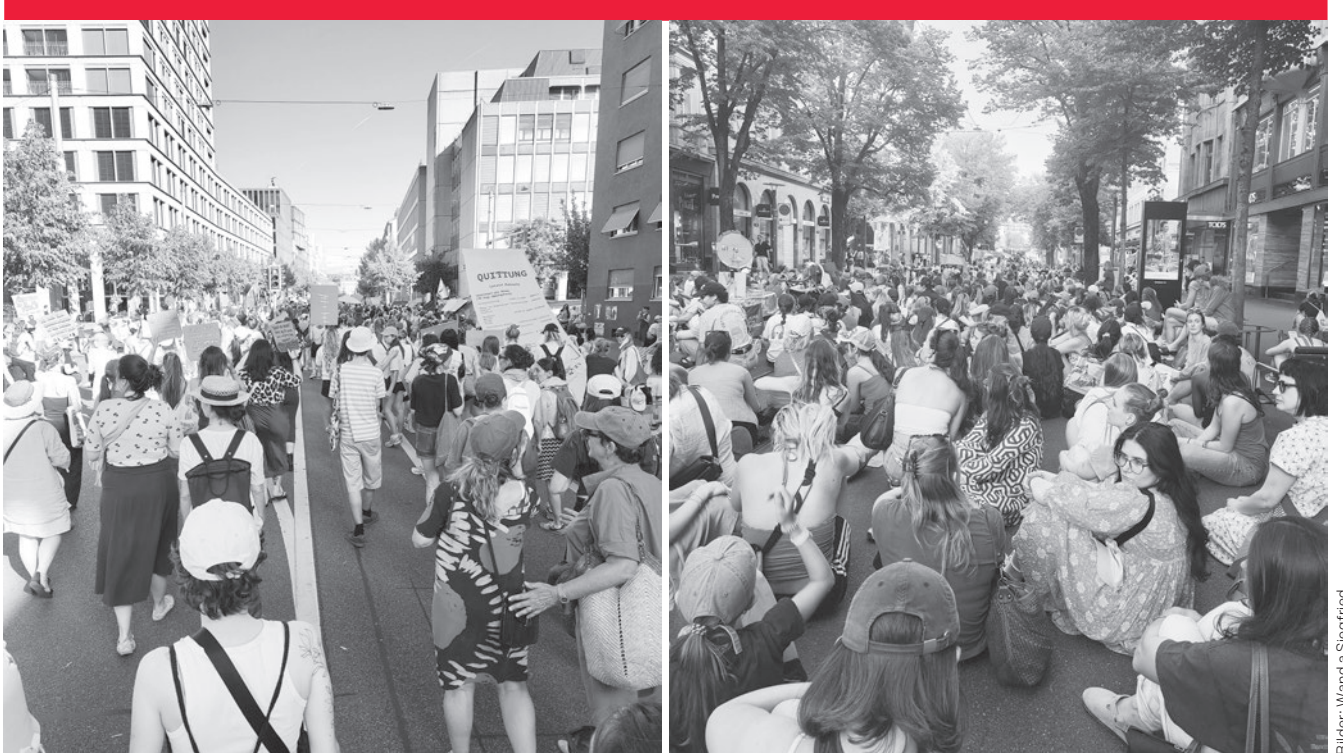


INFO:3



Bilder: Wanda Siegfried

Auch dieses Jahr gingen am 14. Juni Zehntausende auf die Strasse

DIE SCHAM MUSS DIE SEITE WECHSELN

Der 14. Juni 2026 war geprägt von zwei Ereignissen: Dem feministischen Streik und den Abstimmungen. Auch wenn die Abstimmungen medial viel präsenter waren, ist der feministische Streik ebenso wichtig, gerade in Zeiten von rechtem Backlash. Text: Wanda Siegfried

Obwohl sich die Rechte immer wieder pseudo-feministisch gibt, präsentiert sie keine echten Lösungen. Gerade im Abstimmungskampf zur «10-Millionen-Schweiz» hat sie das deutlich gezeigt: Sie instrumentalisiert den Kampf gegen Gewalt an Frauen, um gegen

Ausländer zu hetzen. Das Bild des gefährlichen Fremden wird bemüht, um Zustimmung zu generieren. Die SVP bedient sich regelmässig dieser Argumentation, dabei ist das faktisch falsch. Die grosse Mehrheit von Gewalttaten gegen Frauen passiert nicht durch Unbekannte, nicht auf dunklen Strassen, sondern zu Hause, durch

Partner, Ex-Partner, Familienangehörige. Das Problem sind nicht Migrant*innen, sondern Männer.

