

CARITAS regional



Schwerpunkt

Psychische Gesundheit

Wenn Armut krank macht
und Krankheit arm

Interview

Kinder leiden mit

Aus der Sicht eines Mediziners

Aus der Region

Wenn Zuhören wirkt

Seelsorgerin Katharina Jost Graf
im Interview

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 Zentralschweiz

14 Sie trägt Sorge zu Seelen

16 Ahoi – im Tandem unterwegs

18 25 Jahre Begleitung in der letzten Lebensphase

19 Kolumne «zeitlebens»

20 Auf neuem Weg dank echter Partnerschaft

22 Caritas Zentralschweiz Podium – ein Rückblick

22 Events

Kolumne

23 Arm und krank

Liebe Leser*innen

Sei es der sich immer höher türmende Stapel unerledigter Arbeiten am Schreibtisch, sei es das Abschiednehmen von einem nahestehenden Menschen, sei es die unerwartet hohe Zahnarztrechnung: Grössere und kleinere Schicksalsschläge gehören in unserem Leben dazu. Doch wenn der Druck, die Trauer oder die Verzweiflung nicht abebbt, hat dies oft negative Folgen für die psychische Gesundheit – und nicht selten auch für das Portemonnaie. Was die eigentlichen Druckstellen nicht lindert.

Dass finanzielle Sorgen und die psychische Gesundheit oft nicht losgelöst voneinander sind, nimmt auch Katharina Jost Graf in ihrer Arbeit als Seelsorgerin wahr. Im Interview berichtet die Vizepräsidentin von Caritas Zentralschweiz von ihren Erfahrungen und der heilenden Wirkung des Zuhörens (S. 14).

Bei Ruedi Kuchler ging es weniger ums Zuhören, als vielmehr um neue Chancen und Perspektiven. Ehemals als Molkereifachmann in Managementfunktionen tätig, hat eine schwere Diagnose seine Welt im Herbst 2017 auf den Kopf gestellt. Mit Caritas Zentralschweiz hat er in eine neue Normalität zurückgefunden – seine bewegende Geschichte lesen Sie auf Seite 20.

In unserer Gesellschaft zählen oft nur Leistungen: Abschlüsse, Autos, Gewinn. Doch viel wichtiger als das «Was» ist das «Wie» – ein gesellschaftliches Miteinander, das Menschen stärkt und stützt. Das fördert auch die psychische Gesundheit. Lasst uns dazu Sorge tragen.

Herzlich



Daniel Furrer
Geschäftsleiter Caritas Zentralschweiz



Daniel Furrer
Geschäftsleiter Caritas Zentralschweiz

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

Gesamtauflage:
30 700 Ex.

Auflage Caritas Zentralschweiz:
5400 Ex.

Redaktion:
Ramon Marti, Thomas Feldmann (regional), Christine Gerstner (national)

Gestaltung, Produktion und Druck:
Stämpfli Kommunikation, Bern

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

Caritas Zentralschweiz
Grossmatte Ost 10
6014 Luzern
Tel. 041 368 51 00
info@caritas-zentralschweiz.ch
www.caritas-zentralschweiz.ch
IBAN CH84 0900 0000 6000 41410



Caritas-Markt

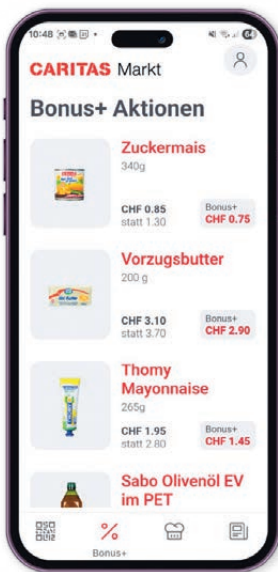
Rabatte und Infos dank neuer App

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



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

«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 aufzusteigen. Auch Deflorin hat «jahrelang funktioniert wie ein Zombie». Es sind Erfahrungen wie diese, die ihnen ihre heutige Arbeit erst ermöglichen: Als Peers der IV-Stelle der SVA Graubünden begleiten sie Versicherte im Prozess der beruflichen Integration.

