

# Nachhilfe im Haushalten

Der Dachlade vermittelt günstige Wohnungen für junge Menschen. Seit zwei Jahren erhalten einzelne junge Mieter auch Nachhilfestunden im Führen eines Haushalts.

**Winterthur:** Das Chaos ist eines der Probleme, die Anne Rumo bei ihrer Arbeit am häufigsten antrifft. Die Sozialarbeiterin besucht jede Woche rund sieben junge Menschen. Ihr Ziel ist, diesen beizubringen, wie man wohnt. «Ich erkläre, dass man den Müll nicht einfach in Migrossäcken auf die Strasse wirft und dass sich das WC nicht automatisch putzt», fasst Anne Rumo den Teil ihrer Arbeit zusammen, den man als Haushaltshilfe bezeichnen könnte. Dazu hilft sie den Jungen, ihren Papierkram zu erledigen – von der Zahnarztrechnung bis zur Steuererklärung – oder hört ihnen zu, wenn sie Sorgen und Probleme haben.

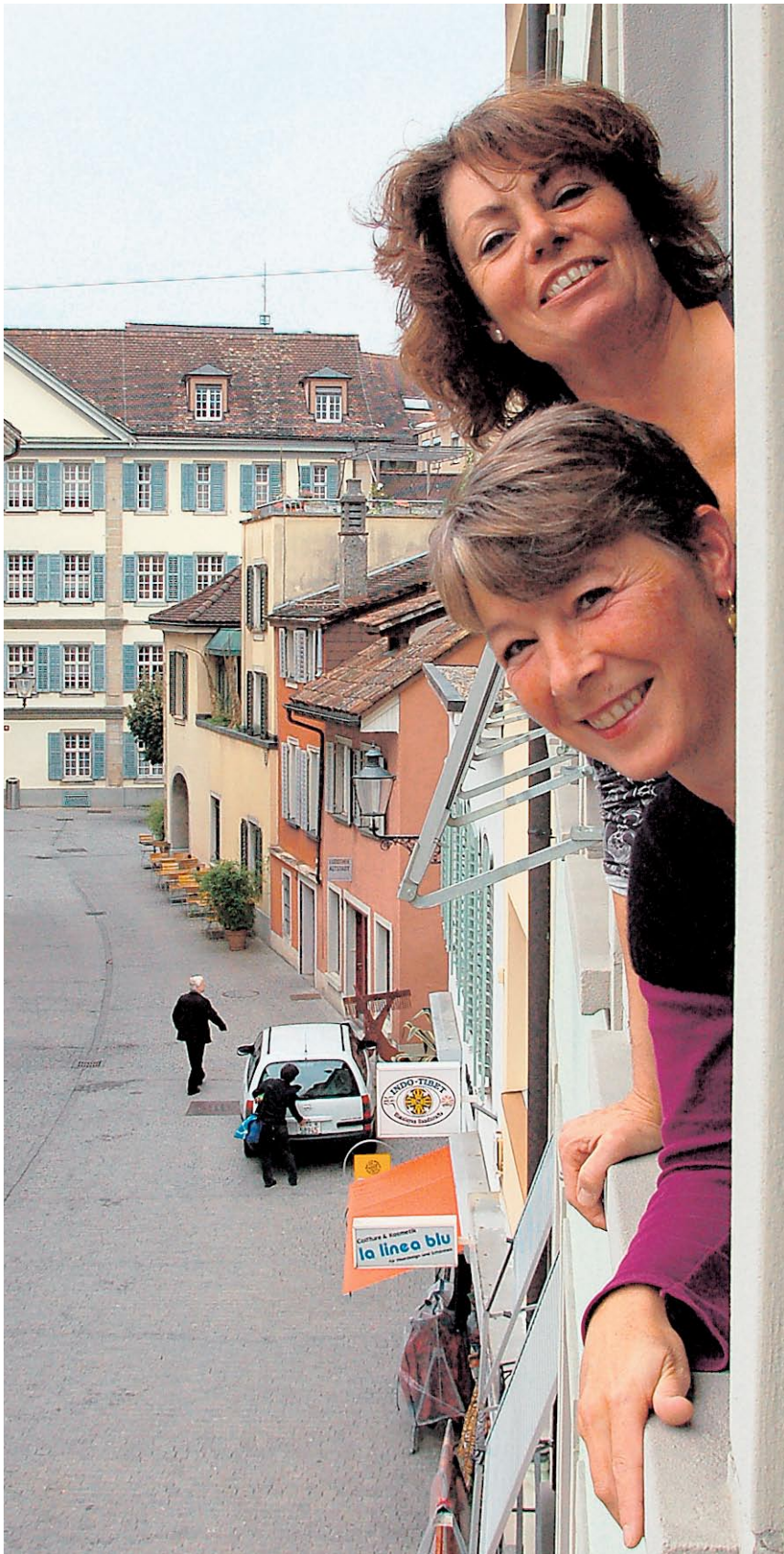
## Günstiger Wohnraum für Junge

Anne Rumo ist angestellt von der Organisation Dachlade, die jungen Menschen in Winterthur Wohnräume vermittelt. Zwei Jahre wurde die Wohnbegleitung getestet. Mit Erfolg: Anne Rumo und Lisa Zurbuchen, die Geschäftsführerin des Dachlade, sind sich einig, dass das Projekt weitergeführt wird. Die Fälle für die Haushaltshilfe machen aber nur einen kleinen Teil des Dachlade aus. An rund siebzig Studenten, Lehrlinge, Praktikanten und Schüler vermietet der Dachlade Wohnungen. Nur etwa zehn Prozent davon sind Kandidaten für eine Wohnbegleitung. «Wir können so zum Beispiel auch Jugendlichen einen Wohnraum anbieten, die sehr schon früh zu Hause ausziehen müssen oder wollen», sagt Lisa Zurbuchen.

Die Begleitung von Anne Rumo ist befristet auf vier Monate. Danach müssen die Jungen wissen, wie man einen Haushalt schmeisst. Einige haben aber in der Testphase des Projekts Wohnkompetenz bis zu vier Verlängerungen der Begleitung gebraucht. Neu führt der Dachlade deshalb Langzeitbegleitungen ein, in denen jemand bis zu einhalb Jahren die Begleitung kostenpflichtig in Anspruch nehmen kann. Dann ist aber Schluss. «Wir müssen irgendwo eine Grenze ziehen», erklärt Lisa Zurbuchen. Auch mehr als ein Besuch pro Woche liegt nicht drin. «Sonst ist jemand bei uns am falschen Ort.»

