

Mitteilungsblatt 4 / 2025

Seite 2

Netzwerk

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

STV St.Gallen Volleyball
«Stronger together»

Seiten 4 - 5

Restschulungsverfahren: Eine zweite
Chance statt lebenslanger Strafe

Seite 6

Unsichere Zeiten - Beispiele aus
der BSB

Seite 7

Bargeld - Karte - Bezahl-Apps

Seite 8

Veranstaltungen 2026

frauen

**Frauenzentrale
St.Gallen**

Das liebe Geld

Haben Sie Ihre Weihnachtseinkäufe schon gemacht? Wissen Sie bereits, was Sie zu Weihnachten Feines kochen werden? Gönnen Sie sich mit dem 13. Monatslohn etwas Spezielles?

Ab dem Black Friday steigt die Konsumbereitschaft vieler Menschen wieder enorm an. So wurden im letzten Jahr pro Person durchschnittlich 282 Franken für Weihnachtsgeschenke ausgegeben.

Doch während viele sorglos unterwegs sind und das Geld beinahe mit beiden Händen ausgeben, gibt es zahlreiche Menschen, welche sich über Geschenke und Besonderes keine Gedanken machen müssen – weil ihnen schlicht das Geld dazu fehlt.

In der Schweiz in Armut leben zu müssen, ist nach wie vor ein Tabuthema. Schulden? Da heisst es schnell mal: «Diä sind sälber schuld». Doch ganz so simpel ist es dann doch nicht. Wir alle können in die Schuldenfalle tappen. Krankheit, Jobverlust, eine Scheidung – und ein Sturm bricht über einem zusammen. Schulden haben oftmals eine markante Auswirkung auf die Gesundheit der Betroffenen. Ein Teufelskreis, aus dem es kaum ein Entrinnen gibt.

Auf politischer Ebene sind grosse Bestrebungen da, dass die Schweiz (endlich) ein Restschulungsverfahren einführt, wie es andere Länder längst kennen. Pascal Pfister, Geschäftsführer des Dachverbandes

des Schuldenberatung Schweiz erklärt auf Seite 4-5, worum es bei diesem Verfahren geht.

Weihnachten ist nicht nur eine Zeit, um die Familie glücklich zu machen und zu verwöhnen, sondern sie bietet auch die Gelegenheit, etwas Gutes zu tun. Sei es mit einer Spende zu Gunsten von «OhO», «2x Weihnachten» oder unserer Budget- und Schuldenberatungsstelle. Wir freuen uns über jeden Beitrag!

Nun wünsche ich Ihnen und Ihren Liebsten eine schöne, besinnliche und erholsame Advents- und Weihnachtszeit und viel G'freuts im 2026!

Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin

Persönlich

Netzwerk

Als ehemalige Volleyballspielerin, Trainerin und Schiedsrichterin freut mich unsere neue Verbindung mit dem Volleyballclub STV St.Gallen ganz besonders.

Vielleicht nicht so offensichtlich, aber es gibt dennoch vieles, was wir gemeinsam haben: Will man Volleyball spielen, braucht es ein Netz – ganz physisch – um das Spiel nach seinen Regeln spielen zu können. Die Frauenzentrale braucht und bildet ein unsichtbares Netz. Dieses besteht aus Geldgebern und Mitgliedern, die die Mittel für die wichtigen gesellschaftlichen Anliegen bereitstellen, für die wir uns engagieren, und das Vertrauen haben, dass die Frauenzentrale diese Aufgaben fachlich kompetent und kosteneffizient erfüllt. Und wir brauchen das Vertrauen der Menschen, die bei uns Hilfe, Rat und Unterstützung suchen.

Auch ein Sportverein braucht Geldgeber, die erkennen, wie wertvoll die geleistete Arbeit ist, sowie Mitglieder, die Vertrauen darin haben, ihren Interessen in diesem Verein besonders gut nachgehen zu können.

