



Einsam?

WAGEN SIE ES AUSZUSPRECHEN.

Sehr viele Menschen fühlen sich einsam – manche nur ab und zu, andere öfter. Aber es ist immer noch ein Tabu. Doch gerade darüber zu sprechen hilft den Betroffenen und jenen, die gerne helfen möchten, denn Einsamkeit ist nur schwer erkennbar.

Einsamkeit bedeutet nicht unbedingt, dass die betroffene Person allein lebt. Es gibt auch viele einsame Menschen, die in Partnerschaft leben, aber sich nicht verstanden, nicht gesehen fühlen. Einsamkeit ist ein sehr starkes Gefühl, das im schlimmsten Fall krank macht.

Pfarrei Heilige Familie Richterswil / Samstagern

Katholisches Pfarramt
Erlenstrasse 32
CH-8805 Richterswil

Telefon: 044 784 01 57
E-Mail: pfarramt@kath-richterswil.ch
Internet: www.kath-richterswil.ch

WAS BETROFFENE TUN KÖNNEN:

- Versenden Sie ein «Hallo» per WhatsApp oder SMS.
- Nutzen Sie Gelegenheiten für ein Gespräch: in der Waschküche, unterwegs, per Telefon, im Lift...
- Schreiben Sie einen Brief oder eine Karte.
- Verabreden Sie sich zum Kaffee.
- Sprechen Sie eine Einladung aus.
- Melden Sie sich für einen (Vereins-)Ausflug an.
- Tun Sie all das, was Ihnen Freude bereitet – kleine Glücksmomente sind wertvoll!

WIE SIE ANDEREN HELFEN KÖNNEN:

- Schauen Sie genau hin, wenn sich Lebensumstände stark verändert haben, z.B. Umzug, Pensionierung, Krankheit, Trennung, bei einem Todesfall...
- Sprechen Sie diese Person an.
- Schreiben Sie einen Brief, eine Karte oder einen Gruss übers Mobiltelefon.
- Verabreden Sie sich zu einem Spaziergang oder auf einen Kaffee.
- Ermuntern Sie diese Person Sie zu einer Veranstaltung zu begleiten.

WAS WIR ANBIETEN:

- Persönliche Gespräche im Pfarrhaus oder per Telefon.
- Vermittlung ökumenischer Besuchsdienst.
- Viele Angebote für Begegnungen und den Austausch.



In Geldnot?

HIER FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG.

Bei manchem Engpass braucht es keine grosse Unterstützung, sondern eine rasche Nothilfe. Sowohl das Pfarramt als auch der Vinzenzverein ViKo bieten eine solche kleinen Hilfen an. Im grösseren Stil hilft die Caritas.

- Einkaufsgutscheine
- Bezahlen einer Rechnung
- Schuldenberatung
- Vergünstigungen beim Einkaufen oder kulturellen Angeboten

Pfarrei Heilige Familie Richterswil / Samstagern

Katholisches Pfarramt
Erlenstrasse 32
CH-8805 Richterswil

Telefon: 044 784 01 57
E-Mail: pfarramt@kath-richterswil.ch
Internet: www.kath-richterswil.ch

KATH. PFARRAMT

Das Pfarramt setzt sich vor allem für Einwohner von Richterswil/Samstagern ein.

044 784 01 57 / pfarramt@kath-richterswil.ch / www.kath-richterswil.ch

- Monatlich einen Migros-Gutschein von Fr. 20.-
- Bezahlen einer Rechnung nach Absprache.

VINZENZVEREIN VIKO

Die ViKo ist für die Einwohner von Richterswil/Samstagern da.

044 784 28 96 / vpbruendler@bluewin.ch

- Bezahlen einer Rechnung nach Absprache.
- Geschenkgutscheine an Weihnachten für Kinder aus sozial bedürftigen Familien.

CARITAS ZÜRICH

Die Caritas Zürich hilft armutsbetroffenen Menschen im Kanton Zürich.

044 366 68 68 / info@caritas-zuerich.ch / www.caritas-zuerich.ch

- Schuldenberatung und Spartipps.
- Günstigeres Einkaufen im Caritas-Markt oder Secondhand-Läden.
- Vergünstigungen in den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit mit der KulturLegi.

TISCHLEIN DECK DICH

- Wöchentliche Verteilung von Lebensmittel durch die Nonprofit-Organisation (Abgabestelle in Wädenswil). Für den Bezug wird eine Kundenkarte benötigt. Diese wird durch das Sozialamt Richterswil ausgestellt.



**Pfarrei Heilige Familie
Richterswil/Samstagern**
Katholische Kirche im Kanton Zürich

Gewalt?

