

Sommer 2021

Läbes raum

sozial & professionell



Starke Persönlichkeiten
Chancen nutzen

Das freundliche Lachen von Rahel ist ansteckend. Ihre Augen strahlen, wenn sie erzählt. Einer so sympathischen, jungen Frau steht die Welt offen, so möchte man glauben. Welche Hürden Rahel in ihrem bisherigen Leben schon überwinden musste, kann man sich kaum vorstellen. Sie wurde in die Schweiz zwangsverheiratet. Statt dem Schweizer Paradies erfuhr sie häusliche Gewalt und Erwerbslosigkeit. Sie gibt nicht auf, arbeitet stattdessen an ihren Deutschkenntnissen und verfolgt ihr Ziel, wirtschaftlich selbständig zu werden. Keine einfache Aufgabe, denn als alleinerziehende Mutter möchte sie auch für ihr Kind da sein. Mit Hilfe des Läbesruums fand sie eine Teilzeitstelle in einer Winterthurer Firma. Ich bewundere Rahel: Sie trotz den Widrigkeiten, kümmert sich um ihr Kind, arbeitet an einer lebenswerten Zukunft. Für mich ist Rahel eine echt starke Persönlichkeit.

Im Läbesraum arbeiten viele starke Persönlichkeiten. Die Porträts in diesem Magazin erzählen davon. Mit Persönlichkeiten meine ich nicht berühmte, erfolgreiche Menschen, die es zu Geld, Ruhm und Anerkennung gebracht haben. Der Erfolg von vielen bekannten Persönlichkeiten beruht auf Voraussetzungen wie etwa ein unterstützendes Elternhaus, eine gute Ausbildung, Gesundheit und Geld. Rahmenbedingungen, welche unsere Mitarbeitenden zumeist nicht hatten.

Wie zum Beispiel Isra, die in Syrien aufwuchs und gerne studiert hätte. Sie musste mit ihrer Familie flüchten und in der Schweiz neu anfangen. Wegen ihren geringen Deutschkenntnissen war es ihr lange



nicht möglich, mit einer Ausbildung zu starten. Sie gab nicht auf. Heute spricht sie sehr gut Deutsch. Nun ist sie im Läbesraum im zweiten Lehrjahr als Kauffrau EFZ. Sie macht es super.

Michael lief es in der Lehre nicht gut. Er brach ab und verlor damit nicht nur seinen Job, sondern auch gleich sein Zimmer zu Hause. Bald häuften sich seine Schulden. Eine schwierige Zeit. Im Läbesraum konnte

Michael seine Qualitäten und Fähigkeiten zeigen. Er eignete sich während der Arbeit viel Wissen im Gartenbau und -unterhalt an. Zu einer Lehre als Gärtner konnte er sich zwar nicht durchringen, doch er fand eine feste Stelle in einem Gartenbau-Unternehmen. Als frischgebackener Vater sorgt er heute stolz für seine junge Familie.

Eine schwierige Zeit durchlebt zurzeit Daniel. Wegen Corona kann er seine

thailändische Freundin seit bald einem Jahr nicht mehr in die Arme schliessen. Trotz Telefonanrufen fühlt er sich oft alleine. Umso dankbarer ist er, im Läbesraum arbeiten zu dürfen. Er versucht alles Positive zu sehen.

Das positive Denken ist eine grosse Herausforderung, gerade in unsicheren Zeiten einer Pandemie. Corona führte zwischen der ersten und zweiten Welle zu einer Verdoppelung der Depressionen. Prof. Dr. med. Dominique de Quervain erzählt in seinem Interview davon. Besonders gefährdet sind Jüngere, Menschen mit psychischen Vorbelastungen oder Personen ohne Arbeitsstelle.

Auch starke Persönlichkeiten brauchen Stärkung und Hoffnung – Grundlagen, um etwas zu ändern. Unsere Mitarbeitenden kommen in den Läbesraum, um ihr Leben in die Hand zu nehmen, um ihre Situation zu verbessern. Bei uns finden sie ein aufbauendes Umfeld. Wir kräftigen mit Wertschätzung, geben Sicherheit dank einem Lohn, unterstützen individuell, und wir setzen mit der Förderung dort an, wo sie sinnvoll ist. Unsere Mitarbeitenden sind starke Persönlichkeiten. Mit gezielter Unterstützung können sie manch schwierige Situation überwinden.

Sie können einen Beitrag leisten. Ihre Aufträge und Ihre Spenden machen unsere Arbeit erst möglich. Noch schöner: Rufen Sie uns an, wenn Sie eine Stelle neu besetzen können! Wir empfehlen Ihnen gerne eine engagierte und bewährte Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter aus dem Läbesraum. Der Vorgesetzte von Rahel gab ihr eine Chance und gewann mit ihr eine starke Persönlichkeit und eine loyale, pflichtbewusste Mitarbeiterin.

Oliver Seitz
Geschäftsführer

Die Arbeit des Läbesruums unterstützen

Die soziale Begleitung und Förderung unserer Mitarbeitenden nach dem lösungsorientierten Ansatz sind nötiger denn je. Mit einer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit und damit die gezielte individuelle Entwicklung unserer Mitarbeitenden auf ihrem Weg in eine selbstbestimmte Zukunft. Gerade die aktuelle Pandemie zeigt, wie wichtig Stabilität und Tagesstrukturen sind.

Spenden im Allgemeinen

Diese Mittel setzen wir dort ein, wo sie am dringendsten benötigt werden. Dazu gehören beispielsweise die interne Sozialberatung, Investitionen in die Infrastruktur oder den Angebotsausbau für zusätzliche Integrationsplätze wie etwa dem neuen «IT-Support für Privatpersonen» (siehe Seite 5).

Ausbildungsfonds

Mit diesem Fonds ermöglichen Sie interne Weiterbildungen, Deutschkurse und Lehrstellen.

Unterstützungsfonds

Mit Beiträgen an diesen Fonds helfen Sie bei der Finanzierung von externen Weiterbildungen, Fahrprüfungen, Zahnarztrechnungen, helfen im Krankheitsfall oder federn mit Darlehen finanzielle Engpässe ab.

Jobcoaching

Viele unserer Mitarbeitenden haben das Potenzial für den Übertritt in den ersten Arbeitsmarkt, brauchen dabei jedoch Unterstützung. Mit einem individuellen Jobcoaching unterstützen wir sie dabei.

