

Sommer 2025

Läbes ruum

sozial & professionell

A woman with a warm smile is wearing a white lab coat and a white hairnet. She is standing in a laboratory or cleanroom environment, with stainless steel equipment and green pipes visible in the background. The lab coat has a small blue logo on the left chest that reads "Jida Salminen".

Stärke finden

Im Läbesraum arbeiten und wachsen

Editorial

Die individuelle Begleitung in unseren beiden Beschäftigungsprogrammen Läbesknospe und Eulachstrand wird sehr geschätzt. Sie ist wertvoll, weil die Lebenssituationen der erwerbslosen Menschen sehr unterschiedlich und ihre Herausforderungen komplex sind. Die Nachfrage in diesen Bereichen ist stark gestiegen. Mit unserem Umbau in Oberohringen schaffen wir die Voraussetzungen für eine noch bessere Förderung und bauen die Arbeitsplätze aus.

Die Läbesknospe und der Eulachstrand bieten Menschen mit einer schweren Vergangenheit wie Katja einen Ort, wo sie in ihrem eigenen Tempo wieder ihren Platz in einer Gemeinschaft finden können. Wir unterstützen sie, Vertrauen in sich und andere zu fassen und gleichzeitig Ziele für ihre Zukunft zu entwickeln.

Auch für Menschen, die erst seit kurzer Zeit in der Schweiz sind und noch wenig Deutsch sprechen, bieten unsere Beschäftigungsprogramme einen guten Einstieg in die Arbeitswelt. Dies sehen wir insbesondere bei den geflüchteten Menschen aus der Ukraine. Die Kombination aus Arbeit, sozialer Begleitung, Bildung und Jobcoaching fördert oft aussichtsreiche Entwicklungen. So zum Beispiel bei Marina, die im Restaurant Eulachstrand ihr Interesse an der Verarbeitung von Lebensmitteln entdeckte und heute als Hilfskäserin arbeitet.

Für eine erfolgreiche soziale und berufliche Integration ist eine individuelle Unterstützung enorm wichtig. Die Arbeit soll Freude bereiten, zu den persönlichen Fähigkeiten passen und neue Perspektiven eröffnen. Deshalb entwickeln wir unsere Arbeitsangebote stets weiter. So bieten wir im Bereich Solararbeiten neu ein Trainingsprogramm an. Wir sehen hier ein grosses Potenzial für eine nachhaltige Integration in einer gefragten und zukunftsorientierten Branche. Dmytro, der wie Marina aus der Ukraine geflüchtet ist, gehört zu den ersten Absolventen – und hat diesen Frühling eine Arbeitsstelle als Solarmonteur gefunden.



Spatenstich am Standort Oberohringen – mit einem umfassenden Umbau entstehen bessere und mehr Arbeitsplätze im Beschäftigungsprogramm Läbesknospe.

Menschen wie Katja, Marina und Dmytro lösen bei mir einen tiefen Respekt aus. Sie stellen sich immer wieder ihren Herausforderungen und lernen Schritt für Schritt, sie zu überwinden. Oder sie krepeln nach einem schweren Schicksalsschlag wie dem Krieg in der Ukraine ihr Leben von heute auf morgen um und setzen alles daran, ihre Unabhängigkeit zurückzuerlangen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins. Lassen auch Sie sich von den einzelnen Geschichten beeindrucken!

Oliver Seitz
Geschäftsführer

Impressum

Läbesruum
Pflanzschulstrasse 17
8400 Winterthur
Telefon 052 235 13 35
www.laebesruum.ch

Redaktion & Text: Keete Wood
Text & Gestaltung: Noemi Bertet
Titelbild: Marina Nikiforova
Druck: Druckhaus Gremlich
Auflage: 17'500 Exemplare

Papier: 100 % Recyclingpapier

Spenden an:
PostFinance
IBAN: CH42 0900 0000 1597 4558 6

Drei Väter – und kein Zuhause

Katja* ist 49 Jahre alt. Seit Sommer 2022 arbeitet sie im Restaurant Eulachstrand. Das hätte sie sich früher nicht vorstellen können. Zu lange war ihr Leben nur ein Kampf – gegen Gewalt, gegen Unsicherheit, gegen die Angst vor Menschen.

Katja spricht von drei Vätern. Ihrem biologischen Vater, ihrem Adoptivvater und ihrem Stiefvater. Es dauert eine Weile, bis ich verstehe, welche Rolle jeder von ihnen in ihrem Leben gespielt hat. Und bis heute weiss niemand genau, wer ihr leiblicher Vater ist. Katja springt von einem Vater zum anderen, von Erinnerung zu Erinnerung. Ihre Gefühle sind stark, sie erzählt das, was sie gerade bewegt. Ich verliere den Faden, unterbreche sie kurz und bitte sie, nochmals von vorne anzufangen. Dann wird sie ruhiger und beginnt ihre Geschichte:

Mein erster Vater – die guten Jahre

Mein erster Vater war mit meiner Mutter verheiratet, bis ich sechs Jahre alt war. Obwohl er nicht sehr zuverlässig und oft erwerbslos war, erinnere ich mich an diese Zeit als die besten Jahre meines Lebens. Leider sah meine Mutter das anders. Sie verliess ihn, um eine frühere Bekanntschaft zu heiraten – einen Mann, der beruflich bessere Perspektiven hatte. Ich nenne ihn meinen Adoptivvater.

Weil meine Mutter Angst hatte, dass mein erster Vater keine Alimente zahlen würde, bat sie ihn, meine Schwester und mich zur Adoption freizugeben. So konnte ihr neuer Mann uns beide adoptieren und finanziell für uns sorgen. Später stellte sich heraus, dass sie trotzdem Alimente bekam – ob zu Recht, ist bis heute fraglich. Einmal sagte sie zu mir: «Ganz sicher bin ich nicht, wer von den beiden dein Vater ist. Aber mach lieber keinen Vaterschaftstest, sonst muss ich vielleicht das Geld zurückzahlen.»

