

# Denkanstösse für mehr Inklusion im Alltag



[www.heks.ch/inklusion](http://www.heks.ch/inklusion)



**HEKS**  
Brot für alle.

## Wann fühlst du dich als Teil der Schweiz?

Wenn ich die gleichen Rechte habe,  
auch wenn ich anders bin:  
im Alltag, bei der Stellenbewerbung,  
in der Schule, bei der Klima-  
abstimmung, bei der Wohnungssuche.  
Inklusion beginnt im Kopf und  
im Herz. Aber sichtbar wird sie  
beim Handeln!

Bruno

**Reden wir nicht übereinander,  
sondern miteinander.**

**Mach mit für eine offene,  
inklusive Schweiz!**

Eine inklusive Gesellschaft ist eine Gesellschaft, in der alle Menschen gleichberechtigt am wirtschaftlichen, sozialen und politischen Leben teilhaben können. Dazu braucht es zum einen inklusive Strukturen und Institutionen, die für alle Menschen einfach zugänglich sind, unabhängig von Herkunft, Sprache, Religion oder Geschlecht. Zum anderen braucht es aber auch Menschen, die bereit sind, einander im Alltag offen und vorurteilssensibel zu begegnen.

Wir alle können zu einer inklusiven Schweiz beitragen und die Teilhabe aller unterstützen!

**In dieser Broschüre findest du sechs Denkanstösse  
für mehr Inklusion im Alltag.**

Wenn jemand im  
Tram mit mir  
plaudert.

Jenya

In der Schweiz ist es nicht üblich, eine Person, die man nicht kennt, anzusprechen. Schade eigentlich. Denn mit Experimenten in Bussen, U-Bahn und Parks haben Verhaltensforscher nachgewiesen, dass Menschen nach einem Schwatz mit anderen Menschen glücklicher sind. Weil wir zutiefst soziale Wesen sind, gibt uns das ein gutes Gefühl.

*Wann hast du das letzte Mal mit einer unbekannten Person ein Gespräch begonnen?*

**Oft unterschätzen wir, wie sehr uns ein Gespräch – auch mit unbekannten Personen – Freude macht. Doch den Gesprächseinstieg zu finden, ist manchmal gar nicht so leicht, oder? Gespräche beginnt man am besten mit offenen und nicht allzu persönlichen Fragen. Auch Komplimente können ein toller Gesprächseinstieg sein.**

Wenn  
die Nachbarn  
zum Essen  
kommen.

Tugba

Das Gute liegt häufig näher, als man denkt: Nachbarschaft ist zentral fürs Ankommen und fürs «Sich zu Hause Fühlen». Gute nachbarschaftliche Beziehungen helfen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern, und können die Wohn- und Lebensqualität jedes und jeder Einzelnen verbessern.

*Wie gut kennst du deine Nachbar:innen? Seit Langem, seit Kurzem, noch gar nicht?*

**Gehe offen auf deine Nachbar:innen zu, wenn du ihnen begegnest. Trau dich auch, die Nachbar:in um Unterstützung im Alltag zu fragen. Die meisten freuen sich, wenn sie helfen können. Oder nimm den «Tag der Nachbarschaft» am 31. Mai zum Anlass, aktiv auf deine Nachbar:innen zuzugehen, und organisiere ein kleines Fest in deinem Quartier.**

Wenn Menschen aufhören  
zu fragen «Woher kommst  
du ursprünglich?»,  
nur weil ich einen  
nicht-schweizerischen  
Vornamen habe.

Ava

«Wo kommst du eigentlich her?» Die Frage ist schnell gestellt. Und sie wird oft Personen gestellt, die nicht der Vorstellung von «typisch schweizerisch» entsprechen, und kann indirekt heissen: «Du bist anders.» Die Frage kann bei Menschen, die sie immer wieder gestellt bekommen, das Gefühl auslösen, nicht «richtig» dazuzugehören. Dabei muss man sich vor Augen halten: In der Schweiz haben heute vier von zehn Personen einen sogenannten Migrationshintergrund. Bei den Jugendlichen und Kindern sind es mehr als die Hälfte. Migration ist in unserer Gesellschaft also längst zur Normalität geworden.

