

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit viel Elan steigen wir bei frauenplus Baselland ins neue Jahr. Schon jetzt sehen wir dem im April stattfindenden „Januaranlass“ gespannt entgegen. Dann werden wir Heidi Tagliavini zu einem Vortrag begrüßen. Sie ist ehemalige Schweizer Botschafterin und UNO- und OSZE-Sondergesandte, die in den Jahren 2014 bis 2015 vom OSZE-Vorsitzenden als Vermittlerin im Konflikt im Osten der Ukraine eingesetzt wurde.

Auch sonst dürfen Sie noch Einiges erwarten: Kurse, weitere vielfältige Anlässe und das neue Infoportal, das wir schon bald aufschalten werden. Alle Aktivitäten der angeschlossenen Frauenvereine und Organisationen werden dort sichtbar sein.

Den Jahresbeginn nehme ich zum Anlass, Ihnen für das Vertrauen, das Sie unserem Vorstand entgegenbringen, ganz herzlich zu danken. Ihr Wohlwollen und Ihre Unterstützung begleiten uns in unserer täglichen Arbeit!

Im Namen des gesamten Vorstandes von frauenplus Baselland wünsche ich Ihnen ein gesundes und erfolgreiches 2017 und hoffe, Sie an unseren nächsten Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichem Gruss aus Liestal

Fabia Schild,
Präsidentin frauenplus Baselland

Aktuelles

Krebsliga beider Basel – Öffnungszeiten

krebsliga beider basel
beraten – unterstützen – informieren

Neue Adresse

Ab 2. Januar 2017 in Liestal

Wir sind für Sie da –
Beratungstermine Mittwochnachmittag
und Freitag den ganzen Tag nur nach
vorheriger telefonischer Vereinbarung
unter Telefon 061 319 99 88.

Krebsliga beider Basel • Büchelstrasse 6 • 4410 Liestal
Telefon 061 319 99 88 • info@klibb.ch • www.klibb.ch
Spendenkonto: PC 40-28150-6

Wo ist der 13. Monatslohn geblieben?

Ein Grossteil der Angestellten erhält jeweils Ende Jahr einen 13. Monatslohn. Auch wenn dieses Zusatzeinkommen nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, gilt diese Einnahme als Lohnbestandteil. Bei Anstellungen im Stundenlohn ist ein allfälliger 13. Monatslohn in der Regel im monatlichen Einkommen eingerechnet.

Der vermeintliche Geldregen Ende Jahr – bei einem doppelverdienenden Paar kann da eine schöne Summe zusammenkommen – ist aber häufig so schnell wieder weg wie er gekommen ist. Gerade der Dezember ist erfahrungsgemäss ein eher teurer Monat. Das Portemonnaie sitzt oft locker angesichts der

vielen Aktionen und der Geschenkeschlacht rund um Weihnachten. Dabei wollte man sich doch damit gewisse Extras leisten oder zumindest etwas auf die hohe Kante legen. Denn ein finanzielles Polster zu haben ist beruhigend. Es lebt sich entspannter, wenn nicht der letzte Fünfer verplant ist. Die Krux mit dem 13. Monatslohn ist immer wieder Thema in der Budgetberatung.

Die beste Zeit für einen neuen Umgang mit dem 13. Monatslohn ist Anfang Jahr, wenn der 13. noch in weiter Ferne liegt. Wer eine Budgetplanung von Januar bis Dezember vornimmt, fährt am besten, wenn der 13. Monatslohn nicht einberechnet wird. Wenn die jährlichen Kosten auf zwölf Monate verteilt sind, steigen die Chancen, dass er tatsächlich übrigbleibt. Denn in einem solchen Budget sind auch periodische Rechnungen wie zum Beispiel die Hausrat-/Haftpflichtversicherung, die Billag, die zu erwartende Nebenkostenabrechnung etc. berücksichtigt. Solche Budgetposten gelten als Rückstellungen und werden am besten mit einem monatlichen Dauerauftrag auf ein entsprechendes Rückstellungskonto überwiesen. Und wenn dann diese Rechnungen nach und nach reintröpfeln, können sie bequem von diesem Konto aus bezahlt werden und belasten nicht das Lohnkonto. Die monatliche Planung gilt übrigens auch für die Steuern. Die Jahressteuer durch zwölf Monate geteilt ergibt die monatliche Rate, die an die laufenden Steuern bezahlt werden kann. Natürlich kann man diesen Betrag für die Steuern auch monatlich zur Seite legen. Nachteil dieser Strategie ist aber, dass ein trügerisches Gefühl von Erspartem entsteht. Denn das Geld gehört einem nicht wirklich. Am Ende muss damit die Steuerrechnung bezahlt werden. Wieso diese Verpflichtung nicht monatlich erledigen?

Bei sehr kleinen Einkommen kann es sein, dass der 13. Monatslohn für bestimmte Rechnungen verwendet werden muss. Gerade dann ist eine sorgfältige Planung besonders wichtig.