Ich habe diesen Test nie gemacht. Nicht, weil ich auf meine Mutter hörte, sondern weil meine Wut stärker war als meine Neugier. Denn die Zeit mit mei-

nem Adoptivvater war schrecklich. Da halte ich lieber daran fest, dass der erste Mann meiner Mutter mein leiblicher Vater ist.

Mein Adoptivvater – Jahre unter Angst und Gewalt

Mit meinem Adoptivvater änderte sich mein Leben schlagartig. Elf Jahre lang lebte ich mit ihm unter einem Dach – elf Jahre, in denen ich regelmässig Schläge bekam. Seine Wut war unberechenbar, der Alkohol machte es noch schlimmer. Auch meine Mutter musste seine Gewalt ertragen. Nur meine Schwester blieb verschont. Warum, weiss ich bis heute nicht.

Manchmal gab es eine Ohrfeige, manchmal wurde der Ledergurt geholt. Einen

Ausweg gab es für mich nicht. Ich war minderjährig und hatte kein Geld. Als ich mit 14 Jahren arbeiten ging – erst als Schüleraushilfe, später in meiner Lehre – musste ich fast mein ganzes Geld zuhause abgeben. Erst nach meiner Lehre fanden meine Schwester und ich die Kraft und den Mut, zu meiner Mutter zu sagen: «Wir wollen, dass du ihn verlässt. Es reicht!»

«Mein Rücken war kaputt – von den Schlägen und der harten Arbeit im Getränkehandel.»

Unsere Worte zeigten Wirkung: Nach elf Jahren schaffte sie es endlich, sich zu trennen. Doch für mich war es zu spät. Meine Persönlichkeit war in Scherben,



Heute tauscht sich Katja gerne mit anderen Menschen aus, wie hier mit Gruppenleiter und Arbeitsagoge Patrick Mettler.



Beim Mittagessen treffe ich jeweils Katja an. In den letzten zwei Jahren wandelte sie sich von einem scheuen Menschen zu einem, der stets ein Lächeln im Gesicht trägt und auch mal für einen Schwatz zu haben ist.

mein Selbstvertrauen zerstört. Mein Rücken war kaputt – von den Schlägen und der harten Arbeit im Getränkehandel, wo ich täglich schwere Harasse schleppen musste.

Langsam beginne ich zu begreifen: Bis zu ihrem sechsten Lebensjahr war Katja ein fröhliches, offenes Kind. In der Schule fühlte sie sich wohl, hatte Freunde, lachte viel. Es klingt nach einer unbeschwerteren Kindheit. Doch diese glücklichen Jahre blieben die einzigen in ihrem Leben. Als Katja sechs Jahre alt war, änderte sich alles: Ihr Adoptivvater zog ein – ein Mann, der seine Wut mit Schlägen auslebte. Von diesem Moment an zerbrach Katja Stück für Stück. Die Narben dieser Zeit trägt sie bis heute.

Mein Stiefvater – Jahre der Rastlosigkeit

Nach der Trennung von meinem Adoptivvater dauerte es nicht lange, bis meine Mutter erneut heiratete. So kam mein dritter Vater – mein Stiefvater – in mein Leben. Er war nicht gewalttätig, aber verletzend. Seine Worte trafen mich oft genauso schlimm wie die Schläge meines Adoptivvaters. Er fand nie lange eine Arbeit, und so zogen wir von einer Wohnung zur nächsten. Der Grund

war immer derselbe: Die Miete konnte nicht mehr bezahlt werden.

Kaum hatten wir uns an einen neuen Ort gewöhnt, mussten wir wieder weiterziehen. Während 15 Jahren waren es 20 Umzüge – darunter auch zwei gescheiterte Versuche von mir, von zuhause auszuziehen. Jeder einzelne Umzug lief über meinen Buckel: Mein Stiefvater durfte nichts Schweres heben, weil er Diabetiker war. Meine Mutter hatte künstliche Hüften. Meine Schwester sagte, sie habe keine Kraft. Also blieb nur ich – und wieder zahlte mein Rücken dafür.

«Am Anfang hatte ich noch Hoffnung, aber irgendwann wurde es zu viel.»

Ich frage mich: Wie hat Katja das bloss ausgehalten? Warum ist sie nicht einfach ausgezogen? Sie war volljährig, es wäre nicht ungewöhnlich gewesen, das Elternhaus zu verlassen. Doch je mehr sie sich öffnet, desto mehr verstehe ich: Sie war innerlich zerbrochen. Ohne Selbstvertrauen konnte sie sich im Berufsleben nicht richtig behaupten, arbeitete meist im Stundenlohn im Ver-

kauf oder in der Reinigung, ohne Absicherung, ohne Chance zu sparen. Ihr geringer Lohn reichte kaum für sie selbst – ihre Mutter und ihr Stiefvater beanspruchten ihn für Kost und Logis.

Einmal schaffte sie den Absprung für etwas länger, doch als nach zwei Jahren eine ihrer Katzen starb, hielt sie es in der gleichen Wohnung nicht mehr aus – sie kehrte zurück. Während ihre Schwester Schutz und Stabilität in einer Beziehung fand, blieb Katja lange gefangen – in Unsicherheit, finanzieller Abhängigkeit und ihrer eigenen Zerbrechlichkeit.

Alleine – Jahre der Erwerbslosigkeit

2010 zog ich endgültig aus. Ich war 34. Die Sozialberatung half mir, eine Wohnung zu finanzieren. Ich fand Arbeit in einer Bäckerei, ich konnte dort im Abwasch arbeiten. Ich ging unter die Leute, hatte einen Rhythmus. Doch als die Bäckerei zumachte, stand ich zwei Jahre später wieder ohne Job da. Ich suchte wieder nach Arbeit – doch vergeblich. Sieben Jahre folgte eine Absage nach der anderen.