Peers als ergänzendes Angebot

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

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

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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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

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

Schwerpunkt

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

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

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

Der lange Weg aus der Krise

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

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



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

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

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

Mirco Deflorin, Peer-Berater

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



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

Naera Giaimo, Peer-Beraterin

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



Nicht mitleiden, aber mitfühlen

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

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

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

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

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

Gabi Conradi, Geschäftsleiterin und
Leiterin Berufliche Integration, Caritas Graubünden

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

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

Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm

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

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

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

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

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



Gesundheitsfördernde Massnahmen

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

Betroffenen eine Stimme geben

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

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

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

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

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

Kommentar

Armut reduzieren und psychische Gesundheit stärken

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

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

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

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

WENN KINDER UNTER ARMUT LEIDEN

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

Interview: Christine Gerstner

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

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

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

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

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

Betroffene Kinder erleben weniger emotionale Verfügbarkeit der Eltern, mehr Konflikte und teilweise Rollennumkehr. 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



Sie trägt Sorge zu Seelen

Katharina Jost Graf, Vizepräsidentin des Vereins Caritas Zentralschweiz und Pfarrei-seelsorgerin im Pastoralraum Hürntal, spricht über die heilende Wirkung des Zuhörens und darüber, wie finanzielle Sorgen und die psychische Gesundheit zusammenhängen.

Text: Interview: Ramon Marti Bild: Ruben Sprich, Pfarrblatt Bern

Katharina, seit 35 Jahren wirkst du in der Seelsorge. Was tut denn eine Seelsorgerin?

Die kurze Antwort: da sein. Ein offenes Ohr haben. Als Seelsorgerin helfe, begleite und unterstütze ich alle Menschen in Not oder an Wendepunkten ihres Lebens: in Zeiten der Trauer, der Verarbeitung tragischer Ereignisse, bei Hochzeiten und Kommunionfeiern – oder einfach dann, wenn jemand einen Menschen braucht. Im Prinzip tue ich genau das, was der Berufsname verspricht: Ich trage Sorge zur Seele.

«In unserer Gesellschaft zählt fast nur noch Leistung. Armutsbetroffene fühlen sich schnell ausgeschlossen.»

Welche Rolle spielt dabei die Spiritualität?

Unsere Hilfe kann, aber muss nicht spiritueller oder religiöser Natur sein. Letztlich entspringt die Seelsorge, das Füreinander-Dasein, durchaus den Werten der christlichen Kirche. Doch der Glaube oder die Konfession spielt keine Rolle, um Seelsorge in Anspruch zu nehmen. Wir sind da für alle Menschen, die in Not sind und Hilfe oder Begleitung brauchen – auf eine professionelle, persönliche und niederschwellige Art.

Inwiefern niederschwellig?

Bei uns gibt es keine komplizierten Anmeldeformulare, keine Büroöffnungszeiten, keine Auflagen. Ich erinnere mich an einen Polizisten, der an einem Wochenende nach einem Unfall anrief – eine involvierte Person brauchte Betreuung. Er sagte am Ende zu mir, er sei enorm froh und dankbar, dass wir ohne grosse Fragen da gewesen seien – denn sonst habe er niemanden erreicht. Genau das macht uns aus: Wir sind jederzeit da für alle, die uns brauchen – unabhängig von der Herkunft, vom Geschlecht, vom Alter oder vom Glauben.

Wer von Armut betroffen ist und regelmässig vor der Frage steht, wie er oder sie sich den Einkauf leisten soll, spürt oft auch psychisch viel Druck. Sind finanzielle Sorgen auch in der Seelsorge ein Thema?

Absolut. Ich beobachte das immer wieder. Natürlich stellt sich jeweils die Frage nach dem Huhn oder dem Ei: Führt finanzielle Not zu psychischer Belastung oder umgekehrt? Klar ist: Finanzielle Not macht es nicht einfacher, gesund zu bleiben.

Was können Gründe dafür sein?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der fast nur noch Leistung zählt: mehr, grösser, besser, schneller. Armutsbetroffene fühlen sich in so einer Gesellschaft schnell ausgeschlossen. Gleichzeitig wird auch das Gefühl immer stärker, selbst versagt zu haben.



Wie hilfst du in solchen Fällen?

Auf zwei Arten: Erstens bin ich schlicht und einfach das offene Ohr. Oft wirkt schon das Zuhören heilend. Wenn Menschen über ihre Sorgen reden, stellen sie sich ihrer Situation und beginnen, sie zu verarbeiten – und sie fühlen sich durch mein Zuhören weniger allein.

