

MIGROS MAGAZIN

MONTAG, 20. NOVEMBER 2023

NEWSLETTER ABONNIEREN

Noch mehr Tipps und
Stories jeden Sonntag in
deinem Postfach



IN AKTION



FREY FREYLINI KUGELN CLASSICS

in Sonderpackung, 1,3 kg
Fr. 14.95 statt 25.35

Gültig vom 21. bis 27. November

Weitere Aktionen
und Neuheiten in der Beilage

Bild: Nik Hunger



ANGEKOMMEN

Mit 13 Flüchtete Mokhtar Etemadi aus
Afghanistan und landete in Davos. Dort fühlt
er sich auch dank Menschen wie Johanna
Veit Gröbner heute pudelwohl. **Seite 51**

INHALT

10 **Deutsch, aber deutlich**

Wie Texte in Leichter Sprache
beim Lesen Hürden abbauen

13 **It's Tea time!**

Brühwarmes zu Teesorten
und Zubereitung

19 **Kolumne: 1, 2 oder 3?**

21 **Ein Leben für die Migros**

Brigitte Schalch blickt auf 48 Jahre
an der Migros-Verkaufsfrent zurück

24 **Sechser im Lotto**

Wovon wir am meisten träumen

29 **Das grosse Milchquiz**

30 **Gut geschält** ist halb gekocht

33 **Migros setzt auf robuste Äpfel**

35 **Unsere Suppenhits**

Rezepte mit Minestrone und Co.

39 **Diese Pfannen braucht's**

40 **Achtung, fertig, Guetzli!**

44 **Kolumne: Der andere Blick**

46 **Kuscheliges** fürs Zuhause

49 **Steuertipps** zum Jahresende

51 **Ein Afghane in Davos**

55 **Das Blaue vom Gummi**

56 **Häufig unerkannt**

Depressionen bei Männern

61 **Kolumne: Stadt, Land, Stutz**

63 **Delegiertenversammlung**

Das Migros-Parlament stellt die
Weichen für die Zukunft

66 **Deine Region**

75 **Rätsel und Spiele**

78 **Meine Welt**

IMPRESSUM

MIGROS-MAGAZIN vormalis: Wir Brückenbauer, Wochenblatt des sozialen Kapitals, Organ des Migros-Genossenschafts-Bundes (MGB)

Online migros.ch/magazin | **Adresse** Limmatstrasse 152, Postfach 1766, 8031 Zürich, Telefon: 0800 840 848 | **Kontakt** www.migromag.ch/leser

Herausgeber MGB | **Chefredaktion** Franz Ermel (Ltg.), Steve Gaspoz, Rüdi Steiner | **Auflage/Leserschaft** Beglaubigte Auflage: 1477714 Ex. (WEMF 2023),

Leserschaft: 2175000 (WEMF, MACH Basic 2023-1) | **Abonnemente** www.migromag.ch/abo | Telefon: 058 577 13 00* *Ausführliches Impressum: www.migromag.ch/impressum*

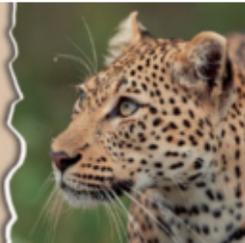
M-Infoline Telefon: 0800 840 848 **Cumulus-Infoline** Telefon: 0848 850 848* **8 Rp./Min. aus dem Schweizer Festnetz*

Anzeige

MAKUTSI
SAFARI FARM

041 250 35 02
luzern@makutsi.ch

www.makutsi.ch



Safarikur - Südafrika

Safaris, Thermalbäder, private Bungalows,
Essen im Freien, weitläufige Natur,
frische Luft... Was braucht man mehr?

1 Woche ab Fr. 1345 | 3 Wochen ab Fr. 2610
2 Wochen ab Fr. 2070 | 5 Wochen ab Fr. 3530





Mokhtar ist angekommen

Mit 13 Jahren flüchtet Mokhtar Etemadi von Afghanistan nach Europa – ganz allein. Er landet in Davos. Dass er heute wirklich angekommen ist, verdankt er auch einem lokalen Verein.