Ich zog mich immer mehr zurück. Am Anfang hatte ich noch Hoffnung, aber

«Der Läbesraum ist Empowerment pur!»

Dr. phil. François Gremaud ist Psychotherapeut FSP und begleitet Katja seit 2021. Ihre Fortschritte, seit sie im Läbesraum arbeitet, beeindrucken ihn. Ein Gespräch über die Folgen von Gewalt und die positive Wirkung von Arbeit.

Welche Folgen hat es, wenn jemand wie Katja jahrelang Gewalt erlebt?

Gewalt in der Kindheit und während der Jugend – gerade in der Phase, in der Identität und psychische Stabilität entstehen – kann Spuren hinterlassen: fehlende emotionale Zuwendung, Bindungsangst, Entwicklungs- und Identitätsstörung. Umso erstaunlicher ist, dass Katja so fit ist, für das, was sie erlebt hat. Sie hätte schwer traumatisiert sein können – Kinder mit ähnlichen Erfahrungen entwickeln oft psychische Störungen oder Entwicklungsverzögerungen. Katja hingegen zeigt weder eine posttraumatische Belastungsstörung noch eine Persönlichkeitsstörung.

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Katjas Kindheit und der jahrelangen Erwerbslosigkeit?

Ja, auf jeden Fall. Wer mit fehlender elterlicher Steuerung, Sündenbockzuweisung, Gewalt und Disharmonie zwischen den Elternteilen aufwächst, entwickelt oft Ängste, Unsicherheit und Mühe mit Nähe und Struktur. Die Entwicklung im Umgang mit Stress, Konflikten und Menschen ist blockiert. Katja hat viele dieser Risikofaktoren erlebt. Eine Integration in den

Arbeitsmarkt ist nur Schritt für Schritt möglich.

Wie kann Arbeit helfen, das Erlebte zu verarbeiten und langfristig wieder Stabilität zu finden?

Wer zuhause bleibt, wird krank – das sagt bereits viel. Arbeit wirkt als korrigierende Erfahrung und ist ein Sprungbrett zu positiven Erlebnissen. Im Läbesraum merkt Katja, dass sie vorwärtskommt. Wichtig ist, dass die Arbeit unter Beobachtung stattfindet – so können Gefühle wie Scham und Schuld wieder in rationales Denken umgewandelt werden. Katja ist unglaublich resilient und hat keine Störungen – keine Flashbacks, kein Vermeidungsverhalten. Die psychischen Folgeerscheinungen der Covid-Pandemie sind weg. Die Covid-Pandemie hatte alle besonders hart getroffen, die eine entsprechende Veranlagung hatten. Doch auch dort zeigte sie Resilienz. Ich sehe meine Arbeit als Ressourcenaktivierung: präventiv, mit Fokus auf Identität, Autonomie, Resilienz. Auch der soziale Kontakt ist entscheidend.

Was beeindruckt Sie besonders an Katjas Entwicklung?

Ihre Resilienz. Sie könnte schwer krank sein – andere trinken oder nehmen Drogen. Sie wohnt allein, war nie in einer Klinik, ist nicht in einer destruktiven Partnerschaft, sie pflegt sich. Sie steigt in den Bus, hat Kontakt, arbeitet im Restaurant – auch wenn es voll ist. Sie ist nicht depressiv. Ich wünsche mir,



dass sie mal mit Freundinnen einen Kaffee trinken geht oder mit einer Tageskarte ins Tessin fährt. Noch macht sie das nicht – aber gestern sagte sie: «Ich mache meinen Balkon frühling-fit.» Das ist toll. Normalität pur.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit dem Läbesraum?

Der Läbesraum ist Empowerment pur! Er ist Gold wert – die perfekte Schnittstelle zwischen Isolation und Arbeit. Tätigkeit ist die beste Therapie. Wer sich über Jahre einsperrt, wird depressiv und ängstlich. Dass Katja sich so stabilisieren konnte, wäre ohne einen Ort wie den Läbesraum kaum denkbar. Als sie zu mir kam, war sie ruhig und zurückhaltend. Seit sie arbeitet, ist sie viel zugänglicher geworden – heute spricht sie offen darüber, was sie beschäftigt.

Herzlichen Dank, François Gremaud!



Nach dem Mittagsservice werden die Menütafeln wieder versorgt. Auch Katja genießt die Vielfalt der Küche im Restaurant Eulachstrand.

Ich bin im Restaurant Eulachstrand tätig und habe Freude an meiner Arbeit. Zum ersten Mal seit Jahren tausche ich mich wieder regelmässig mit Menschen aus. Die Phobie, die mich so lange im Griff gehabt hat, habe ich zu einem grossen Teil überwunden. Was mir besonders hilft: die Kombination aus Arbeit und psychologischer Unterstützung. Allein hätte ich es nicht geschafft. Doch jetzt kann ich im Läbesraum arbeiten, meinen Alltag wieder geniessen und Neues dazulernen. Gleichzeitig kann ich die Dinge aufarbeiten, die mich so lange belastet haben.

«Ich bin nicht mehr dieselbe. Ich bin stärker als früher – und das zählt!»

irgendwann wurde es zu viel. Ich fragte mich immer häufiger: «Was habe ich eigentlich noch zu bieten?» Je länger ich zu Hause blieb, desto schwieriger wurde es, nach draussen zu gehen. Dann kam Corona. Während der Corona-Zeit wurde die Isolation zwar zur Normalität für alle. Doch während andere sich nach dem Lockdown wieder ins Leben zurückkämpften, zog ich mich noch mehr zurück. Es war nicht die Angst vor dem Virus, es war die Maske. Sie gab mir das Gefühl, abgeschottet zu sein. Die eingeschränkte Sicht, der Stoff vor dem Gesicht. Ich fühlte mich unwohl.