Und zweitens?

Zweitens unterstütze ich die Menschen konkret in ihren Möglichkeiten. Ich verbinde sie zum Beispiel mit Anlaufstellen wie der Sozial- und Schuldenberatung von Caritas Zentralschweiz. Manchmal übernehme ich den ersten Kontakt, weil sie sich selbst nicht trauen – wegen sprachlicher Hürden oder aus Scham. Oder ich helfe ihnen, eine KulturLegi zu beantragen – einen Ausweis, der zu Rabatten für zahlreiche Freizeitangebote oder auch zum günstigen Einkauf in den Caritas-Märkten berechtigt. Manchmal gibt es auch eine finanzielle Überbrückungshilfe, die aus dem Spendentopf der Pfarrei bezahlt wird.

Stichwort Caritas: Seit 2013 engagierst du dich im Vorstand von Caritas Zentralschweiz, inzwischen als Vizepräsidentin. Was ist dein Antrieb?

Zum einen ist es die Nähe zu meiner Tätigkeit als Seelsorgerin. Auch zur Kirche gehört soziales Engagement wesentlich dazu. Caritas übt dieses professionell aus. Zum anderen ist es mir einfach ein Herzensanliegen. Es ist elementar für unsere Gesellschaft, dass es Leute und Institutionen gibt, die sich für vulnerable Gruppen

einsetzen, die Brücken bauen und Türen öffnen. Allerdings bin ich auch der Meinung, dass hierfür nicht nur Freiwillige und Non-Profit-Organisationen, sondern auch politische Massnahmen gefragt sind.

Welche zum Beispiel?

Immer wieder muss ich feststellen, dass viele armutsbetroffene Menschen die Prämienverbilligung der Krankenkasse nicht kennen. Anstatt die Prämienverbilligung beantragen zu müssen, sollten Armutsbetroffene diese aufgrund der Steuererklärung automatisch erhalten. Auch über einen Teuerungsausgleich in der Sozialhilfe sollte nachgedacht werden, die heute nicht mehr ausreicht, um zu leben.

«Wenn Menschen über ihre Sorgen reden, beginnen sie zu verarbeiten.»

Kehren wir abschliessend zu deiner Arbeit als Seelsorgerin zurück. Da triffst du oft auf tragische Schicksale. Wie trägst du zu deiner eigenen psychischen Gesundheit – oder Seele – Sorge?

In der Tat gehen mir Schicksale immer wieder nahe. Wenn sie dies nicht tun würden, wäre ich nicht am richtigen Ort. Ich habe immer besser gelernt, auf Menschen und ihre Lebenssituationen oder Schicksale einzugehen, ohne dabei die nötige Distanz zu verlieren. Wenn Betroffene Halt brauchen, kann ich diesen nur geben, wenn ich selbst gut geerdet bin. Ausserdem erlebe ich nicht nur tragische Geschichten, sondern auch schöne. Manchmal bin ich bei Taufen oder an Hochzeiten dabei, wenn das Leben und die Gemeinschaft gefeiert werden. Sowohl die traurigen als auch die schönen Geschichten zu sehen und zu hören, ist wichtig.

Sie trägt seit 35 Jahren Sorge zu Seelen: Katharina Jost Graf, Vizepräsidentin von Caritas Zentralschweiz und Pfarreiseelsorgerin im Pastoralraum Hürntal.



Sozial- und Schuldenberatung

Wir beraten bei Finanz- und Schuldenfragen – professionell, vertraulich, kostenlos.

caritas-zentralschweiz.ch/schuldenberatung



Günstiger leben und einkaufen

KulturLegi, Caritas-Markt, Brocki: alle Angebote im Überblick.

caritas-zentralschweiz.ch/guenstiger-leben



Ahoi – im Tandem unterwegs

Ein Ausflug auf die Rigi, ein Besuch im Verkehrshaus der Schweiz oder gemeinsam einen Döner essen: Im Tandemprogramm «Ahoi» treffen sich Menschen regelmässig, um Kontakte zu knüpfen und Kulturen und Sprachen kennenzulernen. Begegnungen, die bereichern – und Selfies entstehen lassen.