Doch in Abstimmungskämpfen entdecken rechte Parteien plötzlich ihre Sorge um Frauenrechte, wenn sie diese gegen migrantische oder muslimische Täter instrumentalisieren können. >



Bild: Wand a Siegfried

Solange Abstimmungskämpfe das Bild des gefährlichen Ausländers bemühen, während die Gewalt im eigenen Wohnzimmer unbenannt bleibt, ist dieser Streik nötiger denn je.

Es geht dabei nie um den Schutz von Betroffenen, sondern um die Legitimierung rassistischer Politik. Organisationen, die seit Jahren zu geschlechtsbezogener Gewalt arbeiten, wissen: Gewalt lässt sich nicht durch Abschottung bekämpfen.

2023 wurden rund 20'000 Straftaten im Bereich der häuslichen Gewalt registriert. Bei dieser Zahl handelt es sich aber um einen Bruchteil der tatsächlichen Taten, denn die Dunkelziffer bei sexualisierter Gewalt liegt laut Fachleuten bei 80 bis 90 Prozent. Mindestens jede fünfte Frau hat ungewollte sexuelle Handlungen erlebt. Nur acht Prozent erstatten Anzeige – aus Scham, aus Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird, oder weil der Täter aus dem eigenen Umfeld stammt. In der Unterstützung von Gewaltbetroffenen gibt es

positive Entwicklungen: Die neue Opferhilfe-Nummer 142. Seit dem 1. Mai 2026 ist sie rund um die Uhr erreichbar – kostenlos, vertraulich und anonym. Eine niedrigschwellige Möglichkeit, Hilfe zu holen, auch wenn man noch nicht weiß, wie das Erlebte einzuordnen ist oder ob Anzeige erstattet werden kann.

Doch selbst wenn man als Opfer von Gewalt bereit ist, sich zu wehren, gibt es viele Hindernisse. Zwar gilt seit Juli 2024 «Nein heisst Nein»: Es reicht also, wenn das Opfer durch Worte, Gesten oder Erstarren zeigt, dass es nicht einverstanden ist. Doch da bei sexualisierter Gewalt häufig nur Täter und Opfer anwesend sind (sogenannte Vier-Augen-Delikte), steht Aussage gegen Aussage, was eine Verurteilung extrem erschwert. Es steht ausser Frage, dass solche Fortschritte im Strafrecht zentral sind, aber sie reichen nicht. Nicht nur, weil viele Gewaltfälle nicht zu einer Verurteilung führen, sondern weil das Strafrecht erst greift, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Wenn wir wollen, dass es zu weniger Übergriffen, sexualisierter Gewalt und Femiziden kommt, brauchen wir vor allem eines: mehr Prävention.

Prävention muss bei gesellschaftlichen Strukturen ansetzen, die sexualisierte Gewalt fördern: Rape Culture. Sexuelle Übergriffe werden verharmlost, Opfer werden (mit)verantwortlich gemacht, Männer schauen weg, weil es «nicht ihre Sache» sei, und Opfer schweigen aus Scham. Doch schämen sollten sich Männer, die bei sexistischen Witzen mitlachen, die schweigen, wenn ihre Freunde jemandem catcallen, die wegsehen, wenn Grenzen überschritten werden, oder die gleich mitmachen. Die Scham muss die Seite wechseln – von den Opfern zu den Tätern, Mittätern, und Wegschauern.

Solange die Scham nicht die Seite gewechselt hat, gehen wir jeden 14. Juni weiterhin auf die Strasse. Und solange Abstimmungskämpfe das Bild des gefährlichen Ausländers bemühen, während die Gewalt im eigenen Wohnzimmer unbenannt bleibt, ist dieser Streik nötiger denn je. ■

Editorial

Liebe Leser*innen

Der 14. Juni war ein hochpolitischer Sonntag. Der feministische Streik zog Zehntausende Frauen auf die Strasse. Warum dieser Streik wichtig ist, reflektiert Wanda für uns (S. 1–2). Wichtig sind aber auch Räume, in denen wir Frauen uns frei bewegen und gegenseitig unterstützen können. Genau das finden Frauen in herausfordernden Lebenssituationen im kürzlich eröffneten «Frauentreff». Judith interviewte dazu die Co-Leiterin Laura Hirschi (S. 3).