## Selbsttragende Wohnbegleitung

Das Ziel der Wohnbegleitung ist laut dem Dachlade, dass die Mieter selbstständig und eigenverantwortlich leben können und sich an die Hausordnung halten. Unnötige Platzierungen in betreuten sozialen Institutionen sollen so verhindert werden. Die Begleitung können auch Menschen in Anspruch nehmen, die nicht in einer Wohnung des Dachlade zu Hause sind.



Anne Rumo (oben) und Lisa Zurbuchen von der Organisation Dachlade haben bei vielen Dächern in Winterthurer den Überblick. Bild: les.

## agj arbeitsgemeinschaft für jugendprobleme

Der Dachlade ist ein Projekt der Arbeitsgemeinschaft für Jugendprobleme Agjp. Die Agjp setzt sich für die Anliegen Jugendlicher und junger Erwachsener ein. Sie hilft beim Erkennen und Angehen aktueller Jugendprobleme in Winterthur mit. Dies insbesondere in den Bereichen Wohnen, Arbeit, Freizeit und Gesundheit. Neben dem Dachlade betreibt die Agjp die Altstadtchuchi (früher: Gassenküche). Ziel ist, den Gedan-

ken- und Informationsaustausch zwischen Betroffenen, beruflich, fachlich und politisch engagierten Personen, Institutionen und Organisationen zu fördern. Der Verein wurde 1988 gegründet. Er ist konfessionell und politisch neutral. Ein Vorstand bestimmt über die Tätigkeit der Agjp. Seine Mitglieder sind in der Jugendarbeit verankert und engagieren sich politisch für Jugendliche und junge Erwachsene. red.

Die Wohnbegleitung ist im Gegensatz zum Dachlade, der von der Stadt, von verschiedenen Kirchen, einer Stiftung und Privaten unterstützt wird, selbsttragend. Allerdings werden viele Beiträge – vier Monate Begleitung kosten 1600 Franken – von der Sozialhilfe bezahlt. «Ich habe vor allem Junge aus schwierigen Familien, die das Haushalten zu Hause nicht gelernt haben», sagt Anne Rumo. Im Scherz fügt sie an, dass vielleicht aber einige der Studenten genauso chaotisch hausten und eigentlich vielleicht auch mal eine Wohnbegleitung bräuchten.

