die Jahre. Mehr dazu auf unserer Website, auf der wöchentlich ein Beitrag zu Caritas Zürich damals und heute erscheint.

Text: Max Elmiger Bilder: Archiv Caritas Zürich

caritas-zuerich.ch/100



Wie alles begann

Gründungstag des Caritasverbandes der Stadt Zürich ist der 4. März **1926**. Ziel war «der Zusammenschluss der in den kathol. Pfarreien caritativ tätigen Organisationen» zur Förderung der Wohlfahrt. Caritas half seit jeher konkret. In den Dreissigerjahren konnten Bedürftige Kartoffeln sehr günstig kaufen oder Erwerbslose Äpfel beziehen.

1937 waren es 22 Tonnen Kartoffeln und über 40 Tonnen Gratisobst. Auf dem Bild eine Apfelverteilaktion vor dem Gesellenhaus Wolfbach in Zürich.



Tatkräftige Solidarität

Caritas ohne Freiwillige – undenkbar! Ihr Engagement zieht sich wie ein roter Faden durch 100 Jahre Organisationsgeschichte. Im Zentrum steht der Wert der Solidarität, ob sie in einem Tandem arbeiten, als Mentor*in oder eine Gruppe anleiten. Lange engagierten sich vor allem Frauen in der Freiwilligenarbeit – wie das Foto eines Bildungsanlasses aus dem Jahr **1985** zeigt.



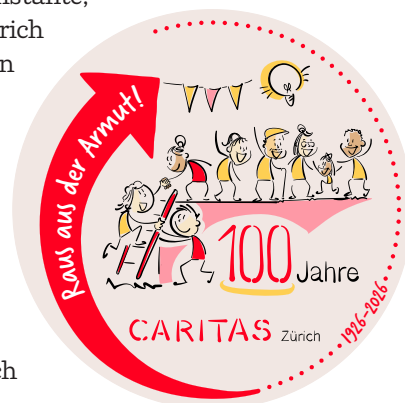
Sensibilisieren mittels Strassenaktionen

«Nicht nur Symptome lindern, sondern Probleme heilen.» Caritas war seit jeher politisch. Bereits der Jahresbericht 1928 erzählt von der erfolgreichen Zusammenarbeit mit der christlich-sozialen Fraktion des Kantonsrats; ein Caritasverband-Vorstandsmitglied war dort Mitglied. **1990** öffnete sich die politische Arbeit: Am Paradeplatz wurden Unterschriften hinsichtlich der weltweiten Überschuldung und der Rolle der Schweizer Banken gesammelt und Fair-Trade-Honig verkauft.



Unsere Vision: Alle Menschen im Kanton Zürich haben genug zum Leben

100 Jahre später ist die Hilfe für die verletzlichsten Gruppen, insbesondere Familien und Alleinerziehende, noch immer die Konstante, für die sich Caritas Zürich einsetzt. Für Menschen mit Armutserfahrung sind die grössten Herausforderungen: materielle Not, prekäre Wohnverhältnisse, wenig Bildungschancen und nicht zuletzt Isolation. Daran orientiert sich Caritas Zürich auch im Jahr **2026**.



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.**