Am Sonntag verhinderten wir aber auch die Chaos-Initiative der SVP an der Urne. In einem berührenden Artikel erklärt Özlem, warum sie sich über das Ergebnis nicht einfach freuen konnte (S. 6–7). «Als Migrant aus dem Aargau» setzt sich auch Flo mit dem Abstimmungsergebnis auseinander (S. 6). Angesichts der erschreckenden 45,2 % Zustimmung schweizweit erscheint es besonders wichtig, migrantische Perspektiven in der Politik stark einzubringen. Dass wir gerade jetzt eine solche Stimme im Zürcher Gemeinderat verloren haben, schmerzt: Barbara blickt auf Niyazis Arbeit zurück (S. 5). An dieser Stelle von der gesamten SP 3: herzlichen Dank, Niyazi, für deinen riesigen Einsatz!

Das Pilotprojekt Netto-Null dürfte den regelmässigen Leser*innen des Info:3 ein Begriff sein. Am 13. Juni wurde die zweite Runde mit einem Fest eingeläutet. Alfons berichtet (S. 4).

In einer sehr persönlichen Kolumne reflektiert Luca über die Frage «Wie geht es dir?» - herzlichen Dank, lieber Luca, fürs Teilen (S. 7)!

Und euch allen: Viel Spass bei der Lektüre!

Solidarisch,
Nadja Contzen

Neues Angebot der Stadt Zürich für Frauen

Am 18. Juni 2026 ist der «Frauentreff» eröffnet worden – ein niederschwelliges Angebot der Stadt Zürich für erwachsene Frauen und weiblich gelesene Personen in anspruchsvollen Wohn- und Lebenssituationen. Wie der Frauentreff entstanden ist und welchen Beitrag er zu einem sozialen Zürich leistet, erzählt Laura Hirschi, Co-Teamleiterin des Frauentreffs. Interview: Judith Büchi

Wie ist es zu diesem Frauentreff gekommen?

Vor zwei Jahren wurde im bereits bestehenden Treffpunkt City ein Frauentag eingeführt. Wiederholte Befragungen der Klient*innen zeigten, dass ein Bedürfnis nach einem solchen Angebot besteht. Rund 80 bis 90 Prozent der Besuchenden des Treffpunkt City sind Männer. Dies, obwohl Frauen häufiger von Armut betroffen sind. Man weiss, dass Frauen, die von Armut betroffen sind, gemischtgeschlechtliche Räume seltener nutzen, dort weniger sichtbar sind und schwerer einen Zugang finden. Der Frauentag wird nun seit zwei Jahren durchgeführt und sehr gut genutzt. Es entstehen neue Kontakte, die Frauen verweilen länger und es entwickelt sich eine andere Dynamik. Daraus entstand die Idee, einen Frauentreff zu eröffnen. Dieser ergänzt die bereits bestehenden Angebote in Zürich, die zwar punktuell vorhanden sind, sich aber oft auf bestimmte Zielgruppen beschränken oder nur stunden- beziehungsweise tageweise geöffnet sind.

Welche Klientinnen spricht ihr an und was ist euer Angebot?

Unsere Zielgruppe sind Frauen und weiblich gelesene Personen mit Lebensmittelpunkt in der Stadt Zürich, die von Armut, Obdach- und Wohnungslosigkeit betroffen sind oder sich in anderen herausfordernden Lebenssituationen befinden. Wir bieten Grundversorgung an wie günstige Mahlzeiten, Dusch- und Waschmöglichkeiten sowie Kleider bei Bedarf. Zudem bieten wir Kurzberatungen an und triagieren falls nötig weiter.

Was wünschst du dir für den Frauentreff?

Ich wünsche mir einen geschützten Raum, in dem Frauen zusammenkommen können, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden. Sie sollen Kontakte knüpfen und sich gegenseitig unterstützen können – ganz im Sinne von Peer-to-Peer-Unterstützung.

Es soll ein offener Begegnungsraum sein, in dem Frauen zur Ruhe kommen und verweilen können, und in dem wir sie wo notwendig auch mit unserem Fachwissen unterstützen werden.

Was könnten die grössten Herausforderungen sein?

Eine Herausforderung ist sicherlich, dass der Frauentreff gut anläuft. Die Frage ist: Wie sprechen wir jene Frauen an, die oft schwieriger zu erreichen sind, damit das Angebot tatsächlich bei unserer Zielgruppe ankommt? Denn wir möchten die bestehende Angebotslandschaft erweitern und differenzierter Menschen ansprechen, die bestehende Angebote bisher nicht oder nur schwer nutzen können.

Das ist momentan die grösste Herausforderung. Es wird sich zeigen, was noch auf uns zukommt. Wir freuen uns! ■



Bild: Livia Hartmann

Laura Hirschi,
Co-Teamleiterin des
Frauentreffs.



