

Ratgeber – Tagesstruktur und Soziale Integration

«Es tut gut, aus dem Haus und unter Leute zu kommen»

Der Mittagstisch im Zentrum von Schlieren ist eine öffentliche soziale Einrichtung mit der Möglichkeit, zu essen und zu verweilen. Es stehen ein Computerarbeitsplatz, aktuelle Tageszeitungen und Spiele zur Verfügung. Im Hintergrund läuft Musik und in einer Ecke steht ein Schrank mit Secondhand-Kleidungsstücken, die die Besucher und Besucherinnen mit-

nehmen können. Im grünen Kubus geht es meist lebendig zu und her. Leute begrüßen, verabschieden, beklagen und bedanken sich. Andere essen Znüni, Zmittag und Zvieri oder verweilen in ruhiger Stimmung auf dem Sofa. Man kennt sich hier – viele Besucherinnen und Besucher kommen täglich vorbei. Immer wieder tauchen aber auch neue Gesichter auf.

Ein vielfältiger Treffpunkt für Menschen in Krisen

Die Angebote des Mittagstisches richten sich an Personen, die von Suchthematiken, psychischen und eventuell physischen Beeinträchtigungen, Langzeitarbeitslosigkeit, Armut oder Obdachlosigkeit betroffen sind. Der Mittagstisch bietet Möglichkeiten für Begegnungen, Stabilität und Raum für Menschen in vorübergehenden oder chronischen Krisen. Neben dem Angebot von täglichen Mittagessen für einen Fünfster unterstützen wir in diversen administrativen

Belangen. Dreimal in der Woche werden zusätzlich kostenlos Nahrungsmittel abgegeben.

Struktur als Stütze

Viele unserer Besucherinnen und Besucher gehen keiner regulär bezahlten Arbeit nach und haben wenig soziale Kontakte. Eine von aussen gegebene Tagesstruktur ist selten und sich aus eigenem Antrieb jeden Tag selbst eine Struktur zu geben, ist aufreibend und oft nur schwer möglich. In Zeiten von Krisen und einem unsicheren Alltag können die Tage überwältigend erscheinen.

Am Mittagstisch erhalten Personen die Möglichkeit, einen agogisch begleiteten Arbeitseinsatz zu leisten und damit einen geregelten Tagesablauf aufrechtzuerhalten oder diesen wiederzuerlangen. Die Teilnehmenden lernen in kleinen individuell für sie angepassten Schritten sich zu strukturieren, organisieren und zu motivieren. Struktur unterstützt die Ent-

wicklung von Perspektiven und die Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstwertgefühls. Ein Teilnehmer meint: «Es ist cool, dass ich was machen kann. So komme ich aus dem Haus und habe Kontakt zu Leuten, die ich hier immer wieder treffe.»

Lebensqualität durch soziale Kontakte

Ein Besuch am Mittagstisch bedeutet auch, unter Leute zu kommen. Der Austausch mit anderen schafft ein Zugehörigkeitsgefühl und die Möglichkeit, auch negativen Gefühlen Ausdruck zu geben. Soziale Integration wirkt sich aufgrund von sozialer Unterstützung positiv auf die psychische Gesundheit und somit das Wohlbefinden aus.



Anita Buser: Arbeitsagogin Mittagstisch, Fachstellen des Sozialdienstes Limmattal.

Mittagstisch

Der Mittagstisch ist eine niederschwellige Anlaufstelle im Zentrum von Schlieren für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Von Montag bis Mittwoch und am Freitag haben wir von 10.00 bis 16.00 Uhr und am Donnerstag von 10.00 bis 13.30 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://sd-l/mittag>

Leserbrief



Bild: Vera Kölbl, Urdorf

Einsame Schönheit.

Limmattaler Zeitung

Verleger: Peter Wanner.
Geschäftsführung: Dietrich Berg.
Chief Product Officer: Matthias Meier.
Werbemarkt: Stefan Bai, Paolo Placa.
Lesermarkt: Zaira Imhof, Bettina Schibli.

Redaktion
Chefredaktor: David Egger (deg).
Stv. Chefredaktor: Sandro Zimmerli (zim).
Chefredaktor Mittelland: Rolf Cavalli (roc).
Limmattal: Ruedi Burkart (rubu.); Sibylle Egloff (sib); Lukas Elser (lue); Lydia Lippuner (lyl); Florian Schmitz (fio).
Zürich: Sven Hoti (sho); Matthias Scharer (mts).
Sport: Marcel Kuchta (ku, Leitung); Nik Döner (ndö); Frederic