Text: Jörg Marquardt **Bilder:** Nik Hunger

Drinne geht es schon hoch her, als Mokhtar Etemadi das «Café international» betritt. Aus einem Lautsprecher schallt orientalische Popmusik; juchzende Kleinkinder flitzen durch die Räume mit den Graffitiwänden – immer den Eltern davon; Jugendliche feuern sich am Billardtisch oder Töggelikasten gegenseitig an. Es herrscht ein fröhliches Stimmengewirr aus Kurdisch, Dari, Deutsch und Mundart.

*Spricht fließend
Deutsch und Mundart:
Mokhtar Etemadi
vor dem Jugendtreff
in Davos*

«Hoi zäme», ruft Mokhtar in die Runde. Fast jeden Montag verbringt der 21-jährige Afghane mit den verschmutzten Augen seinen Feierabend im Café nahe dem Bahnhof Davos Dorf. An diesen Tagen gehören die Räumlichkeiten des lokalen Jugendtreffs vor allem den Geflüchteten, die in der Region untergebracht sind.

Lange Odyssee endet in Davos

Vor sieben Jahren wurde das Café von der Interessengemeinschaft für ein offenes Davos als Ort der Begegnung aus der Taufe gehoben. Hier trifft Mokhtar auf Menschen, die einen Moment Leichtigkeit in ihrem oft schwierigen Alltag suchen. Familien mit Kindern, aber auch Jugendliche, die allein in die Schweiz gekommen sind, ohne Eltern oder andere Angehörige. UMA werden sie im Behördenjargon genannt: unbegleitete minderjährige Asylsuchende. Mokhtar war selbst einer.

Anfang 2016 ist er vor der kriegerischen Gewalt in seiner afghanischen Heimatprovinz geflüchtet. Da war er 13 Jahre alt. Zuerst trat er die gefährvolle Reise zusammen mit seinem nur wenig älteren Bruder Ebrahim an. Als ihre Flucht bereits an der iranischen Grenze endete, versuchten sie es erneut. Dabei wurden sie getrennt. Nach einer Odyssee, davon viele Monate in einem Flüchtlingslager in Griechenland, wurde Mokhtar in Chiasso von der Grenzschutz aufgegriffen. Er stellte einen Asylantrag – und fand sich einige Monate später in einem Zug wieder, der ihn nach Davos brachte, seinem zugewiesenen Wohnort. Das war im November 2016.

Wenn Mokhtar von der Flucht erzählt, wirkt er viel erwachsener und abgeklärter als viele Schweizer Altersgenossen. Angesprochen auf seinen ersten Eindruck von Davos, sagt er nur ein Wort: «kalt.» Er stammt aus der Stadt Masar-e Scharif im Norden Afghanistans,



Oben: Mokhtar Etemadi leitet für die IG offenes Davos ein Fussballteam. Unten: Auf einen Schwatz mit Johanna Veit Gröbner, Projektleiterin des «Café international»



«Viele Geflüchtete kommen zu mir, weil sie Fragen haben oder Rat brauchen.»

Mokhtar Etemadi

wo im Winter milde Temperaturen herrschen. Die Ankunft in den Bündner Alpen war für ihn aber auch ein Kulturschock. «Ich sprach weder Deutsch noch Englisch, wusste so gut wie nichts von der Schweiz und war schockiert, wie abgelegen der Ort ist.»

Mokhtar steht auf und geht zur Küchenzeile des Cafés. Dort hat sich eine kleine Menschentraube gebildet, die afghanische Teigtaschen zubereitet. Er hilft mit, die «Bolani» in der Pfanne in Fett zu backen. Zwischendurch scherzt er mit Johanna Veit Gröbner, der Projektleiterin des «Café international». Warmherzig und zupackend kümmert sie sich

um die Jugendlichen und animiert sie zum Mithelfen in der Küche.

