

**K** kontaktstelle  
für arbeitslose

# jahresbericht 2025

# inhalt

editorial .....	3
die menschen.....	5
gastkommentar .....	7
beratungsarbeit in zahlen .....	11
einblicke in die beratungsarbeit.....	13
die wirkstatt .....	17
beratungsarbeit am limit.....	21
verabschiedung und ausblick .....	23
kooperationen und vernetzung .....	25
verdankungen .....	26
erfolgsrechnung .....	27
bilanz .....	29

# editorial

## geschätzte lesende

Das Gefühl, zu ertrinken, mit dem Rücken zur Wand zu stehen oder in einer Spirale gefangen zu sein – Burnout äussert sich für jede betroffene Person verschieden und wird auch im gesellschaftlichen Diskurs ambivalent verhandelt. Kurz gesagt bezeichnet es die Erschöpfung, die aus chronischem Stress im Arbeitskontext entsteht. Was also hat Burnout ausgerechnet mit Arbeitslosigkeit zu tun?

In unserem diesjährigen Jahresbericht wird diese Frage aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: wie ein Burnout zum Verlust der Arbeit führen kann, wie Existenzängste und der Druck der Arbeitssuche Erholung erschweren können und welche psychischen Belastungen oft mit der Situation der Arbeitslosigkeit einhergehen.

Die konkreten Einblicke in die Tätigkeit der Kontaktstelle zeigen vor allem, dass neben den Fallzahlen der von Arbeitslosigkeit betroffenen Menschen – die schweizweit und besonders in

Basel-Stadt gegenüber den Vorjahren erneut gestiegen sind – auch die Komplexität der Fälle stetig zunimmt. Wirtschaftliche, psychosoziale, gesundheitliche wie auch kulturelle Faktoren sind oft eng miteinander verflochten und bedingen genauso grosses Fachwissen wie Einfühlungsvermögen.

Vor dem Hintergrund dieser Herausforderungen freut es mich besonders, dass das Team der Kontaktstelle 2025 grosse Umstellungen meistern konnte. Im Sommer ist die langjährige Beraterin und Mitgründerin der Kontaktstelle, Cathérine Merz, in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Gleichzeitig durften wir Wirtschaftsjuristin und Soziologin Katrin Heegewald neu im Beratungsteam willkommen heissen. Cathérine und Katrin gleichermaßen wünsche ich für den nächsten Arbeits- und Lebensabschnitt viel Erfüllung und danke ihnen für ihr vergangenes und künftiges Engagement!

Auch im Vorstand gab es dieses Jahr erfreu-

lichen Zuwachs. Judith Alder bereichert als Psychotherapeutin die Arbeit der Kontaktstelle und des Vorstands insbesondere im Hinblick auf die Schnittstelle zwischen Arbeitslosigkeit und psychischer Gesundheit. Wie wertvoll diese Perspektive ist, zeigt ihr Gastbeitrag im Jahresbericht, den ich Ihnen wärmstens zur Lektüre empfehle.

Ich selbst habe mich 2025 sehr gefreut, das Präsidium der Kontaktstelle übernehmen zu dürfen und die wichtige Beratungs- und Projektarbeit, die täglich geleistet wird, in dieser Form zu unterstützen. Allerdings ist es Ihre grosszügige ideelle und finanzielle Unterstützung, die diese unverzichtbare Arbeit auch in diesem Jahr möglich gemacht hat. Für Ihre bisherige und künftige Beteiligung und Ihr Interesse danke ich an dieser Stelle deshalb sehr herzlich.

Delphine Conzelmann  
Theologin, Präsidentin KST



# die menschen



## Von links nach rechts:

- Raumpflege, Manuela Häfliger
- Beratung, Meret Barfuss
- Projekte, Sarkis Kurtcuoglu
- Projekte, Sarah Zurbuchen
- Beratung, Manuel Schwarz
- Vorstand, Judith Alder, Psychotherapeutin
- Vorstand, Dieter Erb, Jurist und Sozialarbeiter
- Vorstand, Delphine Conzelmann, Theologin, Präsidentin KST
- Vorstand, Christoph Moerikofer, Mediator und selbständig erwerbend
- Beratung, Katrin Heegewald

## Abwesend:

- IT, Mahmoud Al Hariri
- Vorstand, Reto Baumgartner, Direktor Gewerbeverband Basel-Stadt

## Patronatskomitee:

- Carlo Knöpfel (Dozent Hochschule für Soziale Arbeit, Basel)
- Lukas Kundert (Präsident Kirchenrat ERK Basel-Stadt)
- Ueli Maeder (Professor em. für Soziologie, Universität Basel)
- Udo Rauchfleisch (Professor em. für Klinische Psychologie, Basel)
- Elli von Planta (Präsidentin Sozialkonferenz bis 2018, ehem. Präsidentin Arbeitnehmervertretung UBS)
- Martina Saner (Geschäftsführerin Winterhilfe, Basel)
- Hans Schächli (Historiker, Präsident Solifonds, Basel)
- Martin Stingelin (Präsident Kirchenrat ERK BL bis Ende 2019, Pfarrer)

# aus burnout lernen

## gastkommentar von judith alder, psychotherapeutin

Burnout ist in der Arbeitswelt ein paradoxes Phänomen: Einerseits ist der Begriff allgegenwärtig, andererseits stigmatisiert. Wer krankheitsbedingt für längere Zeit ausfällt, betont nicht selten ausdrücklich, kein Burnout zu haben – als müsse man sich von diesem Etikett distanzieren. Ein negativer Unterton schwingt in Gesprächen über Kolleg:innen mit, die aufgrund eines Burnouts krankgeschrieben sind – hinter den Worten verstecken sich Zuschreibungen von Schwäche, mangelnder Belastbarkeit oder persönlichem Versagen.