Es gibt im Web gute Vorlagen rund um die Budgeterstellung. Sehr zu empfehlen sind die Tabellen auf www.budgetberatung.ch und www.schulden.ch. Sie können kosten-

los heruntergeladen werden. Die Detailberechnung ist aber nur *ein* Teil des Ganzen. Genauso wichtig ist es, das Papier „Budget“ mit einer klaren Umsetzungsstrategie zum Leben zu erwecken. Vom guten alten Couvert-System bis hin zur komplexen Excel Tabelle gibt es da verschiedenste Möglichkeiten. Neu ist auch eine Gratis-App von Budgetberatung Schweiz auf dem Markt. Ich war im Rahmen meiner Vorstandstätigkeit von Budgetberatung Schweiz bei der Entwicklung dieser App massgeblich beteiligt und kann sie sehr empfehlen. Sie funktioniert sowohl auf Tablets als auch auf Smartphones mit den Betriebssystemen iOS und Android.

Beim Couvert-System empfiehlt es sich, dieses ausgesprochen schön zu gestalten. Da lohnt sich der Gang in die Papeterie, um farbige, peppige Couverts zu kaufen. Und die dafür vorgesehene Schachtel darf ruhig auch glänzen. Schliesslich soll der Umgang damit Freude machen. Wenn die Einrichtung mit der ganzen Familie zusammen gestaltet wird, lernen die Kinder diese Form der Geldverwaltung auch gleich eins zu eins kennen.

Wer Unterstützung beim Erstellen des Budgets und beim Finden der passenden Umsetzungsstrategie wünscht, kann sich diese bei einer persönlichen Beratung holen. Termine können unter 061 462 02 20 vereinbart werden. Vielleicht ist dann das Thema mit dem verschwundenen 13. Monatslohn endlich Geschichte.

Claudia Fanara, Budgetberaterin

Budgetberatung

Die Budgetberatung richtet sich an Haushalte im Kanton Baselland. Das Angebot wird finanziert und getragen vom Frauenverein Muttenz und von frauenplus Baselland.

Die Kosten für eine Beratung sind einkommens- und aufwandabhängig. Beratungen in Muttenz und Liestal nach Vereinbarung. Anmeldung bei der Budgetberaterin, Claudia Fanara, Telefon 061 462 02 20

Weitere Informationen unter:
www.frauenplus.ch/was-bieten-wir

Wertschätzung - Powerriegel für den Alltag?

In meinem persönlichen Leben und in meiner Arbeit als Coach und Begleiterin ist es mir sehr wichtig, einen wertschätzenden Umgang mit mir selber, mit anderen Menschen, der Natur und vielen anderen Dingen zu pflegen. Wie es das Wort sagt bedeutet Wertschätzung für mich, den eigenen Wert und den Wert von anderen Personen und auch Dingen zu sehen und zu schätzen.

In Wikipedia steht dazu folgendes:
„Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.“

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und Anerkennung und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit ...

Empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber.“

Solche positiven Erfahrungen mache ich in meinem Alltag regelmässig und merke, dass sie wohltuend und energispendend wirken, sei es im Zusammenleben oder für die Arbeitsmotivation.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, sind mit vielen Dingen beschäftigt, müssen die Aufgaben speditiv erledigen und sollen funktionieren. So besteht die Gefahr, dass das Wahrnehmen, Anerkennen und Danken in der Familie und im Arbeitsumfeld zu kurz kommen, dass sich Unzufriedenheit und Frustration einschleichen.

Das muss nicht sein! Ein wertschätzender Umgang ist lernbar. Der Entschluss, den Fokus auf das Positive zu legen und das weniger Tolle in den Hintergrund zu stellen - also das Glas halb voll anstatt halb leer zu sehen - genügt. Durch einen solchen Fokuswechsel

und der damit verbundenen Grundhaltung und einer entsprechenden Gesprächskultur kann sich Negatives zu Positivem wandeln. Vielleicht nicht von heute auf morgen, doch langsam und dafür nachhaltig.

Mir bleibt das Gespräch mit einer ratsuchenden Frau in ganz besonderer Erinnerung. Die junge Mutter mit italienischen Wurzeln berichtete ausführlich von ihrer Familiensituation. Sie fühlte sich mit allem überfordert, wertlos und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Sie machte einen sehr traurigen und deprimierten Eindruck und sah alles negativ. Aufmerksam hörte ich ihr zu, um im Laufe des Gesprächs einen persönlichen Lichtblick - etwas Positives - zu erfragen. Lange schien mir das nicht gelingen zu wollen.

Dann fing ich an zu wertschätzen, was ich gehört und erkannt hatte. Ich sagte ihr, dass die Liebe und Fürsorge, die sie ihrem Kind schenke sehr wichtig und wertvoll sei. Ich bestätigte sie darin mit ihrem Baby weiterhin italienisch und deutsch zu reden, weil das Kind so schon sehr früh zwei Sprachen lernen könne, was ein grosser Vorteil sei.