*Fragst du neue Bekannte auch manchmal nach ihrer «richtigen» Herkunft? Oder wirst du selbst manchmal gefragt, wo du «ursprünglich» herkommst, und was löst das in dir aus?*

**Sich für einen Menschen zu interessieren, ist etwas Schönes. Vielleicht kann man das am besten tun, indem man Interesse an den verschiedenen Geschichten und Erfahrungen einer Person zeigt, statt zuerst die Frage nach der Herkunft zu stellen. Wenn du offen zuhörst, wird dein Gegenüber dir seine Geschichte erzählen. Vielleicht auch die seiner Familie und seiner Herkunft. Aber nicht nur.**

Wenn mehr Menschen  
Zivilcourage zeigen  
und sich gegen  
Diskriminierung  
im Alltag  
aussprechen.  
April

Rund 1,2 Millionen Menschen sollen gemäss Hochrechnung in der Schweiz in den letzten fünf Jahren rassistische Diskriminierung erlebt haben. Rassismus hat viele Ausdrucksformen. Manchmal ist er direkt, offensichtlich und gewollt, manchmal versteckt und unabsichtlich. Auch Humor wird oft dazu benutzt, rassistische Äusserungen zu verpacken. Es liegt in unserer Verantwortung, Situationen rassistischer Diskriminierung im Alltag zu erkennen und diesen aktiv entgegenzuwirken – auch wenn es manchmal schwierig ist zu wissen, wie man reagieren soll.

*Bist du schon einmal Zeug:in rassistischer Diskriminierung geworden? Was hat dich dazu bewegt oder was hat dich daran gehindert, zu reagieren?*

**Trau dich einzugreifen, wenn jemand in der Öffentlichkeit offensichtlich rassistisch beschimpft oder beleidigt wird. Etwa indem du ruhig, aber bestimmt klarstellst: «Sie machen sich da gerade strafbar.» Wenn du in deinem sozialen Umfeld auf rassistische Witze oder diskriminierende Sprüche stösst, hinterfrage die Aussagen und bitte die Person, sich zu erklären. Damit forderst du sie zum Nachdenken auf – zudem ist es selten angenehm, einen rassistischen Witz begründen zu müssen.**

Wenn Leute  
Fragen stellen,  
statt  
zu verurteilen.

anonym

Wir alle haben – oft unbewusste – Vorurteile. Sie helfen uns, Komplexität zu reduzieren und Situationen schneller einzuschätzen. Oft denken wir auch in binären Kategorien, z. B. männlich/weiblich oder einheimisch/fremd. Problematisch wird es, wenn wir diese Vorurteile und Kategorien nicht hinterfragen und wenn wir sie mit negativen oder positiven Bewertungen verknüpfen. So kann eine Person, allein weil sie einer bestimmten Kategorie zugeordnet wird, mehr Offenheit oder eben auch Ausgrenzung im Leben erfahren.

*Ertappst du dich auch manchmal dabei, dass du Menschen vor-schnell bewertest und in Kategorien einteilst? Und welche Kategorien würden andere dir spontan zuordnen? Sind diese Kategorien eher mit positiven Bewertungen – also mit Privilegien und Macht – verbunden oder eher mit negativen?*

**Vorurteile sind sozial konstruiert. Ihre Auswirkungen können jedoch real sein und die Lebensrealität und die Chancen, die Menschen im Leben haben, beeinflussen. Versuche daher immer, deine unbewussten Vorurteile zu erkennen, sie zu hinterfragen und aufzulösen. Sei offen und stelle Fragen: So schärfst du deinen Blick und erweiterst deinen Blickwinkel und dein Verständnis für die Lebensrealitäten, Erfahrungen und Perspektiven anderer Menschen.**

Wenn ich  
bei wichtigen  
Entscheidungen  
mitreden darf.

Nicole

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung hat keinen Schweizer Pass und kann daher nicht an Wahlen und politischen Abstimmungen teilnehmen. In einigen Gemeinden betrifft dies mehr als die Hälfte aller Einwohner:innen. Viele dieser Menschen leben bereits in der zweiten und dritten Generation hier. Die Schweiz verleiht ihr Bürgerrecht sehr restriktiv. Dies hat zur Folge, dass über zwei Millionen Menschen vielfach seit Jahrzehnten hier leben, arbeiten, Steuern zahlen, doch politisch keine Stimme haben.