Beide brauchen wir ein ganzes Netzwerk, damit unsere Vereine ihre Ziele und Visionen verwirklichen können. Durch die neue Zusammenarbeit verknüpfen wir unsere Netzwerke und erweitern so die Möglichkeiten des jeweils anderen, in neuen Gebieten bekannt zu werden, neue Kontakte zu knüpfen, weitere Menschen für unsere Sache zu begeistern und den Mehrwert unseres Engagements einem breiteren Publikum bekannt zu machen.

Persönlich freue ich mich darauf, wieder in der Halle zu sein und diesen tollen Sport mitzuerleben! Vielleicht sehen wir uns da?



Doris Schultz, Präsidentin

In eigener Sache

Weihnachtsspende 2025

Seit vielen Jahren bitten wie Sie in der vierten Ausgabe jeweils um eine Weihnachtsspende und legen dazu einen Einzahlungsschein bei.

Der Betrag soll dieses Jahr unserer Budget- und Schuldenberatungsstelle (BSB) zugutekommen, welche seit 60 Jahren existiert und eine wichtige Rolle im sozialen Netz der Stadt St.Gallen spielt.

Die BSB unterstützt und berät Menschen bei der Aufstellung von Haushaltsbudgets, Trennungsbudgets, beim Erstellen von Lehrlingsbudgets und Berechnen der Kostgeldabgaben, schreibt Gesuche für finanzielle Unterstützung einzelner Personen, wie auch Erlassgesuche an Steuerbehörden. Die BSB führt zahlreiche Schuldenberatungen durch bis hin zu Verhandlungen mit Gläubigern. Es gelangen vermehrt auch SozialhilfeempfängerInnen und Arbeitslose vom RAV an unsere Stelle.

Oft können Einkommenseinbussen und Engpässe nicht spontan durch einen Nebenverdienst oder eine Pensenerhöhung kompensiert werden; eine optimale Planung ist wichtiger denn je. Dies schlägt sich im Beratungsalltag der BSB nieder. Es gibt grosse Bedürfnisse nach weitergehender Beratung und zusätzlichen Gesprächen.

Wir sind froh um Ihren wertvollen Beitrag und danken herzlich!

Spendenkonto:
Budget- und Schuldenberatung
der Frauenzentrale St.Gallen
CH75 0900 0000 9002 0719 9
oder mit beiliegendem Einzahlungsschein



Weihnachtsspende 2024

Im vergangenen Jahr durften wir rund 2000 Franken für eine Veranstaltung im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» entgegennehmen.

Mit dem Geld haben wir am Montag, 24. November 2025 einen Abend in der Kellerbühne organisiert, wo Rainer Maria Rilke's "Entehrung - Ein Triptychon früher Dramen" von Boglárka Horváth und Matthias Peter als Lesetheater vorgeführt wurde.

Die Stücke «Jetzt», «Im Frühfrost» und «Höhenluft», vom bekannten Autor (1875-1926) zeigen drei junge Frauen in Bedrängnis und werfen damit ein facettenreiches Licht auf die gesellschaftlichen Zustände ihrer Entstehungszeit. Gleichzeitig erlauben sie, im Spiegel der Vergangenheit unsere Gegenwart zu befragen.

An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals bei den Spenderinnen und Spendern, welche die Veranstaltung möglich gemacht haben.

STV St.Gallen Volleyball

«stronger together»

Der STV St.Gallen Volleyball ist der Volleyballverein der Stadt St.Gallen und lebt seit bald 50 Jahren die Begeisterung für den Ballsport. Mit knapp 300 Mitgliedern in über 20 Teams – von den Jüngsten bis zu den Senior*innen – vereinen wir Spitzensport, Nachwuchsförderung und Breitensport unter einem Dach.

Ein besonderes Aushängeschild ist unser Herren-NLA-Team, das seit der Saison 2024/25 in der höchsten Schweizer Liga antritt. Der Aufstieg in die Nationalliga A markierte für unseren Verein einen grossen Meilenstein und hat dank des enormen Engagements unserer Mitglieder, Trainer*innen und des Vorstands zu einer spürbaren Professionalisierung geführt – eine Entwicklung, die wir in den kommenden Jahren konsequent weiterverfolgen.