Legate

Mit einer Erbschaft am Lebensende können Sie viel Gutes für Ihre Mitmenschen in Winterthur und der Region bewirken – Sie schenken Zukunftsperspektiven. Bei Fragen steht Ihnen Oliver Seitz, Geschäftsführer, gerne zur Verfügung.

Jetzt spenden

Banküberweisung

Zürcher Kantonalbank
IBAN: CH54 0070 0110 0027 5696 1

TWINT

Anonym, schnell & unkompliziert.
Keine Steuerbescheinigung möglich.

Läbesraum
Pflanzschulstr. 17
8400 Winterthur



«Hinweis Verwendungszweck»

Impressum

Herausgeber:
Läbesraum
Pflanzschulstrasse 17
8400 Winterthur
Telefon 052 235 13 35
www.laebesraum.ch

Redaktion & Text: Beatrice Sigrist
Korrektur: Sybil Leupp
Fotos: Alexandra Krieg
Gestaltung: Beatrice Sigrist

Titelbild: Daniel M.

Druck: Druckhaus Gremlich
Auflage: 18'200 Exemplare
Papier: 100 % Recyclingpapier

Spenden an: Zürcher Kantonalbank
IBAN: CH54 0070 0110 0027 5696 1

«Sie bringt das Fass zum Überlaufen»

Stressgefühl und Depressionen verdoppelten sich seit der ersten Pandemiewelle. Die Ursachen sind vielschichtig. Individuell angepasste Unterstützungen, wie sie der Läbesraum bietet, sind deshalb nötig. Prof. Dr. med. Dominique de Quervain, Direktor der Abteilung für kognitive Neurowissenschaften an der Universität Basel, erforscht die Auswirkungen der Pandemie auf die Psyche unserer Gesellschaft.

Herr De Quervain, Sie beschäftigen sich schon lange intensiv mit den Auswirkungen von Stress auf die Psyche. Im Rahmen der Gruppe «Public Health» der Swiss Science Task Force erforschen Sie die psychischen Auswirkungen dieser Pandemie. Wie schätzen Sie die aktuelle Lage ein?

Zunächst muss man festhalten, dass Stress kein neues Phänomen ist: Schon vor der Pandemie litt jeder Vierte in der Bevölkerung unter Stress am Arbeitsplatz. Die damit verbundenen Arbeitsausfälle von Mitarbeitenden verursachen jährlich Kosten in Höhe von 7.6 Milliarden Franken.

Mein Forschungsteam hat seit April 2020 drei Studien in Bezug auf die psychischen Auswirkungen der Pandemie durchgeführt.

«Wir stellten einen markanten Anstieg der psychischen Belastung in der Gesellschaft fest.»

Dabei stellten wir einen markanten Anstieg der psychischen Belastung in der Gesellschaft fest. So wiesen in der ersten Welle rund 12% der Probandinnen und Probanden sehr starke Stresssymptome auf, während es in der zweiten Welle 20% waren. Schwere depressive Symptome verdoppelten sich gar von 9% auf 18% zwischen April und November 2020. Ergebnisse, die uns sehr beunruhigen.

Welche Erkenntnisse konnten Sie über die am stärksten betroffenen Bevölkerungsgruppen gewinnen?

Wir eruierten vier Hauptgruppen. Gemäss unseren Erhebungen sind jüngere Menschen im Alter von 14 bis 24 Jahren (die jüngste Gruppe in unserer Studie) besonders stark betroffen. Eine Zunahme von Symptomen lässt sich auch bei Arbeitstätigen in den von den Massnahmen besonders betroffenen Branchen nachweisen.

Dazu zählen beispielsweise die Gastronomie, der Kulturbereich und die Tourismusbranche. Ferner sind Menschen, die bereits vor der Pandemie unter einer psychischen Erkrankung litten, besonders gefährdet. Schlussendlich konnten wir einen klaren Zusammenhang zwischen den kantonalen Fallzahlen und den depressiven Symptomen in den betroffenen Regionen feststellen. Je höher die Welle, desto grösser die psychische Belastung.

Welche Faktoren führen zu dieser Stresszunahme?

Die Umfragen zeigten auf, dass Belastungen bei der Arbeit, in der Kinderbetreuung oder Schule als häufige Faktoren für mehr Stress erlebt werden. Auch Geld spielt oftmals eine Rolle, insbesondere wenn ein Lohnausfall existenzielle Auswirkungen hat. Die Sorge selber zu erkranken oder einen geliebten Menschen zu verlieren, sind weitere Faktoren. Die Konflikte zu Hause häufen sich oder die Menschen leiden unter Einsamkeit. Für manch einen ist die Isolation nicht leicht

«Das gleichzeitige Aufeinandertreffen verschiedener Stressfaktoren bringt das Fass zum Überlaufen.»

aushaltbar. Die wesentliche Herausforderung dieser Pandemie liegt darin, dass oft viele Faktoren gleichzeitig auftreten – das kann das Fass zum Überlaufen bringen.

Was kann man tun, um die psychische Situation der Bevölkerung zu verbessern?

Hier muss man berücksichtigen, dass jede Situation ganz individuell ist und von unterschiedlichen Gegenmassnahmen profitieren kann. Im Rahmen der Task Force haben wir der Regierung verschiedene Empfehlungen abgegeben.



Prof. Dr. med. Dominique de Quervain ist Direktor der Abteilung für kognitive Neurowissenschaften an der Universität Basel. Sein Interesse gilt den Auswirkungen von Stress und Emotionen auf das Gedächtnis bei Gesundheit und Krankheit sowie der genetischen Grundlage des menschlichen Gedächtnisses. De Quervain ist Mitglied der Swiss Science Task Force. Im Rahmen der Arbeitsgruppe „Public Health“ erarbeitet er die wissenschaftlichen Grundlagen für die Empfehlungen an den Bundesrat.

Welche Empfehlungen geben Sie konkret?

