

austausch

Zeitschrift der Vivazzo Stiftung

Nr. 92 · Januar 2026



Arbeitswelten



Inhalt

Editorial

Was der zweite Arbeitsmarkt und Tagesstätten leistet

Severin Kolb **02**

Ein Tag...

... im CLEANies

Cornelia Kasemann **03**

Aktuell

Die Hündin vom Birkenhof

Salome Custer **04**

Peer im Birkenhof

Dominique **05**

Aus den

Stiftungsbereichen

Ibrahim kriert neue Leckereien

Anja Wolf

Update zum Kastanienbaum 2.0

Severin Kolb

Gewächshaus Neugestaltung

Simon Jaggi **06**

Streiflicht

25 Jahre Thomas Meier **07**

Schwerpunkt

Was macht Arbeit mit uns

Severin Kolb **08**

Wenn das Leben anders läuft

Svenja Arbeiter **09**

Im Gespräch:

«Ich kann etwas beitragen» **10–12**

Persönlich

«Ich fühle Scham, wenn ich nicht arbeiten kann.»

Alex Mäder **13**

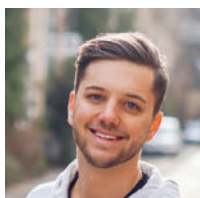
Pinwand

Da war doch noch was **14**

Impressum **15**

Comic

Bernadette Marty **16**



Severin Kolb
Redaktionsleiter
Austausch

Was der zweite Arbeitsmarkt und Tagesstätten leisten

Für Menschen, die mit einer psychischen oder physischen Beeinträchtigung leben, ist der Weg in den Arbeitsmarkt oft kein gerader. In unserer Stiftung begegne ich immer wieder Menschen, die ihren Beruf im zweiten Arbeitsmarkt oder ihre Tätigkeit in einer Tagesstätte mit Freude ausüben – Menschen, die froh sind, an einem Arbeitsplatz zu stehen, an dem sie ihre Stärken zeigen können und nicht auf ihre Schwächen reduziert werden. Dies zeigt, wie viel Kraft darin liegt, wenn Arbeit ermöglicht – statt ausschliesst. Personen ausserhalb der Stiftung fragen mich immer wieder: Was ist eigentlich eine Tagesstätte? Und worin liegt der Unterschied zum zweiten Arbeitsmarkt?

Tagesstätten für Menschen mit Beeinträchtigung sind Orte, an denen der Tag Struktur bekommt – beispielsweise mit Kunst, Handwerk oder Naturpflege. Hier zählt das gemeinsame Tun, nicht Leistung. Sie geben Halt, soziale Kontakte und das gute Gefühl, Teil von etwas zu sein. In Tagesstätten gibt es keinen Lohn, keinen klassischen Arbeitsvertrag und nur ein sehr eingeschränktes wirtschaftliches Interesse. Im Vordergrund steht die Teilhabe.

Der zweite Arbeitsmarkt hingegen schafft Arbeitsplätze für Menschen, die wegen einer psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung nicht (mehr) im regulären Arbeitsmarkt tätig sein können. Möglich ist das dank der Unterstützung der IV, die berufliche Massnahmen und geschützte Arbeitsorte mitfinanziert. Die meisten Mitarbeitenden im zweiten Arbeitsmarkt verdienen nur sehr wenig, ihr Einkommen stammt hauptsächlich von der IV-Rente und Ergänzungsleistungen. Arbeiten müssten sie also nicht; sie tun es, weil sie etwas beitragen wollen, weil sie gebraucht werden und weil Arbeit ihnen Sinn und Stolz gibt.

Im zweiten Arbeitsmarkt wird somit vor allem eins: gearbeitet – mit Verantwortung, Engagement und oft grosser Freude an der eigenen Aufgabe. Die Mitarbeitenden finden hier Unterstützung und einen individuellen Leistungsdruck. Die Rahmenbedingungen berücksichtigen die gesundheitliche Situation, ermöglichen angepasste Arbeitsschritte und realistische Anforderungen, was Überforderung vorbeugt. Trotzdem müssen Arbeiten erledigt und Projekte abgeschlossen werden: Mitarbeitende sind zu Recht stolz auf das, was sie leisten. Denn ihre Arbeit ist echt, wertvoll und wichtig – für sie selbst und für die Gesellschaft.

Diese Ausgabe widmet sich den Räumen zweiter Arbeitsmarkt und Tagesstätten, ihren Chancen, Grenzen und Geschichten. Sie soll zum Nachdenken anregen – darüber, was Arbeit bedeutet und wie wir sie gestalten wollen, damit sie für alle zugänglich bleibt.



Austausch Nr. 92
Titelbild
Svenja Arbeiter



Ein Tag... ...im CLEANies

Im CLEANies-Raum wird geplant, verteilt und improvisiert. Die Aufgaben sind vielfältig, die Menschen ebenso. Und genau das macht diese Tagesstätte zu einem spannenden Drehpunkt im Wohnhaus Kastanienbaum.

Der CLEANies-Raum im Kastanienbaum füllt sich kurz vor 7.30 Uhr mit Leben. Ab dann ist sicher jemand in der Garderobe, am Computer oder vor der Planungswand anzutreffen. Es gibt einen ersten Entwurf für den Tagesablauf: Welche Teilnehmenden stehen auf dem Plan? Wer wird wohl heute kommen? Was ist wichtig und muss unbedingt gemacht werden? Was sind mögliche zusätzliche Aufgaben, wenn alles gut läuft? Manchmal klingelt auch schon das Telefon und eine:r der Klient:innen, die nicht im Kastanienbaum wohnen, meldet eine Verspätung mit dem ÖV. Oft wird der Tag anders, als es am frühen Morgen scheint und so gibt es einen Plan A, B, C...

Ab 8 Uhr treffen die Teilnehmenden ein und ziehen sich für die Arbeit um. Dann werden die Aufgaben verteilt und es geht ausserhalb des CLEANies-Raums los, immer im Teamwork. Zwischendurch geht es zurück vor die Planungswand, um eine neue Aufgabe auszusuchen, um weitere Teilnehmende zu begrüßen oder auch schon wieder zu verabschieden. Sobald einiges erledigt ist, gibt es natürlich Zeit für eine gemeinsame Kaffeepause.

Sehr begehrt sind Aufgaben, bei denen es vom Gelände weg geht. Und auch die wenigen Arbeiten, die man im Sitzen erledigen kann – denn im CLEANies ist man vor allem auf den Beinen.

Nach 11 Uhr haben die meisten Teilnehmenden schon Feierabend. Ab 13 Uhr füllt sich der Raum erneut – meist mit anderen Teilnehmenden; die Arbeit wird neu verteilt.

Nach 16.30 Uhr kehrt Ruhe ein. Es kommen aber trotzdem

noch Menschen, meist auf der Suche nach Servietten oder Glühbirnen. Denn der Raum dient auch als Lager. Dabei schleicht sich manchmal eine der Katzen mit hinein und es ist gar nicht so leicht, sie wieder rauszubekommen. Eine Aufgabe an der Wand haben sich die Katzen aber bis jetzt noch nie ausgesucht!