Gleichzeitig findet sich die gegenteilige Dynamik: Burnout-Betroffene verweisen auf einen «schlechten Arbeitgeber», auf toxische Führung oder unzumutbare Arbeitsbedingungen. Mitarbeitende in stark belasteten Bereichen führen an, wie viele Kolleg:innen bereits wegen Burnout ausgefallen seien – als Beleg für strukturelle Missstände. Beide Perspektiven bergen eine Gefahr: Sie verfestigen eine Dynamik, in der Schuld verteilt wird, ohne dass Veränderung möglich wird. Weder Betroffenen noch Arbeitgebenden ist geholfen, wenn Burnout entweder individualisiert («nicht belastbar genug») oder ausschliesslich externalisiert («das System ist

schuld») wird. Burnout entsteht im Zusammenspiel von Person, Arbeit und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Erst wenn Schuld und Scham aus der Debatte genommen werden, kann der Blick auf Verständnis, Prävention und Entwicklung gelenkt werden.

### Burnout aus psychologischer Sicht

Burnout beschreibt einen Zustand chronischer, arbeitsbezogener Erschöpfung. Im ICD-11 erhält Burnout unter Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen, einen eigenen Code und wird als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde, konzeptualisiert – also nicht als psychische Störung im engeren Sinne. Zur Diagnose gehören 1) Gefühle der Erschöpfung, 2) erhöhte mentale Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die Arbeit sowie 3) ein Gefühl der Ineffektivität und des Mangels an Leistung. Frühere Studien weisen auf eine hohe Komorbiditätsrate zwischen von Fachpersonen identifizierter Burnout-Symptomatik und psychischen Störungen wie Depressionen, Angst- oder somatoformen Störungen hin.

Ein hilfreiches Erklärungsmodell ist das Vulnerabilitäts-Stress-Modell. Es geht davon aus, dass psychische Belastungen nicht durch einen einzelnen Faktor wie eine ungünstige Arbeitssituation entstehen, sondern durch das Zusammenspiel von individueller Verwundbarkeit (Vulnerabilität) und anhaltender Belastung (Stress) – vermittelt über ungenügend aktivierbare Bewältigungs- und Schutzfaktoren (bspw. Resilienz). Neben psychischen Faktoren, die mit einer höheren Vulnerabilität einhergehen (bspw. hohes Verantwortungsgefühl, Perfektionismus oder ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung), unterscheiden sich Menschen in ihrer biologischen Disposition, ihren biografischen Erfahrungen und aktuellen Lebensumständen. Diese Vulnerabilitäten sind keine Schwächen, sondern Teil unserer menschlichen Vielfalt.

Während Vulnerabilität also die grundsätzliche Anfälligkeit für psychische Belastungen beschreibt, wirken Resilienzfaktoren als Schutz- und Puffermechanismen. Sie entscheiden darüber, ob und wie stark beruflicher Stress zu Erschöpfung oder Burnout führt. Resilienz ist dabei keine rein individuelle Eigenschaft, sondern entsteht wesentlich durch unterstützende



Arbeitsbedingungen und soziale Einbettung.

Als Arbeitsumfeld, das die Entwicklung von Burnout begünstigt, gilt ein Kontext, in dem hoher Leistungsdruck mit kleinem Handlungsspielraum, ungenügender Anerkennung und mangelnder Planbarkeit zusammentrifft. Chronischer Zeitdruck, widersprüchliche Erwartungen, emotionale Daueranspannung und fehlende Erholungsphasen wirken dabei als zentrale Stressoren.

### Burnout und Arbeitslosigkeit

Arbeitslosigkeit verursacht kein Burnout im engeren Sinn, da Burnout definitionsgemäss an chronischen Stress im beruflichen Kontext gebunden ist. Fällt die Arbeit weg, entfällt auch dieser spezifische Stressor. Dennoch ist Arbeitslosigkeit psychologisch hoch belastend. Sie geht häufig mit Existenzängsten, Kontrollverlust, sozialer Stigmatisierung und dem Verlust zentraler Funktionen von Arbeit einher

– etwa Tagesstruktur, sozialer Einbindung sowie Sinn- und Wirksamkeitserleben. Diese Belastungen können zu Erschöpfungszuständen und depressiven oder ängstlichen Symptomen führen, die dem Burnout in ihrer Symptomatik ähneln.

Zudem ist zu berücksichtigen, dass sich Burnout-Symptome häufig nicht einfach reduzieren, wenn ein Arbeitsverhältnis endet. Viele Betroffene verlieren ihre Stelle erst infolge längerer Überlastung oder verlassen sie aus gesundheitlichen Gründen. In solchen Fällen wirken Erschöpfung, innere Distanzierung und Selbstzweifel weiter oder können sich verstärken. Arbeitslosigkeit ist dann nicht Ursache des Burnouts, sondern ein kontextueller Verstärker, der die Erholung erschwert.