Es soll ein offener Begegnungsraum sein, in dem Frauen zur Ruhe kommen und verweilen können, und in dem wir sie auch unterstützen werden.

26 Netto-Null-Ideen fürs Quartier gehen in die zweite Runde

Mit einem Fest auf der Kollerwiese ist am 13. Juni die zweite Runde für das Pilotprojekt Netto-Null eingeläutet worden: Aus 233 vielfältigen Ideen haben 2'600 Bewohner*innen sowie eine Jury 26 Projekte für die Weiterbearbeitung vorgeschlagen. Am Fest wurden die 26 Ideen vorgestellt. Ende 2026 gibt es ein Schlussvoting, damit 6 bis 12 Projekte ab 2027 realisiert werden können. Text: Alfons Sonderegger

Das Festzelt ist um 14 Uhr gefüllt, als Stadtrat Andreas Hauri, Vorsteher des Gesundheits- und Umweltschutts, voller Freude zur Präsentation der 26 prämierten Projekte begrüsst. Er zeigt sich beeindruckt vom Miteinander von Bevölkerung, Vereinen, Gewerbe und Kantonsschule. Projektleiter Julian Petrin (Urbanista) sieht im Pilotprojekt die Chance, Ideen zu testen sowie auszuloten, was Partizipation vermag und wie Menschen aktiviert werden können. Wie Hauri ist er von der Menge, Vielfalt und Qualität der eingereichten Projekte überwältigt. Zur Weiterbearbeitung der 26 Projekte gehört die Berechnung der jeweiligen Kosten, damit der Kredit von 1 Mio. sinnvoll auf die im zweiten Voting prämierten 6 bis 12 Projekte aufgeteilt werden kann.

Binz und Alt-Wiedikon als Pilot

Die Stadt Zürich will bis spätestens 2040 auf dem gesamten Stadtgebiet netto null Treibhausgasemissionen erreichen. 2022 haben die Stadtzürcher Stimmberechtigten den Klimaschutzzielen mit 75 % zugestimmt, im Kreis 3 gab es sogar 80,23 % Ja-Stimmen. Binz und Alt-Wiedikon wurden darum als Pilotquartier auserwählt, weil sich hier unterschiedliche Nutzungen (Wohnen, Gewerbe, Industrie und Bildung) auf engem Raum vermischen. Das macht das Quartier aus Stadtsicht zu einem idealen Ort, um neue Ansätze in der Praxis umzusetzen – gemeinsam, lokal verankert und mit Blick auf die ganze Stadt.

Von Asphalt zu Lebensraum

An der Medienorientierung wurden zwei der 26 Projekte stellvertretend näher vorgestellt. Martin Rohr zeigte kurz auf, wie das Projekt «Rotach Resilienz» 150 Meter der Rotachstrasse 1-8 in «einen Pilotabschnitt für klimaangepasstes, ressourcenschonendes und gemeinschaftliches Quartierleben» verwandeln könnte. Entsiegelung (so wie im Hof von Nr. 8), Begrünung,

kreten Beispielen zu einem klimafreundlichen Reisen ermuntert werden, unterstützt von erfahrenen Reisenden und Berater*innen. Das Projekt will im Quartier ein Netzwerk aufbauen, das nachhaltiges Reisen sichtbar macht und im Alltag verankert.

Die 26 ausgewählten Projekte wurden entlang von fünf Themen präsentiert: Energie und Gebäude, Kreislaufwirtschaft, Ernährung und Konsum, klimaangepasster Stadtraum sowie Gemeinschaft/Kultur/Nachbarschaft. Viele der Projekt-Entwickler*innen waren anwesend und freuten sich über den verdienten Applaus. Näheres zu den 26 Projekten findet sich über: <https://pilotquartier.ch/ideen>. Für September ist ein zweites Klimaforum geplant, und gegen Ende Jahr kann man sich am zweiten Voting für jene Projekte beteiligen, die dann auch wirklich realisiert werden.

Am gelungenen Fest gab es eigentlich nur einen (Fussball-) Wermuts-Tropfen: Trotz stromerzeugender Fahrrad-Strampelei im Velokino spielte die Schweiz gegen Katar bloss 1:1.

Bäume, Regenwasserrückhalt, Begegnungsmöglichkeiten, etc. sind Ziele des Projekts, das Rohr und sein Team mit viel Energie realisieren möchten.

