

## HINTERGRUND

# EIN ZUHAUSE AUF ZEIT – UND MANCHMAL FÜRS LEBEN

Wenn das Leben aus der Bahn gerät, braucht es einen Ort, der Halt gibt. In den Wohngruppen der Altra finden Menschen mit psychischen Belastungen genau das. Hier geht es nicht nur ums Wohnen – sondern auch darum, wieder Fuss zu fassen.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
SPONSORED CONTENT

Claudia Riedel

Sie hatten ein Familienleben, waren engagiert im Arbeitsleben, teils in Führungspositionen oder im Studium.

Es sind junge Erwachsene oder Pensionäre. Jeder mit einer eigenen Geschichte, einem eigenen Weg, bis irgendwann die «Themen» anfangen. Psychische Erkrankungen, Krisen, schwierige Lebensumstände, die sie letztlich unter ein gemeinsames Dach führten.

Martin Göllner verantwortet bei der Altra den Fachbereich Wohnen. Klingelt bei ihm das Telefon, sind es Leute, die Unterstützung und Rat suchen. «In den letzten Jahren sind es zunehmend junge Menschen bis etwa 26 Jahre.» Sie leben mit schwierigen Familien-, Wohn- oder Arbeitssituationen, manchmal kommen Suchtprobleme dazu, manche haben auch Klinikaufenthalte hinter sich. «Teilweise haben sie schon über mehrere Jahre keine Tagesstruktur mehr, leben in dauerhaften Provisorien am Existenzminimum.»

Rund 50 Erstgespräche zählt die Altra im Bereich Wohnen jährlich. Von einem

ersten Anruf bis zu einem Probewohnen oder -essen in einer der Wohngruppen kann es dauern. «Es kann innert zwei Wochen klappen oder manchmal bis zu einem halben Jahr dauern», sagt Martin Göllner. «Manche brauchen mehrere Anläufe, weil sie hadern. Schamgefühl oder Autonomieverlust sind Themen. Darum ist es sehr wichtig, dass wir uns genug Zeit nehmen für sie das Passende zu finden.»

### Vollzeitbetreuer an der Nordstrasse

Das Angebot der Altra ist vielfältig. Insgesamt 62 Wohnplätze stehen im betreuten Wohnen zur Verfügung. Die meisten davon an der Nordstrasse. Dort leben die Bewohnenden, auf zwei Wohnhäuser verteilt, in Einzelzimmern mit Lavabo. Sanitäre Anlagen teilen sich drei bis vier Personen. Diese Plätze sind vollzeitbetreut, das ganze Jahr über – Tag und Nacht.

Die Wohnungen oder Zimmer sind möbliert, man kann aber alles umgestalten, wie man möchte. «Uns ist wichtig, dass Bewohnende sich wohl fühlen und mit liebevoll gewonnenen Gegenständen einrichten können. Sie sollen bei uns ein «Dihei» finden.» Manche kämen für zwei Jahre, andere blieben 20 Jahre. «Man kann sich



Für viele Bewohnende ist das Gemeinschaftsleben essenziell. Durch die Mitbewohnenden und Betreuenden fühlen sie sich aufgehoben.

bei uns stabilisieren, persönliche Fähigkeiten wieder erlernen oder festigen und sich weiterentwickeln.»

Die Unterstützung ist immer bedarfsgerichtet. Sie richtet sich nach den Zielen und Themen der Bewohnenden. Das können lebenspraktische Fähigkeiten sein, wie einkaufen, kochen, auf den Bus gehen oder Wäsche waschen. Bei manchen geht es ums Aufstehen und an einer Tagesstruktur teilnehmen. Auch Ordnung und Hygiene sind oft Themen. Zudem haben die Bewohnenden jeweils zwei Bezugspersonen, die mit ihnen die intensiveren Themen behandeln. «Dies natürlich auch in Rücksprache mit Fachpersonen und Angehörigen. Es ist immer eine Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.»