Doch bei uns steht nicht nur die Spitze im Vordergrund: Alle unsere Teams trainieren regelmässig und messen sich in verschiedenen Ligen, vom Plausch- bis zum Leistungssport. Auch für erfahrene Spieler*innen im Seniorbereich bieten wir ein attraktives Umfeld, um aktiv zu bleiben.

Volleyball beim STV St.Gallen bedeutet aber weit mehr als Wettkampf. Unter unserem Motto «stronger together» stehen Teamgeist, Gemeinschaft und persönliches Wachstum im Zentrum. Wir verbinden Freude am Spiel mit sportlichem Ehrgeiz – und schaffen so einen Verein, der Volleyball-Begeisterte jeden Alters begeistert und verbindet.

Möchtest du Teil unserer Community werden – als Spieler*in, Trainer*in oder Sponsor*in? Auf unserer Webseite findest du alle Informationen zu Teams, Trainingszeiten und Kontaktmöglichkeiten.

Emma Schüchter
Leiterin Geschäftsstelle
STV St.Gallen Volleyball
www.volley.sg

Frauenzentrale St.Gallen und STV St.Gallen Volleyball: Gemeinsam stark!

Der STV St.Gallen Volleyball und die Frauenzentrale St.Gallen haben im Sommer 2025 ein gegenseitiges Sponsoring für drei Jahre vereinbart.

Gemeinsam wollen wir die lokale Gemeinschaft fördern und setzen uns für Chancengerechtigkeit, Teamgeist und eine starke und unterstützende Community ein.

In einem neuen Umfeld sichtbar zu werden und neue Personen ansprechen, ist das Kernziel der Partnerschaft.

Ganz nach dem Motto:
Zwei starke Vereine für einen starken Kanton!



Restschuldbefreiung: Eine zweite Chance statt lebenslanger Strafe

In der Schweiz bedeutet private Überschuldung oft ein lebenslanges Stigma: Verlustscheine können über Jahrzehnte weiterwirken, während Betroffene am Existenzminimum leben. Anders als in den USA, wo ein „fresh start“ möglich ist: Hierzulande bleibt die zweite Chance meist verwehrt. Eine geplante Revision des Schuldbetreibungs- und Konkursgesetzes will das ändern und überschuldeten Menschen künftig einen echten wirtschaftlichen Neustart ermöglichen.

In der Schweiz gibt es ein Gesetz, das viele Menschen in finanziellen Notlagen über Jahre hinweg in einem Teufelskreis gefangen hält. Das Bundesgesetz über Schuldbetreibung und Konkurs (SchKG) kennt bislang nur beschränkte Möglichkeiten zur Schuldenanierung. Wer seine Schulden nicht begleichen kann, erhält einen sogenannten Verlustschein – ein Titel, der über Jahre hinweg immer wieder gepfändet werden kann. Selbst wenn die Betroffenen jahrelang am Existenzminimum leben, bleibt die Schuldenlast bestehen.

Bedeutender Schritt im Schuldenrecht

Doch nun zeichnet sich eine Wende ab: In der Wintersession kann der Nationalrat einen entscheidenden Schritt in Richtung einer Restschuldbefreiung für natürliche Personen unternehmen. Die vorgeschlagene Reform des SchKG bietet Menschen, die in einer ausweglosen Schuldenlage stecken, die

Chance auf einen wirtschaftlichen Neuanfang.

Das Ziel der Gesetzesänderung ist, ein Sanierungsverfahren für natürliche Personen einzuführen, das mit einer Restschuldbefreiung endet. Dies bedeutet, dass überschuldete Personen nach einer Abschöpfungsphase von ihren verbleibenden Schulden befreit werden können. Die Mehrheit der nationalrätlichen Rechtskommission sprach sich dabei für eine Verfahrensdauer von drei Jahren aus. Dies wäre ein bedeutender Fortschritt im Schweizer Schuldenrecht. Ein solcher Schritt ist in vielen europäischen Ländern bereits gängige Praxis und soll nun auch in der Schweiz ermöglicht werden.