Ich ging nicht mehr an Orte, an denen ich vielen Menschen begegnen musste. Irgendwann konnte ich kaum mehr mit wenigen Leuten am Tisch sitzen, ohne nervös zu werden. Ich begann zu zittern, spürte eine innere Unruhe, die mich nicht mehr losliess. Ich hatte nie gelernt, Selbstvertrauen aufzubauen. Die Schläge als Kind. Die ständigen Abwertungen. Das Gefühl, nicht zu genügen. Ich hörte immer wieder «Jetzt reden die Erwachsenen» – und wenn ich doch redete, folgten

Ohrfeigen oder verletzende Worte. Tief in mir drinnen verbarg sich das Gefühl, dass ich dem Gegenüber nicht reichen würde, es langweilen würde – was ich zu sagen hatte, war nicht wichtig. Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass ich eine Sozialphobie entwickelt hatte.

Neuanfang im Läbesraum

Eines Tages meldete sich die Sozialberatung bei mir, um mir wieder zu helfen, eine Arbeit zu finden. Die Alternative wäre gewesen, ein psychologisches Attest vorzulegen. Ich wollte nicht einfach zuhause bleiben, aber wieder unter Menschen zu gehen, machte mir Angst. Nach langem Überlegen entschied ich mich für die Arbeit. Ich kannte den Läbesraum bereits und bekam die Möglichkeit, dort mit einem kleinen Pensum einzusteigen. So konnte ich langsam wieder eine Struktur in meinen Alltag bringen. Im Sommer 2022 begann ich mit 50 Prozent.

Heute

Heute arbeite ich jeden Tag unter der Woche und bin gleichzeitig in Therapie.

Es gibt immer noch Tage, an denen ich mich frage: «Was habe ich bis jetzt erreicht?» – «Eigentlich nichts!» Doch dann erinnere ich mich daran, was hinter mir liegt: all die Jahre der Gewalt, der Unsicherheit, der Angst. Und ich weiss: Ich bin nicht mehr dieselbe. Ich bin stärker als früher – und das zählt.

Oft, wenn ich im Restaurant mit meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen zu Mittag esse, werde ich von Katja bedient. Vor zwei Jahren sah ich sie kaum, sie hielt sich im Hintergrund. Heute kommt sie öfter an unseren Tisch, tauscht ein paar Worte mit uns, ist offen für einen kurzen Schwatz. Ihre Augen leuchten, ihr Lächeln ist gelöst. Sie wirkt zufrieden. Ich bin froh, dass es den Läbesraum gibt – einen Ort, an dem Menschen wie Katja ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwirksamkeit stärken können.

* Name der Redaktion bekannt.

Text: Keete Wood

Diese Seite
ausschneiden
und Perspektiven
schenken!

Suchst du Arbeit? Dann komm zu uns in den Läbesraum!



Bei uns kannst du viel oder wenig arbeiten. Wir haben viele Möglichkeiten.

So bekommst du Arbeit bei uns:

- Melde dich bei uns am **Empfang**:
Pflanzschulstrasse 17, 8400 Winterthur
- **Wichtig:** Nimm deinen **Ausweis** (ID/Pass/Ausländerausweis),
deine **Bank- oder Postkarte** und deine **Krankenversicherungskarte**
oder deinen **AHV-Ausweis** mit.
- Zusammen schauen wir in einem **Gespräch**, welche Arbeit zu dir passt.

Hast du Fragen? Ruf uns an.

Läbesraum | Pflanzschulstrasse 17 | 8400 Winterthur
Telefon 052 235 13 35 | info@laebesraum.ch | www.laebesraum.ch

Unsere Angebote

Solararbeiten

Projektierung & Montage
von Photovoltaikanlagen



Malerarbeiten

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



PROFESSIONELL & SOZIAL

Hochwertige Dienstleistungen. Das ist möglich, weil unsere Mitarbeitenden von fachlich ausgebildeten Gruppenleitenden instruiert werden. So können wir höchste Qualität garantieren.

SOZIAL & PROFESSIONELL

Mit sozialen und agogischen Angeboten begleiten wir die Mitarbeitenden. Wir fördern sie individuell und ganzheitlich, unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche.



Hilfsarbeiten

Regelmässige Reinigungen,
Trag- und Hilfeinsätze für Firmen,
Helfende Hände im Alltag,
z.B. jäten, Rasen mähen

Restaurant

Mittagessen Montag bis Freitag
Orientalisches Buffet
Klassisches & Orientalisches Catering

Gartenbau & Unterhalt

Gartenunterhalt und -pflege,
Gartengestaltung,
Pflanzungen



Reinigungen & Hauswartungen

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



Umzüge & Entsorgungen

Privathaushalte, Geschäftsräumlichkeiten, De-/Remontagen von
Möbeln, Möbelaufzüge,
Pack-Shop



Saalmiete

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



Spiel- & Sportbörse

Annahme, Verkauf und Vermietung von
gebrauchten und neuen Spielsachen und
Sportartikeln



Diverse Produkte

Gemüse- und Recycling-Abo,
Weihnachtsbäume, Teigwaren,
hausgemachte
Limonade «Ruedi»,
Dörrfrüchte, Brennholz etc.

Der Läbesraum unterstützt Geflüchtete aus der Ukraine

Als Russland die Ukraine angriff und Millionen Menschen in die Flucht getrieben wurden, war schnell klar: Das betrifft uns alle. Wir wollten sofort unterstützen. Dabei bewährte sich unser kombiniertes Angebot von Arbeit, Deutschkurs und Jobcoaching.

Zu Beginn hofften viele Ukrainerinnen und Ukrainer noch, sie könnten nach einigen Monaten wieder zurück in ihre Heimat. Doch die Realität zeigt, dass geflüchtete Menschen oft länger bleiben als angenommen. Durch die immense materielle Zerstörung in Kriegsgebieten und den sozialen Folgeschäden verlieren viele ihre Heimat und können nicht so einfach zurückkehren, auch nicht, wenn bereits wieder Frieden herrscht. Eine nachhaltige Integration im Zufluchtsland ist also sinnvoll.