#### **Warnsignale und Behandlung**

Burnout entwickelt sich meist schleichend und kündigt sich durch frühe Warnzeichen wie anhaltende Müdigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme an. Oft wird ein anhaltendes Gefühl, nur noch zu funktionieren und den emotionalen Bezug zur Arbeit zu verlieren, beschrieben. Körperliche Beschwerden wie Schmerzen, gastrointestinale Symptome oder Infektanfälligkeit können hinzukommen. Warnsignale werden oft lange ignoriert – aus Pflichtgefühl, Angst vor Stigmatisierung

oder aus finanzieller Notwendigkeit. Dies verhindert ein frühzeitiges Reagieren: Es werden keine zusätzlichen Ressourcen aktiviert und die Belastung wird nicht oder zu spät gegenüber Arbeitgebenden angesprochen.

Die Behandlung von Burnout umfasst meist mehrere Ebenen. Dazu können psychotherapeutische Unterstützung, medizinische Abklärung, Stressreduktion und eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Arbeitssituation gehören. Ziel ist nicht einfach Erholung, sondern nachhaltige Veränderung. Idealerweise werden hierbei Betroffene ebenso einbezogen wie Arbeitgebende. Entwicklungsaufgaben, die sich Betroffenen stellen, sind die verbesserte Wahrnehmung eigener Grenzen und deren wirksame Kommunikation, das Klären von Prioritäten und der Aufbau von Selbstfürsorge als Stresspuffer. Arbeitgebende können aus Burnout-Fällen lernen, welche strukturellen Bedingungen anzupassen sind, und geeignete Massnahmen zur Förderung von psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz entwickeln.

Berufliche Überlastung kann also, wenn sie ernst genommen wird, zu persönlicher und struktureller Entwicklung führen – denn psychische Gesundheit gehört in die Mitte der Arbeitswelt.

Judith Alder

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin



# beratungsarbeit in zahlen

die kontaktstelle bietet informationen, beratung und anschluss an selbsthilfeprojekte für arbeitslose und menschen mit fragen zur stellensuche und existenzsicherung. persönliche, telefonische und online-beratungen sind verfügbar.

## Übersicht Interventionen

	2024	2025
Beratungsgespräche	983	1014
Begleitungen	47	40
Kurzkontakte	1404	528

Anzahl Klient\*innen ohne Kurzkontakte: 306 Personen (2024: 282)

## Persönliche Situation der Ratsuchenden

		2024	2025
Geschlecht	Männer	40 %	39 %
	Frauen	55 %	58 %
	k.A.	5 %	3 %
Alter	18 - 25 J.	9 %	8 %
	26 - 45 J.	49 %	51 %
	46 - 65 J.	37 %	37 %
	k.A.	5 %	4 %
Baselland		23 %	27 %
Basel-Stadt		69 %	64 %
Andere/ k.A.		8 %	9 %

## Zugang – wie finden die Ratsuchenden zur Beratungsstelle?

	2024	2025
Ämter (RAV, Sozialhilfe, Migrationsamt)	7 %	10 %
Ärzt*innen, Gesundheitswesen	12 %	8 %
Sozialberatungsstellen BS und BL	27 %	29 %
Eigeninitiative, Internet	32 %	31 %
Empfehlung aus persönlichem Umfeld	22 %	22 %

## Situation - In welcher Situation kommen die Ratsuchenden zur Kontaktstelle?

Beim Erstkontakt erfassen wir die Existenzsicherung (Arbeitssituation, Sozialversicherungsanmeldung, Sozialhilfe) und spezifische Merkmale (bspw. Kündigungsgrund). Mehrfachnennungen sind möglich. Die Prozentangaben beziehen sich auf die Anzahl der Gesamtnennungen.

	2024	2025
Prekäre Existenzsicherung*	14 %	12 %
Gefährdete Arbeitsplatzsituation	40 %	38 %
Sozialhilfe	8 %	8 %
Arbeitslosenversicherung	20 %	22 %
IV-Verfahren oder Krankentaggeld	17 %	18 %
Selbstständig	1 %	2 %

\* Personen in prekärer Existenzsicherungssituation, ohne Anspruch auf ALV oder Sozialhilfe

## Beratungsthemen

Für welche Probleme wurde Beratung gesucht? Mehrfachnennungen sind möglich. Die Prozentangaben beziehen sich auf die Anzahl der Gesamtnennungen.

	2024	2025
Rechtsberatung	29 %	33 %
Konflikte, Mobbing	10 %	9 %
Perspektiven gestalten	16 %	14 %
Familie, Mutterschaft	4 %	6 %
Gesundheit, Migration	15 %	17 %
Armut, Sozialhilfe	5 %	5 %
Komplexe Problemlagen	15 %	14 %
ü50	6 %	3 %

# einblicke in die beratungsarbeit

die kurzberichte bieten einen direkten einblick in unsere arbeit. sie zeigen fälle im bereich burnout, zu denen das beratungsteam der kst – meret barfuss, manuel schwarz und katrin heegewald – im letzten jahr beraten hat.