Cornelia Kasemann, Leiterin CLEANies

Es gibt viele Aufgaben im CLEANies:

- Reinigung im Kastanienbaum/Rebstock (Badezimmer, Treppenhäuser, Eingangsbereiche, Stuben, Büros)
- Hof wischen
- Vorräte kontrollieren, Einkaufslisten schreiben, Bestellungen machen
- Putzlappen zusammenlegen
- Wäsche verteilen
- Menüplan schreiben
- Kuchen backen
- Salatsauce zubereiten
- Apfelringe schneiden
- Brunchplatten fürs Wochenende richten
- Mit dem Auto unterwegs sein – zum Einkaufen, zum Wäschewaschen (wegen der Baustelle aktuell nicht auf dem Gelände), in den Sternen, um Dinge aus dem Lager zu holen, zum Liefern von Putzlappen, zum Reinigen an anderen Orten

Die Hündin vom Birkenhof

Was passiert, wenn ein Hund Teil des Teams wird? Salome Custer erzählt, wie ihre Hündin Runa nicht nur Klient:innen, sondern auch Kolleg:innen im Birkenhof berührt – und dabei ganz nebenbei Spannungen löst und Nähe schenkt.

«Meine Hündin Runa ist drei Jahre alt und kommt schon seit sie zehn Wochen alt ist mit mir ins Birki», erzählt Salome Custer, Fachperson im Wohnhaus Birkenhof. Die Hündin sei zwar noch nicht offiziell ausgebildet, aber längst ein fester Bestandteil des Alltags im Wohnhaus: «Sie ist überall dabei, beim Spazieren, in Krisensituationen, sogar bei Teamsitzungen.»

Runa spüre jeweils sofort, wie die Stimmung sei. Sie lockert die Atmosphäre auf, legt sich bei hitzigen Sitzungen mitten in den Kreis – und an trüben Tagen bringt sie Freude ins Büro.

Ausbildung zum Therapie- oder Sozialhund

Salome sagt, sie wolle irgendwann eine Ausbildung mit Runa machen, sei sich aber noch unsicher, ob es Richtung Therapie- oder Sozialhund gehen soll. «Dafür müsste ich auch freiwillige Einsätze machen und da fehlt mir ehrlich gesagt ein bisschen die Zeit, da Runa ja bereits Einsätze im Birkenhof leistet.»

Trotzdem werde Runa seit Welpenalter in der Hundeschule auf den Umgang mit Menschen vorbereitet: auch auf Menschen mit Gehhilfen oder lautem Verhalten.

Runa gibt Nähe

«Viele Bewohnende freuen sich, wenn Runa dabei ist», erzählt Salome. Die Hündin lockere Situationen auf, bringe Bewegung und Nähe – gerade dort, wo das Team Grenzen wahren muss.

«Wir haben Klient:innen, die sich körperliche Nähe wünschen, das dürfen wir jedoch nicht geben. Aber Runa darf das. Sie lässt sich umarmen und kuscheln.»

Runa sei auch eine Brücke zur Aktivität, denn die Spaziergänge würden durch sie aufgewertet. «Ausserdem legt sie jedem den Ball vor die Füsse, selbst sehr träge Personen fangen an, mit ihr zu spielen», erzählt Salome fröhlich.

Emotionen spüren und au£angen

Runa hilft auch mit, schwierige Gespräche zu ermöglichen. Als Beispiel nennt Salome eine Bewohnerin, welche Mühe hat, bei Gesprächen ruhig zu bleiben und nicht herauszustürmen.

«Die Bewohnerin weiss, dass es für Runa nicht gut ist, wenn sie zu laut wird. Für Runa kann sie sich im Gespräch regulieren, so dass ein konstruktiver Austausch möglich wird». Neben der reinen Anwesenheit helfe auch das Streicheln, die Nerven zu beruhigen.

Pausen und Leckerli

Doch die Arbeit im Birkenhof sei auch anstrengend für die Hündin. «Sie nimmt alle Emotionen auf, da muss ich schauen, dass sie auch Erholung bekommt. Im Büro kann sie dann herunterfahren.»

Da sich Runa im Wohnhaus zeitweise frei bewegen kann, werde sie überall etwas verwöhnt. «Alle wollen ihr Leckerli geben, und obwohl es da Regeln gibt, bekommt Runa über den Tag sicher genug zu essen», erzählt Salome lachend. Ausserdem wisse die Hündin genau, wann Zvieri Zeit ist und findet sich dazu jeweils pünktlich im zweiten Stock ein. Salome habe bereits die Abendration des Futters etwas nach unten anpassen müssen, damit Runa ihre Figur halten kann. Runa hat auch noch einen Hunde-Freund im Birkenhof: Giovanni. Dieser verbringt jedoch die meiste Zeit im Büro.

Story: Salome Custer, Fachperson Birkenhof

Text: Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch





Dominique
Genesungsbegleiterin in Ausbildung

Dominique als Peer im Birkenhof

Als Genesungsbegleiterin in Ausbildung unterstützte Dominique Bewohnende auf Augenhöhe, hinterfragt bestehende Strukturen und zeigt, wie wertvoll Perspektivenwechsel sein können.

In den letzten Jahren hat sich einiges verändert in der Psychiatrie. Unter anderem werden Genesungsbegleitende (Peers, Experten aus Erfahrung) eingesetzt. Ich befinde mich in der Weiterbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin und habe von Februar bis Juni ein Praktikum im Wohnhaus Birkenhof gemacht.

Genesungsbegleitende sind Menschen, die psychische Erkrankung und Genesung durchlebt haben. Erfahrungen mit dem Hilfesystem sowie einen Abschluss als EX-IN Genesungsbegleitung sind weitere Voraussetzungen für diesen Beruf. Peers teilen ihr erweitertes Erfahrungswissen mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

Ich mache die 1.5 Jahre dauernde, erfahrungsbasierte Weiterbildung bei EX-IN Schweiz und werde im Februar 2026 meinen Abschluss machen. Wir haben wenige Theorieinputs und setzen uns umso intensiver mit den unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden zu Themen wie Recovery oder Krisenbegleitung auseinander.

Ein Weg, der nicht geplant war

Hätte ich vor 20 Jahren einen Berufswunsch angegeben, Genesungsbegleitung wäre es nicht gewesen. Und trotzdem bin ich dankbar, diesen Beruf ausüben zu können. Ich habe nach einer herausfordernden Kindheit und Jugend meinen Bachelor in Schulmusik mit Klavier gemacht. Meine bis dahin bestehenden psychischen Schwierigkeiten nahmen immer mehr Raum ein, bis ich vollends zusammenbrach und das erste Mal in eine psychiatrische Klinik eingetreten bin. Ab da begann meine Odyssee durch ein Helfersystem, das mal mehr, mal weniger hilfreich war. Es war ein «Knorz», an den Punkt zu kommen, an dem ich heute stehe. Viele Tränen, gescheiterte Versuche, Stigmatisierung, Selbstzweifel. Und trotzdem ging es Schritt für Schritt vorwärts. Heute sieht mein Leben anders aus, weniger Krisen, weniger Symptome, mehr Lebensqualität.

Gesundheit nach der gesellschaftlichen Norm ist nicht mehr mein Ziel, dafür Stabilität, Lebensfreude, eine Tätigkeit, die mich erfüllt.

Psychiatrie kann helfen, sie kann aber auch einengen, Lebensentwürfe zerschmettern und Menschen klein halten. Darum sehe ich meine Arbeit als einen Beitrag, um Betroffenen zur Seite zu stehen, ihre Wünsche und Ziele wiederzuentdecken und zu verfolgen. Ich möchte Fachpersonen Erfahrungswissen zur Verfügung stellen und das System klientenorientierter gestalten.