Texte und Bilder: zvg, Stefanie Gisler



Thomas und Abdulkadir

Die Schweiz und die Türkei haben einige Gemeinsamkeiten, aber auch einige spannende kulturelle Unterschiede. Darüber zu diskutieren, ist für beide Seiten enorm bereichernd. An unseren Treffen besuchen wir Museen, bekochen uns gegenseitig oder studieren alte Dampflok im Verkehrshaus der Schweiz – und sprechen dabei ganz viel Deutsch zusammen.

Karin und Oksana

Vor einem Krieg auf der Flucht in einem neuen, fremden Land Fuss zu fassen ist eine enorm grosse Herausforderung. Sich mit jemandem austauschen zu können, während wir Spaziergänge mit dem Hund machen oder im See baden gehen, ist wertvoll. Wir schätzen uns gegenseitig als Menschen sehr und sind mittlerweile Freundinnen geworden.



Liuba und Agnes

Dieser Ausflug auf die Rigi bleibt uns in sehr guter Erinnerung. Er hat nicht nur unseren Vitamin-D-Tank aufgefüllt, sondern ist auch ein Beispiel dafür, wie das Ahoi-Programm von Caritas Menschen zusammenbringt. Eine grossartige Initiative, um Einsamkeit vorzubeugen. So profitieren beide voneinander.

Olena und Aurelia

Ahoi ist, wenn zwei Kulturen «Grüezi» sagen. Wir treffen uns zum Kaffee oder besichtigen kirchliche Bauten in Sursee, Luthern Bad und St. Urban. Unsere Treffen bereichern und tun beiden gut.



Nihat und Verena

Soziale Kontakte sind wichtig für unser Wohlbefinden. Wir schätzen die Treffen. An kreativen Ideen fehlt es nicht: Wir fahren mit dem Schiff auf dem Vierwaldstättersee, sammeln wilde Erdbeeren oder essen zusammen einen Döner.

Detlef und Mehmet

Wir treffen uns zum Spazieren und zum «Käfen» und reden viel Deutsch zusammen. Wir sprechen über den Urlaub, die Schweiz und die Türkei. Der Austausch bereichert uns beide, wir tauschen unsere Lebenserfahrungen aus – und auch der Spass kommt nicht zu kurz.



Hacer und Valentina

Das Ahoi-Programm ist für uns beide eine wundervolle Geschichte. Für die einen erleichtert es die Integration in die Gesellschaft und das Deutschlernen, für die anderen fördert es ein Verständnis für andere Kulturen. Wir schätzen die Begegnung auf Augenhöhe. Wir kochen gelegentlich zusammen, gehen ins Museum oder besuchen ein Fussballspiel von Hacers Tochter.



Mitmachen und Tandem finden

Derzeit bilden wir neue Tandems. Haben Sie Lust? Melden Sie sich für ein unverbindliches Infogespräch mit Programmleiterin Stefanie Gisler:

caritas-zentralschweiz.ch/ahoi



Ein Vierteljahrhundert Begleitung

Seit 25 Jahren gehört die Begleitung in der letzten Lebensphase zur Angebotspalette von Caritas Zentralschweiz. Kursleiterin Heidi Müller und Fachstellenleiter Thomas Feldmann über ein Thema, das Menschen verbindet und ein Leben lang begleitet.

Text: Ramon Marti Bild: Caritas Zentralschweiz

Menschen mit unheilbaren, chronischen Krankheiten werden in ihrer letzten Lebensphase oft auch von Angehörigen oder Freiwilligen betreut. Darum bietet Caritas Zentralschweiz seit 25 Jahren einen Grundkurs in der Sterbebegleitung an: Während acht Kurstagen tauschen Teilnehmende persönliche Erfahrungen aus, erhalten Impulse der Kursleitenden und lernen, schwer kranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige unterstützend zu begleiten.

Heidi Müller blättert mit leuchtenden Augen durch ein Vierteljahrhundert altes Konzept. Es zeigt ihre Handschrift, wie sie sich 2001 als Leiterin des allerersten Grundkurses in der Sterbebegleitung vorbereitet hat. Heute ist Heidi 68 Jahre alt – und auch beim derzeit startenden 78. Grundkurs noch immer als Kursreferentin mit dabei, gemeinsam mit Thomas Feldmann und Katja Thürig.