Geerdet und ohne Flugzeug reisen

Simon Muntwiler, Co-Präsident des Vereins Terran Schweiz, stellte die Idee «terran unterwegs» vor. An Community-Events im Quartier soll mit kon-

Aktiv am 13. Juni mit dabei war die Kantonsschule Wiedikon. Schüler*innen leiteten um 15 Uhr gekonnt ein Podium mit Politiker*innen zu den Themen Tempo 30, Elektromobilität und Ernährung. Und im Velokino – der Strom wurde durch Velofahrende erzeugt – zeigten sie ihre selber erarbeiteten Videos zur Klimafrage.

Am gelungenen Fest gab es eigentlich nur einen (Fussball-)Wermuts-Tropfen: Trotz stromerzeugender Fahrrad-Strampelei im Velokino spielte die Schweiz gegen Katar bloss 1:1. ■

Danke Niyazi!

Bei den letzten Gemeinderatswahlen konnten wir einen grossartigen Erfolg feiern: Mit 36,06 Prozent erzielte die SP 3 ihr bestes Resultat seit 2006. Der Wahlsonntag brachte jedoch auch einen Abschied aus der Gemeinderatsdelegation der SP 3 mit sich. Nach elf Jahren im Gemeinderat wurde Niyazi Erdem knapp nicht wiedergewählt. Text: Barbara Wiesmann

Niyazi rückte 2017 für Andreas Edelmann in den Gemeinderat nach und schaffte anschliessend zweimal die Wiederwahl. Während seiner gesamten Ratszeit arbeitete er in der Kommission für die industriellen Betriebe und das Tiefbaudepartement. Dort eignete er sich grosses Fachwissen in den Bereichen Energieversorgung, thermische Netze und Entsorgung an.

Niyazi brachte in den Gemeinderat verschiedene Perspektiven ein, die dort oft untervertreten sind. Als Geflüchteter aus dem türkischen Teil Kurdischans machte er immer wieder auf die Situation der Kurd*innen aufmerksam. Er engagierte sich unter anderem in der Delegation für den Brückenschlag zwischen Diyarbakır und Zürich und leistete damit einen wichtigen Beitrag zum Austausch zwischen den beiden Städten. Auch seine persönlichen Erfahrungen als Migrant und Eingebürgerter brachte er in die politische Arbeit ein.

Als Betreiber eines Take-aways vertrat Niyazi zudem die Anliegen des lokalen Gewerbes. Obwohl sein Arbeitstag donnerstags oft bereits um vier Uhr morgens auf dem Engros-Markt begann, blieb er den langen Gemeinderatssitzungen am Mittwochabend stets bis zum Schluss erhalten. Er verfolgte die Debatten im Rat aufmerksam, wusste immer genau, bei welchem Geschäft wir gerade waren, und brachte, wenn nötig, auch seine Sitznachbar*innen wieder auf den aktuellen Stand.

Viele der Fraktion werden Niyazi aber auch aus einem ganz anderen Grund vermissen: Immer wieder brachte er feine Speisen aus seinem Take-away mit und sorgte damit für kulinarische Höhepunkte im politischen Alltag. Seine Grosszügigkeit und Gastfreundschaft waren genauso geschätzt wie seine politische Arbeit. Niyazi ist ein offener und interessierter Mensch, der gerne mit anderen ins Gespräch kommt und Brücken baut. Entsprechend wurde er nicht nur in unserer Fraktion, sondern über die Parteigrenzen hinweg von vielen Ratskolleg*innen geschätzt.



Bild: Roland Schaller

Niyazi vor seinem Take-away.

Lieber Niyazi, mit deinem Engagement, deiner Verlässlichkeit und deiner Kollegialität hast du unsere Fraktion und unsere Partei bereichert.

Nicht zuletzt war Niyazi ein grossartiger Wahlkämpfer. In seinem Take-away machte er unermüdlich Werbung für unsere Liste.

Lieber Niyazi, herzlichen Dank für deinen grossartigen Einsatz in den vergangenen elf Jahren im Gemeinderat. Mit deinem Engagement, deiner Verlässlichkeit und deiner Kollegialität hast du unsere Fraktion und unsere Partei bereichert. Für deinen weiteren Weg wünschen wir dir alles Gute. ■

Vock off!