In meinem Praktikum erlebte ich, wie es ist, als Teil eines Teams zu arbeiten, die verschiedenen Perspektiven kennenzulernen und den Bewohnenden unterstützend zur Seite zu stehen. Für mich war der Austausch mit den Bewohnenden und dem Fachteam bereichernd und spannend. Mir wurde rückgemeldet, dass meine Inputs blinde Flecken aufgedeckt haben, und wie lehrreich das war. Zudem wuchs das Verständnis für Widerstände und die Wichtigkeit von kleinen, machbaren Schritten.

Wichtigkeit von Genesungsbegleitung

Genesungsbegleitung hat viele Vorteile, sie kann Brücken bauen, Perspektivveränderung anstossen, Hoffnung schenken und neue Wege aufzeigen. Dazu braucht es Offenheit und die Bereitschaft von allen Seiten, dieser neuen Rolle eine Chance zu geben. Die Herausforderung und der Nutzen liegen darin, die eigene Arbeit und Verhaltensweisen zu reflektieren und bestehende Herangehensweisen zu hinterfragen. Das gilt für Fachpersonen, Klienten und natürlich auch mich.

Ich würde mir für die Vivazzo Stiftung wünschen, dass sie langfristig Genesungsbegleitung in allen Bereichen implementieren kann. Ich sehe dies als wichtigen zusätzlichen Schritt, um die Themen Teilhabe und Recovery weiter voranzubringen.

Update zum Kastanienbaum 2.0



Bewohnende konnten die Kasti-Baustelle besichtigen.

Im November 2025 durften unsere Bewohnenden erstmals durch die Baustelle vom Kastanienbaum 2.0 gehen – und sich vorstellen, wie es sein wird: eine eigene kleine Cluster-Wohnung, ein eigenes Bad, mehr Raum für Selbstbestimmung und Teilhabe. Die Vorfreude wuchs stetig, genauso wie der Neubau des Wohnhauses im vergangenen Winter. Inzwischen konnten wir die Aufrichtung des Neubaus feiern – ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zum neuen Zuhause. Doch wie geht es nun weiter? Im Sommer 2026 folgt der Einzug der Bewohnenden in die neuen Räumlichkeiten. Sobald die alten Wohnräume leer stehen, starten wir mit der Sanierung der bisherigen Gebäude. Anfangs 2027 sollte der Um- und Neubau Kastanienbaum 2.0 dann abgeschlossen sein. Wir können es kaum erwarten!

Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch

Ibrahim kreiert neue Leckereien



Ibrahim entwickelt leckere Produkte in der Biogärtnerei

Unsere eigens veredelten Produkte wie das getrocknete Suppengemüse, die selbstgemachten Tees und unsere Kräutersalze finden seit Jahren rasch Abnehmer in unserem Hofladen. In der Biogärtnerei sind sie eine geschätzte Winterarbeit: Schneiden, Mischen, Trocknen, Abpacken und mit einer schönen Etikette versehen – eine willkommene Abwechslung an kalten Wintertagen.

Als dann vor einiger Zeit Ibrahim (ein langjähriger Mitarbeiter unserer Biogärtnerei) das Verarbeitungsprojekt übernahm, kamen stetig neue Produkte hinzu. Ibrahim überrascht und begeistert uns immer wieder mit kreativen Leckereien: von speziellen Gewürzmischungen über Gemüsechips bis hin zu eingelegten Gemüse-Variationen (sweet & sour, Marinade oder Essig) sowie Chiliölen und vielem mehr.

Seine Kreationen bereichern unseren Hofladen nicht nur geschmacklich, sondern machen auch Freude, weil Ibrahim dabei so motiviert und engagiert ist. Kommen Sie vorbei und probieren Sie Ibrahims leckeren Kreationen. Sie werden es nicht bereuen!

Anja Wolf, Biogärtnerei

Gewächshaus Neugestaltung

In den zwei Gewächshäusern unserer Biogärtnerei haben wir eine Neugestaltung nach permakulturellen Grundsätzen gemacht. Wir haben Beete gemacht, mit Erde, Pflanzenkohle und Kompost. Zwischen den Beeten haben wir Holzschnitzel-Wege gemacht, damit wir gut laufen und ernten können.

Am Rand in den Gewächshäusern haben wir verschiedene Bäume (Pfirsich, Orangen, Nektarinen, Clementinen und Zitronen) gesetzt.

Mir hat die Neugestaltungsarbeit Spass und Freude gemacht.

Am liebsten habe ich Holzschnitzel geschaufelt.

Simon Jaggi, Biogärtnerei



Die permakulturelle Neugestaltung der Gewächshäuser umfasst, vereinfacht dargestellt, eine maschinenfreie Bodenbearbeitung für besseres Bodenleben, Hackschnitzelwege für produktive und begehbare Randzonen, vertikale Diversität durch unterschiedliche Pflanzen, Klimaregulation via Laub sowie Verdunstungskühlung und Pflanzenkohle in Beeten als Wasser und Nährstoffspeicher.



«Die Stiftung war nicht eine Heimfabrik, sondern eher eine Grossfamilie, wo jeder seinen Platz haben darf.»

25 Jahre Thomas Meier

Nach 25 Jahren bei der Vivazzo Stiftung blickt Thomas Meier zurück: erster Arbeitstag, mutige Entscheidungen, persönliche Entwicklung – und seine Wünsche für die Zukunft.

Thomas Meier, Geschäftsleitung der Vivazzo Stiftung, startete vor rund 25 Jahren in der Stiftung als Finanzchef mit Option auf Co-Leitung. «Meine Frau sah damals das Stelleninserat», erzählt Thomas gut gelaunt. Im selben Jahr kam seine Tochter zur Welt. «Die Stelle war 60 Prozent ausgeschrieben – ich konnte Leitungsfunktion und Familie zusammenbringen.»

Gleich zu Beginn begeisterten ihn die Menschen und die Vielfalt: «Die Stiftung war nicht eine Heimfabrik, sondern eher eine Grossfamilie, wo jeder seinen Platz haben darf.» Teilhabe, Wertschätzung und Augenhöhe seien schon damals gelebter Alltag gewesen.

Vom Pionieren zum Strukturieren

«Am Anfang meiner Tätigkeit waren wir in der Übergangsphase: raus aus der Pionierzeit, rein in mehr Professionalität.» Mit Gründer Ruedi Baumann fand sich die Rollenteilung, Zuständigkeiten wanderten. Gleichzeitig wuchs das Fundament: «Wir haben immer wieder Dinge ausprobiert. Eine gewisse Menge an kalkuliertem Risiko und Mut gehörte zu unserem Weg dazu. Wenn etwas mal nicht funktioniert hat, haben wir es wieder losgelassen.»

Thomas könnte viele Geschichten erzählen: vom Hauswart-Team, das als interner Technischer Dienst begann; von der Schreinerei, die in der Garage des Birkenhofs startete; vom «Wohnen Plus», entstanden aus einem Zugespräch. Auch der Wechsel vom Blumenladen zur Geschenkboutique und die Einführung von Serienarbeiten mit dem Service waren entscheidend – beide schaffen bis heute wichtige Teilhabe, waren aber zur Zeit der Einführung nicht unbestritten.