## Sicherheit für Vermieter

Der Dachlade selbst wächst in seinem Kerngeschäft ständig. Gerade mit dem Wachstum der Fachhochschule ZHAW kommen so viele junge Leute neu nach Winterthur, dass Lisa Zurbuchen problemlos noch viel mehr Wohnungen vermieten könnte. Denn für junge Menschen mit wenig Budget ist die Wohnungssuche oft ein schwieriges Unterfangen. Die Vermieter wollen kein Risiko eingehen und geben ihre Wohnungen lieber an Menschen mit gutem Einkommen. Die Organisation Dachlade versucht, diese Lücke zu schliessen.

Geschäftsführerin Lisa Zurbuchen erklärt das Konzept: «Wir mieten die Wohnung und garantieren dafür, dass die Miete bezahlt wird.» Zudem muss der Vermieter sich nicht um Mieterwechsel kümmern. Die jungen Mieter bezahlen zusätzlich zur Wohnungsmiete jeden Monat 70 Franken für die Arbeit des Dachlade, für Reparaturen und als Solidaritätsbeitrag, damit allfällige Leerstände bei Mieterwechseln bezahlt werden können. Lisa Zurbuchen macht mit den Jungen gute Erfahrungen: «Sie stehen mit dem Bezahlen der Miete und mit der Pflege der Wohnung den Erwachsenen um nichts nach.» Und einzelne schwarze Schafe gäbe es in jeder Altersklasse. Der Dachlade arbeitet mit verschiedenen Vermietern zusammen und übernimmt jeweils die Aufgaben einer Verwaltung.

## Drei Bedingungen für Aufnahme

Bei einer Aufnahmebedingung der jungen Bewerber für den Dachlade ist Lisa Zurbuchen strikt: Das Einkommen der Mieter darf nicht mehr als 30 000 Franken pro Jahr betragen. Steigt es über diese Grenze, ist das ein Grund, dass die Person nicht mehr in einer Wohnung des Dachlade bleiben kann. «Es gibt immer genügend Junge, die auf eine günstige Wohnung angewiesen sind.» Das Alter der Mieter sollte zwischen 16 und 24 Jahren liegen. «Wenn jemand aber zum Beispiel noch im letzten Studienjahr ist, werfe ich ihn sicher nicht einfach am Geburtstag aus der Wohnung.» Die dritte Bedingung ist, dass durch Schule, Arbeit, Praktikum, Studium oder Ähnliches eine geregelte Tagesstruktur vorhanden ist. Lena Sorg

Weitere Informationen:  
www.dachlade.ch

## kostprobe



Christian Breiter empfiehlt:

## Lammrückenfilet mit Lauch im Blätterteig

Hauptgang für 6 Personen

### Zutaten:

Backpapier für das Blech  
Füllung: 2 Frühlingzwiebeln mit dem Grün, gehackt  
Butter zum Dämpfen  
300 g Kalbsbrät  
2 EL Halbrahm  
6–8 Lauche, fein geschnitten  
2 Lammrückenfilets, je ca. 250 g  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Bratbutter  
250 g Blätterteig  
1 Eiweiss, leicht verquirlt  
1 Eigelb, mit 1 TL Milch verdünnt, zum Bepinseln

### Zubereitung:

Für die Füllung Frühlingzwiebeln in Butter andämpfen, herausnehmen. Brät und Rahm verrühren. Zwiebeln und Lauch daruntermischen. Mit Salz und weissem Pfeffer würzen. Lammrückenfilets würzen. In Bratbutter beidseitig je 30–45 Sekunden anbraten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Abtupfen.

Teig auf wenig Mehl zwei Millimeter dick rechteckig auswallen. In zwei gleich grosse Rechtecke schneiden. Je ein Viertel der Füllung in der Grösse der Filets in der Teigmitte ausstreichen. Je ein Filet darauflegen, mit der restlichen Füllung bestreichen. Teigränder mit Eiweiss bepseln. Längsseiten über die Filets legen, das Teigende soll oben zu liegen kommen, andrücken. Schmalseiten nach unten umlegen. Filets auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Teig mit Eigelb bepseln. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Päckchen schräg in je sechs Tranchen schneiden. Je zwei auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Reis, gedämpfte Bundzwiebeln oder Spinat.