### Im sozialen Gefüge zurechtfinden

Für viele ist das Gemeinschaftsleben essenziell. Durch die Mitbewohnenden und Betreuenden fühlen sie sich aufgehoben, teilweise lernen sie so auch wieder, sich im sozialen Gefüge zurechtzufinden. «Für viele ist das nicht selbstverständlich», sagt Göllner. «Es geht oft darum, eine Basis und die nötige Zuversicht zu schaffen, um mit gestärktem Selbstbewusstsein vorwärtszugehen.»

Vorwärtsgehen kann auch bedeuten, in eine andere Wohnform zu ziehen. In Buchthalen sind es 3-Zimmer-Wohnungen. Dort lebt man zu zweit. Gegenüber dem Konzept der Nordstrasse fällt hier die Betreuungsleistung bewusst geringer aus. Die Bewohnenden können individuell entscheiden, ob sie sich zum gemeinsamen Frühstück oder Nachtessen in der Gruppe anmelden oder in ihrer Wohnung selbst kochen. Die Betreuungspersonen reagieren jeweils individuell auf den Bedarf oder auch mal proaktiv: «Das kann eine Erinnerung an einen Termin sein, es kann um ein Medikament gehen oder sonst eine Form der Unterstützung.»

### Gesprächsbedarf in der Nacht

Noch selbstständiger leben die Bewohnenden in der Neustadt, teilweise allein, teilweise zu zweit, jeder mit einem ganz privaten Badezimmer. Und auch hier immer mit der Möglichkeit, sich Hilfe oder Unterstützung zu holen. Auch mitten in der Nacht: «Unsere Nachtwache ist immer per Telefon erreichbar. Sie tourt auch zwischen den verschiedenen Standorten.»

Es kommt nicht selten vor, dass die Bewohnenden in der Nacht Ängste oder starke Unsicherheiten haben und Gesprächsbedarf besteht. «Man darf schon nicht vergessen, dass es teilweise Leute in schweren Krisen sind», so Göllner. «Darum ist es wichtig, dass unser Fachpersonal stets umsichtig handelt und begleitet. Man weiss nie, was kommt. Es ist eine sehr anspruchsvolle Arbeit.»

Der Verhaltenskodex regelt in der gesamten Altra das Zusammenleben. «So haben wir eine klare Haltung im Umgang mit Nähe, Distanz, Gewalt und Grenzüberschreitungen. Wir fordern den respektvollen Umgang miteinander ein.»

Störungen können vorkommen, etwa wenn jemand viel Raum einnimmt oder Frust äussert – dann braucht es Korrekturen. «Im besten Fall versuchen wir das natürlich schon durch geschickte Präventionsarbeit aufzufangen.» Trotzdem kann es vorkommen, dass man jemanden ausschliessen muss. Zum Beispiel wenn die Person andere oder sich selbst gefährdet, nicht kooperativ ist oder auch starke Suchtprobleme hat. «Wir haben viele junge Leute, wir wollen ein sicheres Umfeld bieten.» Voraussetzung für alle Bewohnenden ist,

dass sie einer Tagesstruktur nachgehen. Man schaut, was individuell drin liegt und wo die Ressourcen und Interessen liegen. Das muss auch nicht zwingend bei der Altra sein. «Wir haben Bewohnende, die arbeiten seit zehn Jahren in Zürich und kommen abends zu uns.» Die Leute

haben ihre eigenen Schlüssel und können rein und raus, wie sie möchten. «Natürlich achten wir zum Beispiel darauf, dass ein Tag-Nacht-Rhythmus stabil bleibt.»

Manche sind bereits vom betreuten ins begleitete Wohnen gewechselt oder sind direkt so eingestiegen. Sie leben in ihren eigenen angemieteten

Wohnungen. Hier werden der Begleitungsbedarf und der Schwerpunkt der Unterstützung individuell auf die Person abgestimmt.