Das Rebranding

Im Jahr 2020 kam das Rebranding: Aus der Stiftung für ganzheitliche Betreuung wurde die Vivazzo Stiftung. «Für mich bedeutet Vivazzo wirklich: Sein. Leben. Gestalten.», erzählt Thomas mit spürbarer Leidenschaft. Es sollte sichtbar werden, dass all die einzelnen Bereiche zusammengehören. Und das glückte – die Kultur blieb, die Aussenwahrnehmung änderte sich: «Wir werden heute über die Bereiche als Stiftung wahrgenommen.»

Entwicklung und Ausblick

Und wie hat sich Thomas über die 25 Jahre gewandelt? «Ich bin lockerer und flexibler geworden, Erfahrung gibt Sicherheit». Herausfordernd bleiben personelle Entscheide. Wenn er neuen Mitarbeitenden etwas mitgeben könnte, dann wäre das: «Unser Leitbild ist einklagbar. Wenn die Werte darin nicht gelebt werden, kann man sich bei mir melden.»

Ab 2026 wird die Geschäftsleitung dreiköpfig. Für die Stiftung bedeutet das eine breitere Schulter und mehr Agilität, für Thomas Entlastung und eine sinnvoll vorbereitete Ablösung: «In etwas weniger als 5 Jahren werde ich voraussichtlich pensioniert.» Er freue sich auf die Arbeit im Team, schliesslich habe er immer gerne in Co-Leitungen gearbeitet.

Als Abschluss erzählt Thomas, was er sich für die Zukunft der Stiftung wünscht: «Ich wünsche mir, dass die Klienten auch zukünftig sagen, dass sie bei uns als Mensch und nicht als Patient gesehen werden. Sie sollen sich wertgeschätzt fühlen, Teil eines Ganzen sein können, Dinge ausprobieren dürfen, neue Zugänge und Fähigkeiten entdecken – einfach Lust aufs Leben haben. Dafür brennt mein Herz.»

Gespräch: Thomas Meier, Geschäftsleitung

Text: Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch

Was macht Arbeit mit uns

Arbeit begleitet uns durchs Leben, strukturiert den Alltag und prägt unser Selbstbild. Doch was macht sie mit uns? Severin zeigt, warum Arbeit Sinn geben kann – und wann sie zur Belastung wird. Ein Blick auf die psychologischen Bedingungen von Arbeit.



Arbeit stärkt, wenn sie Sinn gibt und nicht überfordert.

Aus der psychologischen Perspektive befriedigt Arbeit wichtige menschliche Grundbedürfnisse. Die Selbstbestimmungstheorie von den Wissenschaftlern Deci & Ryan nennt drei davon: **Autonomie**, das Gefühl, Einfluss zu haben; **Kompetenz**, die Erfahrung, etwas zu können; und **Verbundenheit**, das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse geben Menschen Sinn, Motivation und Zufriedenheit. Viele Menschen berichten etwa, dass sie im Austausch mit Kolleg:innen Energie tanken oder stolz sind, wenn sie ein Projekt erfolgreich abschliessen. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hält in einem Bericht fest, dass das Gefühl, einen Beitrag leisten zu können, entscheidend dafür ist, psychisch gesund zu bleiben.

Wann tut Arbeit gut?

Ein gutes Gefühl bei der Arbeit entsteht also, wenn Anforderungen und Ressourcen im Gleichgewicht sind; genau das beschreibt das Job-Demands-Resources-Modell von Bakker & Demerouti. Belastungen und hohe Anforderungen sind verkraftbar, wenn genug Ausgleich vorhanden ist – etwa Unterstützung im Team, Entwicklungsmöglichkeiten oder Handlungsspielraum. Ideal ist Arbeit, die fordert, ohne zu überfordern. Wer Pausen machen darf, Feedback erhält und seine Stärken einbringen kann, bleibt eher motiviert und gesund. Arbeit, die als sinnvoll erlebt wird, wirkt dabei besonders positiv: Sinnhaftigkeit ist ein Faktor, der in vielen Studien direkt mit Zufriedenheit und Wohlbefinden in Zusammenhang steht.

Wann schadet Arbeit?

Problematisch wird Arbeit, wenn Belastungen dauerhaft überwiegen. Ständiger Zeitdruck, mangelnde Einflussmöglichkeiten und Konflikte im Team zählen zu den wichtigsten psychosozialen Risiken. Wer ständig unter Druck steht, erreichbar sein muss oder keine Unterstützung sowie Anerkennung erfährt, riskiert Erschöpfung, Schlafprobleme und langfristig gesundheitliche Beschwerden. In solchen Situationen sinkt nicht nur die Motivation, sondern auch das Selbstwertgefühl. Burnout ist selten die Folge einzelner stressiger Tage, sondern chronischer Überforderung ohne Ausgleich.

Wenn Arbeit fehlt

Umgekehrt zeigt sich: Auch fehlende Arbeit belastet. Arbeitslosigkeit bedeutet oft Verlust von Struktur, sozialem Austausch und Selbstwert. Studien der WHO zeigen, dass Menschen ohne Arbeit häufiger an Depressionen oder Angststörungen leiden. Der Wiedereinstieg – auch in kleinen Schritten, vielleicht im zweiten Arbeitsmarkt – hilft, wieder Stabilität, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Gute Arbeit ist gestaltbar

Wir sehen also: Arbeit kann stärken oder schwächen – entscheidend sind die Bedingungen. Gute Arbeitsbedingungen entstehen dort, wo Belastungen ernst genommen und Ressourcen gefördert werden. Dazu braucht es nicht immer grosse Programme, oft reichen schon kleine Anpassungen: echte Mitbestimmung, faire Arbeitszeiten, ein respektvoller und wertschätzender Umgang. Die gute Nachricht ist somit: Arbeit ist gestaltbar. Ob in Organisationen oder im eigenen Alltag – wer Bedingungen so gestaltet, dass sie Sinn, Autonomie und Verbundenheit ermöglichen, schafft nicht nur produktive, sondern gesunde Arbeit.

Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch

Die Vivazzo Big-Five

In der Vivazzo Stiftung versuchen wir, Arbeit so zu gestalten, dass sie stärkt statt belastet. Neben dem Leitbild orientieren wir uns dabei an unseren Big-Five-Mitarbeitendenwerten: Teamgeist, Wertschätzung, Weiterentwicklung, Positivität und Gestaltungsspielraum.



Svenja Arbeiter
Marketing & Kommunikation

Wenn das Leben anders läuft

Ein persönlicher Blick von Svenja auf Chancen und Grenzen des zweiten Arbeitsmarkts.

Wenn man durch ein traumatisches Ereignis, wie eine Krankheit oder einen Unfall, aus der regulären Arbeitswelt gerissen wird, steht die ganze Welt erstmal Kopf. Dinge, die einem früher selbstverständlich und einfach erschienen, werden plötzlich zu Hindernissen, die man nur mit sehr viel Mühe und Kraft überwinden kann. Medikamente helfen, den Zustand zu stabilisieren, aber sie haben starke Nebenwirkungen. Man trauert der früheren Gesundheit und Unbeschwertheit nach und man erkennt sich selbst kaum wieder.

Oft verliert man während dieser Phase den Kontakt zu seinem Umfeld. Freunde wissen nicht, wie sie mit einem umgehen sollen und man selbst weiss es auch nicht. Aus Angst vor Ablehnung zieht man sich zurück und vereinsamt noch mehr.

