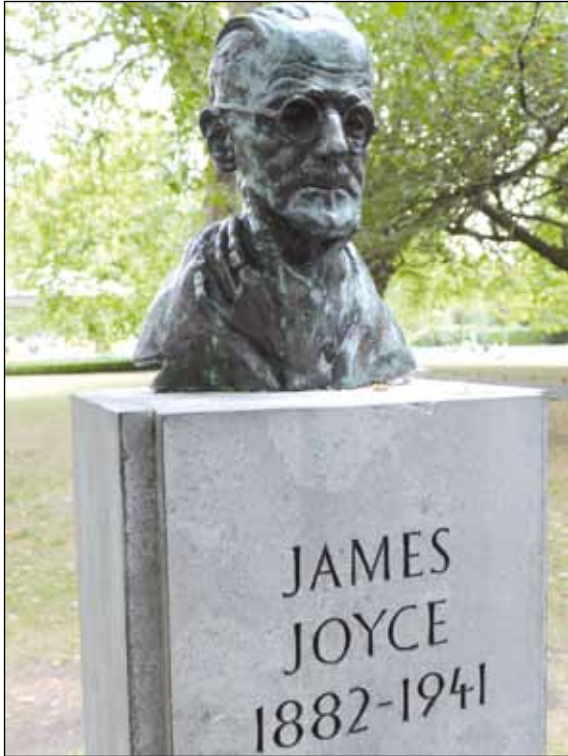


Einsamkeit

eines der grossen Übel unserer Zeit

Rudy Weiler



James Augustine Aloysius Joyce (1882 in Dublin - 1941 in Zürich) war ein irischer Schriftsteller und gehörte zu den wichtigsten Vertretern der literarischen Moderne. Bekannt machten ihn seine Werke *Dubliner*, *Ulysses* und *Finnegans Wake*. **Stephen Dedalus**, ist die fiktive Figur des Schriftstellers James Joyce. In *Dedalus* erkennen wir das Leben von Joyce. Der erste Teil des *Ulysses* ist Stephen Dedalus gewidmet.



Sir Vidiadhar Surajprasad Naipaul TC (1932 in Trinidad und Tobago - 2018 in London) war ein britischer Schriftsteller. 2001 erhielt er den Literaturnobelpreis. Neben Romanen widmete er sich der kritischen Erzählung und veröffentlichte eindrückliche Erfahrungsberichte von seinen Reisen. Er kritisierte die Anhänger*innen des Hinduismus, als Versklavende und Unterdrückende. Er setzte sich kritisch mit dem Islam und mit extremistischen Strömungen auseinander.

James Joyce hat über dieses Thema sehr Tiefgründiges geschrieben in „*The Portrait of the Artist as a Young Man*“: Der junge **Stephen Dedalus** erlebte eine knallharte katholische Erziehung, war auch in einer Jesuitenschule... seine Beschreibungen des Lebens in der Internatsschule sind sehr bewegend. „*The Loneliness of the Long-Distance Runner*“ hat dieses Lebensgefühl ja schon im Titel, wieder ein schulischer Hintergrund.

Ebenso wird es beim „*Jungen Törless*“ von **Robert Musil** aufgegriffen.

V.S. Naipaul war als Student in Oxford, Tausende Kilometer entfernt von Trinidad und litt zeitweise sehr unter dieser Situation. Er schrieb seinem Vater: „Oxford bringt alle Eigenheiten von uns zu Tage. Man hat so viel Zeit zur Verfügung, so viel Einsamkeit zu erleiden“.

Camus sagte es so: „Wenn wir allein sind unter einem leeren Himmel, wenn wir also für immer sterben müssen, wie können wir dann wirklich sein?“

Ist die Einsamkeit von Männern anders als die von Frauen?

Franz Roehler drehte mit **Hannelore Elsner** *Die Unberührbare* (2000), ein grossartiges, sehr eindrückliches Portrait einer alternden einsamen Frau.

In England gibt es seit Anfang 1918 ein **Ministerium für Einsamkeit** (nicht eher gegen Einsamkeit?). Aber ist die politische Ebene die richtige, um das Problem anzugehen?

Nach jahrelangen Forschungen wurde klar, dass Hunderttausende betroffen sind, dass neben Alten auch viele Junge schon vereinsamen.

