

19. Zürcher Armutsforum

«Wer ist schuld an Schulden?»



Gregor Mägerle, Stellenleiter Schuldenprävention Stadt Zürich

Gregor Mägerle hat 2013 die Schuldenprävention der Stadt Zürich aufgebaut und leitet seitdem die Stelle mit fünf Fachpersonen. Die Vision der Schuldenprävention lautet: Alle Menschen leben selbstbestimmt und gesund – ohne Geld-Sorgen.

Hinschauen und handeln: Damit aus Geldfragen keine Schulden werden

Geld beeinflusst die Gesundheit

Finanzielle Sorgen haben oft mehr Folgen, als man denkt. Auch die Gesundheit kann darunter leiden: körperlich, psychisch und sozial. Einige Beispiele dafür: Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten verzichten häufiger auf Gesundheitsleistungen,¹ erleben mehr Stress, Schlafstörungen und depressive Symptome² und fühlen sich häufiger einsam.³

Früherkennung und Frühintervention

Viele Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten suchen erst spät Hilfe. Sie schämen sich oder wissen nicht, wo sie Unterstützung finden. Je länger die Belastung anhält, desto schlimmer wird sie. Darum ist es wichtig, früh hinzuschauen und zu handeln. Der Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F) kann dabei helfen.⁴ Er kommt ursprünglich aus der Suchtprävention und hat sich bewährt. Er lässt sich gut auf finanzielle Schwierigkeiten übertragen. Hinschauen und handeln können wir alle. Und so mithelfen, dass Schulden gar nicht erst entstehen.

Hinschauen & handeln

Man kann finanzielle Probleme nicht am Äusseren einer Person erkennen. Es gibt aber Anzeichen, die auf finanzielle Schwierigkeiten hinweisen:

- Die Person befindet sich in einer Risikosituation (z. B. Trennung, Krankheit oder Arbeitslosigkeit).
- Es gibt Merkmale für finanzielle Probleme (z. B. offene Rechnungen, voller Briefkasten oder ein Zahlungsbefehl vom Betreibungsamt).
- Der Person geht es nicht gut (z. B. Rückzug, Müdigkeit oder Stress).

Wenn Sie solche Zeichen bemerken, fragen Sie nach, wie es der Person geht, fragen Sie auch nach der finanziellen Situation. Wer Geld frühzeitig anspricht, hilft mit, dass aus kleinen Problemen keine grossen werden, dass aus Geldsorgen keine Schulden und aus offenen Rechnungen keine Überschuldung wird.

Über Geld reden

In unserer Gesellschaft über Geld reden ist nicht einfach. Gerade deshalb ist es wichtig, das Thema offen anzusprechen. Direkte und einfache Fragen helfen:

- Ist Geld ein Thema bei dir?
- Hast du Geldsorgen?
- Hast du offene Rechnungen?
- Hast du Schulden?

An Fachstellen verweisen

Im Kanton Zürich bieten folgende Stellen kostenlose Unterstützung bei Fragen rund ums Geld:

Moneythek

Beratung ohne Anmeldung in der Pestalozzi-Bibliothek Altstadt, jeden Dienstag von 17.00–18.30 Uhr.
www.stadt-zuerich.ch/moneythek

Money Chat

Online-Angebot, Wissensbereich und Beratung per Chat.
www.moneychat.ch

Wer bereits Schulden hat, soll an eine Schuldenberatung weitergeleitet werden: Infos bei Caritas Schweiz Schuldenberatung und Dachverband Schuldenberatung Schweiz.

Angebote im Kanton Zürich

Schuldenberatung Caritas Zürich

Kontaktaufnahme über die telefonische Kurzberatung: Montag bis Donnerstag, 13.30–17.00 Uhr, Freitag von 08.30–12.00 Uhr, Telefon 044 366 68 28.

Schuldenberatung Kanton Zürich

www.schulden-zh.ch
Kontaktaufnahme per Telefon 043 333 36 86 oder kostenlose Schuldenhotline 0800 708 708.

Kostenlose Präventionsangebote

Schuldenprävention Stadt Zürich
stadt-zuerich.ch/schuldenpraevention

¹ Kessler u. a., Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden: Analysen zu Gesundheitszustand, -verhalten, -leistungsinanspruchnahme und Erwerbsreintegration. Schlussbericht zuhanden Bundesamt für Gesundheit.

² Hämmig und Herzig, «Over-indebtedness, mastery and mental health: a cross-sectional study among over-indebted adults in Switzerland».

³ Loibl u. a., «Worry about Debt Is Related to Social Loneliness in Older Adults in the Netherlands».

⁴ Fachverband Sucht (Hrsg.), (2025). Hinschauen, einschätzen und begleiten. Früherkennung und Frühintervention (F+F): Ein Handbuch für Bezugspersonen.».