Ideale Kombination mit Bildung

Die sozialen Dienste waren mit dem Aufbau der Beratungsstrukturen, dem Schaffen von genügend Wohnraum und der Einschulung der Kinder stark gefordert: So kamen die ukrainischen Geflüchteten erst ab Anfang 2023 in den Läbesraum. Inzwischen war auch allen klar, so schnell wird die Situation in der Ukraine nicht besser. Wir im Läbesraum waren sehr dankbar, konnten wir die Ukrainerinnen und Ukrainer bei ihrer Integration in der Schweiz

unterstützen. Sie brauchten unsere Hilfe. Denn die Menschen, welche in den Läbesraum kamen, waren keine gesuchten englischsprachigen IT-Fachleute. Die allermeisten konnten wenig Deutsch und kaum Englisch. Daher erwies sich unsere Kombination von Arbeit, Deutschkursen und Jobcoaching als ideal.

Den Einstieg fanden die meisten in unseren Beschäftigungsprogrammen. Hier ist eine Integration auch mit fehlenden Deutschkenntnissen möglich. Was sie alle mit zu uns brachten, war der sehr grosse Wunsch, arbeiten zu dürfen. Bei einigen war die Integration in den regulären Arbeitsmarkt schnell möglich, sie verfügten zum Beispiel über viele Kompetenzen aus ihrem früheren Berufsleben. Bei anderen dauert die Integration länger. Nicht alle haben die gleichen Ressourcen, sei es aufgrund ihrer Fluchtgeschichte, dem Umgang mit der Trennung von Familie und Freunden oder weil das Erlernen einer neuen Sprache mehr Mühe bereitet. Da ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, die es für eine nachhaltige Integration braucht.

Spenden Sie für unser Bildungsangebot



Mit Ihrer Spende unterstützen Sie gezielt unsere Mitarbeitenden, die keine Sozialhilfe oder IV erhalten und deshalb die Bildung nicht bezahlt bekommen. Ihre Spende ermöglicht zum Beispiel einen Deutschkurs oder die Vorbereitung auf eine Ausbildung oder Aufnahmeprüfung.

Dank Ihrer Spende können wir unsere Mitarbeitenden bei ihren beruflichen Zielen unterstützen!

Unser Spendenkonto mit Steuerbescheinigung

PostFinance
IBAN: CH42 0900 0000 1597 4558 6

Läbesraum
Pflanzschulstrasse 17
8400 Winterthur

Twint
schnell und unkompliziert, ohne Steuerbescheinigung



Herausforderungen im Arbeitsmarkt

Im Unterschied zu anderen Flüchtlingsgruppen kamen besonders viele Frauen mit Kindern. Für eine erfolgreiche Integration ist also eine gute Betreuungslösung nötig. Und auch der Status S bringt Hürden mit sich. So müssen Arbeitgebende für eine Anstellung eine Arbeitsbewilligung einholen. Das sich all diese Steine erfolgreich überwinden lassen, zeigen die Geschichten von Dmytro und Marina.

Text: Noemi Bertet

«Ich liebe meine Heimat»

Heimat ist für Dmytro die Ukraine. Doch seine Zukunft sieht er 1600 Kilometer entfernt in der Schweiz. Und er legt sich ins Zeug: lernt schnell Deutsch, ist nicht mehr bei schönem Wetter im Büro, dafür bei Regenwetter auf dem Dach – alles für seine kleine Tochter.

Bis zum Kriegsausbruch lebte Dmytro in der Ukraine südlich der Hauptstadt Kiew und arbeitete als Ökonom bei einer grossen Firma für Kaffee-Automaten. Doch dann überfiel Russland die Ukraine und eine Woche später flüchtete seine Frau zusammen mit der Familie einer Freundin zuerst nach Polen und dann weiter in die Schweiz. Dort fanden sie in Andelfingen bei einer Schweizer Familie Unterschlupf.

Dmytro blieb vorerst zurück bei seiner schwerkranken Mutter. Als sich abzeichnete, dass seine Mutter in der Ukraine nicht die nötige Therapie bekommen wird, packte auch Dmytro seine Taschen und reiste mit ihr im August 2022 seiner Frau in die Schweiz nach. Hier bekam seine Mutter die nötigen Medikamente und sie hatten noch ein paar schöne Monate zusammen.

Hier will ich bleiben

Im März 2023, einen Monat nach dem Tod seiner Mutter, beschloss Dmytro in der Schweiz zu bleiben. Der Grund war ein schöner: Er und seine Frau hielten einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen! «Ich wusste, jetzt muss ich alles Mögliche dafür tun, um hier bleiben zu können.»

Erste Amtshandlung war die Anmeldung zum Deutschkurs. Zusammen mit seiner Frau besuchte er einen Intensivkurs der Migros Klubschule. Am Tag drückten sie die Schulbank, am Abend zu Hause fragten sie sich gegenseitig Wörter ab. Ein halbes Jahr später konnte sich Dmytro bereits auf Deutsch verständigen – eine Sprache, die ihm bis zur Einreise in die Schweiz gänzlich unbekannt war.



Dank des Trainingsprogramms beim Läbesruum hat Dmytro (rechts) eine Stelle als Solarmonteur bei einer Winterthurer Firma gefunden.

Neues Leben

Am 13. Oktober 2023 erblickte seine Tochter Polina das Licht der Welt. Die ersten Monate waren eine Herausforderung. Die junge Familie lebte inzwischen in einer kleinen 1-Zimmer-Wohnung in Andelfingen. Dmytro unterstützte seine Frau in dieser Zeit. Er kochte und machte den Haushalt, damit sie sich erholen und ums Baby kümmern konnte. Aber die Wohnsituation war nicht ideal – Bad und Küche mussten sie mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses teilen.