Die geschützte Werkstatt

Nach mehreren Klinikaufenthalten war die geschützte Werkstatt für mich die erste Haltestelle, zurück in ein Stück Normalität. Dort hatte ich wieder einen geregelten Tagesablauf, ein soziales Umfeld und man kriegt Aufgaben zugeteilt, welche auf die momentane Leistungsfähigkeit zugeschnitten sind.

Die damalige Werkstätte war anfangs ideal, jedoch fühlte ich mich mit der Zeit unterfordert. Die Aufgaben, die mir zuvor halfen, mich zu stabilisieren, wurden zu einfach und repetitiv. Im Prinzip ist es, als würde man Velofahren lernen: Am Anfang geben Stützräder Halt, später hindern sie einen am Vorwärtkommen.

Ich sehnte mich nach mehr Verantwortung und sprudelte vor Motivation, mich weiterzuentwickeln. Doch nicht alle Stiftungen oder Werkstätten bieten Raum dafür. Manche Strukturen halten einen fest, statt einen zu fördern.

Wendepunkt: Zurück in meinen Beruf

Durch Zufall erfuhr ich von einer freien Stelle auf dem zweiten Arbeitsmarkt als Grafikerin bei der Vivazzo Stiftung. Ich bewarb mich und bekam die Chance, wieder in meinen erlernten Beruf einzusteigen. Dank meines neuen Teams, das mir vertraut, durfte ich wachsen, Neues lernen und mich beruflich wie persönlich weiterentwickeln.

«Am Anfang geben Stützräder Halt, später hindern sie einen am Vorwärtkommen.»

Die Vivazzo Stiftung gab mir die passenden Rahmenbedingungen, um meine verloren geglaubten Fähigkeiten wieder zu aktivieren. Zum ersten Mal seit langer Zeit konnte ich mir wieder vorstellen, irgendwann in den ersten Arbeitsmarkt zurückzukehren.

Bevor ich krank wurde, hatte ich vielversprechende Zukunftsaussichten. Ich war jung, motiviert und unter den zehn besten Grafik-Absolvent:innen im Kanton Zürich, doch das Leben hat manchmal andere Pläne: Zwölf Jahre lang begleitete ich meine an frontotemporal (früh) Demenz erkrankte Mutter bis zu ihrem Tod. Durch diese Belastung bin ich tief gefallen, hart auf dem Boden aufgeschlagen und fast nicht mehr hochgekommen. Ich dachte, ich könne nichts mehr und sei nichts mehr wert. Es brauchte viel Unterstützung und Geduld, bis ich meinen Lebenswillen wiederfand.

Warum der zweite Arbeitsmarkt so wichtig ist

Die Arbeit im zweiten Arbeitsmarkt ist für viele von uns ein wertvolles Fundament, das uns Stabilität und Struktur bietet. Aber sie soll uns nicht nur beschäftigen. Für einige kann sie die entscheidende Chance sein, den Weg zurück in den ersten Arbeitsmarkt zu finden. Inklusive Mitarbeit bedeutet, flexible Modelle zu schaffen, die individuelle Bedürfnisse berücksichtigen. Jeder Mensch ist einzigartig – und genauso einzigartig sollten die Lösungen sein. Eine Einheitslösung für alle wird dieser Vielfalt nicht gerecht.



«Ich kann etwas beitragen»

Im aktuellen Gespräch geht es um Arbeit, Selbstwert und die Kraft eines guten Teams.

Wo arbeitest du und wie würdest du deinen beruflichen Werdegang kurz beschreiben?

Mario: In der Stiftung Valida in St. Gallen habe ich eine Anlehre gemacht. Später habe ich über die Stiftung 10 Jahre in einer Bäckerei gearbeitet, dann dachte ich, ich möchte etwas Neues sehen. Ich arbeite nun im Vivazzo Service und es gefällt mir sehr.

Sabine: Ursprünglich komme ich aus dem medizinischen Bereich, ich bin gelernte Pharmaassistentin – habe auch bei einer Krankenkasse gearbeitet und in einem Spital. Dann bin ich gesundheitlich gestrauchelt und arbeite nun in der Holzmanufaktur.

Noémi: Ich arbeite im CLEANies.

Thomas: Ich arbeite in der Biogärtnerei und habe Topfpflanzen-Schnittblumen Gärtner gelernt. Ich arbeite schon seit 2004 in der Stiftung.

Fabienne: Ich arbeite im Service. Vorher habe ich 18 Jahre in der Hauswirtschaft gearbeitet – in der Wabe in Wald. Ich wollte etwas Neues und neue Leute kennenlernen, es gefällt mir hier sehr.

Latoya: Früher habe ich in einem Atelier und auch in der Hauswirtschaft gearbeitet. Ich erlebe immer ein On-Off mit meiner Erkrankung und nun arbeite ich im CLEANies.

Was bedeutet Arbeit für dich?

Latoya: Ich kann etwas beitragen, für die anderen und für mich. Das gibt mir Sicherheit. Ich bin motiviert, etwas zu machen.

Noémi: Mir gibt Arbeit eine Tagesstruktur.

Thomas: Für mich ist die Gruppe wichtig. Als Gärtner sehe ich, was ich gemacht habe. Am Morgen schaufle ich ein Loch, am Abend sind Zitrusfrüchte gepflanzt. Das gefällt mir.

Mario: Ich lerne gerne neue Arbeiten und Menschen kennen. Die Arbeit gibt mir Struktur.

Sabine: Mir gibt die Arbeit Tagesstruktur und ich finde es cool, am Abend zu sehen, was ich gemacht habe. Wenn ich ein fertiges Produkt in der Hand halten kann, gibt mir das ein gutes Gefühl.

Fabienne: Ich habe gerne Abwechslung bei der Arbeit und möchte nicht den ganzen Tag dasselbe machen. Ich arbeite gerne mit anderen Leuten zusammen. Ich verpacke gerne Produkte, die dann verkauft werden. Und wenn ich in einem Laden eines unserer Produkte entdecke, freue ich mich noch mehr und bin stolz auf meine Arbeit.

Wie fühlt es sich für dich an, Teil eines Teams zu sein?

Thomas: Bei uns ist es eine schöne Zusammenarbeit: Wenn jemand etwas nicht kann, helfen wir einander. In der Pause genieße ich das Zusammensein.

Mario: Wir sind ein gutes Team und wir arbeiten alle zusammen und nicht gegeneinander. In der Pause rede ich gerne mit anderen und wir lesen gemeinsam Zeitung.

Sabine: Wir haben auch ein cooles Team. In der Pause bin ich aber auch

gerne mal für mich und genieße die Ruhe.

Latoya: Wir machen zusammen Pause, reden über Dinge, rauchen eine Zigarette. Es ist familiär.

Noémi: Zusammen im CLEANies-Team machen wir Pause, da kann ich mich auch einmal jemandem anvertrauen.

Was sind die grossen Herausforderungen in deinem Arbeitsalltag?

Thomas: Manchmal ist es schwierig, wenn jemand etwas nicht versteht und die Arbeit auf seine Weise ausführt, wo ich der Meinung bin, es wäre anders viel einfacher.

Mario: Ich habe Mühe mit den grossen Fixleintüchern, da habe ich motorische Probleme.