Einerseits muss verhindert werden, dass es zu weiteren grossen Pandemiewellen, die sehr belastend wirken, kommt. Andererseits erachten wir die schnelle und faire Entschädigung massnahmenbedingter finanzieller Verluste als elementar. Ferner sollten Schulen, die von Schliessungen oder Quarantäne betroffen sind, den Lehrplan flexibel handhaben, um den Leistungsdruck zu reduzieren. Psychiatrische und

psychologische Beratungen sollten weiterhin digital ermöglicht und abgerechnet werden können.

Und was kann jeder Einzelne tun?

Wichtig ist, dass jede Person auf sich achtet und für einen Ausgleich sorgt. Aus vielen Studien weiss man, dass Sport und Meditation zur psychischen Ausgeglichenheit beitragen. Falls der Stress oder die depressiven Symptome sich nicht bessern, sollte man sich professionelle Hilfe holen.

Wie können der Läbesraum und ähnliche Institutionen helfen?

Erwerbslose Menschen sind aufgrund der sozialen und finanziellen Situation von der Pandemie besonders betroffen. Arbeit sorgt für Akzeptanz in der Gesellschaft. Sie fördert das Selbstwertgefühl und schenkt Erfüllung. Ein Einkommen sorgt für finanzi-

«Es ist wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse und Ängste der Menschen einzugehen. Sie brauchen ein solides und soziales Umfeld.»

elle Sicherheit und Stabilität. Die Psyche der Menschen ist so unterschiedlich, dass soziale Institutionen individuell auf die Bedürfnisse der Menschen und ihre Ängste eingehen sollten. Dabei ist es wichtig, ein solides, soziales Umfeld zu schaffen und psychologische Unterstützung sicherzustellen.

Werden die psychologischen Folgen der Pandemie nachhaltige Auswirkungen auf die Gesellschaft haben?

Das ist leider zu befürchten. Deshalb ist es wichtig, schon heute in psychosoziale Beratungs- und Unterstützungsangebote zu investieren.

Interview basiert auf dem Wissensstand vom 15. März 2021

Hilfe zur Selbsthilfe

Arbeitsverlust, finanzielle Notlagen, unerwartete Rechnungen, Beziehungsprobleme und psychische Krankheiten belasten. Der Läbesraum betreut und fördert die Mitarbeitenden individuell und unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche. Auch während der Pandemie stand der Verein mit diesem ganzheitlichen Denken und Handeln den

Mitarbeitenden zur Seite, um diese solide und soziale Basis zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Durch einfache und anspruchsvolle Arbeitsmöglichkeiten unterstützt er mit der Schaffung von Tagesstruktur, Wertschätzung und einer bezahlten Arbeit – Vertrauen in sich selbst und Hilfe zur Selbsthilfe bilden die Basis für neue Perspektiven.

Ist Ihr PC altersschwach? Wir pepen ihn wieder auf!



Marco Salzmann, IT-Leiter, und sein Mitarbeiter Hugo Brito bieten mit dem «IT-Support» ein wertvolles Dienstleistungsangebot und zeitgleich anspruchsvolle Integrationsplätze an. Sie rüsten alte Geräte (PC, Mac, Tablets, Smartphones etc.) neu auf oder reparieren diese. Mit profunden Tipps unterstützen Sie bei einer Neuanschaffung.

IT-Support@laebesraum.ch
052 235 13 35

Jetzt neue wintimasken bestellen!

Mit optimalem Schutz vor Mikroorganismen dank HeiQ Viroblock Innenfutter! Neue stylische Stoffe mit optimiertem Schnitt – für jedes Gesicht die passende Maske, rundum eine gute Sache!

www.laebesraum.ch/wintimaske



Eine vertraute Krisensituation

Die aktuelle Krise weckt Erinnerungen, die Isra gerne vergessen würde. Erinnerungen an eine grosse Ungewissheit und existenzielle Ängste. Trotz Krise schreibt sie heute mit ihrer kaufmännischen Lehre grossen Schrittes ihrer Zukunft entgegen.

Kurz nach ihrem 18. Geburtstag ist Isra mit ihrer Familie aus Syrien geflüchtet. Die achtköpfige Familie überquerte das Mittelmeer mit dem ersten Schlepper, der nach Europa kam. Heute, sechs Jahre später, fühlt sich Isra in Winterthur zu Hause. In «Züri-Dütsch» und mit ihrer gewinnenden Ausstrahlung erzählt sie, wie sie die aktuelle Pandemie erlebt.

Du absolvierst die kaufmännische Lehre beim Läbesruum. Wie erlebst du dabei die Pandemie?

Ich fühle mich in eine Zeit zurückversetzt, an die ich mich lieber nicht erinnern würde. Die Ungewissheit während einer Krisensituation und die zwischenmenschliche Distanz sind schwierig für mich. Das eintönige Leben während des Homeschoolings war eine echte Herausforderung. Der Präsenzunterricht jetzt mit Gesichtsmasken ist aber auch nicht prickelnder, vor allem der Sportunterricht mit Masken ist schwierig. Generell fühlt man sich alleine. Ich vermisse das ungezwungene Beisammensein mit Freunden. Zumindest habe ich eine grosse Familie – das hilft mir sehr.

Inwiefern erinnert dich diese Krisensituation an eure Vergangenheit?

Ich wuchs in Syrien in einer der Regionen auf, die als erstes vom Bürgerkrieg erfasst wurden. Wir verriegelten die Fenster, um uns vor Strassenkämpfen zu schützen. Im Bus zu meiner Uni, wo ich Marketing studierte, führten sie Kontrollen zur Entlarvung von «Landesverrätern» durch. Wir hatten permanent Angst und wussten nicht, was auf uns zukommen würde. Diese Ungewissheit ist schwer aushaltbar. Solche Krisen führen zur Isolation, schüren existenzielle Ängste. Für mich sind diese Gefühle vertraut und darin sehe ich auch die Gemeinsamkeit zur heutigen Pandemie. Wir wissen nicht, was noch auf uns zukommen wird.



Zuerst wollten deine Eltern in Ägypten ein neues Leben aufbauen. Der Krieg liess dies aber nicht zu. Wie hast du diese Zeit erlebt?

In Ägypten hätte ich weiterstudieren können. Das war aber keine Option. Zehn Tage verbrachten wir mit dem Schlepper auf dem Meer. In Italien sassen wir sechs Tage lang im Gefängnis, bis wir weiterreisen durften. Unser Reiseziel lag ursprünglich in Skandinavien. In der Schweiz wollten wir lediglich einen Zwischenstopp bei einem Onkel machen. Am Ende blieben wir hier. Ich bin so froh, denn Winterthur wurde zu meinem neuen Zuhause.