Bedürfnis in der Gesellschaft gespürt

Schon früh entwickelte Heidi eine grosse Affinität für dieses heute oft tabuisierte Thema. Als Theologie-

studentin an der Universität Zürich hatte sie eine Abschlussarbeit über die Sterbebegleitung geschrieben. In ihrer beruflichen Tätigkeit im Pfarramt und als Seelsorgerin wurde Heidi bald bewusst, dass nicht nur Sterbende, sondern insbesondere auch Angehörige Betreuung und Begleitung brauchen. «Ich habe bei ihnen eine grosse Hilfslosigkeit erlebt.» Früher habe es zur Normalität gehört, zu Hause in den eigenen vier Wänden zu sterben. Doch in den letzten Jahrzehnten sei der Tod immer mehr in Institutionen, in Heime und Spitäler ausgelagert worden. «Das war eine grosse Veränderung für die Gesellschaft. Heute sind Angehörige weniger stark einbezogen und das Sterben ist zum Tabuthema geworden.»

Als Bernadette Schaller-Kurmann, ehemalige Luzerner Grossrätin und Kantonsratspräsidentin, vor 25 Jahren die heutige Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase (Bill) bei Caritas Zentralschweiz ins Leben rief, fragte sie Heidi Müller an, Kurse zu geben. «Das ist eine so wichtige und gute Sache. Ich musste nicht zweimal überlegen.»



Thomas Feldmann, Leiter der Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase, und Kursreferentin Heidi Müller coachen Betroffene, Angehörige und Freiwillige in der Begleitung von kranken und sterbenden Menschen.

Vergänglichkeit verbindet Generationen und Kulturen

Bis heute stösst der Grundkurs zur Sterbebegleitung auf Interesse: Die meisten der 77 Durchführungen waren ausgebucht, bis zu 1600 Personen haben die Grundkurse besucht. Dabei treffen verschiedenste Geschichten und Hintergründe aufeinander: «Manche haben einen lieben Menschen verloren oder begleiten ihre betagten Eltern, andere möchten sich für Freiwilligeneinsätze in Begleitgruppen vorbereiten oder sich bewusst mit der eigenen Vergänglichkeit auseinandersetzen», erzählt Thomas Feldmann, der seit über sieben Jahren die Fachstelle leitet.

Die Diversität ist entsprechend gross. Die Teilnehmenden sind zwischen 25- und 80-jährig und beruflich in der Pflege, der Bildung, der Landwirtschaft, der Seelsorge oder im sozialen Bereich tätig. «Das Interesse, für Menschen in der letzten Lebenszeit da sein zu wollen, führt Menschen über Generationen und Kulturen hinweg zusammen.» Das Vertrauen und die Offenheit berühren ihn dabei immer wieder. «Bereits in der ersten Mittagspause bekomme ich das Gefühl, die Teilnehmenden kennen sich schon lange.»

Ein Thema fürs Leben

Dieses Jahr feiert die Fachstelle BilL von Caritas Zentralschweiz ihr 25-jähriges Bestehen. An Aktualität hat ihre Aufgabe nicht verloren – im Gegenteil. Die Gesellschaft wird älter und chronische Erkrankungen des Nervensystems wie die Demenz nehmen zu. Das hat Auswirkungen auf den Bedarf an Unterstützung. «Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben. Das ist nur möglich durch eine umfassende Palliative Care möglich, in die auch die Freiwilligen eingebunden sind», ist sich Thomas sicher.

Herausforderungen werden bleiben, das Bedürfnis in der Gesellschaft wohl ebenso. Heidi Müllers Geschichte und Thomas Feldmanns Erfahrungen zeigen: Auch nach 25 Jahren bleibt die Vergänglichkeit ein Thema fürs Leben.