Latoya: Ich muss manchmal viel fragen, ich vergesse viel. Aber ich bekomme immer wieder eine Erklärung und das gibt mir Sicherheit. Einige Male denke ich: Das müsste ich doch wissen. Doch zur Sicherheit frage ich und es geht mir dann besser.

Sabine: Die Herausforderung für mich ist nicht die Arbeit, sondern der Umgang mit den anderen Mitarbeitenden. Ich habe Mühe mit den Personen, die keine Rücksicht nehmen und kann mich dann schlechter konzentrieren.

Fabienne: Mit der Art mancher Kollegen komme ich auch nicht immer gut zurecht. Dann wechsele ich den Raum oder die Arbeit. Ich schätze, dass ich Probleme ansprechen kann und wir gemeinsam Lösungen finden. Anfangs brauchte ich Mut, heute fällt es mir leichter.



«Ich wollte etwas Neues und neue Leute kennenlernen, es gefällt mir hier sehr.»

Fabienne Schümperli

«Wenn ich mit der Arbeit fertig werde, es gut aussieht, gehe ich mit einem Gefühl der Erleichterung nach Hause.»

Latoya Spance



«Wir sind ein gutes Team und wir arbeiten alle zusammen und nicht gegeneinander.»

Mario Barnjak

Welche Unterstützung ist dir besonders wichtig, damit du gut arbeiten kannst?

Thomas: In der Gärtnerei kommen wir morgens alle zusammen und besprechen, was gemacht werden muss. Es wird gesagt, welche Arbeiten anstehen und ich kann mitentscheiden, welche Arbeit ich machen werde. Ich darf Fragen stellen – die klaren Abläufe unterstützen mich sehr.

Sabine: Ich bin froh, dass ich beim Fachpersonal Unterstützung holen kann. Es fällt mir einfacher, als zu den Arbeitskollegen zu gehen.

Latoya: Mich erleichtert es, dass ich die Arbeit nicht allein machen muss. Wir unterstützen einander und auch die Fachpersonen arbeiten mit. Es ist für mich einfacher, wenn ich sehe, wir sind ein Team.

Noémi: Es geht mir wie Latoya. Aber manchmal ist es im Team schwierig, weil die Mitarbeitenden sehr unterschiedliche Charaktere und Krankheitsbilder haben – da kann es zu Auseinandersetzungen kommen. Jeder hat andere Vorstellungen: Mir nützt es, wenn ich ruhig bleibe, und ich mich beim Fachpersonal melden kann.

Wie beeinflusst deine Arbeit dein Selbstbild? Fördert es das Selbstbewusstsein, bist du stolz, ist es eher schwierig?

Thomas: Ich bin stolz auf meine Arbeit und freue mich über die Ergebnisse.

Mario: Wenn mir die Arbeit Spass macht, bin ich zufrieden und gehe stolz nach Hause. Wenn ich eine Arbeit habe, wo es mir motorisch schwerfällt, dann fühle ich mich unsicher und nicht so wohl.

Sabine: Bei mir kommt es auf die Arbeit an: Wenn ich den ganzen Tag sinnlos etwas schleifen muss, bin ich nicht so motiviert. Wenn ich aber ein fertiges, schönes Produkt sehe, motiviert mich das.

Latoya: Wenn ich mit der Arbeit fertig werde, es gut aussieht, gehe ich mit einem Gefühl der Erleichterung nach Hause.

Fabienne: Mir macht es Freude, wenn ich abends meine Arbeit sehe, ich vorwärtsgekommen bin und selbständig gearbeitet habe.

Möchtest du irgendwann wieder im 1. Arbeitsmarkt arbeiten? Wie sehen deine beruflichen Ziele aus?

Thomas: Für mich passt es eigentlich so. Ich habe Routine und bin mich ans Umfeld gewöhnt. Vielleicht wäre die Arbeit in einem Kleiderladen oder Brockenhaus mal etwas.

Mario: In der Bäckerei war der Druck viel grösser – vor allem auch für die Mitarbeiter im ersten Arbeitsmarkt. Für mich wäre der Druck zu hoch. Ich arbeite lieber im zweiten Arbeitsmarkt, bin aber froh, konnte ich die Situation im ersten Arbeitsmarkt kennenlernen.

Fabienne: Ich kenne nur den zweiten Arbeitsmarkt. Für mich passt es, im ersten Arbeitsmarkt wäre ich zu sehr unter Druck.

Noémi: Ich möchte irgendwann in den 1. Arbeitsmarkt wechseln. Ich nehme es Schritt für Schritt.

Latoya: Ich sehe mich auf dem zweiten Arbeitsmarkt, habe auch eine passende Ausbildung dazu. Für den ersten Arbeitsmarkt müsste ich eine Ausbildung haben, die nicht so einfach ist.

Thomas: Ich habe auch eine Anlehre gemacht, wenn ich mich nun bewerben würde, käme dies sicher nicht gut an.

Sabine: Ich habe mir schon überlegt, wieder im 1. Arbeitsmarkt zu arbeiten. Ich sehe es nicht so realistisch, wegen meiner Krankheitsgeschichte. Dies



«Mir nützt es, wenn ich ruhig bleibe, und ich mich beim Fachpersonal melden kann.»

Noémi Mehlin

«Wenn ich ein fertiges Produkt in der Hand halten kann, gibt mir das ein gutes Gefühl.»

Sabine Hösli



«Ich bin stolz über meine Arbeit und freue mich über die Ergebnisse.»

Thomas Spörri

hindert mich und zudem habe ich sehr lange um eine IV-Rente gekämpft.

Was wünschst du von der Gesellschaft im Umgang mit Menschen, die im zweiten Arbeitsmarkt arbeiten?

Sabine: Mehr Akzeptanz. Wenn ich jemandem vom 2. Arbeitsmarkt erzähle, denken sie, es hat dort dumme Leute, Psychos, die nicht brauchbar sind. Ich wünsche mir Akzeptanz dafür, dass Menschen halt im Leben gestrauchelt sind, aber etwas machen wollen.

Thomas: Ich merke, dass es Leute gibt, die keine Ahnung haben. Eine Person hat schon gesagt, ich sei ein Schmarotzer, müsste mich mehr anstrengen. Den Leuten fehlt das Wissen, welche Leistungen wir im 2. Arbeitsmarkt erbringen.

Fränzi: Wissen deine Freunde, wo du arbeitest?

Thomas: Viele arbeiten auch in einer Stiftung und Freunde, die nicht in einer Stiftung arbeiten, haben eigentlich gute

Gedanken. Wenn ich im Internet Menschen kennenlerne, frage ich mich manchmal, ob ich wegen meiner Arbeit abgelehnt werde. Doch ich sage mir: entweder sie akzeptieren es, oder ich kompostiere sie.

Noémi: Ich habe kaum Berührungspunkte mit Menschen ausserhalb der Stiftung.

Fabienne: Mein Umfeld weiss, dass ich im 2. Arbeitsmarkt arbeite. Sie freuen sich für mich, dass ich eine tolle Arbeit habe und unter guten Leuten bin.

Latoya: Die Menschen akzeptieren mein Anderssein. Die Arbeit im 2. Arbeitsmarkt wird gesehen und geschätzt, das erlebe ich so.

Was würdest du ändern in der Arbeitswelt, im 1. oder 2. Arbeitsmarkt?