2016 wurde die britische Politikerin **Jo Cox**, eine frühe Mahnerin vor den Gefahren der Einsamkeit von einem Rechtsextremen erschossen. Daraufhin wurde die Cox-Kommission geschaffen.

Man könnte sagen, die britische Regierung führe ihr ganzes Land in Isolation und Aussenseitertum, aber sie hat die Gefahr der Vereinzelung des Individuums erkannt und **Tracey Crouch**, die Ministerin für Sport, Spielen und Zivilgesellschaft mit dieser zusätzlichen Aufgabe betraut.

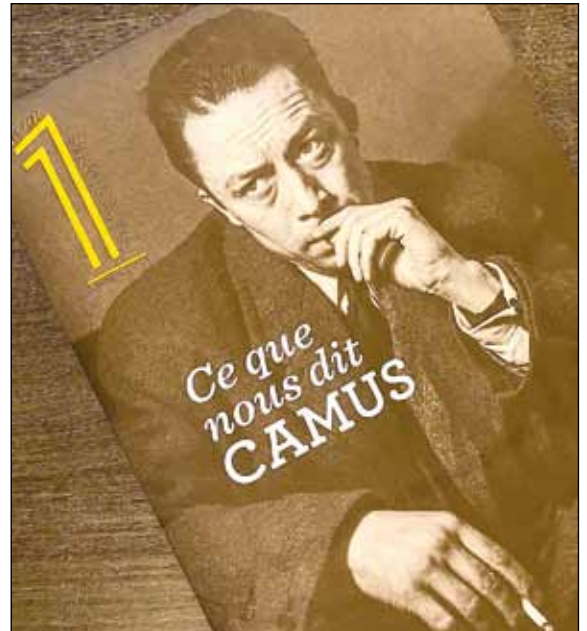
Damit ist es einfach ein zusätzliches Ressort neben drei anderen. Kritiker meinen, man habe das neben Brexit nur als Publicity-Coup gelandet und die Tory Partei betreibe eben gerade einsamkeitsfördernde (Spar-)Massnahmen.

Einsamkeit ist schädlicher als Rauchen

Die Zahlen sind frappant: Einsamkeit sei schädlicher als das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. In Grossbritannien sind etwa 12% von Einsamkeit betroffen, in USA sogar bis ein Drittel.

In Japan ist das Problem auch bekannt; es gibt für Suizid wegen Alters-Einsamkeit sogar einen Namen hat die Vereinsamung: **Kodokushi** nennt man es da.

Gründe für Einsamkeit sind bei Jung und Alt verschieden, das Grundübel ist in hoch entwickelten Ländern im kapi-



Albert Camus (1913 in Algerien - 1960 in Frankreich) war ein französischer Schriftsteller, Philosoph und Religionskritiker. 1957 erhielt er für sein publizistisches Gesamtwerk den Nobelpreis für Literatur. Camus gilt als einer der bekanntesten und bedeutendsten französischen Autoren des 20. Jahrhunderts. Im Zentrum der Philosophie von Camus steht das Absurde. Das Absurde entsteht aus der Gegenüberstellung der berechtigten Sinnsuche des Menschen und der Sinnlosigkeit der Welt. Dem Leid und dem Elend in der Welt sei kein Sinn abzugewinnen. Das Leid bleibt für ihn nicht nur sinnlos, es bleibt auch unerklärbar.



Robert Musil (1880 in Klagenfurt - 1942 in Genf) war ein österreichischer Schriftsteller und Theaterkritiker. Für sein literarisches Schaffen bedeutsame Einschnitte waren der Erste Weltkrieg sowie die Errichtung der nationalsozialistischen Herrschaft in Deutschland und Österreich. An seinem zur Weltliteratur zählenden Teilautobiografischen Hauptwerk Der Mann ohne Eigenschaften, hat Musil seit den 1920er Jahren bis zu seinem Tode fortlaufend gearbeitet, ohne es abschliessen zu können.

talistischen System zu suchen, wo der Kampf jeden gegen jeden letztendlich Einsamkeit produziert.