Wie geht es dir heute, wenn all diese Erinnerungen wieder auftauchen?

Im Läbesruum werde ich von diversen Seiten tatkräftig unterstützt. Ich kann mich mit meiner Berufsbildnerin genauso wie mit meiner Sozialarbeiterin jederzeit austauschen. Dieses wohlwollende, tolerante, wertschätzende und vor allem auch herzliche Umfeld stützt mich extrem. Ich bin auch wirklich dankbar dafür, dass ich während der Pandemie mit meiner Berufsbildnerin unter Einhaltung des Schutzkonzeptes immer vor Ort arbeiten kann. Es geht mir deshalb soweit wirklich gut.

Wie kamst du auf den Läbesruum?

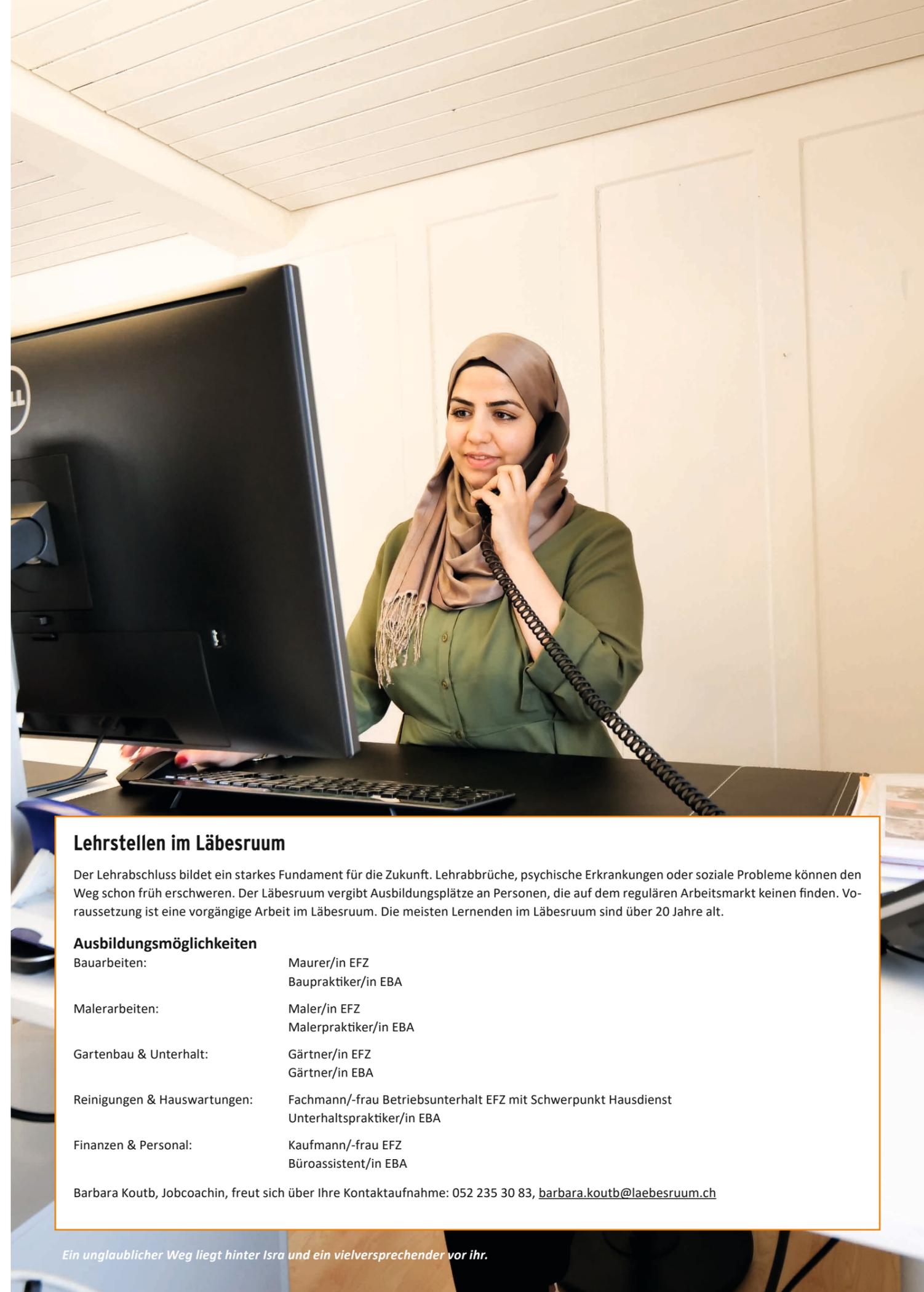
Gerne hätte ich wieder studiert, aber mir fehlten die finanziellen Mittel dazu. Ich machte verschiedene Praktika in Kitas, die mir aber keinen Ausbildungsplatz anboten. Schliesslich bewarb ich mich vergebens für eine Ausbildung zur Kauffrau bei verschiedenen Firmen. Mein Deutsch war damals noch nicht so gut. Das erschwerte die Lehrstellensuche. Zum Glück wurde mir dann der Läbesruum empfohlen.

Konntest du sofort mit der Lehre starten?

Nein. Ich arbeitete erst sechs Monate in der Buchhaltung. Am Ende musste ich mich in einem ganz normalen Bewerbungsprozess beweisen. Es tat so gut, mich erfolgreich zu behaupten!

In einem Jahr wirst du deine Lehre erfolgreich abschliessen. Was sind deine Zukunftspläne?

Zuerst geniesse ich meine Freiheit, sobald die Pandemie vorbei ist. Ich möchte Freunde treffen und reisen. Nach dem Lehrabschluss freue ich mich darauf, endlich finanziell selbstständig und unabhängig zu sein. Als erstes werde ich mir eine eigene Wohnung in Winterthur suchen.



Lehrstellen im Läbesruum

Der Lehrabschluss bildet ein starkes Fundament für die Zukunft. Lehrabbrüche, psychische Erkrankungen oder soziale Probleme können den Weg schon früh erschweren. Der Läbesruum vergibt Ausbildungsplätze an Personen, die auf dem regulären Arbeitsmarkt keinen finden. Voraussetzung ist eine vorgängige Arbeit im Läbesruum. Die meisten Lernenden im Läbesruum sind über 20 Jahre alt.