Mario: Dass alle gleich behandelt werden.

Fabienne: Jeder soll eine Chance erhalten. Während meiner IV-Lehre in einer anderen Stiftung hat mir die Lei-

tung nicht zugetraut, die Hemden zu bügeln.

Thomas: Ich habe das Gefühl, dass die Gesellschaft die körperliche Beeinträchtigung mehr anerkennt als z.B. eine geistige oder psychische Beeinträchtigung.

Sabine: Es bräuchte mehr Akzeptanz und Verständnis für Beeinträchtigungen, es könnte alle treffen. Uns als faul zu betrachten, finde ich schade. Wir könnten mit der IV-Rente auch einfach zu Hause bleiben, wir wollen ja arbeiten.

Fabienne: Mich fragt mein Umfeld manchmal, warum ich für diesen Lohn arbeiten gehe. Doch ich will arbeiten.

Gesprächsleitung: Fränzi Pfiffner, Holzmanufaktur

Teilnehmer:innen Gespräch:

Thomas Spörri, Mitarbeiter Biogärtnerei; Mario Barnjak, Mitarbeiter Service; Fabienne Schümperli, Mitarbeiterin Service; Latoya Spence, Mitarbeiterin CLEANies; Sabine Hösli, Mitarbeiterin Holzmanufaktur; Noémi Mehlin, Mitarbeiterin CLEANies



«Ich fühle Scham, wenn ich nicht Arbeiten kann»

Alex erzählt von seinem Weg in den zweiten Arbeitsmarkt. Zwischen handwerklicher Freude und dem Druck, genug zu leisten, reflektiert er über Scham, Status und die Belastung, die entsteht, wenn Krankheit den Arbeitsalltag unterbricht.

Es ist Mai und ich bin mit meinen Drillingschwestern und den Eltern in Strassburg in den Ferien. Wir trinken Kaffee neben dem Münster, als wir per Zufall auf Bekannte meiner Eltern stossen. Diese Freunde kennen wir noch nicht und mein Vater stellt uns ihnen vor: Julia, Kulturmanagerin und Nina, Ärztin. Mich lässt er aus. Als erwachsener Sohn soll ich von der Anerkennung meines Vaters unabhängig sein, aber bin es wohl doch nicht.

Als ich diese Zeilen schreibe, bin ich gerade seit drei Wochen krankgeschrieben zu Hause und komme nur schwer aus der Wohnung. Eigentlich habe ich grossen Gefallen daran, in der Holzmanufaktur drei Tage die Woche arbeiten zu dürfen. Es stehen spannende Projekte an und das Team ist super sympathisch und unterstützend. Dennoch blockiert mich, häufig im Winter, die bipolare Störung zu sehr. Ich hatte vor 5 Jahren eine starke Manie und Psychose mit grandiosen Vorstellungen von mir selbst. Ich war überzeugt, etwas Weltbewegendes zu leisten – arbeitete an einer Plattform für den Handel überschüssiger Gemüseernten. Im Rückblick finde ich die Idee nach wie vor gut, aber ich war zu sehr eingenommen davon, endlich etwas leisten zu können, was mir Anerkennung bringt.

Das heisst, ich arbeite, neben der Existenzsicherung, auch für Status, Anerkennung und Identitätsstiftung. Vor diesem Hintergrund stehe ich auch nicht schlecht da mit meinem Studium im Wirtschaftsingenieurwesen und den bisherigen Jobs in Hightech Firmen. Aber aufgrund meiner Minderwertigkeitsgefühle und dem gewünschten Status («mit dem Nachbar mithalten») gelingt es mir nicht immer, genügsam zu sein. Das alles führte mich in die Invalidität und darum arbeite ich im 2. Arbeitsmarkt: Seit diesem Sommer nun in der Vivazzo Holzmanufaktur. Die handwerkliche Arbeit gefällt mir zum Glück am besten aller meiner bisherigen Tätigkeiten.

Ich habe mich mit der Entwicklung der Arbeitszeit befasst (Dokumentation: «Haben wir früher mehr geschuftet?», arte). In den Jäger-und-Sammler-Zeiten arbeiteten wir 15-20 Stunden pro Woche, um Grundbedürfnisse zu befriedigen. Paradoxerweise ging die Arbeitszeit mit der Industriellen Revolution trotz Dampfkraft so hoch wie noch nie. Hier kam erstmals stark das Bedürfnis nach Bedürfnissen ins Spiel (Konsum). Heute hat jeder die Energie von 35 Menschen zur Verfügung. Die Produktivität liegt 17-mal höher als von Ökonomen 1930 prognostiziert, doch die Arbeitszeit sank nicht auf die erwarteten 15 Stunden pro Woche. Zudem entwickelte sich Lohnarbeit nicht proportional zur Produktivität («Great Decoupling»), wovon Kapital-eigner überproportional profitieren.

Der Fluch dieser Entwicklung ist für mich der Widerspruch, dass die Produktivität und Fülle gegenüber früher so enorm ist und das Wesen des Menschen sich nicht gleichermassen verändert hat. Wir sind im Überfluss gefangen, weil unsere uralten Bedürfnisse nach Sicherheit und Anerkennung heute moderne Mittel wie Konsum und Statussymbole verlangen. Ich selbst leide stark unter selbstabwertenden Gedanken, da ich mich ebenfalls ständig mit diesen Statusmassstäben vergleiche. Dieser Vergleich verursacht immer wieder grosse Scham, wenn ich beispielsweise nicht zur Arbeit kann, obwohl ich weiss, dass ich krank bin.

Alex Mäder, Holzmanufaktur

AUSFLUGSTIPP

Das «Kafi Paradiesli» in Zürich



Ich empfehle das Kafi Paradiesli in Zürich Hottingen, weil es ein warmer Ort ist. Nicht nur ein normales Kafi, sondern ein Zuhause. Ein Ort zum Ankommen und sich wohlfühlen. Es gibt verschiedene kleine Räume. Man kann sich einen Platz suchen, der sich gut anfühlt. Wer nicht drinnen sitzen will, für den gibts es draussen Plätze mit Wolldecken zum Sitzen. Es gibt guten Kaffee, Tee und selbstgemachten Kuchen. Die Menschen, die dort arbeiten, sind freundlich, offen, divers und aufmerksam.

Man darf allein kommen oder in Begleitung. Man darf reden oder still sein. Man darf kurz bleiben oder länger. Man erreicht das Paradiesli mit dem Tram Nr. 3 direkt vom Hauptbahnhof Zürich. Aussteigen am Hottingerplatz. Den Besuch im Paradiesli kann man gut mit einem kurzen Spaziergang im Hottinger Tobel oder dem Kunsthaus verbinden. Die Dauerausstellung im Kunsthaus ist für Inhaber einer Kulturlegi kostenlos. Ich bin viel im Paradiesli, weils mein kleines Paradiesli in Zürich ist. Also psst. Besuchen, aber nicht weitererzählen, damit es eben weiterhin ein Paradiesli bleibt.

Antti Näf, Geschäftsstelle

FILMTIPP: DOKUMENTATION

Haben wir früher mehr geschuftet?