Der Anruf der Sozialarbeiterin kam daher gerade richtig. In der Gemeinde Dägerlen war ein altes Haus frei geworden. Die Baustelle nebenan machte zwar grossen Lärm, doch Dmytro und

seine Frau freuten sich über die neugewonnene Privatsphäre.

Jetzt fehlte nur noch eine passende Arbeit. Denn Dmytro war klar: Will er hier in der Schweiz ein selbständiges Leben für seine Familie aufbauen und Polina eine Zukunft bieten, braucht er eine feste Arbeitsstelle.

Ziel vor Augen

Im Frühling 2024 kam Dmytro zum Läbesruum und gehörte zu den ersten Teilnehmenden des neu geschaffenen Solar-Trainingsprogramms. Für den studierten Ökonomen war alles ganz neu.

Doch Dmytro behielt sein Ziel klar im Blick und mit viel Motivation stürzte er sich in die Arbeit. Die Arbeit auf den



Bei Regen wie bei Sonnenschein war Dmytro in den letzten Monaten mit Gruppenleiter Claudius Thür auf den Dächern unterwegs. Dabei konnte er wertvolles Wissen sammeln.

Dächern beim Montieren der Solarmodule gefiel ihm. Mit dem Gruppenleiter hatte er jemanden, der ihm geduldig das Handwerk zeigte und ihm viele Fertigkeiten beibringen konnte. Auch sein Deutsch verbesserte sich stetig, denn neben seiner Arbeit ging Dmytro regelmässig in den Deutschunterricht des Läbesruum Bildungsangebots.

Für Strom und elektrische Geräte hatte sich Dmytro schon immer interessiert. Im Solarbereich sieht er nun viele Perspektiven. «Sonnenenergie brauchen viele Menschen. Viele verstehen inzwischen auch, dass diese Energie nicht gefährlich ist – im Gegenteil! Schliesslich braucht es kein Endlager wie bei der Atomenergie.»

Schritt in die Unabhängigkeit

Der Bereich Solararbeiten ist einer der neusten im Läbesruum. Während der

Arbeit auf dem Dach geben die Gruppenleiter ihre Erfahrungen weiter und vermitteln praxisnahes Wissen. Zusätzlich organisiert der Läbesruum Praktika in Solarfirmen. So lernte eine Winterthurer Solarfirma Dmytro kennen. Die Verantwortlichen waren von seiner Arbeitsweise und seinen erlernten Fähigkeiten überzeugt und boten ihm eine Stelle als Solarmonteur an.

Die Freude bei Dmytro und dem Läbesruum war entsprechend riesig: Dmytro konnte einen grossen und wichtigen Schritt zur Unabhängigkeit machen!

Angekommen

In der Schweiz ist seine Mutter gestorben, wurde seine Tochter geboren und seit März 2025 hat Dmytro eine feste Anstellung – er ist angekommen. Sein Heimatland vermisst er, schliesslich sind dort seine Freunde und seine Schwes-

ter. «Doch jetzt habe ich eine eigene Familie und muss für sie schauen», erklärt er, weshalb für ihn eine Rückkehr momentan nicht in Frage kommt.

Die Situation in der Ukraine ist zu ungewiss. Auch die Unsicherheit rund um die Aufenthaltsbewilligung belastet ihn. Niemand kann ihm sagen, was passieren wird, wenn der Schutzstatus einmal ausläuft. Und doch will Dmytro in der Schweiz bleiben. Hier sieht er eine bessere Zukunft für Tochter Polina als in einem kriegsversehrten Land. Er hofft, dass sie in der Schweiz zur Schule gehen kann, Fremdsprachen lernt und vielleicht sogar einmal Ärztin wird. Auch für seine Frau will er optimistisch sein – was ihm mit dem neuen Job nun einiges leichter fallen dürfte.

Text: Noemi Bertet

«Mit dem Trainingsprogramm schaffen wir Perspektiven in der Solarbranche»

Lukas Teichler hat den Bereich Solararbeiten im Läbesruum aufgebaut. Ein wichtiger Bestandteil dieses Bereichs ist das Trainingsprogramm. Dmytro und ein weiterer Geflüchteter waren die ersten beiden Teilnehmer. Gemeinsam mit ihnen wurde das Programm weiterentwickelt.

Warum bietet sich der Solarbereich für ein Trainingsprogramm an?

In der Solarbranche herrscht aktuell ein grosser Bedarf an Arbeitskräften. Wir sehen hier grosses Potenzial, Mitarbeitende im regulären Arbeitsmarkt zu integrieren. Damit können sie sich eine nachhaltige Zukunft aufbauen.

Wie sieht das Trainingsprogramm aus?

Wir trainieren unsere Mitarbeitenden während eines halben Jahres. Sie arbeiten auf dem Dach und erhalten praxisnahes Wissen für die Montage von Photovoltaikanlagen. Ein wichtiges Thema ist zum Beispiel die Arbeitssicherheit auf dem Dach und mit der Elektrik. Zusätzlich vermitteln wir die Grundlagen in Photovoltaik, viel Wissen zum Aufbau von Dächern und der Montage.

Das Ziel ist es, dass die Mitarbeitenden im Anschluss an das Programm eine Anstellung bei einer Solarfirma haben. Daher werden sie während des Programms mindestens ein externes Praktikum absolvieren und während dem ganzen Programm von einem Jobcoach begleitet.

An wen richtet sich dieses Programm?

An Personen, welche die Vorausset-



Bereitsleiter Lukas Teichler gratuliert Dmytro zum erfolgreichen Abschluss des Trainingsprogramms.

zungen für den Übertritt in den regulären Arbeitsmarkt mitbringen, jedoch Schwierigkeiten bei der Stellensuche haben. Zum Beispiel, weil sie keine in der Schweiz anerkannte Berufsbildung haben.

Handwerkliches Geschick und eine gute körperliche Verfassung sind wichtig. Und sie dürfen natürlich keine Höhenangst haben! Bevor das Programm startet, gibt es ein bis zwei Probemonate. Dort schauen wir, ob die Voraussetzungen gegeben sind und den Mitarbeitenden die Montage von Solarpanels gefällt.