Häri (fth); Silvan Hartmann (sha); Ruedi Kuhn (ruku); Martin Probst (mpr); Raphael Wermelinger (raw).
Online: Jürg Krebs (jk, Leitung Mittelland und Mantel); Sandra Meier (sam, Stv.); Béatrice Beyeler (bey); Maria Brehmer (mbr); Nicole Caola (nic); Alessandro Crippa (cr); Gülpinar Günes (gue, Video); Sandra Havenith (has); Philipp Hengen (phh); Christoph Krummner (ckr); Monica Martin (mma); Theapan Ratneswaran (thr); Lukas Scherrer (luk); Nadja Zeindler (zen).
Datenjournalismus: Stefan Trachsel (trs, Leitung); Zoe Gwerder (zg); Tim Naef (tn); Ruben Schönenberger (rus); Mark Walther (mwa).
Leserbriefe: Heinz Härdi.
Zentralredaktion CH Media
Chefredaktor: Patrik Müller (pmü).
Stv. Chefredaktoren: Doris Kleck (dk), Co-Leiterin Bundeshaus; Yannick Nock (yno), Leiter Online; Raffael Schuppisser (ras), Leiter Kultur, Leben/Wissen.
Leitung Produktion & Services: Roman Würsch.
Inland und Bundeshaus: Anna Wanner (wan), Co-Ressortleiterin; Doris Kleck (dk), Co-Ressortleiterin; Christoph

Bernet (cbe); Maja Briner (mjb); Stefan Bühler (sbü.); Nina Fargahi (nif); Henry Habegger (hay); Kari Kälin (kä); Benjamin Rosch (bro); Chiara Stäheli (chi); Othmar von Matt (att).
Ausland: Fabian Hock (tho); Samuel Schumacher (sas).
Wirtschaft: Florence Vuichard (fv), Leitung; Stefan Ehrbar (ehs); Gabriela Jordan (gjo); Christian Mensch (cm); Pascal Michel (mpa); Niklaus Vontobel (nav); Benjamin Weimann (bwe); Daniel Zulauf (dz).
Reporter: Jürg Ackermann (ja.); Francesco Benini (be.); Andreas Maurer (mau); Pascal Ritter (rit).
Nachrichten: Samuel Thoni (sat), Leitung; Reto Wattenhofer (wa); Teamleiter News; Gina Bachmann (gb); André Bissegger (abi); Michael Graber (mg); Alice Guldinann (agl); Dario Pollicce (ppo); Peter Walthard (wap); Simon Wespi (swe); Teamleiter Sport; Gina Kern (keg); Dan Umer (dur); Gabriel Vilares (gv).
Kultur: Stefan Künzli (sk), Teamleiter; Christian Berzins (bez); Daniel Fuchs (dfu); Hansruedi Kugler (hak); Daniele Musciolino (MD); Anna Raymann (ray); Julian Schütt (js); Julia Stephan (jst).
Sport: François Schmid (fsc, Leitung); Raphael Gutzwiller (rg); Simon Häring (sh); Rainer Sommerhalder (rs); Do-

minic Wirth (dow); Etienne Wullemin (ewu).
Korrespondenten: Stefan Brändle (Paris); Remo Hess (Brüssel); Christoph Reichmuth (Berlin); Renzo Ruf (Washington).
Leben/Wissen: Katja Fischer (kaf), Co-Teamleiterin; Sabine Kuster (kus), Co-Teamleiterin; Annika Bangert (aba); Bruno Knellwolf (kn.); Rahel Empl (rae); Anna Müller (am); Niklaus Salzmann (nsn).
Sport: François Schmid (fsc, Leitung); Raphael Gutzwiller (rg); Simon Häring (sh); Rainer Sommerhalder (rs); Dominic Wirth (dow); Etienne Wullemin (ewu).
Korrespondenten: Stefan Brändle (Paris); Remo Hess (Brüssel); Christoph Reichmuth (Berlin); Renzo Ruf (Washington).
Produktentwicklung: Martin Oswald (mos, Leitung); Sheila Eggmann (she); Sandra Peter (spe); Jolanda Riedener (jor).
Art Director: Micha Wermli (mia).
Bildredaktion: Bernhard Vesco (Leitung); Patrick Federli; Fotografen: Sandra Ardzzone (san), Severin Bigler (sb); Chris Isele (ise), Alex Spichale (asp).
Infografik: Stefan Bogner (stb, Leiter); Jana Breder (jbr); Oliver Marx (mop); Janina Noser (jn).

Mit oder ohne Hilfe der Nachbarn

Diverse Artikel über die Unterbringung von Flüchtlingen

In unserem Haus gibt es sechs Wohnungen, 3- und 4-Zimmerwohnungen. Seit einiger Zeit steht die oberste 3-Zimmerwohnung frei und wird nur noch befristet vermietet. Vor etwa vier Wochen erfuhren wir, dass Flüchtlinge dort einziehen werden. Die Rede war von drei Frauen und einem Kleinkind. Einige Mieter (wir) anerboten sich, bei der Liegenschaftsverwaltung bei der Suche nach Mobiliar und bei der Einrichtung der Wohnung behilflich zu sein. Einiges, darunter ein Tisch und vier Stühle, hatten wir bereits beisammen und lagerten es in unseren Kellern. Ein Transport, um irgendwo im Dorf ein Bett abzuholen, war bereits fix organisiert, als kurzfristig alles abgeblasen wurde. Es passierte nichts mehr – bis zum letzten Donnerstag, als Hals über Kopf eine fünfköpfige Flüchtlingsfamilie in die Wohnung einzog, beziehungsweise in eine leere Wohnung gestellt wurde. Mit der Zeit merkten auch wir im Haus, dass die Wohnung besetzt war und fragten uns, wie es wohl in der Wohnung aussieht. Zu Zweit gingen wir am Samstag nach oben und besuchten die Leute. Ausser den Matratzen am Boden war die Wohnung leer. Nun kam Bewegung in die Liegenschaft Poststrasse 4. Wir holten Tisch und Stühle sowie einige weitere Sachen aus unseren Kellern und brachten sie nach oben. Alle packten mit an, auch Kinder... Weiter kamen Frotteewäsche, Küchentücher, Geschirr, Besteck etc... dazu und jemand brachte blaue Kehrichtsäcke und WC-Papier nach oben. An dieser Stelle möchte ich meine Berichtserstattung beenden.