## **Mobbing am Arbeitsplatz und Burnout**

Frau B. wandte sich auf Empfehlung der Opferhilfe an unsere Beratungsstelle. Sie hatte über längere Zeit hinweg Mobbing am Arbeitsplatz erlebt: wiederholte Abwertungen durch Vorgesetzte, Ausgrenzung im Team und ein dauerhaft feindseliges Arbeitsklima. Die anhaltende Belastung führte bei Frau B. zu zunehmender Erschöpfung, Schlafstörungen, starker Verunsicherung und schliesslich zu einem Burnout mit längerer Arbeitsunfähigkeit. In der psychosozialen Beratung erhielt sie Raum, ihre Erlebnisse zu reflektieren und emotional zu verarbeiten. Gemeinsam wurde die Situation strukturiert aufgearbeitet und die Auswirkungen des Mobbings auf ihre psychische Gesundheit eingeordnet. Parallel dazu informierten wir Frau B. über arbeitsrechtliche Grundlagen, ihre Rechte während Krankheit sowie über Möglichkeiten im Umgang mit dem Arbeitgeber. Ziel der Beratung war es, Frau B. zu stabilisieren, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und sie dabei

zu unterstützen, wieder mehr Orientierung und Handlungssicherheit in einer stark belastenden Lebensphase zu gewinnen.

## **Existenzsicherung während Krankheit und Burnout**

Herr A. suchte unsere Beratungsstelle auf, nachdem er aufgrund eines Burnouts seit mehreren Monaten arbeitsunfähig war. Neben der gesundheitlichen Belastung litt er zunehmend unter finanziellen Sorgen. Unklarheiten bezüglich Lohnfortzahlung, Krankentaggeld und möglicher weiterer Ansprüche führten zu grosser Existenzangst und verstärkten den psychischen Druck. In der Beratung klärten wir gemeinsam die rechtliche Ausgangslage, unterstützten Herrn A. bei der Kontaktaufnahme mit dem Arbeitgeber und der Krankentaggeldversicherung und zeigten Möglichkeiten zur Sicherung des Lebensunterhalts auf. Die psychosoziale Beratung half ihm zudem, die eigene Überforderung ernst zu nehmen und den Genesungsprozess

nicht weiter zu gefährden. Durch die Kombination aus rechtlicher Information und psychosozialer Unterstützung konnte Herr A. entlastet werden und sich wieder stärker auf seine gesundheitliche Stabilisierung und eine nachhaltige berufliche Perspektive konzentrieren.

## **Burnout und AuDHS**

Frau C. suchte unsere Beratungsstelle auf Anraten ihrer behandelnden Psychologin auf. Nach jahrelanger Arbeitstätigkeit in einem Bürobetrieb erkrankte sie anfangs 2024 an einem schweren Burnout. Im Verlaufe der Behandlung wurden weitere Diagnosen gestellt: sowohl eine Autismus-Spektrum-Störung als auch ein ADHS. Während ein Burnout bei neurotypischen Menschen oft aufgrund chronischer Arbeitsüberlastung auftritt, weisen AuDHS-Betroffene aus anderen Gründen ein erhöhtes Burnout-Risiko auf. Sie müssen sich am Arbeitsplatz konstant an die neurotypische Umgebung anpassen (sog. Masking), was zu chronischem Stress führt. Der langfristige Konflikt zwischen Erwartungen von aussen und den eigenen Kapazitäten kann zu einer besonders schweren Form des Burnouts führen.

Bei Frau C. folgte auf eine längere Arbeitsunfähigkeit die Kündigung durch den Arbeitgeber. Wir konnten sie bei den darauffolgenden ad-

ministrativen Aufgaben unterstützen (Kontakt zur Krankentaggeldversicherung, Abklärung Verfahrensstand des IV-Verfahrens) und zu den weiteren Schritten beraten, damit sich Frau C. voll auf ihre Gesundheit fokussieren konnte.

## **Nachhaltiger Wiedereinstieg nach einem Burnout**

Herr A. suchte unsere Beratungsstelle auf, um sich über seine Rechte als Arbeitnehmer während Krankheit zu informieren. Er war zu diesem Zeitpunkt seit mehreren Monaten arbeitsunfähig und wegen eines Burnouts in Behandlung. Herr A. machte sich darüber Gedanken, wie er nachhaltig an seinen Arbeitsplatz zurückkehren könnte, ohne seine Gesundheit erneut zu gefährden. Der Leistungsdruck im Industriebetrieb war enorm und die Anforderungen an Herrn A. fast unmöglich zu erfüllen. Zudem schwelten teaminterne Konflikte und die Unsicherheit rund um die Zollerhöhungen der USA belastete die gesamte Branche. Zusammen mit Herrn A. wurden mögliche Perspektiven erarbeitet, damit Herr A. selbstbewusst und strategisch mit seinem Vorgesetzten über einen schrittweisen Wiedereinstieg verhandeln konnte. Gleichzeitig galt es, die Existenzsicherung während Krankheit sicherzustellen, um eine Verschuldungsspirale zu verhindern.