Grundkurs Sterbebegleitung

Möchten Sie sich in der Begleitung von älteren, kranken oder sterbenden Menschen weiterbilden? Der nächste Infoabend findet am 1. Juni 2026 statt – online und kostenlos. Alle Infos und Angebote zur Begleitung in der letzten Lebensphase:

caritas-zentralschweiz.ch/begleitung



Kolumne «zeitlebens»

Abschiedliches Leben

Text: Thomas Feldmann

Alles, was wir anfangen, geht seinem Ende entgegen: Vom Moment der Geburt an ist der Mensch Abschieden ausgesetzt. Es sind nicht nur Menschen, von denen wir uns verabschieden. Im Leben verabschieden wir uns auch von Erwartungen, Gewissheiten, Möglichkeiten und Lebensentwürfen. Abschied nehmen heisst auch, sich der eigenen Verletzlichkeit und Sterblichkeit zu stellen. Wir erfahren zeitlebens, dass wir Menschen brauchen, die sich auf uns beziehen, die uns in unseren manchmal brüchigen Lebenslagen sehen und mit Mitgefühl, Verlässlichkeit und Fürsorge reagieren. Wir erleben, dass wir in Situationen geraten können, in denen wir auf das Wohlwollen anderer angewiesen sind. Eine Gesellschaft, in der niemand auf das Wohlwollen anderer Menschen angewiesen sein will, ist nicht in der Lage, ihre sozialen und menschlichen Herausforderungen zu lösen.

Sich auf jemanden verlassen können: Diese Erfahrung ist so alt wie die Geschichte des Menschen. Aristoteles betonte, dass es darum geht, die Mitmenschen um ihrer selbst willen zu lieben. Und eben nicht wegen irgendwelcher Eigenschaften, die einen Menschen für mich nützlich oder angenehm machen. Mitmenschliche Sorge ist das selbstverständliche Dasein für andere.

«Einem Menschen begegnen heisst, von einem Rätsel wachgehalten zu werden» (Emmanuel Lévinas). Es ist das, was ich auch von Begleitenden höre, die in der letzten Lebenszeit für andere da sind: Es ist das Geheimnis, im Geben von Präsenz und Nähe selbst beschenkt zu werden. Abschiedliches Leben. Zeitlebens.



Thomas Feldmann, Leiter Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase caritas-zentralschweiz.ch/begleitung

Auf neuem Weg dank echter Partnerschaft

Ruedi Küchler hat es geschafft. Einst als Molkereimeister in Führungs- und Managementfunktionen tätig, stellte eine Diagnose sein Berufsleben auf den Kopf. Mit grosser Willenskraft und der Unterstützung von Caritas Zentralschweiz hat er den Weg zurück in die Arbeitswelt gefunden. Ein Selbstbericht.

Text: Ruedi Küchler Bilder: Caritas Zentralschweiz



Ruedi Küchler

Herbst 2017: Erst noch den Acht- und vierzigsten gefeiert, blickte ich zufrieden auf meinen bisherigen beruflichen Werdegang zurück. Nach meiner gewerblichen Käselehre arbeitete ich in verschiedenen Schweizer Käsereien, später als Molkerist in der Industrie. Mit den eidgenössischen Diplomen als Molkereifachmann und Molkereimeister sowie weiteren Weiterbildungen baute ich ein breites Profil auf und übernahm verschiedene Führungs- und Managementfunktionen in Produktion, Einkauf und Disposition. Und dann kam die Diagnose: Retini-

tis pigmentosa. Ein Moment, der alles veränderte. Eine Untersuchung in der Augenklinik brachte zum Vorschein, was lange verborgen blieb: einen Gendefekt, der zu einer chronischen Netzhauterkrankung führt. Die Folgen sind Sehbehinderungen, eine Einengung des Gesichtsfeldes («Tunnelblick») und letztlich eine Erblindung. Der Verlauf ist bei mir vergleichsweise langsam, aber heilbar ist die Erkrankung bis heute nicht.

Angst vor dem Kontrollverlust

Nach und nach machte sich die Erkrankung im Alltag bemerkbar. Lange Zeit versuchte ich, die abnehmende Effizienz mit immer mehr Arbeitszeit wettzumachen – getragen vom inneren Anspruch, funktionieren zu müssen. Verdrängung und Überlastung prägten diese Phase. Eines Tages musste ich wegen der abnehmenden Sehkraft meinen Führerschein abgeben. Die Ausübung meines Berufs, der auch regelmässige Besuche abgelegener Käsereien erforderte, war nicht länger möglich.

Besonders herausfordernd war meine Angst vor dem Kontrollverlust. Als eigenständige Person fiel es mir schwer zu akzeptieren, nicht mehr frei nach eigenem Willen handeln zu können. Immer wieder stellte ich mir die Frage: Welchen Wert habe ich mit meinem Handicap noch? Wie abhängig werde ich von anderen sein?