Margrit Holzhammer, Birmensdorf

Kein erfreulicher Restaurantbesuch

Diverse Artikel über die Gültigkeitsdauer von Gutscheinen

Gastfreundlichkeit geht anders. Im Herbst 2020 kauften wir auf der Plattform «meideal.ch» einen Gutschein für einen Fondueplausch im Bergrestaurant Uto Staffel auf dem Üetliberg. Aufgrund des Coronalockdowns konnten wir den Gutschein nicht einlösen. Wir baten deshalb um Fristverlängerung, was der Wirt geneh-

igte. In der Annahme, dass ein Gutschein gemäss Obligationenrecht mindestens fünf Jahre gültig ist, besuchten wir das Restaurant einen Monat nach Ablauf der Frist. Beim Zahlen legten wir den Gutschein vor – sehr zum Unmut des Wirtes. Er verweigerte uns nicht nur das Einlösen, sondern teilte uns dies in einem Tonfall mit, der einem Wirt eines Gasthauses gar nicht gut ansteht. Wir hoffen nun, dass andere Gäste nicht dieselbe Erfahrung machen müssen. Wir werden in diesem Restaurant auf jeden Fall nicht mehr einkehren.

Lienhard Suter, Lengnau AG

Pflichtlektüre für alle

Alexander Dugin: Putins diabolischer Vordenker

Ausgabe vom 8. April

In diesem wertvollen Artikel sind leider nur Werke Dugins aufgeführt, die etwa dreissig Jahre alt sind. Er hat aber fleissig weiterpubliziert. So ist Ende 2019 im Arndt-Verlag erschienen: Alexander Dugin, «Das Phänomen Putin», 287 Seiten. Pflichtlektüre für alle, die dieses Geschehen verstehen möchten.

Ivo Heinzer, Aarau

Gratulation

Margrit Jenny-Schmid aus Oberengstringen feiert heute ihren 85. Geburtstag.

Leserbriefe

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen.

Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.

Mailadresse

leserbriefe@limmattalerzeitung.ch

Postadresse:

Redaktion Limmattaler Zeitung
Leserbriefe, Postfach 2103
5001 Aarau

Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte allenfalls zu kürzen.

Produktion: Martin Moser (Leitung), Guido Savian (Stv.), Micha Wermli (Stv.), Barbara Adank, Steffi Bucher, Dominique Guyot, Andrea Huisstein, Ciriil Kammermann, Sarah Loffredo, Patrik Schneider.
Assistenz: Antonia Imondi; Giuseppina Catanese.
Stagiaires: Ann-Kathrin Amstutz (aka); Nicolas Blust (nbl); Sophie Deck (std); Maximilian Karl Fankhauser (mkf); Hans-Caspar Kellenberger (hck); Rahel Künzler (kür); Felix Ott (fot); Soraya Sägeser (sos); Tomasz Sikora (tsj); Sharleen Wüest (wue).
Hauptredaktion
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau; Telefon 058 200 57 57, E-Mail: redaktion@limmattalerzeitung.ch, www.limmattalerzeitung.ch
Service
Inserate: Telefon 058 200 57 77, E-Mail: inserate@limmattalerzeitung.ch
Leiter Verkauf: Pascal Hendriksen
Abonnement: Telefon 058 200 55 55, E-Mail: aboservice@chmedia.ch. Abopreise inkl. 2,5 % MwSt.

Fr. 297.– (6 Monate), Fr. 532.– (12 Monate). Schweiz am Wochenende: Fr. 89.– (6 Monate) / Fr. 173.– (12 Monate)
Druckerei: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, Leitung: Heinz Meyer, Telefon: 058 200 42 70, E-Mail: print@chmedia.ch
Ombudsmann CH Media: Hans Fahrländer, Ombudsstelle-AZ Medien@chmedia.ch, CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
Auflage und Leserzahlen: Verbreitete Auflage: 5 537 Ex. (WEMF 2021). Davon verkaufte Auflage: 5 172 Ex. (WEMF 2021). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe: 119 550 Ex. (WEMF 2021). Davon verkaufte Auflage: 113 473 Ex. (WEMF 2021). Leser: 344 000 (MACH Basic 2021-2).
Copyright Herausgeberin:
Beteiligungen der CH Regionalmedien AG unter www.chmedia.ch.
Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.
ch media