Als Familie würde Martin Göllner die Wohngruppen nicht direkt bezeichnen. Aber: Dadurch, dass viele ausserhalb wenig soziale Kontakte haben und Familienverhältnisse oft nicht tragfähig sind, entstehen hier oft neue Kontakte und Beziehungen. «Die Leute fühlen sich aufgehoben und darum geht es ja in einem «Dihei»»

## «ES IST IMMER EINE ZUSAMMEN- ARBEIT MIT ALLEN BETEILIGTEN.»

Martin Göllner  
Abteilungsleiter  
Fachbereich Wohnen



«Man kann sich bei uns stabilisieren, persönliche Fähigkeiten wieder erlernen oder festigen und sich weiterentwickeln», sagt Martin Göllner, Abteilungsleiter des Fachbereichs Wohnen. Bilder: zVg.

Sponsored Content

## «HEUTE IST EIN GANZ BESONDERER TAG FÜR MICH»

Tagebuch  
aus der

Altra  
Ressourcen  
entdecken

Jan Nägeli  
Elektronik-Montage



Heute ist ein ganz besonderer Tag für mich: Ich habe heute Geburtstag, am 31. März 2026.

Mein Wecker klingelt wie jeden Arbeitstag um 6 Uhr. Ich stehe auf und starte ruhig in den Tag. Ich wohne im betreuten Wohnen in Buchthalen und mache mich danach auf den Weg zur Arbeit. Wenn das Wetter schön ist und es nicht regnet, fahre ich gerne mit dem Velo den Rhein entlang zur Arbeit.

Um 7.30 Uhr beginnt mein Arbeitstag. Ich arbeite in der Elektronik-Montage. Dort mache ich verschiedene Arbeiten: Kabel konfektionieren, Litzen zuschneiden oder Schaltschränke verdrahten. Besonders gerne verdrahte ich Litzen mit einer Drahtzugliste. Um 12 Uhr ist Mittagspause. Meistens esse ich hier bei der Arbeit. Manchmal bringe ich etwas von zu Hause mit oder hole mir eine Pizza in einem Restaurant in der Nähe. Um 13 Uhr geht die Arbeit weiter. In der Pause spiele ich manchmal eine Runde am Tögglikasten, trinke eine warme Schokolade oder mache einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Um 16.30 Uhr ist Feierabend. Nach der Arbeit überlege ich mir oft, ob ich noch einkaufen gehe. Am Freitag mache ich manchmal etwas mit Kollegen. Zum Beispiel gehe ich gerne in Brockenhäuser. Ich schaue mir an, was

es dort alles gibt. Mich interessiert das, weil man gute Qualität für wenig Geld findet. Man kann auch Dinge bringen, die man nicht mehr braucht. Ich verschenke gerne Sachen, weil ich anderen Menschen eine Freude machen möchte. Harmonie ist mir wichtig, bei der Arbeit und auch beim Wohnen. Mir ist wichtig, dass meine Arbeit mit meinem erlernten Beruf zusammenhängt. Dann bin ich motiviert und arbeite gerne. Ich habe eine zweijährige kantonale Anlehre als Elektronik-Bauteile-Monteur gemacht. Diese Ausbildung habe ich von 2016 - 2018 absolviert. Danach bin ich in der Altra geblieben und arbeite bis heute hier. Im Jahr 2025 konnte ich sogar mein 10-Jahr-Jubiläum bei der Altra feiern.

In meiner Freizeit gehe ich gerne wandern, besonders bei schönem Wetter auf den Randen. Manchmal gehe ich mit einem Kollegen in die Berge, manchmal auch alleine. Ich bin gerne in der Natur. Ausserdem fotografiere ich gerne, fahre Velo oder male zu Hause.

Am Wochenende kochen wir im Wohnen manchmal zusammen. Ein Bewohner kocht mit einer Betreuungsperson. Ich melde mich dafür oft an. Mein Lieblingsessen ist Lasagne oder Farfalle «Alla Contadina» mit Paprika, Erbsen und Poulet. Aber auch eine einfache Kalbsbratwurst mit Kartoffelstock, Erbsli und Rüeblli esse ich sehr gerne. Ich kann leider nicht so viele Auslandsferien machen, wie ich gerne möchte. Früher war ich auch an verschiedenen Orten im Ausland, und ich hoffe, dass ich in Zukunft wieder mehr reisen kann. Deshalb wäre es schön, wieder einmal eine Reise zu planen. Vielleicht geht mein Wunsch bald in Erfüllung.