Ausbildungsmöglichkeiten

Bauarbeiten:	Maurer/in EFZ Baupraktiker/in EBA
Malararbeiten:	Maler/in EFZ Malerpraktiker/in EBA
Gartenbau & Unterhalt:	Gärtner/in EFZ Gärtner/in EBA
Reinigungen & Hauswartungen:	Fachmann/-frau Betriebsunterhalt EFZ mit Schwerpunkt Hausdienst Unterhaltspraktiker/in EBA
Finanzen & Personal:	Kaufmann/-frau EFZ Büroassistent/in EBA

Barbara Koutb, Jobcoachin, freut sich über Ihre Kontaktaufnahme: 052 235 30 83, barbara.koutb@laebesruum.ch

Ein unglaublicher Weg liegt hinter Isra und ein vielversprechender vor ihr.

Gartenbau & Unterhalt

Grüne Kompetenz vereint mit sozialem Engagement: Jedes unserer Teams wird durch einen gelernten Landschaftsgärtner angeleitet. Wir garantieren deshalb eine professionelle und qualitativ hochwertige Arbeit.

Kontaktieren Sie uns für:

- Sämtliche Pflegearbeiten: Rasenmähen, Heckenschnitte, Fällarbeiten, Pflegen der Blumenbeete etc.
- Gestaltung ganzer Gartenanlagen
- Neubepflanzungen
- Erstellen von Sichtschutzlösungen mit Pflanzen und Holz
- Bodenbeläge erneuern

Wir stehen Ihnen gerne für ein kostenloses Erstgespräch vor Ort zur Verfügung:

Herbert Gehrig

Bereichsleiter Gartenbau & Unterhalt

052 235 13 35

herbert.gehrig@laebesruum.ch

Marcel Kehl

Stv. Bereichsleiter Gartenbau & Unterhalt

052 235 13 35

marcel.kehl@laebesruum.ch



«Unter freiem Himmel gefällt's mir besser»

Als Gipser ohne Lehrabschluss fand Michael weder eine Anstellung noch eine neue Wohnung. Dann öffneten sich immer wieder neue Türen – bis sie ihm auch für den ersten Arbeitsmarkt offenstanden.

Michael machte ursprünglich eine Lehre als Gipser. Heute ist er als Gärtner tätig. Seit drei Jahren arbeitet er bei Brogle GmbH. Wie er seine Passion für die Gartenarbeit entdeckte, erzählt er im Interview mit dem Läbesruum-Magazin.

Direkt nach deiner Lehre kamst du zum Läbesruum, was hat dich hierher geführt?

Ich machte eine Gipserlehre, schaffte den Lehrabschluss aber nicht. So verlor ich meine Anstellung und mein Zimmer zu Hause. Ein Freund empfahl mir den Läbesruum. Nach wenigen Arbeitseinsätzen konnte ich bereits fix in den Fachbereich Bauarbeiten wechseln. Dort war man von Anfang an von meiner Arbeitserfahrung als Gipser und meiner Zuverlässigkeit begeistert. Der Läbesruum unterstützte mich auch bei der Wohnungssuche. Dank Nicole Sigg, Leiterin Soziales & Bildung, fand ich eine eigene Bleibe und bekam meine Schulden in den Griff.

Heute arbeitest du aber als Gärtner, wie kam es denn dazu?

Im Bereich Gartenbau & Unterhalt des Läbesruum fehlte es zwischenzeitlich an Mitarbeitenden. Sie brauchten dringend Unterstützung und so half ich ab und an aus. Beide Bereichsleiter schätzten meine

Arbeit sehr und wollten mich dauerhaft in ihrem Team. Ich fühlte mich ziemlich begehrt (lacht). Beim Gartenbau gefiel mir die tägliche Arbeit unter freiem Himmel extrem gut. Deshalb entschied ich mich dazu, den Fachbereich zu wechseln.

Eine Ausbildung als Gärtner wolltest du nicht machen?

Herbert Gehrig, der Bereichsleiter Gartenbau & Unterhalt, wollte mich immer wieder zu einer Ausbildung motivieren. Ich war zu dieser Zeit eher ein «Chaot» und nahm dieses Angebot leider nicht wahr.

Trotzdem bist du heute als Gärtner tätig?

Ja, genau. Dank dem Läbesruum konnte ich mir ein breites und wertvolles Fachwissen «on the job» aneignen. Meine Fähigkeiten, mein Selbstvertrauen, meine Zuverlässigkeit und Arbeitsmotivation konnte ich während all diesen Jahren aufbauen und festigen. Dafür bin ich dem Läbesruum sehr dankbar!

Als ich meine heutige Frau kennenlernte und unsere Familienplanung sich konkretisierte, begann ich intensiver mit der Jobsuche. Ein ehemaliger Arbeitskollege vom Läbesruum, der den Sprung in den ersten Arbeitsmarkt schaffte, erfuhr von meiner Suche. Er empfahl mich seinem Arbeitgeber.

Ich kam in den Bewerbungsprozess und erhielt schnell den Job.

Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf dich und deine Arbeit?

Im ersten Lockdown hatten wir praktisch keine Aufträge, weil die Bauherren sparen wollten. Es verschob sich alles nach hinten. Seither zog die Arbeit rasant an. Aktuell haben wir deshalb immer noch extrem viele Aufträge.

Privat fühle ich mich - ehrlich gesagt - etwas eingeeengt. Mir fehlen meine Freunde, vor allem jene im Ausland, die ich jetzt nicht besuchen kann. Auch die Festivals vermisse ich. Ich bin freiwilliger Helfer bei den Musikfestwochen Winterthur (MFW). Die MFW waren immer schon ein Treffpunkt für mich und meine Freunde. Insbesondere wenn man älter wird und Familie hat, verliert man sich aus den Augen. Solche Anlässe verbinden umso mehr und fehlen nun spürbar.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Gerne würde ich eine Reise machen, sobald unser zweites Kind geboren ist. Ich vermisse die Sonne und das Meer. Zudem wünsche ich mir, dass die Musikfestwochen dieses Jahr stattfinden.