Tod von Angehörigen und Scheidung sind traumatische Erfahrungen, verbunden mit Vereinsamung

Bei Jungen gibt es Einsamkeitsgefühle, die durch das Internet und Mobbing verursacht werden können, oder die Erosion der Kleinfamilie, bei Älteren spielen Generationenprobleme und Armut eine wichtige Rolle.

Lösungsansätze sind zu finden bei der Nachbarschaftshilfe



Nachbarschaftshilfe

Als junger, gesunder Mensch denkt man selten über Einsamkeit, das Alleinsein nach. Wozu auch?

Milna Nicolay

Ein Kurs ist schnell gebucht, ein Abstecher in eine Bar, der Besuch einer Veranstaltung unkompliziert. An solchen Orten werden Kontakte geknüpft. Es lebt, und wir quirlen mittendrin.

Anders sieht es aus, wenn wir älter werden. Wenn Unvorhergesehenes uns aus der Bahn wirft.

Unser Lebensmittelpunkt war und ist die Familie, die Arbeit, das Hobby. Das Pflegen von Kontakten, das Ausüben von Geselligkeit ausserhalb dieses Rahmens reduziert sich. Bei vielen schläft es völlig ein. Eines Tages erwacht der Mensch und realisiert, dass er/sie alleine ist.

Was heisst alleine, einsam zu sein?

Das Leben flutet an einem vorbei. Es fehlen Menschen für den vertrauten Umgang. Es gibt wenig Möglichkeiten zum Gespräch, zum Austausch über All-

täglichkeiten. Natürlich bieten Seniorennetze Kurse und Ausflugsmöglichkeiten an. Aber der unverbindliche Umgang mit Fremden liegt nicht jedem Menschen. Manche wünschen sich den verbindlichen Kontakt mit einem Gegenüber ohne zuviel übergriffige Vertraulichkeit.

Distanz, Interesse, Freundlichkeit

Eine Ausgewogenheit zwischen Nähe und Distanz zu schaffen, entpuppt sich vielfach als schwieriger Balanceakt. Derzeit ist es üblich sein Innerstes nach Aussen zu stülpen. Der Welt jede Sekunde der eigenen Befindlichkeit mitzuteilen. Möglichst farbig und ausführlich. Dieses Zurschaustellen entspricht nicht jedem Charakter. Solange das Umfeld intakt ist, kann das umgangen werden.

Wenn jedoch der Partner, die Partnerin stirbt, sich trennt, die Nachkommen weit weg ihr eigenes Leben gestalten, wird es schwierig.

Werden wir aus dem beruflichen Alltag ausgemustert, verpufft meist der Inhalt von Jahrzehnten. Zurück bleibt eine wachsende Leere.

Auch eine Krankheit, ein Unfall bewirkt oft den totalen Rückzug, den Abschied aus dem extrovertierten Leben.

Natürlich wird die Nachbarschaft weiterhin freundlich gegrüsst, mit Mitarbeiter*innen im Detailhandel kurze



Floskeln getauscht. Doch der regelmässige sprachliche und gesitige Austausch schwindet unmerklich. In der Wohnung, dem Haus breitet sich lähmende Stille aus. Eine immer lauter dröhnende Stille, die durch das Radio oder den TV über-tönt werden kann.
Eine Zeitlang zumindest.

Die Pandemie hat bei vielen das innere Wohlbefinden empfindlich gestört. Bei Menschen mit wenigen bis keinen sozialen Kontakten gibt es keinen Ausgleich, kein Ventil, der das sich auftürmende innere Unwohlsein abbauen kann. Ging man früher täglich hinaus, zum Einkaufen, zum Arbeiten, an Veranstaltungen, verabredete sich mit anderen, war spontan, beginnen sich die Möglichkeiten zu reduzieren. Die Welt draussen ist hektisch. Niemand wartet. Marktschreierisch wird man täglich mit Neuerungen, Änderungen, Farben, Klängen und einer Spirale der Rasanz konfrontiert. Die Sinne werden überschwemmt, Innehalten ist verpönt, da störend.

Dazu kommt ein überquellendes Angebot aller möglichen Hilfen. Mindestens

einen Nachteil haben die meisten: sie kosten, sie erweisen sich als instabil und sie nehmen nicht das Individuum als Richtpunkt.