Gefangen in Perspektivenlosigkeit

Wie viele Menschen in der Schweiz überschuldet sind, lässt sich gar nicht so einfach feststellen. Basierend auf den fortgesetzten Betreibungsbegehren

kommt die private Wirtschaftsauskunftei CRIF zum Schluss, dass im März 2025 5,5 Prozent der in der Schweiz lebenden Menschen überschuldet waren.

Oft wird angenommen, dass Überschuldung das Resultat von hemmungslosem Konsum sei – teure Konsumkredite, Luxus auf Pump oder sorgloser Umgang mit Geld. Die Daten von Schuldenberatung Schweiz zeigen jedoch ein anderes Bild: Die Mehrheit gerät durch Lebenskrisen wie Jobverlust, Scheidung oder Krankheit in die Schuldenfalle. Wenn solche kritischen Lebensereignisse das Haushaltsbudget und die Finanzplanung durcheinanderbringen, sind auch Menschen aus dem Mittelstand nicht vor einem Absturz gefeit.

Viele dieser Menschen haben heute keine Perspektive auf einen schuldenfreien Neuanfang. Sie bleiben ein

Leben lang in der Schuldenfalle gefangen.

Ausgeglichene Vorlage verschärft

Die Reform berücksichtigt auch die Interessen der Gläubiger. Überschuldete Personen müssen während des Verfahrens ihre Einkommensbemühungen nachweisen und dürfen keine neuen Schulden machen. Zudem wird gemäss Bundesrat die Möglichkeit einer Restschuldbefreiung auf Personen beschränkt, die in den letzten zehn Jahren keine solche Befreiung erhalten haben. Die Mehrheit der Nationalratskommission will dies verschärfen und Betroffene nur einmal im Leben zulassen.

Stimmt der Nationalrat der Vorlage zu, wird sich 2026 der Ständerat damit befassen. Die Umsetzung wird auch bei Zustimmung der Räte noch einige Zeit auf sich warten lassen. Für Konkursgerichte und Betreibungsämter

bringt die Reform einigen Anpassungsbedarf. Doch die Reform ist noch nicht in trockenen Tüchern. Weitere Verschärfungen könnten dazu führen, dass das Verfahren für viele Betroffene zu langwierig und damit abschreckend wirkt.

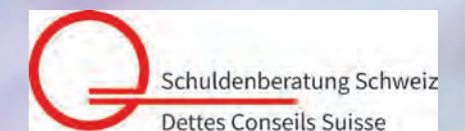
Neue Möglichkeiten für die Schuldenberatung

Für Sozialarbeitende und Fachpersonen im Bereich der Schuldenberatung würde die Reform ein neues Instrument für ihre tägliche Arbeit bringen. Sie würden gemeinsam mit deutlich mehr betroffenen Personen einen klar strukturierten Weg aus der Schuldenfalle erarbeiten können. Das Verfahren bietet Transparenz und Planungssicherheit – sowohl für die Betroffenen als auch für die Fachstellen.

Die geplante Einführung einer Restschuldbefreiung im Schweizer Schuldenrecht ist ein wichtiger Schritt, um Menschen in finanziellen Notlagen

eine zweite Chance zu geben. Sie bietet die Möglichkeit, aus der Schuldenfalle auszubrechen und einen Neuanfang zu wagen. Es bleibt jedoch abzuwarten, wie die endgültige Ausgestaltung der Reform aussehen wird. Es ist zu hoffen, dass die Anpassungen in der Rechtskommission nicht dazu führen, dass die Reform ihre Wirksamkeit verliert. Für die betroffenen Personen ist es entscheidend, dass das Verfahren praktikabel und realistisch ist, um tatsächlich eine Perspektive auf ein schuldenfreies Leben zu bieten.

Pascal Pfister
Geschäftsleiter
Schuldenberatung Schweiz
www.schulden.ch



Unsichere Zeiten - Eine junge Frau zwischen Arbeitslosigkeit, Integration und Betreuung

Frau W., Eritreerin mit Aufenthaltsbewilligung B, hat in den letzten fünf Jahren, inklusive der Ausbildung zur Hauswirtschaftspraktikerin EBA, in einem Altersheim gearbeitet. Ein interner Führungswechsel führte zu Spannungen und schliesslich zur Kündigung.

