



UNTERSTÜTZUNG IN ZEITEN ZUNEHMENDER PREKARITÄT

Inflation und steigende Krankenkassenprämien setzen die Haushalte weiter unter Druck, insbesondere diejenigen der zunehmend vulnerablen Mittelschicht.



Edito

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu und Caritas Wallis wünscht Ihnen schon jetzt schöne Feiertage. Wir möchten uns bei all jenen bedanken, die unsere Arbeit aus nah und fern unterstützen.

In dieser Zeit des Teilens sind wir in Gedanken besonders bei den Menschen in Not, um ihnen Trost und Solidarität zu spenden. Im Jahr 2024 haben die Inflation und steigende Krankenkassenprämien die prekäre Lage zahlreicher Personen weiter verschärft. Caritas Wallis bietet denjenigen Unterstützung, die diese am dringendsten benötigen. Zögern Sie nicht, in Ihrem Bekanntenkreis darüber zu sprechen.

In der letzten Ausgabe unseres Journals für 2024 laden wir Sie dazu ein, unser Interview mit Marie-Françoise Salamin zu lesen. Die Walliser Schriftstellerin, Katechetin und langjährige Pastoralassistentin teilt ihre einzigartige Erfahrung und ihre gütige Sicht des Glaubens, der Hoffnung und der Solidarität mit uns. Sie erinnert uns daran, wie wichtig Vergebung, Zuhören und Teilen insbesondere in der Weihnachtszeit sind. Ausserdem ruft sie uns dazu auf, offen für andere zu sein, denn jede Hilfeleistung trägt dazu bei, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit für 2025.

Alexandre Antonin,
Direktor der Caritas Wallis



Unerlässliche Unterstützung in Zeiten wachsender Prekarität

Im Jahr 2024 hat Caritas Wallis noch mehr Menschen in finanziellen und sozialen Notlagen unterstützt. Die Inflation und steigende Krankenkassenprämien setzen die Haushalte weiter unter Druck, insbesondere diejenigen der zunehmend vulnerablen Mittelschicht.

Es ist daher keine Überraschung, dass die Sozial-, Finanz- und Schuldenberatung/Sanierung wie schon im Jahr 2023 die am stärksten gefragte Hilfeleistung ist. Es wird mit einem 10-prozentigen Anstieg der Beratungsgespräche im Vergleich zu 2023 gerechnet, was etwa 1'350 Gesprächen entspricht.

Es ist zu beachten, dass ein Beratungsgespräch sowohl eine fünfköpfige Familie als auch Einzelpersonen betreffen kann.

Caritas Wallis rechnet ebenfalls mit einem Anstieg der 2024 bereitgestellten Lebensmittelhilfen um 15 %, was einem Betrag von mehr als CHF 50'000.-

entspricht. Diese Zahl zeigt, wie schwierig es für viele Menschen und Familien ist, ihre Grundbedürfnisse zu decken, wenn die Löhne nicht mit den steigenden Lebenshaltungskosten Schritt halten. Paradoxerweise werden einmalige Unterstützungszahlungen durch unseren Verein

im Jahr 2024 abnehmen. Die Vergabe dieser Unterstützungszahlungen ist von Faktoren wie der finanziellen Lage des Haushalts, der Dringlichkeit, dem Ernst der Lage und der Relevanz der Unterstützung abhängig. Dies bedeutet leider, dass Prekarität immer mehr zur „Normalität“ wird.



2'700 Anträge für die KulturLegi

Für 2024 können wir eine neue Leistung besonders hervorheben: die KulturLegi. Caritas Wallis hat 2'700 Anträge für die KulturLegi erhalten, die im Frühjahr eingeführt wurde und es Menschen in schwierigen Lebenslagen ermöglicht, trotz finanzieller Engpässe am kulturellen Leben sowie an Sport- und Freizeitaktivitäten teilzunehmen. Mit fast 100'000 Wallisern, die potenziell Subventionen an die Krankenkassenprämien erhalten könnten, wird das Jahr 2025 für Caritas Wallis wahrscheinlich noch herausfordernder werden.

Glaube, Hoffnung und Teilen: der Weihnachtsgedanke



Marie-Françoise Salamin

Neben ihrer langjährigen Tätigkeit als Katechetin und Pastoralassistentin hat Marie-Françoise Salamin auch Kenntnisse im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und in der therapeutischen Hypnose erworben. Im Laufe ihres Lebens wurde sie von zahlreichen Menschen, denen sie begegnet ist, inspiriert. Ihr vielseitiger

Lebensweg hat sie dazu bewogen, Bücher über Spiritualität und persönliche Weiterentwicklung zu schreiben. In diesem Interview mit Caritas Wallis spricht sie über Glauben und Vergebung, die Bedeutung des Zuhörens sowie den Sinns des Lebens und lädt uns dazu ein, den Weihnachtsgedanken mit Hoffnung und Solidarität zu leben.