Der Wendepunkt

Sprichwörtlich sass ich auf einer Gefühlsachterbahn zwischen Niedergeschlagenheit, Überlastung und Selbstmitleid. Irgendwann kam die entscheidende Erkenntnis: Ich muss Verantwortung für meinen weiteren Weg übernehmen. Auch wenn ich den Weg noch nicht sehen kann. Dies war der Wendepunkt.

«Lange versuchte ich, die abnehmende Effizienz mit immer mehr Arbeitszeit zu kompensieren – getragen vom inneren Anspruch, funktionieren zu müssen.»

Zunächst stimmte ich mich mit der Invalidenversicherung ab und liess mich von meinem Job-Coach des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands zu meinen Möglichkeiten beraten. Gleichzeitig begann ich, an meinen Werten zu arbeiten, die zuvor stark über beruflichen und finanziellen Erfolg definiert waren – mehr dazu später.

Caritas Zentralschweiz öffnet Türen ...

Ich begab mich auf eine Reise, deren Route ich noch nicht kannte. Die Phase der beruflichen Neuorientierung brachte zunächst mehr Fragen als Antworten:

Als Job-Coach unterstützt Ruedi Küchler Menschen mit erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt.



In welche Richtung sollte es gehen? Was interessiert mich? Was kann ich leisten?

Ich bewarb mich für Praktikumsplätze im Bereich der beruflichen Integration und des Job-Coachings. Von allen Betrieben erhielt ich durchwegs Absagen mit zum Teil vorurteilsbehafteten Begründungen. Einzig Caritas Zentralschweiz öffnete mir die Tür – und damit auch das Tor zu einer neuen Berufswelt.

«Ich erhielt die notwendige Unterstützung, aber auch von Beginn an Freiheiten und Verantwortung.»

Im Team Bildung und berufliche Integration wurde ich wohlwollend aufgenommen und zugleich reflektiert begleitet. Schon bald habe ich im Rahmen der beruflichen Integration Coachings für Personen durchgeführt, die uns vom RAV, vom Sozialamt oder von der kantonalen Dienststelle für Asyl- und Fl chtlingwesen zugewiesen wurden. Auch in der Erwachsenenbildung war ich tätig und habe Deutsch-, PC- und Bewerbungskurse gegeben.

... zu einer neuen Berufswelt

Bei der Caritas Zentralschweiz erhielt ich die notwendige Unterstützung, aber auch von Beginn an Freiheiten und Verantwortung – kein Schonraum, sondern realistische Anforderungen und eine klare Ausrichtung auf den ersten Arbeitsmarkt. Meine Begleitperson verstand es, mir dort Raum zu lassen, wo Selbstständigkeit möglich war, und dort Hand zu bieten, wo Orientierung oder Reflexion nötig waren. Genau, was ich brauchte. Parallel absolvierte ich eine CAS-Weiterbildung zum Job-Coach im Bereich «Supported Employment», um Menschen mit erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt Unterstützung zu bieten – eine Unterstützung, wie ich

sie vor nicht allzu langer Zeit selbst erfahren durfte. Ich begann mit der Stellensuche. Mit Erfolg.

Anfang Mai trete ich meine neue Stelle beim Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband als Job-Coach an. Parallel engagiere ich mich im Vorstand von Retina Suisse, einer Schweizer Patientenorganisation von Menschen mit Netzhauterkrankungen.

Erfolg neu definiert

Verdrängen, Frust, Angst und Unsicherheit waren meine Begleiter der letzten Jahre. Das ist nun Geschichte. Mit einer grossen Portion Eigenmotivation und der Unterstützung verschiedener Menschen und institutioneller Stellen und habe ich zu einer neuen Normalität zurückgefunden.

Und meine Werte? Für mich heisst beruflicher Erfolg heute nicht mehr Status, ist nicht länger das Erreichen von Zielen oder Anerkennung. Erfolg ist eine Haltung

«Für mich ist beruflicher Erfolg nicht länger das Erreichen von Zielen oder Anerkennung.»

geworden, eine Art der Zusammenarbeit, die von Vertrauen geprägt ist. Ein Vertrauen, wie es mir Caritas Zentralschweiz entgegengebracht hat. Das gegenseitige Erkennen und Fördern von Stärken, um miteinander voranzukommen. Echte Partnerschaft eben.