Früher kümmerte sich Michael Copelli (links) um den Tennisplatz. «Copi machte einen super Job bei uns. Es freute mich sehr, als er den Sprung in den ersten Arbeitsmarkt schaffte», erinnert sich sein stolzer, ehemaliger Chef Herbert Gehrig, Bereichsleiter Gartenbau & Unterhalt (rechts).

Das vermeintliche Paradies

Eine Zwangsheirat hatte Rahel* in ein komplett fremdes Leben in die Schweiz kapultiert. Schnell wurde ihr klar, dass die gemachten Versprechungen leer waren. Statt dem Schweizer Paradies erfuhr sie häusliche Gewalt und Erwerbslosigkeit. Dennoch bewies Rahel viel Durchhaltewille und bezwang die Schwierigkeiten.

Rahel studierte Maschinenbauzeichnerin in Persien. Mit 20 Jahren wurde sie zwangsverheiratet: «Ich musste meinen Cousin heiraten, den ich noch nie zuvor gesehen hatte.» Das war der Wendepunkt ihres Lebens. Ihr Bräutigam lebte mit seiner Familie in der Schweiz. Dieses Land sei ihr als Paradies, ihr zukünftiger Ehemann als gutverdienender Ingenieur angepriesen worden, berichtet die heute knapp 33-jährige. Ihr sei erzählt worden, es würde ihr an nichts fehlen und sie könne sogar ihr Studium in der neuen Heimat fortsetzen.

Ankunft im «Paradies»

Rahel sah ihren Ehemann zum ersten Mal, als sie Schweizer Boden betrat. Gleich nach ihrer Ankunft erfuhr die Zwanzigjährige, dass dieser kein gutverdienender Ingenieur war, sondern schon länger von der Sozialhilfe lebte. Ihre Scham war gross. Fassungslos musste sie hinnehmen, dass seine Erwerbslosigkeit ihn in den Drogenkonsum, ja sogar in den Drogenhandel getrieben hatte.

Dennoch fand die Hochzeit statt und Rahel wurde bald darauf schwanger. «Er wollte keine Kinder, glaubte er sei unfruchtbar. Deshalb missbilligte er meine Schwangerschaft», erinnert sie sich. Es sei laufend zu gewalttätigen Übergriffen gekommen, die erst ein Ende fanden, als die Polizei zunehmend involviert wurde.

Das Team vom Frauenhaus nahm sich Rahel und ihres Sohnes an. «Dort wurde ich in allen Angelegenheiten unterstützt und konnte eine Scheidung durchsetzen.» Zu diesem Zeitpunkt sei ihr deutlich bewusst geworden, dass sie schnellstmöglich selbständig und unabhängig sein wollte. Ihr Ziel: Arbeiten und sich von der Sozialhilfe lösen.

Der Wunsch nach Arbeit und Sicherheit

Bei diesem Vorhaben wurde Rahel von ihrer Sozialarbeiterin unterstützt. Bald schon konnte sie in der Küche, im Service und in der Seniorenbetreuung eines Altersheimes mitarbeiten. Doch die Arbeitszeiten waren als Alleinerziehende nicht mit den Unterrichtszeiten ihres Sohnes vereinbar. Deshalb konzentrierte sie sich schliesslich auf die Betreuungseinsätze. Die Arbeit mit älteren Menschen gefiel ihr sehr gut. Die Sozialhilfe unterstützte sie auch mit gezielten Deutschkursen.

Zwischenzeitlich konnte Rahel sogar im ersten Arbeitsmarkt jobben. «Leider konnte ich diese Positionen nicht halten. Oftmals lag es an meiner Geschwindigkeit, weil ich die Sprache noch nicht perfekt beherrschte. Ich zweifelte deshalb immer öfters an mir selbst!» Nebst diesen Jobwechseln belastete sie auch die Situation mit dem Migrationsamt. Bis Ende 2020 war für sie unklar, ob sie in der Schweiz bleiben könne.

Die Kunst nicht aufzugeben

Der Glaube an sich selbst kam schliesslich zurück, als sie beim Läbesruum eine Arbeit erhielt. «Meine Sozialarbeiterin hat ihn mir empfohlen», erklärt Rahel mit strahlenden Augen. Durch den Arbeitsstart in der Küche und im Service des Restaurants Eulachstrand erhielt ihr Leben eine neue Wendung.

Nach drei Monaten im Restaurant wechselte sie zum Bereich «Hilfsarbeiten». Sie konnte unter anderem einige Einsätze im Lager eines Detailhändlers leisten. Dank diesem Einsatz und der gezielten Unterstützung des Läbesruum durfte sie sich bei einem Kleingewerbe in der Region Winterthur vorstellen. Mit Erfolg! «Heute habe ich eine Arbeit, die mir grosse Freude macht, ein Team, in dem ich mich wohlfühle und einen super Chef.» Rahel ist begeistert von diesem Verlauf und berichtet erfreut, sie könne immer wieder Neues bei ihrer Arbeit in der Logistik dazu lernen.

Dem Läbesruum sei sie extrem dankbar für die unglaubliche Unterstützung: «Er gab mir nicht nur eine Arbeit und half mir eine Anstellung im ersten Arbeitsmarkt zu finden, er unterstützte mich in allen Belangen. Meine Jobcoachin Barbara Koutb und Sozialarbeiterin Claudia Keller standen mir bei behördlichen, privaten oder beruflichen Herausforderungen bei.» Rahel ergänzt mit Nachdruck, dass sie sich von keiner anderen Integrationsstätte so verstanden fühlte wie vom Läbesruum: «Erst der Läbesruum half mir, Zukunftsperspektiven zu schaffen. Sie unterstützten mich gezielt dort, wo es wirklich nötig war. Ich erhielt das Gefühl, dass sie die zentralen Schwierigkeiten richtig erfassten und ihnen mein Schicksal wirklich am Herzen lag.»