«Mokhtar war ein wandelndes Fragezeichen», erinnert sie sich. «Er hat alles mit Neugier angepackt und wollte immer vorwärtskommen.» Und dabei hat ihn die IG offenes Davos unterstützt. Parallel zum Schulunterricht im Flüchtlingsheim verbrachte er viel Zeit in der Beratungsstelle des Vereins. Dort machten ihn die freiwilligen Mitarbeitenden mit dem Schweizer Bildungssystem vertraut und halfen ihm später, eine Wohnung zu finden. Zudem profitierte er vom vielseitigen Freizeitangebot des Vereins, darunter von einem Snowboardkurs. «Seither kann er auch dem kalten Winter etwas Gutes abgewinnen», sagt Veit Gröbner und lacht dabei.

Angehender Elektroinstallateur

Heute spricht Mokhtar fließend Deutsch und Mundart. Vergangenes Jahr hat er die Berufslehre zum Montage-Elektriker abgeschlossen, derzeit macht er eine Weiterbildung zum Elektroinstallateur. Aus Dankbarkeit für die Unterstützung beim Ankommen in der Schweiz engagiert er sich selbst in der IG. «Viele Geflüchtete kommen zu mir, weil sie Fragen zu einer Rechnung haben oder einen Rat bei der Jobsuche benötigen.»

Im Café bricht plötzlich Jubel aus. Eine Gruppe junger Afghanen verfolgt lautstark die Weltmeisterschaft im Cricket auf ihren Handys. «Heute spielt Afghanistan gegen Pakistan», sagt Mokhtar. Für das Schlagballspiel hat er selbst wenig übrig. In seiner Heimatregion ist Fussball der absolute Volkssport. Auch deshalb hat er für die IG offenes Davos die Leitung eines Fussballteams übernommen. Die Cricketfans unter den Geflüchteten haben ebenfalls eine eigene Mannschaft, die von der IG unterstützt wird.

Migros unterstützt den Verein

«Mokhtar ist ein grosses Vorbild für andere Geflüchtete», sagt Projektleiterin Johanna Veit Gröbner. Erfolgsgeschichten wie diese bestärken sie in ihrem Engagement. Im kommenden Jahr wird die IG offenes Davos im Rahmen des Migros-Förderprogramms «ici. gemeinsam hier» finanziell unterstützt. «Damit können wir weiterhin dafür sorgen,

Integration fördern

Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen zusammenbringen – das ist das Ziel von «ici. gemeinsam hier», dem Förderprogramm von Migros-Engagement. Neu fliessen knapp 730 000 Franken in 83 Integrationsprojekte in der ganzen Schweiz, darunter auch in die Arbeit der Interessengemeinschaft für ein offenes Davos. «Dieser Verein leistet einen wichtigen Beitrag zur Integration und stärkt den Zusammenhalt in unserem Land», sagt Angela Zumbrunn, Projektleiterin von «ici. gemeinsam hier». Die Initiativen, die Zugezogene und Ansässige zu gleichen Teilen in Freiwilligenarbeit umsetzen, erhalten Förderbeiträge zwischen 1000 und 25 000 Franken.

Weitere Infos:
ici-gemeinsam-hier.ch



dass Geflüchtete in Davos leichter Fuss fassen.»

Es ist spät geworden. Inzwischen sind nicht mehr viele Leute im Café. Mokhtar will langsam aufbrechen. Zu Hause wartet sein Bruder Ebrahim. Er ist ein halbes Jahr nach ihm in Davos angekommen. Nach erfolgreicher Lehre macht der 22-Jährige derzeit eine Weiterbildung neben seiner Arbeit in einem Sanitärbetrieb.

Die Brüder sind dankbar für die Gemeinschaft und den Halt, den sie durch die IG offenes Davos gefunden haben – vor allem jetzt, wo die Taliban wieder Afghanistan kontrollieren und sich die Menschenrechtslage in ihrer Heimat weiter verschlechtert hat. «Der Verein hat immer offene Türen und Ohren für Menschen wie uns», sagt Mokhtar. «Das tut megagut.» **MM**