Fast alles kostet

Es ist bestimmt gut, dass es so viele Angebote gibt, die sich an gesunde, vife, erlebnishungrige und vorwiegend gut situierte Senior*innen richtet. Kranke werden ebenfalls weitmaschig umworben, denn eine unüberschaubare Masse an Firmen und Einzelpersonen verdient sehr gut mit den Bedürfnissen älterer und nicht mehr leistungsfähiger Mitmenschen.

Doch die Einsamkeit des Einzelnen durchbricht es nicht. Betreuungspersonen wechseln andauernd, die Bedürfnisse werden nur teilweise wahrgenommen und umgesetzt, für Gespräche bleibt keine Zeit, denn Zeit ist kostbar und teuer.

Neue Freundschaften zu knüpfen fällt einem Menschen, der in die Einsamkeit abgeleitet, schwer. Wer nicht geübt ist im Knüpfen und Pflegen eines Netzwerkes, stösst immer wieder an persönliche

Grenzen, die er oder sie nicht alleine bewältigen kann. Eine schmerzhaft Erfahrung. Wer eine grosse Familie, einen aktiven Bekanntenkreis hat, kann sich Hilfe holen. Wer das nicht hat, muss andere Lösungen finden.

Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und nach Aussen zu kommunizieren, Hilfe, Unterstützung zu erbitten und anzunehmen, ist nicht einfach. Man will niemandem zur Last fallen. Man will niemandem etwas schuldig bleiben.

Wer früher ein aktives, selbstbestimmtes Leben geführt hat, dem fällt die Erkenntnis nicht leicht, dass man nun in einigen Bereichen auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Aber manchmal geht es nicht anders.

Soziale Kontakte erleichtern den Alltag

Den Coiffeur aufsuchen, bedingt mit dem Bus oder dem Tram zu fahren. Einem Menschen der verlangsamt funktioniert, der nicht mehr gut sieht, der unsicher unterwegs ist, tut eine Begleitung gut. Einfach zu zweit den Weg bewältigen.

Es kann aber auch sein, dass jemand benötigt wird, um während einer Abwesenheit, die Pflanzen zu pflegen. Oder jemand ist neu im Quartier und möchte andere Menschen kennen lernen.

Es gibt so viele Gründe für den Aufbau, für die Pflege sozialer Kontakte. Genau so viele Gründe, warum sich das immer schwieriger gestaltet.

Hilfe in Anspruch nehmen

Es sind Kleinigkeiten, die einem Leben Auftrieb geben können. Die beitragen, das Leben zu erleichtern. Gemeinsam Kaffee trinken, eine Ausstellung besuchen, Gespräche, die Fahrt zum Arzt, Einkaufen, Spazieren, Vorlesen, Besuche...

Jedoch ohne den Menschen einzulegen, zu bevormunden. Der Respekt, die Distanz, die Freundlichkeit, das ehrliche Interesse am Gegenüber muss gegeben sein. Denn genau davor fürchten sich viele. Dieses Sozialarbeitergehab, dieses Besserwissen, dieses Bevormundende, das Abgeben der Autonomie, das Oberflächliche, das bezahlte Interesse. Das braucht es nicht.

Es braucht Menschlichkeit. Es braucht Sympathie.

Das kann die Nachbarschaftshilfe bieten. Gemeinsam spazieren. Verbindlichkeit und Kontinuität. Oder auch eine einmalige Fahrt zum Arzt, eine Hilfe beim Ordnen, beim Anbringen einer Lampe, beim Ausfüllen eines Formulars. Beim Verstehen von Amtsdeutsch. Beim Erklären (und Einüben) von (technischen) Neuerungen.

Von Mensch zu Mensch

Eine befreundete Familie engagiert sich

Gesucht in Wetzikon
Freiwillige Person für die Küchenverantwortung des Mittagstisch-Angebots «zäme ässe am Dunschtig»
Fahrerin/Fahrer
Hilfe bei der Kinderbetreuung
Frühstücksbegleiter/innen
Besuchsdienst
Anrufdienst für Alleinstehende
Plaudertelefon gegen die Einsamkeit