Wie wichtig sind Ihrer Meinung nach Glaube und Hoffnung in der Weihnachtszeit?

Für Gläubige ist der Glaube der rote Faden, der sich Tag für Tag durch ihr ganzes Leben spinnt. Glaube, Hoffnung und Liebe sind die Grundgedanken der Botschaft, die Jesus den Menschen verkündete. Und Weihnachten ist das Fest der Geburt von Jesus, dem Sohn Gottes, seinem Geschenk an die Menschheit. Gesegnet sind die Gläubigen und die nach Gott Suchenden!

Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der im Moment mit seinem Glauben zu kämpfen hat?

Momente des Zweifels sind völlig normal. Mein Rat ist es, die Verbindung zu Gott niemals zu unterbrechen, selbst in Momenten des inneren Widerstands oder des Zweifels. Ich bin der Meinung, dass man Gott alles sagen kann. Er lässt sich von jenen finden, die nach ihm suchen. Ich mag den folgenden Gedanken von Blaise Pascal sehr: „Im Herzen jedes Menschen gibt es ein gottförmiges Vakuum, das danach strebt, gefüllt zu werden.“

Wie können wir unsere Beziehungen und unsere Wahrnehmung des Lebens verändern, indem wir auf uns selbst und andere hören?

Allein kann man nicht glücklich werden, denn der Mensch ist grundsätzlich ein Beziehungswesen. Um gemeinsam ein gutes Leben zu führen, müssen wir lernen, uns selbst und einander zuzuhören. Jeder Mensch hat seine eigene einzigartige Geschichte, die durch seine Erfahrungen und sein Umfeld geprägt wird. Einander zuzuhören ermöglicht es uns, diese Unterschiede besser zu verstehen.

Wenn wir beispielsweise umformulieren, was der andere sagt, können wir seine Botschaft verdeutlichen, zeigen, dass wir sie verstanden haben und Missverständnisse vermeiden. Zuhören schafft ein Vertrauensverhältnis und stärkt unsere Beziehungen.



„Um gemeinsam ein gutes Leben zu führen, müssen wir lernen, uns selbst und einander zuzuhören.“

Marie-Françoise Salamin

Wie kann man seinem Leben einen Sinn geben und warum ist das für ein glückliches Leben so wichtig?

Jeder von uns ist mit Gaben und Talenten beschenkt worden. Ausserdem bietet uns das Leben Begegnungen und Fragen. Wir müssen uns von dem ansprechen lassen, was uns wirklich interessiert, und uns dem zuwenden, was uns ein sinnvolles und fruchtbares Leben ermöglicht. So können wir die Welt zu einem besseren Ort machen, Freude schenken und selbst Glück erfahren! Die Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben haben, sind diejenigen, die diesen Ruf verstanden haben. Einen Sinn im Leben zu haben, schenkt ihnen ein tiefes Gefühl der Ausgeglichenheit. Und vor allem ist

die Wahrscheinlichkeit, dass sie glücklich sind, höher, da sie Freude verbreiten und teilen. Die Gläubigen wissen, dass sie eines Tages die Liebe und Freude des ewigen Lebens erfahren werden!

Welche Rolle spielen Emotionen auf der Suche nach dem Glück?

Emotionen sind für jeden von uns unerlässlich, da sie wertvolle Indikatoren für unsere Bedürfnisse und unseren Gemütszustand sind. Die vier Grundemotionen sind Trauer, Angst, Wut und Freude. Mit Trauer drücken wir das Bedürfnis aus, verstanden, getröstet und unterstützt zu werden. Mit Angst bringen wir unser Bedürfnis nach Bestätigung zum Ausdruck und mit Wut das Bedürfnis nach Wiedergutmachung. Freude empfinden wir, wenn wir im Leben gewonnen haben! Wichtig ist es, Freude zu teilen! Wir müssen unsere Emotionen erkennen und zulassen. Dann müssen wir lernen, sie auszudrücken.

Wie kann Vergebung uns befreien und glücklich machen?

