

# Was tun, wenn das Geld knapp ist?

**Die Schweiz gehört zu den reichsten Ländern der Welt. Doch das heisst nicht, dass es allen Menschen finanziell gut geht. Auch bei uns gibt es Menschen, die von Armut betroffen sind. Aber was bedeutet eigentlich Armut? Das Bundesamt für Statistik spricht von Armut, wenn eine Einzelperson mit weniger als 2259 Franken, eine vierköpfige Familie mit weniger als 3990 Franken den Lebensunterhalt bestreiten muss.**

Im Jahr 2017 waren nach dieser Definition rund 8,2 Prozent der Menschen in der Schweiz arm. Das sind etwa 675 000 Personen, darunter zahlreiche Kinder. Die Armutsquote ist seit 2014 angestiegen, damals betrug sie noch 6,7 Prozent. Auch hierzulande müssen also viele Menschen jede Münze zweimal umdrehen, bevor sie sie ausgeben. Es sind nicht in erster Linie Betagte, wie häufig angenommen wird. Besonders oft von Armut betroffen sind Alleinerziehende, Alleinstehende, Personen ohne Berufsausbildung sowie nicht erwerbstätige Personen.

Eines gleich vorneweg: In der Schweiz soll es niemandem am Notwendigsten fehlen. Um das sicherzustellen, gibt es die Sozialhilfe. Zuständig ist der Sozialdienst am Wohnort oder das regionale Zentrum. Erfüllt jemand die Voraussetzungen, erhält er oder sie vom Sozialdienst Unterstützung. Mehr zu diesem Thema lesen Sie in den Kapiteln 3 und 4 – hier vorerst einige Tipps, wie man auch mit wenig Geld den Alltag finanzieren kann.

## Günstige Lebensmittel und Hygieneartikel

Bei einem knappen Budget können bereits die alltäglichen Dinge wie Lebensmittel und Hygieneartikel ein Loch im Portemonnaie hinterlassen. Um Menschen zu unterstützen, die mit wenig Geld ihren Lebensunterhalt finanzieren müssen, hat die Caritas schweizweit 21 Caritas-Märkte eröffnet. Dort werden Grundnahrungsmittel, Frischprodukte und Hygieneartikel zu Tiefstpreisen angeboten. Als garantiertes Grundsortiment führen diese Läden: Brot, Milch, Butter, Mehl, Teigwaren und Öl. Neben dem Grundsortiment gibt es in Caritas-Märkten auch sogenannte Aktionsprodukte. Dabei handelt es sich entweder um saisonale Produkte, um Überproduktion oder um Produkte mit leicht schadhafter Verpackung. Alle Waren sind qualitativ einwandfrei.

---

### DIE CARITAS-MÄRKTE IN DER SCHWEIZ

In folgenden Ortschaften gibt es einen Caritas-Markt (Stand 2020):

- |                     |              |              |
|---------------------|--------------|--------------|
| ■ Baar              | ■ Lausanne   | ■ Vevey      |
| ■ Basel             | ■ Luzern     | ■ Wil        |
| ■ Bern              | ■ Neuchâtel  | ■ Winterthur |
| ■ Biel              | ■ Olten      | ■ Yverdon    |
| ■ Chur              | ■ Sursee     | ■ Zürich     |
| ■ Genf              | ■ St. Gallen |              |
| ■ La Chaux-de-Fonds | ■ Thun       |              |

---

### Nur mit Einkaufskarte

Damit Sie in einem der Caritas-Märkte einkaufen dürfen, brauchen Sie eine persönliche Einkaufskarte. Diese wird Ihnen vom Sozialdienst Ihrer Gemeinde, von kirchlichen Sozialdiensten, wohlätigen Vereinigungen und natürlich auch direkt von der Caritas abgegeben. Zudem

können Sie sie auf der Homepage [www.caritasmarkt.ch](http://www.caritasmarkt.ch) online beantragen. Sie ist jeweils ein Jahr gültig. Anspruch auf eine Einkaufskarte haben Sie, wenn eine der folgenden Bedingungen erfüllt ist:

- Sie beziehen Sozialhilfe
- Sie beziehen Ergänzungsleistungen
- Sie erhalten Prämienverbilligung für Ihre Krankenkasse
- Ihr Einkommen liegt nachweislich unter dem Existenzminimum
- Sie erhalten Stipendien
- Sie besitzen eine KulturLegi

### **Tischlein deck dich**

«Tischlein deck dich» rettet Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an mittellose Menschen in der ganzen Schweiz. An über 100 Bezugsstellen geben Freiwillige jeweils einmal wöchentlich Lebensmittel ab, die aus Überproduktion stammen, aber einwandfrei sind. Pro Bezug zahlt man einen Franken. «Tischlein deck dich» kauft selber keine Produkte, sondern verteilt, was gespendet wurde. Das Angebot ersetzt also nicht den Wocheneinkauf, hilft aber, das Haushaltsbudget zu entlasten.