Telefon 044 552 27 27
kontakt@zeitwerk.info



in ihrer Gemeinde seit mehreren Jahren unaufdringlich, aber von Herzen für Andere. Er ist ein Fabrikarbeiter, sie eine Teilzeitverkäuferin. Sie besucht regelmässig ein älteres Ehepaar, das auf die 90 Jahre zugeht, zuhause wohnt und keine Hilfe von Profitorientierten Institutionen annehmen will. Meine Bekannte bringt jeweils Früchte oder eine andere Kleinigkeit mit und fragt, ob alles in Ordnung sei und ob die beiden etwas benötigen. Meist sitzen dann die beiden Frauen zusammen und schwatzen über Allerlei. Für das ältere Ehepaar, sind diese Besuche eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag, denn sie verbringen die meiste Zeit innerhalb ihrer eigenen vier Wände. Es ist aber auch eine Sicherheit da, dass wenn etwas passieren würde, wären Menschen einige Strassen weiter, die man anrufen kann, auch Nachts, oder am Wochenende. Menschen die einen unterstützen, die Hilfe leisten können. Menschen die sich interessieren.

Handwerkliche Handreichungen

Der Ehemann meiner Bekannten bietet seine handwerklichen Fähigkeiten an. Oder er fährt jemanden. Immer mal wird er gefragt, ob er etwas kleineres flicken könne. Seine Hilfe ersetzt auf gar keinen Fall den bezahlten Handwerker. Es sind kleine Sachen, wie Sicherungen oder eine Lampe auswechseln. Nach-

barschaftliche Hilfe ist wichtig, hat aber klare Grenzen.

Sehr oft wird er um seinen Rat bei Anschaffungen gebeten. Das ist ein wichtiger Aspekt. Denn ein elektronisches Gerät, ein Haushaltsgerät zu kaufen benötigt inzwischen fast ein Studium. Ein guter Rat hilft Geld zu sparen und vor allem, das Richtige einzukaufen. Manchmal fährt er dafür in die grossen Zentren in einem Industriequartier, um das benötigte zu besorgen.

Wer nicht mehr mobil ist, wer sich im Gewirr der Angebote nicht zurecht findet, wer keine Nerven hat sich mit überheblichen, gelangweilten und selten kompetentem Verkaufspersonal auseinanderzusetzen, ist froh um diesen Dienst. Zumal mein Bekannter anschliessend das Gerät gleich anschliessen und die Handhabung erklären kann.

Auch die beiden Kinder wurden früh einbezogen. Sie zeichneten Bilder und verschenkten diese. Auch bei mir in der Küche hängen seit Jahren Bilder der beiden.

Nachbarschaftshilfe benötigt eine organisatorische Struktur. Aber keine bezahlten „HelferInnen“.

Das schöne und wohltuende an der gemeinnützigen Arbeit ist, es hilft allen Involvierten. Es hat Menschen die etwas

benötigen, das ausserhalb des Materiellen steht. Es gibt Menschen die haben etwas oder manchmal sehr viel zu geben. Diese Menschen müssen zusammenfinden, ohne dass Geld der Antrieb ist.

Es geht um einen Austausch, der das Herz erwärmt. Menschen die das Ende ihres Lebens näherkommen sehen, sollen spüren, dass sie nicht unnützlich sind, dass ihr gelebtes Leben, dass sie als Individuum, als Persönlichkeit wichtig sind. Dass sie im Gegenzug einem Menschen, der nach einem Sinn sucht, der bereit ist jemandem einen Gefallen zu tun, eine Freude bereiten, indem sie sich in den Austausch begeben.

Tönt theoretisch, ist aber total einfach. Jeder von uns, der weiter als bis zur persönlichen Befriedigung der eigenen materiellen Wünsche denkt, kann etwas an jemanden weitergeben, der wiederum ebenfalls etwas weitergibt.

Bei mir war es die Dame, die mir in der ersten Phase der Pandemie täglich etwas Warmes zu essen brachte. Sie kochte für ihre Familie und packte eine Portion davon in einen Behälter und stellte es mir vor die Türe. Sie wollte kein Geld dafür. Ihr war wichtig jemandem etwas Gutes zu tun. Später fand sich eine Dame, die für mich einkaufen ging. Auch sie wollte kein Geld dafür. Für einen Schwatz reichte es immer und beide hatten wir die Gewissheit, dass jemand schaut, dass es mir gesundheitlich gut geht.