Für Frau W. war dies nicht nur ein beruflicher Bruch, sondern auch eine persönliche Belastung. Sie hatte sich in ihrem Arbeitsumfeld eingelebt, Freude an der Arbeit mit Menschen gefunden, wie auch persönliche Beziehungen aufbauen können.

Seit Mitte des Jahres bezieht sie Arbeitslosenversicherung und spürt zunehmend den finanziellen Druck. Zwei Rechnungen konnten aufgrund der reduzierten Einnahmen nicht beglichen werden, was Mahnungen und die Gefahr einer Betreibung nach sich zieht. Diese Situation löst bei Frau W. konkrete Ängste aus. Trotz der prekären Lage besteht Aussicht auf eine neue Anstellung. Die berufliche Integration bleibt damit realisierbar, finanziell sind die Auswirkungen jedoch deutlich spürbar. Zudem bleibt die Sorge um eine längerfristige Aufenthaltsregelung bestehen. Das Ziel ist es, den Ausweis C zu erhalten.

Warum diese Geschichte wichtig ist: Es geht nicht um individuelles Versagen, sondern um die komplexen Lebensrealitäten von Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund, die trotz Integration in den Arbeitsmarkt mit prekären Einkommen, Schulden und unklaren Aufenthaltsfragen zu kämpfen haben. Die Situation von Frau W. verdeutlicht die Schnittstellen zwischen Arbeitsmarkt, Sozialversicherung, Rechtssystem und Integrationsprozessen. Ihr Fall zeigt, wie eng diese Bereiche miteinander verknüpft sind und wie schnell stabile Strukturen ins Wanken geraten können, wenn eine einzige Säule nach der anderen nachgibt.

*Katharina Fortunato
Stellenleiterin
Budget- und Schuldenberatung*



Ein Beispiel aus der Praxis:

Schulden, Betrug, und der Weg zurück

Betroffene ist eine Frau aus dem Kanton St.Gallen, geboren 1971, die Vollzeit arbeitet und netto rund 6'800 Franken im Monat verdient. Um das Budget für sich und ihre verwitwete Mutter zu verbessern, geriet sie in eine Betrugssituation: Eine Firma versprach durch eine Investition von 250 Franken eine Verzehnfachung des Betrags, doch statt einer Auszahlung musste sie immer wieder nachzahlen. Insgesamt flossen 40'000 Franken ab, bis der Betrug schließlich aufflog. Die Folgen waren gravierend: Mietrückstände, Schulden bei der Krankenkasse und weitere private Verbindlichkeiten. Hinzu kamen Schamgefühle und das Gefühl, versagt zu haben – obwohl sie eindeutig Opfer ist.

Das zentrale an dieser Situation ist, dass die Frau Opfer einer kriminellen Handlung wurde. Die eigenen Vorwürfe sind zwar verständlich, aber nicht zielführend. Etwas Stabilität konnte durch die genaue Auflistung der Schulden und einem realistischen Plan für eine Entschuldung gewonnen werden: eine aussergerichtliche Lösung inklusive Nachlassvertrag mit Gläubigern.

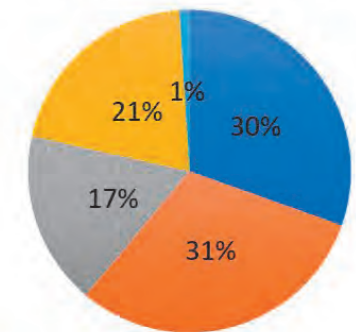
Dies ist kein Einzelfall und zeigt auf, wie verschieden die Schuldensituationen sein können und wie wichtig es ist, sich fachliche Hilfe zu holen, wenn möglich frühzeitig.