Plötzlich richtete sich die junge Frau auf, begann zu lächeln, ja zu strahlen und sagte: „Jetzt weiss ich, was ich machen kann und was mir guttut. Ich werde wieder mehr italienisch reden, wieder italienische Filme schauen, mich mit Freundinnen treffen ...“

Und so sind viele weitere Ideen und neue Perspektiven entstanden.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
Wie leben und erleben Sie Wertschätzung in Ihrem Alltag?

Anita Frei, Coaching

Den Alltag meistern (Coaching)

Einmalige, einstündige Gespräche für Ratsuchende. Zweimal im Monat jeweils Dienstagnachmittag zwischen 13.30 und 16.30 Uhr. Eine Beratung kostet Fr. 30.00. Anmeldung im Sekretariat frauenplus Baselland Telefon 061 921 60 20.

Weitere Informationen unter:
www.frauenplus.ch/was-bieten-wir

Beratungsstelle des Ausländerdienstes BL – wichtiger denn je!

In den vergangenen vier Jahren haben sich die Beratungsgespräche auf unserer Beratungsstelle verdoppelt. Menschen kommen zu uns mit Fragen und Anliegen, auf die ihnen Antworten und Lösungen fehlen. Die Problemstellungen sind vielfältig und werden zusehends komplexer.

Oft sind es Menschen, die von Armut betroffen sind und sich während ihrer Suche nach Rat in grosser seelischer und finanzieller Not befinden. Nicht selten sind dies alleinerziehende Mütter, die nicht von der Sozialhilfe unterstützt werden und dennoch nicht mehr wissen, wie sie ihre Krankenkasse oder die anstehende Zahnarztrechnung der Kinder bezahlen sollen.

In solchen Fällen versuchen die Beraterinnen die finanzielle Lage der um Hilfe suchenden zu verbessern, indem sie Stiftungen um Unterstützung bitten. Die Zusammenarbeit zwischen den Beraterinnen und den Stiftungen ist glücklicherweise sehr gut. Nur selten werden Gesuche abgelehnt. Für das uns entgegenbrachte Vertrauen sind wir dankbar.

Oft bedarf es für die Abwicklung von der Gesuchstellung bis zur Überweisung des Geldes mehrere Wochen. Zeit, die den Betroffenen meistens fehlt. Dies hat uns bewogen, per 1. Januar 2017 einen Härtefall-Fonds einzurichten. Uns liegt viel daran die Not, von der oft Kinder betroffen sind, schnell zu lindern.

Der Härtefall-Fonds wurde vom Vorstand des Ausländerdienstes BL am 9. November 2016 mit einem Grundkapital von CHF 6'000.- ins Leben gerufen und wird durch gezieltes Fundraising sowie einen begrenzten Teil der Mitgliederbeiträge gespiesen. Er hat zum Zweck, in Not geratene Menschen schnell und unbürokratisch zu unterstützen. Über die Einnahmen und Ausgaben des Fonds wird im Jahresbericht Rechenschaft abgelegt. Gesuche werden von einem Gremium sorgfältig überprüft und bewilligt.

Der Ausländerdienst BL und sein Beratungsteam freuen sich über jede Spende, wodurch ein Wirken auch in Zukunft möglich wird. Wir versichern Ihnen, dass wir unser Bestes ge-

ben, Ihre und unsere Gelder so effizient und effektiv wie möglich einzusetzen.

Franz Vogel, Geschäftsleiter ald Baselland

Spendenkonto

BLKB – Konto 40-44-0

IBAN: CH88 0076 9013 0336 0200 3

ald-Ausländerdienst BL

Bahnhofstrasse 16, 4133 Pratteln

Telefon 061 827 99 00 / www.ald-bl.ch

Nächste Daten

frauenplus-Treffen

Dienstag, 25. April 2017, 17.30 Uhr

Stadtsaal Rathaus, Liestal

Heidi Tagliavini im Gespräch mit Mirjam Jauslin

Thema: ‚Frauen in internationalen Friedensmissionen - und wie man dabei nicht untergeht‘

Jahresversammlung

Donnerstag, 18. Mai 2017, 14.00 Uhr

Stadtsaal Rathaus, Liestal

Mit Ria Eugster

Thema: ‚Patchwork-Familie‘

frauenplus-Treffen

Freitag, 15. September 2017, 17.30 Uhr

Stadtsaal Rathaus, Liestal

Mit Monika und Daniel Sommer (Eltern von Yann Sommer) und Viola Steingruber (Mutter von Julia Steingruber)

Thema: ‚Mein Kind und sein Leben im Spitzensport‘

Adventsfeier

Mittwoch, 29. November 2017, 14.00 Uhr

Mit musikalischen Leckerbissen der Sängerin Andrea Wiget

Gastgeber: Frauenverein Arboldswil