Verantwortung in der Gesellschaft übernehmen

Ich wiederum treffe mich mit einer nichtdeutschsprachigen Mutter und Hausfrau und wir unterhalten uns auf Hochdeutsch über das Leben, die Regeln, Eigenheiten und Gebräuche und den Alltag in der Schweiz.

Hin und wieder fahre ich mit einem Herrn zum Einkaufen, wenn er Schwere transportieren muss.

Mir liegt das Telefonieren absolut nicht, auch das Plaudern über Allgemeines ist nicht so mein Ding. Ich baue ungern längerfristige und verpflichtende Kontakte auf, lieber helfe ich spontan und kurzfristig, da wo es meine Fähigkeiten benötigt.

Ehrenamtlich arbeite ich für das **TAXI**-Magazin und, ebenfalls ehrenamtlich, im

Secondhandladen in Wetzikon. Gemeinsam mit anderen Frauen, zwischen 40 und 80 Jahren, haben wir einen Ort des Austausches aufgebaut.

Im örtlichen Nachbarschaftsverein bin ich als Fahrerin eingetragen, als mögliche Nachtwache, als Übersetzerin, als Allrounderin und Helferin für Anlässe.

Eine Freundin von mir besucht jeweils eine Dame zum Frühstück. Gemeinsam Plaudern und Essen als Einstieg in den Tag. Manchmal besucht sie einen Herrn und die beiden schauen gemeinsam einen Film im Fernsehen an.

Ich selber nutze die Nachbarschaftshilfe, wenn ich Dinge aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr selber erledigen kann. Zum Beispiel Zeitungen bündeln, Wäsche Runter- und Hochtragen.

Eine Bekannte von mir wurde nach dem schwierigen Krebstod ihrer Mutter und der Scheidung psychisch krank. Sie verlor ihre Arbeit und lernte in einer Therapie die Rückkehr ins Leben. Da war sie Mitte 50. Die kommunikative Bäckereifachverkäuferin fand am neuen Wohnort keine Arbeit. Sie ging weiterhin in Therapie, die restliche Zeit blieb sie in ihrer Wohnung. Durch die Unterstützung ihrer Ärztin meldete sie sich bei der Nachbarschaftshilfe und wünschte sich jemanden, der mit ihr einkaufen und kochen würde. Tatsächlich lernte sie eine ebenfalls alleinstehende Dame kennen, mit der sie gemeinsam kocht und Rezepte austauscht. Inzwischen hat sie sich einen kleinen Freundeskreis aufgebaut. Nächstes Jahr wird sie pensioniert.

Sichtbare Vereinsamung

Eine weitere Bekannte von mir, inzwischen knapp 40 Jahre alt, widmete ihr Leben der Weiterbildung, der Karriere. Das passte, bis bei ihr eine chronische Krankheit diagnostiziert wurde. Es folgte eine jahrelange Odyssee. Inzwischen wohnt sie in einer preiswerten, kleinen Wohnung in einem grossen Block. Sie ist auf die tägliche Betreuung der Spixet und der Physiotherapie angewiesen. Ohne ihren Rollator kann sie sich nicht mehr fortbewegen.

Ihr fehlen Menschen zum Reden, zum Lachen, eine spontane Begleitung um kurze Wege zu spazieren. Aus der früheren Karrierefrau ist eine unsichere Frau geworden, um die die meisten Men-

schen wegen ihrer sichtbaren Behinderung einen grossen Bogen machen. Ein Mensch, der sichtbar vereinsamt. Hin und wieder wird sie von jemandem ins Migros-Restaurant begleitet. Ein guter Ort, um andere Menschen zu beobachten, zu reden und das Leben für eine kurze Zeit zu spüren, an sich vorbei ziehen zu lassen.

Für wen eignet sich ein Engagement bei der Nachbarschaftshilfe?

Menschen mit einem positiven Grundnaturell. Menschen mit denen es das Leben gutgemeint hat. Menschen denen bewusst ist, dass das Leben nicht immer Glanz verströmt. Menschen die andere in der Nachbarschaft kennen lernen möchten. Menschen denen nicht das Geld, der Profit das Wichtigste im Leben bedeutet.

Also, im Prinzip eignet sich dieses Engagement für fast jeden Menschen, dem es Freude bereitet anderen einen Gefallen zu machen. Frauen und Männer, die sich für ihre Mitmenschen in der näheren Umgebung interessieren.