Bargeld – Karte – Bezahl-Apps

Wie sich die Bargeld-Nutzung über die letzten Jahre verändert hat

2017 konnte man den Spruch «Nur Bares ist Wahres» noch wörtlich nehmen. Bei 70 Prozent der Zahlungen griff die Schweizer Bevölkerung zu Münz und Banknoten. Bargeld kam mit Abstand am häufigsten als Zahlungsmittel zum Einsatz. 2024 wurde Bargeld von der Debitkarte als häufigstes Zahlungsmittel abgelöst. Nur noch knapp ein Drittel der Transaktionen wurden im letzten Jahr mit Bargeld getätigt. Das Zahlen mit Kreditkarte und Bezahl-Apps hat dagegen stark an Beliebtheit gewonnen. Während 2017 noch praktisch niemand das Handy an der Kasse zückte, machten Zahlungen mit Apps 2024 rund ein Fünftel aller Transaktionen aus.

Zahlungsmittelanteile nach Anzahl Transaktionen in der Schweiz 2024



- Bargeld
- Debitkarte (nicht mobil)
- Kreditkarte (nicht mobil)
- Mobiles Bezahlen
- Restliche Zahlungsmöglichkeiten

Grafik FZ SG Quelle: Swiss Payment Monitor 2024

	Vorteile	Nachteile
Bargeld	<ul style="list-style-type: none"> • Schützt die Privatsphäre • Keine Abhängigkeit von Strom und Zahlungsgeräten • Ermöglicht direkte Ausgabenkontrollen • Eignet sich für weniger technikaffine Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erleichtert Kriminalität wie etwa Steuerhinterziehung, Schwarzarbeit oder Drogenhandel • Kann leichter gestohlen werden • Ist unhygienisch
Debit- / Kreditkarten	<ul style="list-style-type: none"> • Weltweite Akzeptanz • Finanzielle Unabhängigkeit • Zusatzleistungen und Bonusprogramme • Bequemlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Überschuldungsgefahr • Gebühren und Zinsen • Kartenmissbrauch und Datensicherheit
Bezahl-Apps	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell und bequem zahlen • Digitale Brieftasche • Einige Dienste bieten einen Käuferschutz, der bei Problemen helfen kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Akku-Abhängigkeit • Technische Probleme • Begrenzte Akzeptanz • Komplizierte Rückabwicklung bei Rückgaben und Umtausch

Wir danken für die freundliche Unterstützung

verso



Gemeinnütziger
Frauenverein
St. Gallen

Adressen unserer Fachstellen

Budget- und Schuldenberatung

Bleichestrasse 11
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
budgetberatung@fzsg.ch

Haushilfe- und Entlastungsdienst

Poststrasse 15
9000 St.Gallen
Tel. 071 228 55 66
hed@fzsg.ch
www.hedsg.ch

Fachstelle Kind und Familie

Lämmli brunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 04 80
kindundfamilie@fzsg.ch

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Lämmli brunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

Tel. 071 222 88 11
faplasg@fzsg.ch
www.faplasg.ch

- Vadianstrasse 24, 9001 St.Gallen
- Bahnhofstrasse 9, 7320 Sargans
- Bahnhofstrasse 6, 9630 Wattwil
- St.Gallerstrasse 1, 8645 Jona

Veranstaltungen 2026

Impressum

Herausgeberin

Frauenzentrale St.Gallen
Bleichestrasse 11, 9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
info@fzsg.ch
www.fzsg.ch

Redaktion

Jacqueline Schneider, Rahel Gunsch

Gestaltungskonzept

schalter&walter, St.Gallen

Fotos

Titelblatt: iStock.com/Handsome Bob
Seite 4-5: iStock.com/assalve
Seite 6-7: pexels.com/Breno Coelho

Druck: Typotron AG, St.Gallen

Erscheint viermal jährlich

Auflage: 1000 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss

2. Februar 2026

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Anlass in der Kellerbühne: «Heartship»

Samstag, 7. März 2026
20.00 Uhr
www.kellerbuehne.ch

Brunch mit der Frauenzentrale Appenzellerland

Sonntag, 8. März 2026
10.00 Uhr
Schwägalp

112. GV der Frauenzentrale St.Gallen

Dienstag, 19. Mai 2026
18.00 Uhr
Gossau

Detaillierte Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie
laufend unter www.fzsg.ch