Die neuen Landknechte

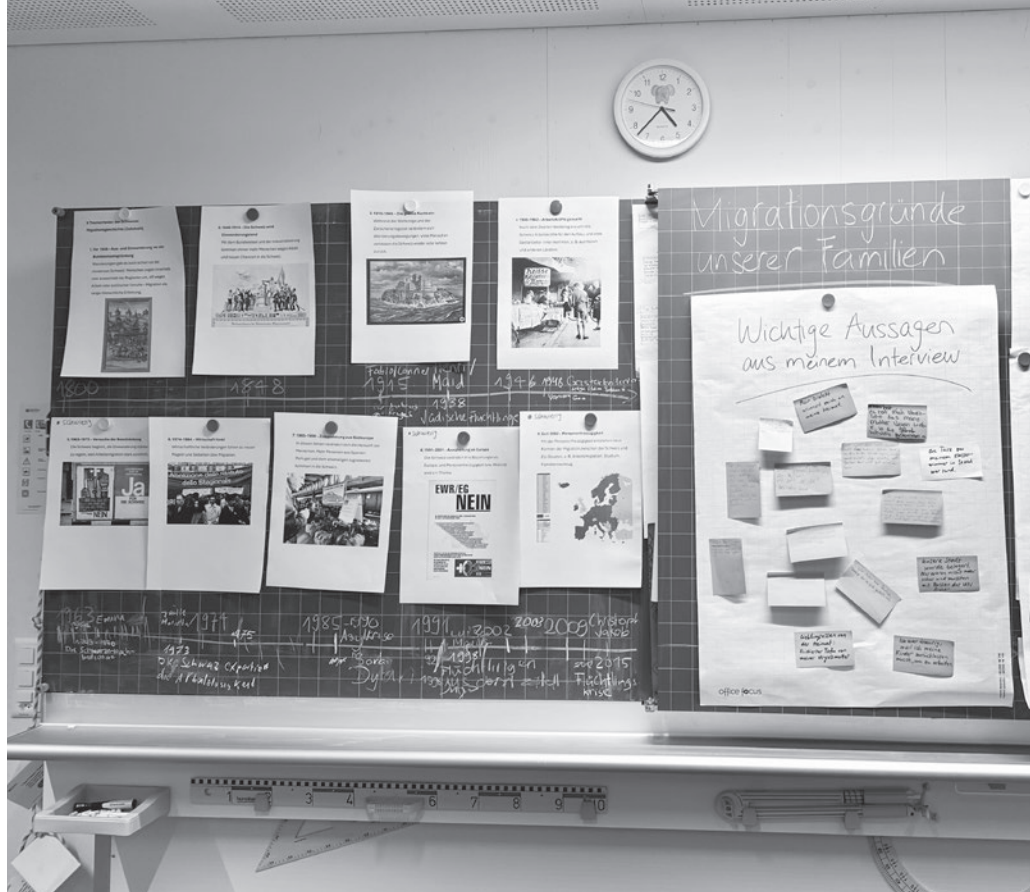


Florian Vock

Ungeheuerliches geschah am 14. Juni, im Jahre des Herrn 2026. Die katholische Urschweiz wurde überrannt, übermannt von fremden Mächten. Die reformierten Städte, noch schlimmer, französischsprachige Imperialisten, schlossen sich zusammen und griffen zum brutalsten aller Mittel: der demokratischen Mehrheit. Und so diktierten sie dem friedfertigsten Lande das Abstimmungsergebnis. Einfach so.

Und einfach so hat die SVP eine weitere faschistische Trennlinie gezogen durch Köpfe und Herzen – wohl orchestriert, gut inszeniert, medial reproduziert. Nach den Ausländern, den Muslimen, den Gutmenschen, den Queers, jetzt also «die Städte» und «die Romandie». In einer faszinierenden Verdrehung der Wahrheit wurde aus dem Entscheid einer demokratischen Mehrheit das Diktat der Anderen über die wahre Schweiz. Historisch anschlussfähig.

Als Migrant aus dem Aargau, dem reaktionären Herzen der SVP, kann ich bezeugen: auch im Aargau gibt es linke Mächte. Sogar mit Seeanschluss. Herzliche Einladung zum Fest der Solidarität im Arbeiter*innen-Strandband am Hallwilersee. Am 29. August, im Jahre des Herrn 2026. Noch ohne Grenzkontrolle zwischen Spreitenbach und Dietikon.



Erleichterung braucht manchmal etwas Zeit

Text: Özlem İokın

Als die Resultate der Abstimmung zur SVP-Initiative «Keine 10-Millionen-Schweiz» eintrafen, hätte ich mich eigentlich freuen sollen. Die Vorlage wurde verworfen. Doch statt Erleichterung spürte ich vor allem Überraschung darüber, wie schwer es mir fiel, diesem Abstimmungssieg zu trauen. Seit der Minarett-Initiative rechne ich bei Abstimmungen über Migration, Minderheiten oder Menschen, die nicht in das traditionelle Bild der Schweiz passen, vorsichtshalber mit einer Niederlage. Irgendwann beginnt man daran zu zweifeln, dass die Mehrheit Menschen ohne Schweizer Namen, ohne christlichen Glauben oder mit einer anderen kulturellen Herkunft als gleichwertig betrachtet. Umso schöner war das Resultat im Kreis 3: es stimmten über 80 Prozent gegen die Initiative. Trotzdem konnte ich mich zunächst nicht freuen. Vielleicht lag es daran, dass in den Wochen zuvor ständig zu lesen war, die Initiative gehe zwar zu weit, die Zuwanderung sei aber

trotzdem ein Problem. Ich finde nicht, dass die Schweiz ein Zuwanderungsproblem hat. Ich finde, die Schweiz hat ein Rassismusproblem.