### Entlastungsmöglichkeiten bei Verdacht auf Burnout

Frau A. arbeitet seit über 20 Jahren als Altenpflegerin. Sie ist fachlich versiert, hat zahlreiche Weiterbildungen absolviert und wird von ihren Patient:innen sehr geschätzt. In den letzten Jahren belasteten sie jedoch zunehmend technische und organisatorische Veränderungen. Dazu zählten der elektronische Dienstplan auf dem privaten Handy sowie die Erwartung, sich bereits vor Schichtbeginn über Änderungen in den Patient:innendossiers via App zu informieren. Da Frau A. ihr Diensthandy privat nicht nutzen wollte und ihre Arbeit dennoch pflichtbewusst erledigte, leistete sie regelmässig Überstunden, was von den Vorgesetzten nicht begrüsst wurde. Obwohl sie ihre Arbeit gerne machte, führte der anhaltende Druck zu starker Erschöpfung. Ihre Ärztin schrieb sie schliesslich aufgrund eines Burnout-Verdachts zu 50 Prozent krank. In der Beratung wurde gemeinsam erarbeitet, wie Frau A. das Gespräch mit den Vorgesetzten führen könnte und welche Entlastungsmöglichkeiten es für sie gäbe. In der Folge wurde ihr Arbeitsplan angepasst. Administrative Aufgaben können nun ausserdem während der Arbeitszeit erledigt werden. Dadurch sollen Frau A.s Erholung und eine nachhaltige Rückkehr zur vollen Arbeitsfähigkeit unterstützt werden. Ein zentraler Bestandteil unserer Beratungsarbeit besteht darin, Klient:innen dabei zu begleiten, Herausforderungen und Konflikte mit Vorgesetzten selbstermächtigt anzugehen.

### Krankschreibung und Kündigung aufgrund des kompetitiven Arbeitsklimas

Herr I. arbeitete seit einem Jahr in einem Architekturbüro. Obwohl ihm die Arbeit grundsätzlich gefiel, stand er bei Projekten und Abgaben unter grossem Druck. Hinzu kamen wenig Wertschätzung und ein kompetitives Arbeitsklima. Mit der Zeit hielt Herr I. den Druck nicht mehr aus, konnte nicht mehr schlafen und fühlte sich panisch. Er ging zu seinem Hausarzt, der ihn für eine Woche krankschrieb. Dies löste im Betrieb Unsicherheiten bezüglich der laufenden Projekte aus. Der Betrieb schrieb Herrn I. täglich und fragte nach, wann er wieder zur Arbeit erscheine. Herr I. fühlte sich dadurch noch mehr unter Druck gesetzt und suchte die Kontaktstelle für Arbeitslose auf. Wir konnten ihm die rechtlichen Grundlagen aufzeigen, ihm erklären, wie lange er bei Krankheit vor einer Kündigung geschützt ist, und inwiefern er dazu verpflichtet ist, den Betrieb über seinen Gesundheitszustand zu informieren. Herr I. entschied sich gegen die Möglichkeit, das Gespräch mit dem Betrieb zu suchen – auch nicht mit Vertretung durch die Kontaktstelle. Es fehlte ihm die Kraft, insbesondere, da er an diesem Arbeitsort keine Perspektive mehr sah. Da Herr I. mehr als 30 Tage krankgeschrieben war, kündigte der Betrieb ihm schlussendlich. Die Kontaktstelle für Arbeitslose unterstützte ihn dabei, ein faires Arbeitszeugnis zu erhalten und sich bei der Arbeitslosenkasse anzumelden. Herr I. erholt sich stetig und versucht, wieder ins Berufsleben einzusteigen.



# die wirkstatt: hilfe zur selbsthilfe durch gemeinsame projekte



in der wirkstatt werden projekte im sinne der hilfe zur selbsthilfe gemeinsam entwickelt und umgesetzt. die projekte werden von gruppen, bestehend aus erwerbslosen, armutsbetroffenen und anderen interessierten, getragen und stehen allen offen. oft nehmen menschen an diesen projekten teil, die sich in komplexen, unangenehmen und belastenden beruflichen (und privaten) situationen befinden. dauern diese situationen zu lange an, kann sich ein erschöpfungszustand einstellen, der in einem burnout endet.

## Selbsthilfeprojekte – Burnoutprävention

Die Wirkstattprojekte können für die Teilnehmenden präventiv wirken oder nach einem Burnout die Möglichkeit bieten, herauszufinden, was einem guttut, und langsam wieder aktiv zu werden. Die Wirkstattprojekte bieten Möglichkeiten, sich zu erholen, zu entspannen und dem Gedankenkarussell zu entfliehen: sei es auf einer kleinen Wanderung an einem Ge-

sundheitstag, beim Jäten in einem der Schlemmergärten oder während eines feinen Essens mit Freunden beim Mittagstisch. Die Projekte sind vielfältig und unterschiedlich. Alle Interessierten können ein Projekt oder eine Gruppe finden, in der sie sich wohlfühlen und neue Energie und Inspirationen finden. Das gemeinsame Aktiv-Sein wirkt bestärkend.