Es sind nicht immer „alte Leute“ die jemanden brauchen, es sind auch Mütter mit Kleinkindern, die isoliert sind, es sind Frauen und Männer jeden Alters, wenn auch vorwiegend SeniorInnen, die sich über Gesellschaft, über kleine Handreichungen, über ein wenig Gemeinsamkeit und Austausch freuen. Beidseitig.

**Hier könnte
Ihr Inserat stehen**

Ab CHF 30.-

Nachbarschaftshilfen in der Stadt Zürich und der Region

Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz
Fellenbergstrasse 288, 8047 Zürich,
info@nachbarschaftshilfeschweiz.ch
www.nachbarschaftshilfeschweiz.ch



Brauchen Sie Unterstützung im Alltag oder möchten Sie gerne jemanden begleiten?
Es gibt Einsatzgebiete und Aufgaben mit einzelnen, wiederkehrenden und regelmässigen Einsätzen.
Jede und jeder freiwillig Gebende bestimmt selber, wie oft und wie lange sie/er eingesetzt werden möchte.

Kreis 1+8 (Riesbach)

Kirchgasse 13, 8001 Zürich
Telefon 044 252 02 01
kreis1@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 14.30-16.30 Uhr, Do 17-19 Uhr

Kreis 2

Telefon 079 919 60 98
kreis2@nachbarschaftshilfe.ch
Mo/Mi 9-11 Uhr, Fr 16-18 Uhr

Kreis 3

Schweighofstrasse 193, 8055 Zürich
Telefon 079 860 18 79
kreis3@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 14-16 Uhr, Do 10-10.30 Uhr

Kreis 4

Bullingerstr. 9, 8004 Zürich
Telefon 043 243 95 16
kreis4@nachbarschaftshilfe.ch
Mi/Fr 9-10.30 Uhr, Do 16.30-18 Uhr

Kreis 5

Ausstellungsstrasse 89, 8005 Zürich
Telefon 044 275 20 15
kreis5@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 8-12 Uhr

Kreis 6

Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich
Telefon 044 363 32 94
kreis6@nachbarschaftshilfe.ch
Di 9-12 Uhr, Do 14-17 Uhr

Kreis 9

Dachslernstrasse 2, 8048 Zürich
Telefon 044 432 82 22
kreis9@nachbarschaftshilfe.ch
Mo/Do 9-11 Uhr, Di 14-16 Uhr
Mi 17-19 Uhr

Zeitgut Höngg-Wipkingen

Rosengartenstrasse 1a, 8037 Zürich
Telefon 077 538 49 93
geschaeftsstelle@zeitgut-zuerich.ch
Mo/Do 9-11 Uhr, Di 14-16 Uhr



Affoltern

Riedenhaldenstrasse 1, 8046 Zürich
Telefon 043 299 07 25
affoltern@nachbarschaftshilfe.ch
Mo/Do 8.30-11.30 Uhr

Fluntern

Voltastrasse 58, 8044 Zürich
Telefon 079 617 92 40
fluntern@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 13-15 Uhr, Do 9-11 Uhr

Hottingen

Asylstrasse 36, 8032 Zürich
Telefon 044 253 62 26
hottingen@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 14-16 Uhr, Do 17-19 Uhr

Oerlikon

Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich
Telefon 044 313 16 60
oerlikon@nachbarschaftshilfe.ch
Mo 14-15 Uhr, Do 9-11 Uhr

Schwamendingen

Friedrichstr. 9, 8051 Zürich
Telefon 078 422 00 23
schwamendingen@nachbarschaftshilfe.ch
Di 13.30-15.30 Uhr, Do 17-19 Uhr

Seebach

Höhenring 6, 8052 Zürich
Telefon 043 443 91 11
seebach@nachbarschaftshilfe.ch
Mo/Do 9-10 Uhr

Bülach

Grampenweg 5, 8180 Bülach
info@nachbarschaftshilfebuelach.ch
www.nachbarschaftshilfebuelach.ch

Uster

Zentralstrasse 32, 8610 Uster
Telefon 079 292 73 63
Email: kontakt@zeitgut-uster.ch

Wetzikon+Seegräben

Telefon 044 552 27 27
info@nachbarschaft-ws.ch