Wie werden die Mitarbeitenden begleitet?

Die Programmteilnehmenden sind immer mit einem unserer Gruppenleiter unterwegs, die über viel Erfah-

rung in Elektronik und Solaranlagen verfügen. Zusätzlich werden sie während der ganzen Zeit von einem Jobcoach des Läbesruums begleitet. Wenn jemand noch nicht so fit in der deutschen Sprache ist, kann auch noch ein Deutschkurs dazu kommen. Wie alle anderen im Läbesruum profitieren auch sie von der umfassenden Palette von Integrationsangeboten.

Wie steht es um die Zukunftsaussichten?

Sehr gut! Dmytro und sein Kollege haben beide dieses Jahr eine Festanstellung bei einer Solarfirma gefunden. Wir schaffen echte Perspektiven! Das ist sehr motivierend und stimmt mich extrem zuversichtlich.

Vielen Dank, lieber Lukas!

«Der Kopf macht nicht mit, wenn sich das Leben so schnell ändert»

Von heute auf morgen musste Marina mit ihren Kindern ihre Heimat verlassen und in der Schweiz neu anfangen. Trotz aller Herausforderungen fand sie ihren Weg und arbeitet heute als Hilfskäserin in der Nähe von Winterthur.

Wer die Mozzarella-Manufaktur «Idea Salentina» in Kempptal besucht, trifft dort seit Herbst 2024 auf die Hilfskäserin Marina. Eine Frau mit einem strahlenden Lachen und einem Drive, der das ganze Team mitreisse, so Roberto Di Matteis, Gründer von «Idea Salentina». Doch dieses Lachen musste sich Marina erst wieder zurückholen.

Bis zum 24. Februar 2022 führte Marina ein normales Leben als Ehefrau und Mutter von zwei Kindern. Sie wohnte in der ukrainischen Stadt Saporischschja und arbeitete in der Personalabteilung eines grossen Unternehmens. Mit dem Überfall Russlands auf die Ukraine änderte sich ihr Leben schlagartig.

Raus aus der Stadt

In Saporischschja herrschte damals Panik. Schliesslich war die Stadt nicht weit von der Frontlinie entfernt. Marina musste an ihre Kinder denken. Eine Woche nach dem Überfall packte sie einen Rucksack mit dem Nötigsten, nahm ihren Sohn und ihre Tochter an die Hand und flüchtete zusammen mit der Schwiegermutter. Am Bahnhof herrschte Chaos – alle wollten raus aus der Stadt und in die Sicherheit.

Marina und ihre Familie warteten stundenlang im Gedränge auf einen Platz in einem Zug. Die beiden Kinder hielt sie fest in ihren Händen. Doch plötzlich wurde ihr ihr Sohn entrissen. Panisch rief Marina nach ihm, doch im Gewühl konnte sie keinen Schritt machen. Sekunden fühlten sich wie Stunden an. Da entdeckte sie ihn am Fenster – er hatte es schon in den Zug geschafft! Auch Marina, ihre Tochter und die Schwiegermutter konnten dank der Hilfe der anderen Wartenden in den Zug

steigen. Sie waren auf dem Weg an einen sicheren Ort!

Von Polen weiter in die Schweiz

In der Westukraine konnten die vier erst einmal durchatmen: «Hier war Licht!», erzählt Marina. Doch hier konnten sie nicht bleiben. Schweren Herzens entschied Marina, zuerst weiter nach Polen zu gehen. «Ich konnte keine andere Sprache als Ukrainisch sprechen, nur einige wenige Wörter Englisch. In Polen konnten wir auch niemanden, wir hatten keine Verwandten oder Bekannten dort.»

Darum entschieden Marina und ihre Schwiegermutter, weiter in die Schweiz zu reisen. Für Marina war Deutsch zwar eine gänzlich unbekannte Sprache, doch ihre Schwiegermutter hatte in der Schule ein paar Jahre Deutschunterricht. Auf Facebook lernte Marina Sergei kennen, ein Ukrainer, der bereits in der Schweiz wohnte. Er half ihnen bei der Einreise, mit den Dokumenten und dann auch bei der Suche nach einer Unterkunft.

In der Schweiz fand die Familie Unterschlupf in der Arche Winti. Bis dahin hatten sie keinen Moment Zeit, um die Geschehnisse zu verarbeiten. «Der Kopf kann das nicht verstehen, wenn das Leben von einem Tag auf den anderen ändert», erinnert sich Marina.

Unterstützung und Wärme

Als sie ihre Heimat verliess, dachte Marina noch, in ein oder zwei Monaten können sie wieder zurück. Entsprechend hatte sie auch nur ihren Rucksack mit dem Nötigsten gepackt. Bis heute ist Marina von grosser Dankbarkeit erfüllt, wie grosszügig die Schweizerinnen und Schweizer sie und ihre Landsleute aufgenommen haben. So bekam

sie Kleidung und Spielsachen für ihre beiden Kinder. Diese Unterstützung und Wärme waren in der Anfangszeit extrem wertvoll.

Nach drei Monaten in der Schweiz realisierte Marina langsam, dass sie für längere Zeit hierbleiben werden. Sie begann, eine eigene Wohnung zu suchen und wünschte sich eine Arbeit, um wieder unabhängig für sich und ihre Kinder sorgen zu können. Für ihre Sozialarbeiterin war aber klar, für eine passende Arbeit braucht es entsprechende Deutschkenntnisse. Sie meldete Marina für einen Intensiv-Deutschkurs an. Während sich Sohn und Tochter langsam in der neuen Schule eingelebt hatten, drückte auch Marina täglich die Schulbank. Nach neun Monaten konnte sie sich bereits für die B1-Prüfung anmelden und bestand!