Man kann nicht durchs Leben gehen, ohne Opfer oder Zeuge von Ungerechtigkeit, Gewalt und Bosheit zu werden. Wer mit Groll, Zorn oder gar Rachedgedanken lebt, schadet sich selbst mehr als er sich Gutes tut. Vergebung ist befreiend, sowohl für diejenigen, die vergeben, als auch für diejenigen, denen vergeben wird. Man kann diesen Schritt auch „in seinem Herzen“ gehen, wenn es nicht oder nicht mehr möglich ist, mit der betroffenen Person darüber zu sprechen. Manchmal ist Vergebung ein langer Weg, der Verständnis für den anderen, aber auch für sich selbst erfordert.



Wichtig ist es, den ersten Schritt auf dem Weg zur Vergebung zu gehen.

Wie können wir sicherstellen, dass Leid uns letztlich auf den Weg zur Erfüllung führt und nicht zerstörerisch wird?

Wir sind nicht perfekt und leben in einer unvollkommenen Welt, aber es liegt an uns, darin eine Chance für Wachstum zu sehen. Ich habe mit vielen leidenden Menschen gearbeitet. Bei jedem von ihnen lassen sich einige oder alle der folgenden Eigenschaften feststellen: ungeahnte innere Kraft, ein Ziel (Kinder grossziehen, leben, andere inspirieren), die Liebe oder Unterstützung von Angehörigen und Fachleuten, die Fähigkeit, ihre Gefühle auszudrücken, und mit der Zeit auch Akzeptanz. Sie zeigen Interesse an anderen, Fürsorge für ihre Angehörigen und, wenn nötig,

die Bereitschaft zu vergeben. Für Gläubige gibt der Glaube ihrem Leiden einen Sinn und schenkt ihnen Mut und inneren Frieden.

Welchen Rat würden Sie der Jugend von heute angesichts des Werte- und Orientierungsverlusts und der Übermacht der Netzwerke geben?

Ich würde den jungen Leuten raten, zu leben! Ihr habt so viel Potenzial, ihr seid einzigartig und unersetzlich. Das sind die Werte, die dem Leben einen Sinn geben. Verbringt euer Leben nicht passiv vor den Bildschirmen. Geht raus, trifft Leute, informiert euch, teilt Freude und

findet heraus, was ihr tun könnt, um euch noch lebendiger zu fühlen! Man kann so viel tun, um diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Ihr seid die Zukunft der Menschheit, die dringend gerechtere Ideen zum Wohl aller braucht!

Welche Botschaft möchten Sie anlässlich der bevorstehenden Feiertage vermitteln?

Die Zeiten sind schwierig. Deshalb wird es immer wichtiger zu teilen, zu helfen und zusammenzuhalten. Diejenigen, die für Caritas Wallis arbeiten oder den Verein unterstützen sollten wissen, dass sie dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen! Caritas Wallis hört uns zu, versteht uns, unterstützt uns und hilft uns.

Je älter ich werde, desto mehr bin ich davon überzeugt, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass die Veränderungen, die wir in der Welt sehen möchten, im eigenen Alltag, mit den Menschen in unserem Umfeld, beginnen müssen. Zu Weihnachten und zum Jahreswechsel möchte ich Ihnen die Worte des französischen Psychiaters Christophe André mit auf den Weg geben: „Mit jeder zärtlichen, zuneigungsvollen und liebevollen Geste gestalten wir die Zukunft der Menschheit ein wenig besser.“

Geben Sie auf sich und andere acht... und lassen Sie die Flamme der Hoffnung nicht erlöschen!

IMPRESSUM

Herausgabe: Caritas Valais-Wallis – Alexandre Antonin
Redaktion: Danièle Bovier

Grafikdesign und Übersetzung: Boomerang Marketing
Druck: Imprimerie Schmid



SPENDEN

www.caritas-wallis.ch

IBAN CH73 0900 0000 1900 0282 0



CARITAS

Valais
Wallis

Wir helfen Menschen und Familien in
Not, die im Wallis wohnhaft sind.



SHOP IN SITTEN

Rue de Loèche 19
1950 Sitten
027 323 35 02

MONTAG BIS FREITAG

8.30 - 12.00 Uhr
13.15 - 17.30 Uhr

SAMSTAG

9.00 - 13.00 Uhr

HAUPTSITZ VON CARITAS WALLIS

Rue de Loèche 19
1950 Sitten
027 323 35 02

BÜRO MONTHEY

Avenue de l'Industrie 14
1870 Monthey
027 323 35 02

BÜRO BRIG

SCHULDENBERATUNG
Viktoriastrasse 15
3900 Brig
027 927 60 06

GEWALTBERATUNG

Matzenweg 2
3900 Brig
027 924 88 02