## aktuelle wirkstattprojekte:

### Wirkstatt Bildungszentrum

Im Wirkstatt Bildungszentrum finden jährlich über 70 Bildungsveranstaltungen statt. Der Fokus liegt dabei teilweise auf der Arbeitsintegration, aber nicht nur: So wurden beispielsweise im Jahr 2025 von einer Teilnehmerin zwei Museumsführungen organisiert und durchgeführt. Unter dem Motto «Gemeinsam unterwegs im Winter» besuchten Interessierte gemeinsam öffentliche Veranstaltungen in Basel-Stadt, um sich zu vernetzen und Neues zu lernen.

Darüber hinaus reiste eine Gruppe aus dem Umfeld der Kontaktstelle nach Bosnien, um in Gradačac eine soziale Wohngemeinschaft zu besuchen, die von einer Gärtnerin aus dem Projekt «Schlemmergarten» aufgebaut wurde. Vor Ort fanden Austauschtreffen mit anderen Organisationen statt und gemeinsam wurde ein Spielhaus mit Rutschbahn für die Kinder gebaut.

Momentan wird im Rahmen des Bildungszentrums auch ein Konzept für eine Veranstaltungsreihe rund um KI und Arbeit erarbeitet. Diese soll voraussichtlich 2027 durchgeführt werden.

### JobHack

Arbeitslose suchen gemeinsam nach Möglichkeiten für eine Umorientierung oder einen beruflichen Wiedereinstieg. Das ist die Idee hinter dem Projekt JobHack, im Rahmen dessen stets neue Ideen und Gruppen entstehen. 2025 waren folgende Gruppen aktiv:

#### Informationsveranstaltungen für Ukrainer:innen

Gemeinsam mit dem Pfarramt für weltweite Kirche und dem HEKS wurden 2025 zwei Informationsveranstaltungen für ukrainische Flüchtlinge mit Status S unter dem Titel «Erste Schritte in den Schweizer Arbeitsmarkt» durchgeführt. Die Veranstaltungen stiessen auf grosses Interesse. Jeweils rund 150 Personen nahmen daran teil.

#### Einführungskurse in die Arbeitswelten Gastronomie und Reinigung

2025 konnten zwei Basis-Kurse für Teilnehmende mit Migrationshintergrund durchgeführt werden: Einer im Bereich der Gastronomie, und einer im Feld der Reinigungsbranche. Fachpersonen begleiten die Kursteilnehmenden und vermitteln in mehreren Modulen theoretische Grundkenntnisse und praktische Fertigkeiten. Beide Kurse waren ausgebucht.

### Verkauf von Olivenölseifen

Eine Gruppe von Jobhackern stellt Olivenölseifen her. Diese wurden 2025 auf diversen Märkten in Basel-Stadt angeboten, u. a. am Lauf gegen Grenzen, Matthäusmarkt und am Weihnachtsmarkt in der Predigerkirche. Die Einnahmen werden demjenigen Gruppenmitglied zur Verfügung gestellt, das sie am meisten benötigt.

### **Pastaplausch**

Jeden Montag zur Mittagszeit kocht eine Gruppe gemeinsam Nudeln und bietet sie der Öffentlichkeit als Mittagessen an. Die Köch:innen sind inzwischen ein eingespieltes Team und es hat sich eine Gruppe von Stammgästen gebildet. Diese geniessen das unverbindliche Zusammensein und das gute Essen. Die Gemeinschaft steht im Zentrum. Gerade für Menschen, die mit Stress kämpfen, kann dies ein guter Ansatz sein, um wieder soziale Kontakte aufzunehmen. Man kann unverbindlich vorbeikommen, dabei sein und die anderen Stammgäste immer besser kennenlernen.

### **Gesundheitstage – einen Tag lang abschalten, erholen und lernen**

Im Rahmen der Gesundheitstage werden Wanderungen zu einem bestimmten Thema organisiert. Die Teilnehmenden verbringen einen Tag in der Natur, sind aktiv und setzen sich gemeinsam mit einem Thema auseinander. Gleichzeitig können sie neue Kontakte knüpfen. Diese Tage eignen sich besonders für Personen, die stark belastet sind und unter Stress stehen. Gesundheitstage sind erholsam und es besteht keine Verpflichtung. Im Jahr 2024 fanden vier Gesundheitstage zu den Themen *Polarity-Therapie*, *Inneres Feuer*, *Pilze* und *Skizzieren in der Natur* statt.

### **Schlemmergarten**

Der Schlemmergarten besteht aus zwei Gemeinschaftsgärten auf den Familiengartenarealen Basel-West und Hagnau. In beiden Gärten arbeiten Gruppen von vier bis neun Personen. Die Arbeit im Grünen entspannt und befriedigt. Eine Teilnehmerin berichtet zum Beispiel, dass sie nach einem Nachmittag im Garten abends viel besser schlafen kann. Darüber hinaus können die Teilnehmenden das Gemüse aus dem Garten mit nach Hause nehmen. Dieses muss



meistens schnell verarbeitet werden. Das animiert dazu, neue, gesunde Rezepte auszuprobieren.

Es gilt jedoch nicht nur, die Gemüsebeete zu hegen und zu pflegen. Es finden auch viele Auseinandersetzungen statt, da unterschiedliche Ansichten über die Organisation, das Gärtnern und das Zusammensein aufeinandertreffen. In dieser Hinsicht muss man aufpassen, dass der Garten nicht zur Belastung wird. Da hilft es, seine Grenzen zu kennen und klar zu kommunizieren. So kann der Garten zu einem Lernort und Trainingsfeld für ein zufriedenes und gesundes Leben werden. Ganz in diesem Sinne wurde im Jahr 2025 von den Gärtner:innen ein Permakultur-Garten in Oberwil besucht, um gemeinsam die Prinzipien der Permakultur kennenzulernen.