Am Abstimmungssonntag kamen wir in der Familie auf das Thema zu sprechen. Meine Eltern erzählten von ihrer Ankunft in der Schweiz vor über vierzig Jahren. Zuerst kam mein Grossvater, später folgten weitere Familienmitglieder. Sie arbeiteten auf Bauernhöfen, schufteten teilweise zwölf Stunden am Tag und lebten in

Ich finde nicht, dass die Schweiz ein Zuwanderungsproblem hat. Ich finde, die Schweiz hat ein Rassismusproblem.

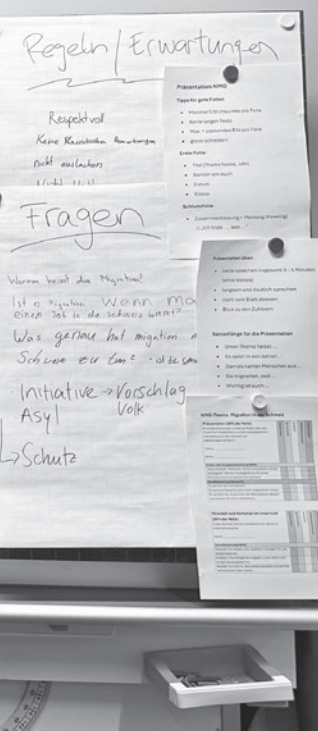


Bild: Özlem İkin

Blick an die Wandtafel im Klassenzimmer zeigt, wie intensiv sich die Kinder mit der Schweizer Migrationsgeschichte auseinandersetzen. Von der Schwarzenbach-Initiative bis zu den persönlichen Familiengeschichten von heute: die Argumente bleiben oft dieselben.

ständiger Unsicherheit. Wer den Arbeitgeber überzeugte, durfte bleiben. Wer nicht, musste gehen.

Letztes Jahr behandelte ich mit einer sechsten Klasse das Thema Migration in der Schweiz samt der Schwarzenbach-Initiative. Niemals hätte ich gedacht, wenige Monate später über eine moderne Neuauflage schreiben zu müssen. Die Argumente lesen sich erschreckend vertraut: zu viele Ausländer, zu wenig Platz, die Schweiz sei überfordert. Dasselbe Lied. Andere Zeit. Die Schwarzenbach-Initiative wurde ebenfalls abgelehnt. Für die Betroffenen war das jedoch nur ein begrenzter Trost. Wer damals als Gastarbeiter*in in der Schweiz lebte, wusste: Fast jede zweite stimmberechtigte Person wollte, dass Menschen wie du verschwinden. Solche Erfahrungen verschwinden nicht einfach aus dem kollektiven Gedächtnis. Hunderttausende Menschen tragen dieses Land jeden Tag mit und haben politisch kaum eine Stimme. Vielleicht hat es deshalb einige Tage gedauert, bis ich mich freuen konnte. Ein Abstimmungssieg löst die Probleme nicht. Aber er zeigt, dass die Mehrheit nicht bereit war, Menschen gegeneinander auszuspielen. Für einmal war das genug. ■

Präsidial-Kolumne

Wie geht es dir?

Keine Frage scheint alltäglicher. Man kommt morgens ins Büro, trifft die Kolleg*innen, die schon da sind, und wird gefragt: «Wie geht es dir?». Man hat abends eine Sitzung, kommt ins Sitzungszimmer und wird gefragt: «Geht es dir gut?». Was danach klingt, als leben wir in einer Gesellschaft, in der sich Menschen umeinander kümmern und sich um das gegenseitige Wohlbefinden sorgen, ist leider meist nur eine Smalltalk-Floskel.

Wenn ich nämlich am Dienstagmorgen im Büro mit «Nein» antworte, ernte ich entsetzte und erstaunte Blicke. Wenn ich auf das «Warum?» nicht mit den erlaubten Antworten wie «Ich habe schlecht geschlafen», «Mein Zug heute Morgen war so rammvoll» oder «Ich habe bei der Arbeit einfach gerade viel los» antworte, bekomme ich noch verwirrtere Blicke. Aber was soll ich in einem professionellen Kontext antworten, wenn meine ehrliche Antwort wäre: «Nein, mir geht's beschissen, meine mentale Gesundheit hat es gestern einmal gefaltet und in ein Loch gestossen, und seither habe ich im 15-Minuten-Takt Weinanfälle, einen Stein auf der Brust und einen Knoten im Magen.»

Ich habe mir vor ein paar Jahren mal versprochen, dass ich immer ehrlich auf die Frage «Wie geht es dir?» antworten werde. Als Widerstand gegen eine Leistungsgesellschaft, wo erwartet wird, dass wir immer glücklich sind. Mentale Gesundheit wird zwar grossgeschrieben, heisst aber hauptsächlich: Mach nach der Arbeit nichts mit deinen Freund*innen, sondern geh heim schlafen, nimm dir ein Bad und eine Gesichtsmaske oder zahl 50 Franken für eine Stunde Pilates.

In meinem Verständnis heisst Awareness für mentale Gesundheit

eben auch: Es darf einem schlecht gehen, es darf einem auch in der Öffentlichkeit oder bei der Arbeit schlecht gehen, und man muss sich nicht verstellen, nur damit es anderen nicht unangenehm ist. Denn wir haben als Gesellschaft verlernt, akzeptieren und damit umgehen zu können, wenn es Personen einfach mal schlecht geht.

Als Person, die seit ihrer Jugend mit Depressionen zu kämpfen hat und die sich früher so oft zwanghaft glücklich gestellt hat, nur um dann zu Hause am Abend den riesigen Crash zu erleben, war diese Erkenntnis zentral. Gerade auch, um auf eine gesunde Art und Weise mit meinen Mental Breakdown umgehen zu können.

Und falls ihr euch jetzt fragt, was ich meiner Bürokollegin geantwortet habe – wie immer bei Spannungen wählte ich den Mittelweg: «Mein Freund hat gestern sein Praktikum begonnen, und er hatte einen Scheisstag, und allgemein ist momentan einfach gerade alles ein wenig viel. Aber ich bin heute so früh im Büro, damit ich früh zurück nach Zürich kann und wieder mit ihm Zeit verbringen kann.»

Denn egal wie gross oder klein der Mental Breakdown ist, man soll sich immer Hilfe holen, sei es professionelle oder indem man Freund*innen und Beziehungspersonen einweihet und ihre Hilfe annimmt!



Luca Dahinden

Agenda

August

Samstag, 29. August

Sektionsausflug nach Fläsch

Unser diesjähriger Sektionsausflug führt uns nach Fläsch in die Bündner Herrschaft, einem der schönsten Weinbaudörfer der Schweiz und Träger des Wakkerpreises.

Am Morgen werden wir einen Rundgang durch das Wakkerdorf machen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir am Nachmittag unseren Genossen Heinz Kunz von Gatluzi Weinbau. Dabei erhalten wir auch Einblicke in einen Weinbau, der auf biologische Produktion und einen möglichst klimaneutralen Betrieb setzt.

Startzeit: 8.20

Startpunkt: Treffpunkt Zürich Hauptbahnhof (Wir nehmen den Zug um 08.38 Richtung Chur und steigen in Landquart auf den Bus um).

Schluss: ca. 15 Uhr in Fläsch

Bitte melde dich bis zum 18. August über den QR-Code an.



Geburtstage

Wir gratulieren

Helmut Britz

am 11. Mai zum 80. Geburtstag

Alfred Bartholet

am 15. Mai zum 89. Geburtstag

Birgit Adam

am 12. Juli zum 81. Geburtstag

Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Herausgeberin Sozialdemokratische Partei Zürich 3, Postfach, 8036 Zürich, info@sp3.ch, www.sp3.ch

Redaktion Infogruppe SP3, Nadja Contzen, Sira Fleischli, Özlem Ickin, Judith Büchi, , Roland Schaller, Wanda Siegfried, Alfons Sonderegger Gestaltung ateliermueller.com

Jahrgang Info:3 52. Jahrgang

Auflage 750 Exemplare

Druck Druckerei Printoset GmbH, Zürich

Anzeige



edelmann energie

Energie und Nachhaltigkeit am Bau

Wir setzen SP-Politik in die Praxis um:

- Energie-Effizienz
- Erneuerbare Energien
- 2000-Watt-Gesellschaft

Allmendstrasse 149, 8041 Zürich
www.edelmann-energie.ch