Neues lernen

Doch der Wunsch nach Arbeit und Selbstständigkeit wurde immer stärker. Marina war klar, noch sind ihre Sprachkenntnisse zu gering, um auch in der Schweiz in einem Büro zu arbeiten. Sie konnte sich aber vorstellen, in der Gastronomie, der Reinigung oder im Garten zu arbeiten. Eine Schweizer Bekannte erzählte ihr schliesslich vom Läbesraum: «Dort kann man Neues lernen!»

In unserem Restaurant Eulachstrand fand Marina im Herbst 2023 den «perfekten Ort». Hier konnte sie ihr Deutsch anwenden und weiter an ihrem Ziel – einer Festanstellung – arbeiten. «Sie haben mir so sehr geholfen und mir richtig viel beigebracht», erzählt Marina mit leuchtenden Augen. Sie lernte Wichtiges rund um die Hygiene in der Gastronomie und viele neue Rezepte – alles Bausteine für einen gutgefüllten



Die Herstellung von Stracciatella, welche unter anderem für die Füllung von Burrata verwendet wird, ist Marinas Aufgabe. Hier ist eine hohe Hygiene besonders wichtig. Darum trägt Marina bei dieser Arbeit neben den üblichen Handschuhen und dem Haarnetz zusätzlich noch eine Maske.

Rucksack. Begleitend besuchte sie den Deutschkurs des Läbesruums.

Schnell war Marina im Läbesruum integriert, weniger leicht fiel ihr hingegen die Stellensuche. Gemeinsam mit Jobcoach Daniel Freund suchte sie nach einer passenden Arbeit. Doch Jobs in der Gastronomie sind oft abends und am Wochenende – schwierig mit schulpflichtigen Kindern. Schritt für Schritt suchten die beiden nach dem passenden Ort. Nie verlor Marina ihre Motivation.

Lichtblicke

Dann im Herbst 2024 suchte Roberto De Matteis für «Idea Salentina» eine Hilfskäserin – ideal für Marina. Hier sind ihre neu gewonnenen Kenntnisse im Bereich der Lebensmittel-Hygiene gefragt. Die genaue und strukturierte Arbeitsweise aus dem Büro ist ebenfalls nützlich, und ein kleines, familiäres Team freut sich auf ihre Unterstützung.

Das Team und die Arbeit gefielen Marina sofort. Seit Oktober 2024 ist sie festangestellt und die Produktion von Stracciatella liegt inzwischen in ihrer Verantwortung. Zur Freude aller wird Marina ihr Pensum auf die Hauptsaison hin von 30 auf 80 Prozent erhöhen können. Ihren Weg zur finanziellen Unabhängigkeit verfolgt Marina weiterhin mit viel Motivation und Fleiss.

Und auch neben der Arbeit gibt es immer wieder Lichtblicke. So konnten Marina und ihre Kinder im Februar im Westen der Ukraine an der Grenze zur Slowakei ihren Mann und Vater wieder sehen. Er lebt weiterhin in Saporischja und arbeitet für die ukrainische Armee. Den mitgebrachten Mozzarella fand er köstlich!

Text: Noemi Bertet

Meinungen & Erfahrungen

Das sagen unsere Kundinnen & Kunden

Die Spiel- & Sportbörse kenne ich seit über 20 Jahren. Da ich in der Region Winterthur als Kindergarten-Lehrperson arbeite, komme ich regelmässig vorbei. Die Veränderungen in den letzten zwei Jahren finde ich positiv. So hat der Läbesraum neben den angebotenen Artikeln auch den ganzen Börsen-Betrieb neu strukturiert. Die Mitarbeitenden sind kompetent, immer freundlich, hilfsbereit und wohlwollend. Die Preise sind moderat und somit kann ich für meine Kindergartenklasse einiges anschaffen, was sonst nicht ohne weiteres möglich wäre – so zum Beispiel etliche Holzspielsachen oder gar unser Puppenhaus. Es freut mich ausserordentlich, dass ich mit meinen Besuchen in der Spiel- & Sportbörse eine Institution wie den Läbesraum unterstützen kann.

*Diana Martinel
Frauenfeld*



Ich kann gar nicht sagen, seit wann ich das Gemüseabo vom Läbesraum schon habe. Zu Beginn waren wir eine sechsköpfige Familie. Heute sind die Kinder erwachsen und ausgezogen. Obwohl wir einen Garten haben, bin ich keine Gärtnerin. Regelmässig frisches Gemüse aus der Region nach Hause geliefert zu bekommen, ist insbesondere mit Kindern sehr praktisch. Ich bin ausserdem eine bequeme Köchin und das Abo motiviert mich, neues Gemüse und neue Rezepte auszuprobieren. Den Läbesraum finde ich eine richtig gute Sache. Insbesondere sein breites und niederschwelliges Angebot überzeugt mich sehr. Auch wir haben in der Familie jemanden, der immer wieder kämpfen muss. Daher ist der Läbesraum ein sehr wichtiger Ort. Macht weiter so!

*Jolanda Lüthard
Winterthur*

Für den Bau unserer Solaranlage war mir ein Partner wichtig, der sowohl fachlich überzeugt als auch menschlich passt. Auch der soziale Hintergrund des Läbesraums war ein zentrales Entscheidungskriterium. Gleichzeitig bringe ich selbst einen technischen Hintergrund mit und hatte klare Vorstellungen: Mir schwebte ein zukunftsorientiertes System mit der Möglichkeit für bidirektionales Laden vor, um mein Elektroauto künftig auch als Stromspeicher nutzen zu können. Viele Anbieter waren bei diesem Thema zurückhaltend, doch mit Lukas Teichler konnte ich offen über meine Ideen sprechen und auch umsetzen. Die Mitarbeitenden arbeiteten sehr sorgfältig. Die Stimmung war kollegial und angenehm. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden. Sollten in Zukunft neue Projekte anstehen, denke ich gerne wieder an den Läbesraum.

*Christian Messerli
Stäfa*