Unsere Bildungs- und Integrationsangebote im Überblick:

caritas-zentralschweiz.ch/bildungsangebote



Wie Konflikte eine Demokratie stärken

Text: Ronnie Zumbühl, Ramon Marti Bild: Rainer Bossard

Wie sichern wir den sozialen Zusammenhalt in diesen unsicheren Zeiten? Diese Frage stand im Zentrum des Caritas Zentralschweiz Podiums vom 29. Januar im Auditorium der Luzerner Zeitung. Mit dabei: Felix Gmür, Bischof von Basel, Regierungsratspräsidentin Michaela Tschuor, Kantonsratspräsidentin Gisela Widmer Reichlin, Antonius Liedhegener, Professor für Politik und Religion an der Uni Luzern, sowie die politische Philosophin Anna Boos.

Alle sind sich schnell einig: Der Zusammenhalt in der Schweiz sinkt. Hat dies mit den unsicheren Zeiten zu tun, in denen wir leben? Vielleicht. Unsichere Zukunft, stärkere Meinungsverschiedenheit? Gut möglich. Sind es also gesellschaftliche Konflikte, die heute den Zusammenhalt schwächen? Nicht zwingend, betont Boos, denn Konflikte gehörten zur Demokratie. Die zentrale Frage sei, wo und wie diese ausgetragen werden. Auch Michaela Tschuor greift den Gedanken zur Konfliktfähigkeit einer Demokratie auf. Es sei an



der Zeit, die gängige Einstellung, zwischenmenschliche Konflikte seien per se nicht gut, über Bord zu werfen. «Für einen besseren Zusammenhalt müssen wir Konflikte normalisieren. Dazu gehört auch das Verständnis, dass man sie lösen kann.»

Konflikte also sogar als Schlüssel für ein besseres Miteinander? Was widersprüchlich klingt, ist es keineswegs. Zumindest seien es weniger die Konflikte selbst, die eine Demokratie schwächen, sondern mehr die heute beobachtbare «Vereinzeling der Gesellschaft», meint Anna Boos. Eine Demokratie lebe von einer «Praxis des Miteinanders». Dafür braucht es Räume – in Vereinen, Nachbarschaften oder bei freiwilligem Engagement. Die Kreation solcher Räume, in denen Menschen ausserhalb ihrer eigenen Bubble zusammenkommen können, geschieht aber nicht von allein, findet Gisela Widmer Reichlin. «Dafür braucht es auch politischen Willen.»

Events

23. April und 26. August

Perspektiven aus verschiedenen Kulturen

Vermittler*innen teilen persönliche Erfahrungen aus der interkulturellen Zusammenarbeit. Am 23. April liegt der Fokus auf Eritrea, am 26. August auf Afghanistan. Jeweils 12.00–13.00 Uhr, online, kostenlos.

2. Mai

Retro Bike Day 2026

Am Retro Bike Day verkaufen wir im Second Chance Emmenbrücke unsere schönsten, neu aufbereiteten Occasionsvelos. Dazu gibt es Musik, Drinks, Food und einen gratis Velocheck.

Weitere Infos zu unseren Events:

caritas-zentralschweiz.ch/agenda



1. Juni

Infoabend: Grundkurs Sterbebegleitung

Im Grundkurs Sterbebegleitung lernen Teilnehmende, wie sie für Menschen am Lebensende da sein können. Am kostenlosen Infoabend informieren wir über Kursinhalte und Ablauf. 19.00–20.30 Uhr, online.

11. Juni

Vereinsversammlung Caritas Zentralschweiz

Mitglieder erhalten Informationen über das vergangene Geschäftsjahr und einen Einblick in unsere aktuellen Tätigkeiten und Herausforderungen.

20. August

Dankesfest für Freiwillige

Als Dankeschön für ihr Engagement veranstalten wir ein Fest für alle Freiwilligen von Caritas Zentralschweiz.

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

zentral
schweiz

deine zeit ist wertvoll

Ein freiwilliges
Engagement wirkt.

Ob Begleitung im Alltag oder Mitarbeit in einem
Betrieb – wir bieten vielfältige Einsatzgebiete.



caritas-zentralschweiz.ch/freiwillig