*Wie muss es sich anfühlen, in dem Land zu wohnen, das weltweit die meisten Volksabstimmungen durchführt, ohne selbst mitbestimmen zu können? Und was bedeutet es für eine Gesellschaft, wenn rund ein Viertel der Bevölkerung von der Demokratie ausgeschlossen ist?*

**Für den sozialen Zusammenhalt ist es wichtig, allen Bewohner:innen eines Landes das Gefühl zu vermitteln, Teil der Gesellschaft zu sein. Zudem gilt: Je mehr Menschen an der Demokratie teilhaben, desto stärker ist sie und desto weniger blinde Flecken haben wir bei der Gestaltung unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Setze dich daher mit deiner politischen Stimme ein für mehr politische Teilhabe und ein moderneres Bürgerrecht.**

## HEKS und Inklusion

Auch wenn es vielen nicht bewusst ist, so ist es doch eine Realität: Auch in der Schweiz werden Menschen etwa aufgrund ihrer Herkunft oder ihres Aussehens gesellschaftlich ausgeschlossen. Dies hat weitreichende negative Folgen für die Betroffenen – und verursacht konkrete Kosten für die gesamte Gesellschaft. Um dem entgegenzuwirken, engagiert sich HEKS in der Schweiz aktiv für ein inklusiveres Zusammenleben: Mit gesellschaftspolitischem Engagement und mit Programmen in 15 Kantonen setzen wir uns für mehr Chancengerechtigkeit und Teilhabe ein.

**Verstehen und verstanden werden:** HEKS bietet in verschiedenen Kantonen **Sprachkurse für Migrant:innen und Geflüchtete** an und erleichtert mit **interkulturellen Dolmetschdienstleistungen** in rund 70 Sprachen die Verständigung zwischen Fachpersonen und fremdsprachigen Menschen.

**Zusammenleben und Teilhabe:** Mit vielfältigen **Begegnungs- und Tandemangeboten** fördert HEKS den Austausch im Alltag und unterstützt etwa die soziale Teilhabe von Migrant:innen durch unterschiedlichste Informations- und Kursangebote.



**Orientierung im Alltag:** Zugewanderten Personen vermittelt HEKS wichtige **Informationen und Alltagswissen**, damit sie ihre Rechte und Möglichkeiten kennen und ihr Leben in der Schweiz selbstbestimmt gestalten können.

**Arbeitsintegration:** Mit differenzierten **Bildungs- und Arbeitsintegrationsprogrammen** stärkt HEKS die wirtschaftliche Teilhabe von Personen, die einen erschwerten Zugang zum Arbeitsmarkt haben. Sozialhilfebezüger:innen oder geflüchteten Menschen, die nicht arbeiten dürfen, bietet HEKS mit regelmässigen Arbeitseinsätzen eine sinnstiftende Beschäftigung, zwischenmenschlichen Austausch und neue Perspektiven.

**Gegen Diskriminierung:** Die **HEKS-Beratungsstelle gegen Rassismus und Diskriminierung** in der Ostschweiz berät und unterstützt von Diskriminierung oder Rassismus betroffene Personen und sensibilisiert öffentliche Institutionen zum Thema Rassismus.

**Gesellschaftspolitisches Engagement:** Mit **Öffentlichkeits- und Advocacy-Arbeit** verschafft HEKS den Anliegen benachteiligter Bevölkerungsgruppen öffentliche Wahrnehmung und setzt sich aktiv ein gegen Diskriminierung und für eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft.

Mehr Informationen unter: [www.heks.ch/inklusion](http://www.heks.ch/inklusion)

**Impressum:**

Hrsg.: Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz (HEKS)  
Text: Corina Bosshard, Nina Vladović  
Gestaltung: Wunderman Thompson Switzerland  
Druck: OK Haller Druck AG  
©HEKS 2024

Schönes  
Wetter heute.

Besseren Gesprächsstoff  
findet ihr hier:  
miteinander-reden.ch

## Reden wir nicht übereinander, sondern miteinander.

Der digitale Zufallsfragen-Generator liefert euch über 100 interessante, philosophische, manchmal auch lustige und provokante Fragen zum Zusammenleben in der Schweiz und macht es leicht, miteinander ins Gespräch zu kommen. Probiert es aus!



[www.miteinander-reden.ch](http://www.miteinander-reden.ch)



**HEKS**  
Brot für alle.

**HILFSWERK DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN KIRCHE SCHWEIZ**

**Hauptsitz**  
Seminarstrasse 28  
Postfach  
CH-8042 Zürich

+41 44 360 88 00  
[info@heks.ch](mailto:info@heks.ch)  
[heks.ch](http://heks.ch)  
IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1