Positive und motivierende Zukunftsvisionen

«Ich wünsche mir, dass ich auch die nächsten fünf Jahre bei dieser Firma arbeiten kann», sagt Rahel glücklich und ist stolz: Mittlerweile könne sie bereits Miete und Kinderbetreuung selbst bezahlen, «es fehlen nur noch die Krankenkassenbeiträge.» Rahel hofft, dass sie sich in diesem Jahr aus eigenen Kräften von der Sozialhilfe lösen kann. Sollte sie ihr Teilzeitpensum nicht aufstocken können, erwägt sie eine Ausbildung in der Pflege zu absolvieren. «Ich denke gerne an die Zeit in der Seniorenbetreuung zurück und könnte mir durchaus einen Zweitjob vorstellen», ergänzt die charismatische, junge Frau.

* Name von der Redaktion geändert



Hilfsarbeiten

Wir vermitteln temporäre Einsatzkräfte auf Stundenbasis. Dabei sind wir sehr flexibel und koordinieren auch äusserst kurzfristige Anfragen.

Kontaktieren Sie uns für:

- Unterstützung im Alltag von Privatpersonen: Jäten, Rasen mähen, regelmässige Reinigungen, Tragearbeit, Ferienbetreuung für Zimmerpflanzen und Garten.
- Unterstützung von Firmen im Allgemeinen: Bei gesteigertem Arbeitsvolumen, Abwesenheitsvertretungen, repetitiven Arbeiten, Tragehilfen bei Bau- & Gartenfirmen.
- Logistik & Versand: Personal zum Ab- oder Verpacken, Lieferungen/Versand von Magazinen und Werbemitteln.

Wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung:

Ihr Hilfsarbeiten-Team

052 235 30 92

hilfsarbeiten@laebesruum.ch

Rahel kämpfte, erhielt Chancen und nutzte sie. Glücklich und dankbar ist sie, endlich wieder Zukunftsperspektiven zu haben.



Umzüge & Entsorgungen

Wir sind Ihr verlässlicher Partner für Umzüge & Entsorgungen jeglicher Art. Mit unserer langjährigen Erfahrung, Flexibilität und unkomplizierten Art, transportieren wir Ihr Hab und Gut sorgfältig, zuverlässig und speditiv. Gleichzeitig entsorgen wir, was Sie nicht mehr benötigen.

Ihr Partner in geschäftlichen oder privaten Belangen rundum:

- Umzüge & Transporte in der Region und schweizweit
- De-/Remontage von Möbeln
- Möbelaufzüge mit Ausfahrlänge bis 27m
- Verkauf & Lieferung von zweckmässigem Packmaterial (Pack-Shop)
- Räumung & Entsorgung aller Art

Wir stehen Ihnen gerne für ein kostenloses Erstgespräch vor Ort zur Verfügung:

Urs Meier

Bereichsleiter Umzüge & Entsorgungen

052 235 13 35

urs.meier@laebesruum.ch

Claudia Müller

Stv. Bereichsleiterin Umzüge & Entsorgungen

052 235 13 35

claudia.mueller@laebesruum.ch

Das Herz des motivierten Zügelmanns Daniel Martin schlägt für Winterthur, die Musikfestwochen und für Koh Phangan

Unverhofftes Glück auf der ganzen Linie

Als gelernter Bäcker-Konditor und nach einem Abstecher in eine «Parfümwelt der besonderen Art» fand ich, Daniel Martin, mein Arbeitsglück schliesslich im Bereich Umzüge & Entsorgungen. Die besten Dinge passieren eben unverhofft. Nicht nur im Berufsleben.

Ich bin ein waschechter Winterthurer. Hier geboren und aufgewachsen, besuchte ich nicht nur die regulären Schulen, sondern absolvierte auch meine Bäcker-Konditor-Lehre in Winterthur. Als Teenager und junger Erwachsener ist dieses Berufsfeld wirklich hart – vor allem in Bezug auf die Arbeitszeiten. In der Lehre beginnen die Arbeitstage um 4 Uhr in der Früh, als Festangestellter um 2 Uhr. Ja, ich beneidete meine Freunde und Freundinnen sehr. Sie konnten die Nacht durchfeiern und am nächsten Tag ausschlafen. Ich hingegen trat wohlgeordnet direkt nach dem Ausgang meine Schicht an und startete öfters meinen Arbeitstag ohne geschlafen zu haben.

Ein Bäcker-Konditor mit Mehlallergie?

Am Ende arbeitete ich nach der Lehre noch ein Jahr als Bäcker-Konditor. Dann wurde dieser Karriere ein abruptes Ende gesetzt: Aufgrund einer Mehlallergie wurde schnell klar, dass ich nicht weiter in diesem Berufsfeld arbeiten konnte. So musste ich mich neuorientieren. Ich fand eine Anstellung als Gerüstbauer. Diese Tätigkeit war körperlich sehr intensiv. Nach vier Jahren brauchte ich eine Pause und fand eine Stelle bei Maggi in Kempthal. Wer kennt den salzig-würzigen Geruch dieser Fabrik nicht? Wohin ich auch ging, ich hinterliess eine Bouillon-Duftwolke. Das ist nun im Nachhinein lustig, aber damals war ich nicht traurig, als ich dieses «würzige Parfüm» endlich abschütteln konnte und meinen Platz in der Arbeitswelt fand.

Seit 20 Jahren arbeite ich nämlich als Zügelmann. Die körperliche Betätigung und die Abwechslung im Arbeitsalltag gefallen mir sehr gut. Ich war bei verschiedenen Firmen in Winterthur und Region tätig. Bis ich irgendwann meine Stelle verlor und lange keinen neuen Job fand. Ein Freund empfahl mir den Läbesruum. Heute bin ich seit 14 Jahren im Team von «Umzüge & Entsorgungen» und rundum zufrieden.

Das Beste am Läbesruum sind die Flexibilität und Menschlichkeit

Beim Läbesruum schätze ich vor allem den Teamgeist und die Flexibilität. Hier werde ich mit all meine Ecken und Kanten akzeptiert. Urs Meier, Bereichsleiter Umzüge & Entsorgungen, liegt das Wohl seiner Mitarbeitenden fest am Herzen. Die Einsatzpläne werden sorgfältig erstellt, sodass jeder von uns genügend Arbeit hat.

In meinem Fall unterstützte er mich auch, als ich 2013 meinen Fahrausweis für zwei Wochen abgeben musste. Ohne meinen Fahrschein konnte ich nicht arbeiten. Urs Meier versicherte mir, dass ich danach sofort wieder Aufträge erhalten würde. Kurzerhand nutzte ich diese «Zwangsferien» und reiste das erste Mal in meinem Leben nach Thailand.