Hatten Menschen in der Steinzeit mehr Freizeit als wir? Die ARTE-Doku zeigt: Jäger und Sammler brauchten oft nur wenige Stunden, um zu überleben – ganz anders als in der Landwirtschaft oder der Industrialisierung, wo Arbeitszeiten explodierten. Heute arbeiten wir weniger als vor 150 Jahren, aber mehr als viele unserer Vorfahren. Was bedeutet «Arbeit» überhaupt – und wie könnte die Zukunft aussehen?

Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch

Die ARTE-Doku findet ihr auf YouTube mit dem Titel «Haben wir früher mehr geschuftet? | Stimmt es, dass...?» oder über den QR-Code. Anmerkung: Titel von Videos können sich auf YouTube ändern, die Dokumentation bleibt aber die gleiche.



Kreuzworträtsel 92 – Finde das Lösungswort!

1. Austausch von Informationen zwischen Menschen
2. Kleiner Behälter für gemahlener Kaffee
3. Schweizer Variante des Croissants
4. Wirkstoff im Kaffee für Wachheit
5. Atmosphäre zum Wohlfühlen
6. Gegenteil von kalt
7. Kräftiger Kaffee in kleiner Tasse
8. Fettiger Teil der Milch
9. Name der Vivazzo Zeitschrift
10. Bequeme Sitzgelegenheit im Wohnzimmer
11. Sich mündlich austauschen

1.				M	U				A					
									2.	P	E			
									3.	E	I			
									4.	F		N		
									5.	M		L	C	
									6.		I			
									7.		R			
									8.	R				
									9.	U		A		H
									10.		O			
									11.	R			N	

Unter allen Teilnehmenden wird ein Vivazzo Gutschein im Wert von 50'Franken verlost. Senden Sie dafür das Lösungswort per Mail an severin.kolb@vivazzo.ch, per interner Post an die Geschäftsstelle z.H.'Severin Kolb oder per Postkarte an Redaktion Austausch/Vivazzo Stiftung/Joweid Zentrum 1/8630 Rüti. Einsendeschluss ist der 01.04.2026

Da war doch noch was

Moulin Rouge im Zug?

Weihnachtsessen der Biogärtnerei. Wir sitzen gemütlich zusammen, die Stimmung ist locker. Jemand aus der Zentralküche fragt: «Können wir noch ein Glas Wein nehmen?» – und schon beginnt das Brainstorming: Wie kommen wir nach Hause? Zug, Taxi?

Christian will helfen und sagt: «Geht doch mit Moulin Rouge!» Alle schauen ihn an, kurz Stille – dann Gelächter. Natürlich meinte er Nez Rouge. Aber hey, Moulin Rouge klingt auch nach einer spannenden Heimfahrt.

Anja Wolf, Biogärtnerei

Missverständnis mit Duftnote

In der Kaffeepause erzählt André ganz entspannt von «Katzenseicher» auf seinem Gartensitzplatz. Ich reagiere sofort, denn auf meinem Balkon haben auch schon Katzen Pipi gemacht: «Oh ja, das kenne ich! Es stinkt grauenvoll!» André schaut etwas irritiert, meint aber: «Ach, so schlimm ist das gar nicht.» Ich wundere mich, wie gelassen er bleibt. Dann klärt sich das Missverständnis: André sprach nicht von Katzen... sondern von Trauben mit dem Namen Katzenseicher.

Annette Kalt, Marketing & Kommunikation

Grati mit Verzögerung

Am Anfang der Redaktionssitzung kommt Max zu mir, und fragt, ob ich schon die neuste Geschichte gehört habe. Ich verneine und bin gespannt: Vor Weihnachten wollte die Biogärtnerei allen Mitarbeitenden im Zweiten Arbeitsmarkt eine Freude machen: aufgeladene Supermarkt-Gutscheine als Grati. Die Stimmung an der Feier war grossartig – bis die ersten am nächsten Tag voller Vorfriede einkaufen wollten.

Überraschung: Null Franken auf der Karte. Das Wochenende hatte die Überweisung verzögert. Zum Glück klärte sich das Missverständnis schnell, und wenig später war das Guthaben drauf. Die Freude kam – einfach mit etwas Verspätung.

Severin Kolb, Redaktionsleiter Austausch

Lust auf Kuchen

Ich sitze am Schreibtisch, Kaffee neben mir, und lese den neuen Blogbeitrag der Holzmanufaktur. Der Titel ist ein Zitat eines Kunden: «Macht ihr auch Kuchen?» – ich muss sofort lachen. In meinem Kopf sehe ich Torten aus Massivholz, vielleicht mit einer Glasur aus Lack und Schrauben als Deko. Ich stelle mir vor, wie unsere Holzmanufaktur anstatt Innenausbauten plötzlich Backkurse anbietet.

Erst beim zweiten Blick habe ich gemerkt: Da steht gar nicht «Kuchen». Es heisst «Macht ihr auch Küchen?». Und ja – die macht unsere Holzmanufaktur tatsächlich. Kuchen eher nicht.

Svenja Arbeiter, Marketing & Kommunikation

Ein Klick – und alles wird jung

Ich sitze im Büro, tippe konzentriert an einem Dokument. Plötzlich stolpere ich über das Wort «Kudengärtner». Sieht falsch geschrieben aus. Also schnell rechte Maustaste, Korrekturvorschlag anklicken – und zack: «Kindergärtner». Ich musste so lachen, und war gleichzeitig froh, dass unsere Gärten in den Händen der Kundengärtner liegen, nicht der Kindergärtner.

Annette Kalt, Marketing & Kommunikation

Reicht lustige Geschichten ein!

Bei euch passieren lustige Geschichten? Ihr müsst mitten in der Arbeit laut Lachen?

Dann schickt die Geschichten in Stichworten oder ausgeschrieben per Mail an severin.kolb@vivazzo.ch mit dem Betreff «Da war doch noch was». Wir freuen uns auf eure Geschichten!

Tatort Küche?

Ich scrolle durch das neue Shop-Portal der Holzmanufaktur und bleibe an einem Artikel hängen: «Rüstbrett Leiche». Ich stutze. Was für ein Name! Für einen Moment sehe ich vor meinem inneren Auge einen Tatort in der Küche – mit einem sehr speziellen Schneidebrett.

Dann schaue ich genauer hin: Da steht gar nicht «Leiche». Es heisst «Rüstbrett L. Eiche». Alles ganz harmlos – und aus bestem Holz.

Annette Kalt, Marketing & Kommunikation

Impressum

Der Austausch – die Zeitschrift von und für Menschen aus der Vivazzo Stiftung und weitere Interessierte – erscheint 2026 voraussichtlich im Februar, Juni und Oktober.

Herausgeberin Vivazzo Stiftung
Joweid Zentrum 1, 8630 Rüti ZH
055 251 04 00, info@vivazzo.ch
vivazzo.ch

f [vivazzostiftung](https://www.facebook.com/vivazzostiftung)
@ [vivazzo_stiftung](https://www.instagram.com/vivazzo_stiftung)
in [vivazzo-stiftung](https://www.linkedin.com/company/vivazzo-stiftung)

Redaktion Nadine Bögli, Svenja Arbeiter, Annette Kalt, Severin Kolb (Leiter), Bernadette Marty, Maximiliano Mojon, Fränzi Pfiffner, Anja Wolf, Christine Fuhrmann

Layout Brüggl Admedia, Romanshorn
Druck Brüggl Admedia, Romanshorn
Versand Vivazzo Service, Rüti



© Bernadette Marty, Mitarbeiterin Vivazzo Austausch Redaktion