Im Jahr 2026 stehen in beiden Gärten Ver-

änderungen an: Das Gartenareal Hagnau wird künftig nicht mehr von der Stadtgärtnerei, sondern von einem Verein verwaltet. Und die Gärtner:innen auf dem Areal Basel-West organisieren sich neu. In Zukunft wird dieser Garten nicht mehr für Neuinteressierte zur Verfügung stehen und die vier Teilnehmenden organisieren sich selbst.

### **Wissenscafé**

Im Wissenscafé im Stadthelferzentrum treffen sich Interessierte, um gemeinsam über ein Thema zu diskutieren. Die Themen sind breit gefächert und werden von den Teilnehmenden selbst vorgeschlagen. Die Kerngruppe organisiert sich selbst. Die aktuellen Themen werden online kommuniziert. Aktuell werden neue Teilnehmende und Themen gesucht. Dafür wird ein

neuer Flyer gestaltet.

### **Nachruf**

Arnold Kirchgraber, ein langjähriger Teilnehmer des Wissenscafés, ist leider im Jahr 2025 verstorben. Er hat das Wissenscafé durch viele Diskussionsbeiträge bereichert. Er bleibt uns damit noch lange in Erinnerung.



# verabschiedung und ausblick

## verdankung und verabschiedung cathérine merz

Mitgründerin und langjährige Beraterin Cathérine Merz ist im Sommer 2025 in Pension gegangen. Im Juni 2025 durften wir bei ihrem Abschiedsfest mit Essen und Musik auf sie, ihre jahrzehntelange Arbeit und ihr Engagement anstossen. Mit Cathérine verlässt das letzte Mitglied der Gründerinstitution nun die Kontaktstelle für Arbeitslose. Wir danken ihr an dieser Stelle herzlich – auch im Namen der vielen Klient:innen, die sie all die Jahre begleitet hat und die regelmässig nach ihr fragen.



## café collectif

Im März 2026 startet mit dem Café Collectif ein Kooperationsprojekt der Kontaktstelle und der Freiplatzaktion Basel. Mit dem Projekt soll der strukturellen Individualisierung und sozialen Isolation armutsbetroffener Menschen entgegengewirkt werden. Es findet jeden Freitag von 9 bis 16 Uhr in der Freiplatzaktion Basel (Elsässerstrasse 7, 4056 Basel) statt. Dort können die Besucher:innen nach Arbeitsstellen suchen, Aufgaben erledigen, Menschen treffen, Kaffee trinken und neue Kontakte knüpfen. Dafür werden Computer, Drucker, Kopierer und Arbeitsplätze zur Verfügung gestellt. Von der Kontaktstelle wird stets eine Person des Beratungsteams anwesend sein, um bei Bedarf Unterstützung zu bieten.

# kooperationen und vernetzungen

- Agribella Food Kollektiv
- Anlaufstelle für Sans-Papiers, Basel
- AWA, Amt für Wirtschaft und Arbeit Basel, Rechtsberatung
- the bird's eye jazz club
- BNF, Universität Bern
- Caritas BS/BL
- Druckkollektiv Phönix
- Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)
- Freiplatzaktion Basel
- GGG Rechtsberatung BVG
- GGG Wegweiser
- Geschenkauschaktion
- Genossenschaft Cantilena
- HEKS Regionalstelle beider Basel
- IPT, Integration pour tous
- Ingenieure ohne Grenzen (IngOG+)
- Interprofessionelle Gewerkschaft der ArbeiterInnen (IGA)
- Jardin de la Garance, Mulhouse
- Kundenkonferenz der Sozialhilfe Basel-Stadt
- KIGA BS/BL
- Koordination Existenzsicherung Basel
- kult.kino
- Kulturlegi
- Kunstmuseum Basel
- KRISO – Forum für Kritische Soziale Arbeit
- Lauf gegen Grenzen
- Maison de la citoyenneté mondiale, Mulhouse
- Matthäusmarkt
- Mosaik Zeitung
- Permablätz «Eigene Scholle»
- Pfarramt für Weltweite Kirche BL/BS
- Plusminus, Budget- und Schuldenberatung Basel
- Opferhilfe beider Basel
- Sans-Papiers-Kollektive Basel
- Sozialhilfe Basel
- Sozialkonferenz Basel-Stadt
- Stiftung Arbeitslosenrappen, Selbständigkeit als Chance
- Theater Basel
- Tripartite Kommission der Arbeitslosenversicherung
- UFS, Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht Zürich
- Urban Agriculture Netz Basel-Stadt
- Verein Soziale Ökonomie
- Verein Vario
- Verein zusammen leben Freiburg
- Winterhilfe Baselstadt