**INFO** Für einen Einkauf bei «Tischlein deck dich» benötigen Sie eine Bezugskarte. Diese erhalten Sie bei öffentlichen und privaten Sozialfachstellen; sie ist jeweils ein Jahr lang gültig. Informationen über Abgabestellen und Öffnungszeiten finden Sie unter [www.tischlein.ch](http://www.tischlein.ch).

### **Einkaufen und Kochen mit schmalem Budget**

Oft lohnt es sich, kurz vor Ladenschluss einkaufen zu gehen, vor allem am Samstag. Viele Produkte werden dann reduziert, da das Ablaufdatum kurz bevorsteht. Aber Achtung:

- Gehen Sie nicht mit knurrendem Magen einkaufen. Ist man hungrig, landen auch Produkte im Einkaufswagen, die man nicht braucht.

- Gehen Sie immer mit einem «Poschtizättel» einkaufen – das bewahrt Sie davor, Unnötiges einzukaufen. Oder etwas zu vergessen.

Tiefkühlpizza, Fertigsaucen, Sandwiches, abgepackte Menüs – sogenanntes Convenience-Food ist praktisch für Leute, die weder Zeit noch Lust zum Kochen haben. Doch das geht nicht nur an die Fettpölsterchen, sondern auch ins Geld.

Wie machten es unsere Grossmütter? Mit ein paar Kartoffeln, saisonalem Gemüse und viel Fantasie kochten sie günstig und gut. Googeln Sie die Begriffe «günstig kochen». Im Internet finden Sie zahllose leckere Rezepte für ein knappes Budget. In Buchhandlungen gibt es nicht nur Haute-Cuisine-Kochbücher, sondern auch Kochbücher mit währschaften, nahrhaften und vor allem günstigen Rezepten.

## **Trotzdem am Gesellschaftsleben teilnehmen: KulturLegi**

In der Schweiz sorgt der Staat dafür, dass niemand in absolute Armut abgeleitet. Trotzdem drängt das knappe Geld viele Menschen in eine soziale Isolation. Mit der KulturLegi will die Caritas dazu beitragen, dass von Armut betroffene Menschen auch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Die KulturLegi wird von über 2000 privaten und öffentlichen Organisationen aus den Bereichen Kultur, Sport und Bildung anerkannt. Wer sie vorweist, erhält bis 70 Prozent Rabatt. Wer darf eine KulturLegi beziehen?

- Wer Sozialhilfe oder Stipendien erhält
- Wer Familienergänzungsleistungen oder Ergänzungsleistungen zu AHV oder IV erhält
- Personen, deren Einkommen nachweislich unter dem Existenzminimum liegt
- Personen, deren Lohn gepfändet wird



**INFO** *Die KulturLegi ist ein Jahr lang gültig. Für Erwachsene ist sie ab dem zweiten Jahr kostenpflichtig; Die Bezugskriterien unterscheiden sich je nach Wohnkanton. Genauere Informationen finden Sie unter [www.kultur-legi.ch](http://www.kultur-legi.ch).*

## **Kleider, Schuhe, Sportartikel**

Neue Kleider oder Schuhe können ein knappes Budget ziemlich strapazieren. Hier können Secondhandläden weiterhelfen. Die Qualität der angebotenen Waren ist meist hoch, der Preis tief. In fast jeder grösseren Ortschaft gibt es einen solchen Laden, sei es für Erwachsene oder für Kinder. Auf dem Land finden zudem vielerorts zweimal jährlich Kinderkleiderbörsen statt. Dort kann man fast alles kaufen, was Kinder brauchen: Babyzubehör, Kleider, Schuhe etc.

Auch im Internet kann man sehr gut erhaltene, qualitativ hochwertige Kleider oder Schuhe günstig einkaufen. Vor allem auf Plattformen wie [www.ricardo.ch](http://www.ricardo.ch), [www.tutti.ch](http://www.tutti.ch) oder [www.anibis.ch](http://www.anibis.ch) ist das Angebot gross.

### **Günstig zu Sportartikeln kommen**

Sportartikel, zum Beispiel Ski, sind oft sehr teuer, und gerade die Kinder können sie nur kurz gebrauchen. Bei Wintersportartikeln lohnt sich deshalb ein Kauf oft nicht; Sie bezahlen deutlich weniger, wenn Sie diese Artikel mieten. Viele Sportgeschäfte bieten für Kinder mehrjährige Mietabonnemente an. Mit einem solchen Abonnement können Sie bis zum zwölften Lebensjahr des Kindes jedes Jahr Ski, Skischuhe und Stöcke (oder Snowboard und Snowboardschuhe) in der richtigen Grösse beziehen und bezahlen eine einmalige Mietgebühr von einigen Hundert Franken.

Eine andere Möglichkeit sind spezielle Sportartikelbörsen, die es vor allem in grösseren Ortschaften gibt. Auf dem Land sind es die