Unverhofftes Glück im Ausland

Ich war ziemlich entnervt und freute mich wenig auf diesen Trip. Dann lernte ich in Thailand meine heutige Freundin kennen. Wir verliebten uns sofort. Seither reise ich jedes Jahr für mehrere Monate nach Thailand – natürlich wenn es hier Winter ist. Mittlerweile haben wir ein gemeinsames Restaurant auf der thailändischen Insel Koh Phangan eröffnet. Sie ist die Chefköchin und zaubert thailändische Spezialitäten. Ich helfe jeweils dort aus, wo gerade Not am Mann ist.

Fernbeziehung in der Pandemie

In der Regel bin ich bis ca. April in Thailand. Im vergangenen Jahr steckte ich bis Juni im Ausland fest, weil keine Flüge mehr durchgeführt wurden. Das war eine echte finanzielle Herausforderung. Da ich nicht arbeiten konnte, verlor ich zwei volle Monatslöhne.

Diesen Winter konnte ich wegen Corona nicht nach Thailand. Eine Fernbeziehung ist aktuell nicht lustig. Wir hören oder schreiben uns täglich. Dank Videotelefonaten sehen wir uns auch regelmässig. Es ist jedoch einfach nicht dasselbe. Die Ungewissheit, wie lange diese Situation noch anhält, ist belastend.

Pandemie-Koller von vielen Seiten verstärkt

Der Winter war noch nie so mein Ding. Ich habe ihn die letzten sieben Jahre nicht vermisst. Die aktuelle Krisensituation macht es nicht einfacher. Nach der Arbeit gehen alle nach Hause und ich bin oft allein. Auch meine Freunde treffe ich selten, weil die Restaurants geschlossen sind und es zu kalt ist, unter freiem Himmel abzumachen. Mir fehlt der private Austausch mit Freunden und Arbeitskollegen sehr. Abgesehen davon ist die Arbeit als Zügelmann mit Gesichtsschutz echt nicht witzig, sondern noch anstrengender.

Grundsätzlich will ich mich aber nicht beklagen. Dank dem Läbesruum habe ich einen Job, der mich erfüllt und ein regelmässiges Einkommen generiert. Ich konnte mein Leben immer selber finanzieren. Ich habe ein Dach über dem Kopf und eine traumhafte Freundin, die ich hoffentlich bald wieder in die Arme nehmen darf.

Daniel Martin,
Mitarbeiter Umzüge & Entsorgungen

Unsere Angebote

Bauarbeiten

Aus- & Umbauten,
Neubau, Renovationen,
Bauleitung



Malerarbeiten

Innenräume & Fassaden,
Farbkonzept mit mineralischen
und natürlichen Farben,
Tapezierarbeiten



Gartenbau & Unterhalt

Gartenunterhalt und -pflege,
Gartengestaltung,
Pflanzungen



Reinigungen & Hauswartungen

Endreinigung mit Abgabegarantie,
einmalige und regelmässige Reinigungen,
Kontrolle technischer Einrichtung,
24-Stunden-Pikettdienste



Umzüge & Entsorgungen

Privathaushalte, Geschäfts-
räumlichkeiten, De-/Remontagen von
Möbeln, Möbelaufzüge
Pack-Shop



PROFESSIONELL & SOZIAL

Wir bieten hochwertige Dienstleistungen. Qualifizierte Angestellte begleiten erwerbslose Menschen. So garantieren wir eine professionelle und kompetente Ausführung Ihrer Aufträge.

SOZIAL & PROFESSIONELL

Wir engagieren uns für die soziale und berufliche Integration von erwerbslosen Menschen. Dank Ihren Aufträgen und Spenden ist eine individuelle Förderung möglich. Vielen Dank!



Hilfsarbeiten

Helfende Hände im Alltag,
z.B. jäten, Rasen mähen,
Verpackungsarbeiten

Restaurant

Mittagessen Montag bis Freitag
Orientalisches Buffet
Klassisches & orientalisches Catering

Saalmiete

Vermietung für Geburtstage, Konzerte,
Theater, Hochzeiten etc.
(mit und ohne Catering)

Diverse Produkte

Gemüse-Abo, Recycling-Abo,
Weihnachtsbäume,
Mosterei

Hofladen

Süssmost, hausgemachte
Limonade «Ruedi», Teigwaren,
Dörrfichte, Brennholz etc.

Meinungen & Erfahrungen

Das sagen unsere Kundinnen & Kunden

**Läbes
raum**
sozial & professionell



Wir können die Malerarbeiten und Bauarbeiten vom Läbesraum wirklich weiterempfehlen, denn wir arbeiten sehr gerne mit ihnen zusammen. Sie sind kompetent, innovativ und zuverlässig. Adressatengerecht finden sie Lösungen für Jung und Alt, so dass jedes Zimmer stilvoll und klar – mittels sauberem Putz und tollen Farb-creationen – neu erstrahlt. Danke für Euren Einsatz!

*Familie Maisch
Winterthur*

Wir sind eine fünfköpfige Familie mit drei schulpflichtigen Jungs, die alle Smartphones und PCs brauchen. Dieses geniale neue und erschwingliche Angebot «IT-Services» vom Läbesraum weckte sofort unser Interesse. Genau nach unseren Wertvorstellungen, nicht immer gleich alles wegzuwerfen, reparieren sie alte Geräte oder unterstützen auch bei Wartungen und Installationen. Die professionelle, freundliche und zuverlässige Arbeitsweise zu total fairen Preisen überzeugte uns sehr. Wir werden dieses Angebot auf alle Fälle weiterhin nutzen.

*Familie Brehm
Winterthur*



Der Läbesraum war mit der Bauendreinigung vom Kopfbau der Halle 118 auf dem Lagerplatz in Winterthur beauftragt. Wir bedanken uns für die stets professionelle und angenehme Zusammenarbeit. Die Arbeiten wurden äusserst sauber und verlässlich ausgeführt. Sowohl zwischen den Mitarbeitenden als auch gegenüber dem Kunden wurde immer ein guter und konstruktiver Umgang gepflegt. Wir empfehlen das sympathische Team gerne weiter!

*Pascal Hentschel, baubüro in situ ag
Zürich & Basel*