# verdankungen

- CMS, Christoph Merian Stiftung
- Einwohnergemeinde Bettingen
- Evangelisch-reformierte Kirche Basel-Landschaft / Kirchenrat
- Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Laufen
- FBA, Fonds zur Bekämpfung der Arbeitslosigkeit Kanton Basel-Stadt
- GGG, Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige
- Goldschmidt-Jacobson-Stiftung
- Katholisches Pfarramt Liestal
- Koechlin-Vischer Stiftung
- Kommission der Arbeitshütte
- Louise Aubry-Kappeler-Stiftung
- NAK Humanitas
- Margarethe Meyer-Stiftung
- Pastoralraum Allschwil-Schönenbuch
- Pfarramt Bruder Klaus Birsfelden
- Katholisches Pfarramt Dornach
- Reformierte Kirchgemeinde Sissach-Wintersingen
- Römisch-Katholische Kirchgemeinde Aesch
- Römisch-Katholische Landeskirche des Kantons Basel-Landschaft
- Rotary Club Basel-Wettstein
- Scheidegger-Thommen-Stiftung
- Sozialhilfebehörde Arlesheim
- Stiftung Hilfeleistungen an Arbeitnehmende
- Stiftung «Perspektiven» von Swiss Life
- Sulger Stiftung
- Thomi Hopf Stiftung

Auch allen Einzelpersonen, welche uns im letzten Jahr grosszügig unterstützt haben, sei hier herzlichst gedankt!

# erfolgsrechnung

<b>Ertrag Beratung</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
FBA	80'000	80'000
CMS	46'008	47'500
CMS Mietübernahme	14'522	19'582
GGG	40'000	40'000
Kommission der Arbeitshütte	10'000	10'000
Stiftung Hilfeleistung Arbeitnehmerinnen	15'000	15'000
Weitere Stiftungen	5'000	10'000
Kirchen	21'562	21'914
Gemeinden und Verbände	4'000	500
Honorare	2'500	-
Spenden	1'690	2'002
Drittvermietung	1'200	1'200
Sonstige Erlöse	394	-
Klientenspezifische Stiftungsgelder	1'275	-
<b>Total Ertrag Beratung</b>	<b>243'151</b>	<b>247'698</b>

<b>Ertrag Projekte</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
Koehlin-Vischer	95'000	95'000
Weitere Stiftungen	35'800	57'500
Einnahmen Projekte	508	-
Spenden	-	984
<b>Total Ertrag Projekte</b>	<b>131'090.15</b>	<b>153'484</b>

<b>Betriebsaufwand</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
Löhne/ Sozialversicherungen	236'056	229'765
Beratung (70 %)		
Weiterbildung	990	4'379
Mietaufwand	14'522	20'314
Anteil übriger Betriebsaufwand	16'016	11'831
A.o. Aufwand	-	-
Klientenspezifische Stiftungsgelder	1'275	-
<b>Total Aufwand Beratung</b>	<b>268'859</b>	<b>266'289</b>

<b>Projektaufwand</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
Löhne/ Sozialversicherungen	101'167	98'471
Projekte (30 %)		
Aufwand Wirkstatt	32'495	31'696
Anteil Übriger Betriebsaufwand	5'339	5'070
<b>Total Aufwand Projekte</b>	<b>139'001</b>	<b>135'237</b>

	<b>2024</b>	<b>2025</b>
Ertrag	374'458	401'182
Ausserordentlicher Ertrag	26'000	-
<b>Total Ertrag</b>	<b>400'458</b>	<b>401'182</b>
<b>Total Aufwand</b>	<b>407'860</b>	<b>401'527</b>
<b>Gewinn/ Verlust</b>	<b>-7'402</b>	<b>-345</b>

# bilanz

<b>Aktiva</b>	
Kasse	760
Paypal	67
PC	114'142
Debitoren	140
Noch nicht erhaltener Betrag	3'262
<b>Total Aktiva</b>	<b>118'371</b>

<b>Passiva</b>	
Kreditoren	11'807
Rückstellungen	15'270
Rückstellungen Projektfinanzierung Folgejahr	5'000
Rückstellungen Projektfinanzierung Putzkurs	7'478
Liquiditätsreserve	40'000
Eigenkapital Verein	39'160
Kapital per 31.12.2025	118'715
Verlust	345
<b>Total Passiva</b>	<b>118'371</b>

<b>Eigenkapital</b>	
Vereinsvermögen per 1.1.2025	39'160
Liquiditätsreserven	40'000
Verlust der Erfolgsrechnung	345
<b>Vereinsvermögen per 31.1.2025</b>	<b>78'815</b>

Revision  
Die Rechnung wurde geprüft und zur Annahme empfohlen durch  
Beat Keller, Buchhalter mit eidg. Fachausweis, Basel.

## **K** kontaktstelle für arbeitslose

### **eckpunkte**

Kontaktstelle für Arbeitslose  
Klybeckstrasse 95, 4057 Basel  
www.kstbasel.ch  
061 691 24 36  
info@kstbasel.ch

### **spenden**

Spenden an die Kontaktstelle können in den  
Kantonen Basel-Stadt, Baselland, Solothurn  
und Aargau gemäss den Kantonalen Richtlinien  
von den Steuern abgezogen werden.

### **POSTCHECK KONTO**

40-27730-7  
IBAN NR. CH88 0900 0000 4002 7730 7

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



Lektorat - Andrea Voellmy  
Layout & Design - Alice Schwarz