Die Lammrückenfilets können am Vortag angebraten und in den Teig gewickelt werden. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Backen mit Eigelb bepseln. Drei bis fünf Minuten länger backen. «En Guete!»

### Restaurant Cotton Corner:

Merkurstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel. 052 266 06 41 Öffnungszeiten: Mo 9–24, Di bis Do 9–1, Fr 9–2, Sa 10–2, So 18–24 Uhr. www.cottoncornerbar.ch

## homöopathie im alltag:wechseljahre

von Ruth Hunziker

Die Tage werden merklich kürzer und die Temperaturen kühler. Die Reben sind voll behangen mit ihren leuchtend blauen Trauben. Die Weinlese naht. Der Sommer



ist vorüber und der Herbst erobert sich unaufhaltsam seinen Platz. Unser Leben ist geprägt von Wechseln, sei es der Eintritt in den Kindergarten, die Pubertät, das Ausziehen aus dem Elternhaus, ein neuer Job, das erste Kind. Jeder Wechsel bedeutet auch Abschied nehmen von etwas Altem. um Platz für Neues zu schaffen.

Eine Mehrzahl der Frauen empfindet die Wechseljahre als Lebensphase der Neuorientierung. Die reproduktive Phase der Frau nimmt ein Ende. Die Zeit des Wachstums ist vorbei. Es kommt die Zeit der Reife.

Verschiedene körperliche Symptome können diese Zeit des Wechsels begleiten. Das Bekannteste sind sicher die Wallungen. Weitere mögliche Symptome sind Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Tendenz zur Gewichtszunahme, trockenere Schleimhäute und

Gelenksbeschwerden bis hin zu Depressionen.

Warum braucht es diese lästigen Symptome? Aus homöopathischer Sicht ist jedes Symptom, das unser Körper produziert, ein Versuch das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, also ein Ventil und gleichzeitig ein Signal, um uns auf eine Disharmonie, eine Instabilität hinzuweisen.

Was machen Sie, wenn in Ihrem Auto ein Warnlämpchen leuchtet? Sie gehen in die Garage, um der Ursache auf den Grund zu gehen und den Schaden zu beheben. Es würde Ihnen nicht in den Sinn kommen, einfach die Birne des Warnlämpchens zu entfernen und dann zu glauben, der Schaden sei behoben.

Genauso arbeitet die Homöopathie, auch bei Wechseljahrsbeschwerden. Es geht nicht darum, die Schweissausbrüche abzustellen. Oder bildlich gesprochen den Deckel auf den siedenden

Spaghettitopf zu drücken, um den Austritt des Dampfes zu verhindern. In der homöopathischen Behandlung geht es darum, den Deckel zu entfernen und die Herdplatte herunterzuschrauben.

Jeder Wechsel, jede Neuorientierung bringt Unruhe und Unsicherheit mit sich. Ziel ist, dass die Wechseljahre eine schöne, süsse, saftige, eine reife Frucht hervorbringen.

## Begleitmassnahmen

- Haben Sie Geduld mit sich: Viele Frauen erlangen durch die Wechseljahre ein anderes, besseres Selbstbewusstsein. Das braucht seine Zeit. (Übrigens, die Beschäftigung mit sich selbst in der mittleren Lebensphase ist nicht frauenspezifisch, auch viele Männer ziehen Bilanz, was unter dem Begriff Midlife Crisis läuft.)
- Kaffee, Schwarztee und Alkohol regen die Schweissproduktion zusätzlich an.

Bei Verzicht kann eine Reduktion um bis zu 50 Prozent erreicht werden.

- 1–2 Tassen Salbeitee pro Tag vermindern die Schweissproduktion.
- Viel Bewegung reduziert Wallungen und Stimmungstiefs, beugt Osteoporose und Arteriosklerose vor.
- Pflanzliche Östrogene (nicht prophylaktisch einnehmen, nur bei Beschwerden): Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze), Rotklee, Yamswurzel.

Tipps zum Thema Wechseljahre unter:  
www.am-puls.ch

Ruth Hunziker (46-jährig) ist dipl. Homöopathin fhfh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch