

«MEIN HUND ANJO IST FÜR MICH UNVERZICHTBAR»

Tagebuch
aus der

Altra

Ressourcen
entdecken

Anita Heimlinger
Empfang



Um 4.20 Uhr klingelt der Wecker. Draussen ist es still, Eglisau schläft noch. Anjo hebt den Kopf und wartet. Ich stehe auf, koche Kaffee und ziehe mich an. Früh aufstehen macht mir nichts aus. Der erste Spaziergang gehört uns beiden – draussen, bevor der Tag laut wird. Struktur ist für mich kein Zwang, sondern Sicherheit. Mein Sehrest liegt bei knapp 10 Prozent. Dazu habe ich noch eine Hörbehinderung, welche aber mit Implantaten gut korrigiert wurde. Ohne Implantate wäre ich gehörlos. Klare Abläufe, feste Zeiten und bekannte Wege machen meinen Alltag möglich.

Anjo führt mich zuverlässig, gibt mir Orientierung und Ruhe.

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zur Arbeit. Ich arbeite mit einem 80-Prozent-Pensum bei der Altra in Schaffhausen, am Empfang. Ich begrüsse Mitarbeitende und Besuchende, beantworte Fragen und Sorge für Übersicht. Anjo liegt ruhig neben mir. Für viele gehört er längst dazu – für mich ist er unverzichtbar. Der Vormittag vergeht konzentriert. Pausen sind eingeplant, meine Energie teile ich bewusst ein. Ich weiss, wann es genug ist. Überforderung hat in meinem Alltag keinen Platz, dafür Achtsamkeit – mir selbst und

anderen gegenüber. Nach Feierabend geht es nach Hause. Haushalt, ein kurzer Austausch, dann noch einmal raus mit Anjo. Eine Stunde gehört nur ihm. Bewegung, frische Luft, Vertrautheit. Mein Partner Kjan kocht meistens, der Abend ist ruhig und einfach. Montagabende sind etwas Besonderes. Dann besuche ich den Abendkurs bei Altra Art. Beim Malen werden Farben zu Sprache. Es zählt nicht, was fehlt, sondern was entsteht. Die Zeit vergeht, die Gedanken werden leiser.

Später schreibe ich mir ein paar Notizen für den nächsten Tag. Kein grosses Fazit, nur ein Satz. Mein Alltag ist nicht spektakulär. Aber er ist gut organisiert, getragen von Vertrauen – und von vielen kleinen Momenten, die mir zeigen: Teilhabe beginnt im Gewöhnlichen.

Kampagne «Psychische Gesundheit»

Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Mit dieser Kampagne macht die Altra sichtbar, was oft im Verborgenen bleibt, und zeigt, wie Unterstützung, Begleitung und Teilhabe konkret aussehen können. Die Altra begleitet Menschen mit psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen in den Bereichen Wohnen, Arbeiten, Tagesstruktur und Integration. Die Kampagne gibt Einblick in die vielfältigen Angebote und Lebenswelten der Altra, erklärt Abläufe und Begriffe und stellt Menschen vor, die hier leben, arbeiten und begleitet werden. Mit Berichten, Videos, Veranstaltungen und Beiträgen auf Social Media lädt die Altra zum Dialog ein – für mehr Verständnis, Akzeptanz und gesellschaftliche Teilhabe.

altra-sh.ch/kampagnen