WENN ÜBERFORDERUNG HANDGREIFLICH WIRD.

Die Spirale von Überforderung und Gewalt dreht sich immer schneller und meist kann man sie nicht allein zum Stillstand bringen. In Konfliktsituation braucht man Hilfe, damit eine gute Lösung gefunden werden kann. Diese Anlaufstellen helfen weiter bei Gewalt an:

- Kindern
- Frauen
- Männern
- Senior*innen

Pfarrei Heilige Familie Richterswil / Samstagern

Katholisches Pfarramt
Erlenstrasse 32
CH-8805 Richterswil

Telefon: 044 784 01 57
E-Mail: pfarramt@kath-richterswil.ch
Internet: www.kath-richterswil.ch

KINDER:

- Jugendberatungsstelle Samowar, Thalwil: 044 723 18 18 / www.samowar.ch/horgen
- Pro Juventute Kinder- und Jugendnotruf: Tel. 147 / Chatmöglichkeit und viele Infos auf www.147.ch
- Kummernummer – anonym, diskret, gratis: 0800 66 99 11 / info@kummernummer.org
- Sorgentelefon für Kinder: 0800 55 42 10 oder SMS 079 257 60 89 / sorgenhilfe@sorgentelefon.ch
- Elternnotruf: Unterstützung und Beratung 0848 35 45 55 / www.elternnotruf.ch

FRAUEN UND MÄNNER:

- Nottelefon für Frauen: 052 213 61 61 / www.frauennottelefon.ch
- BIF Beratungsstelle für Frauen: 044 278 99 99 / www.bif-frauenberatung.ch
- Weitere Adressen und Information: www.frauengegengewalt.ch
- Paarberatung und Mediation, Thalwil: 044 252 80 70 / www.paarberatung-mediation.ch
- Fachberatung Häusliche Gewalt: 079 741 17 00 / www.fbhg.ch
- Konflikt.Gewalt.: 078 778 77 80 / www.konflikt-gewalt.ch
- mannebüro züri: 044 242 08 88 / www.mannebuero.ch

SENIORINNEN UND SENIOREN:

- Alter ohne Gewalt: 0848 00 13 13 / www.alterohnegewalt.ch
- Pro Senectute Zürich: 058 451 51 00 / www.pszh.ch
- InfoPunkt•Alter Richerswil/Samstagern: 044 687 13 32.
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter: 0848 00 13 13 / www.uba.ch



**Pfarrei Heilige Familie
Richterswil/Samstagern**
Katholische Kirche im Kanton Zürich

Kontakte pflegen

BEGEGNUNGEN SIND UNS WICHTIG.

Es sind verschiedene Gruppen und Personen aktiv. Falls Sie ebenfalls einen Besuch erhalten oder sich freiwillig engagieren möchten, melden Sie sich bitte auf dem Pfarramt unter 044 784 01 57.

Wir bieten:

- Einzelgespräche
- Treff am Freitag
- Besuche der Jubilare oder in der Adventszeit
- Ökumenischer Besuchsdienst

Pfarrei Heilige Familie Richterswil / Samstagern

Katholisches Pfarramt
Erlenstrasse 32
CH-8805 Richterswil

Telefon: 044 784 01 57
E-Mail: pfarramt@kath-richterswil.ch
Internet: www.kath-richterswil.ch

EINZELGESPRÄCHE

«Ich muss mal mit jemandem reden». Es gibt so vieles, was einem durch den Kopf schwirrt, auf dem Magen liegt oder was seelisch und existentiell belastend ist; so viel, dass man vielleicht den Überblick verliert.

Unsere Seelsorgerinnen und Seelsorger sind für Menschen in schwierigen Lebensphasen da. Sie nehmen den betreffenden Menschen ernst, hören zu und versuchen mit ihm gemeinsam einen Weg aus der Sackgasse hinaus, hinein ins Leben zu finden. Selbstverständlich unterstehen die Seelsorgenden der Schweigepflicht.

TREFF AM FREITAG

Der monatlich stattfindende Treff ist eine Möglichkeit des Austausches in einer kleinen Gruppe, z.B. wie wir verzeihen lernen oder mit Schwierigem umgehen können. Nach einem kurzen Impuls zu einem Thema, kann ausgiebig darüber diskutiert werden.

BESUCH DER JUBILARE, WEIHNACHTEN

In Zusammenarbeit mit der ViKo (Vinzenzverein) organisiert und finanziert die kath. Kirchgemeinde persönliche Besuche zu runden Geburtstags- oder Hochzeitsjubiläen bei allen Seniorinnen und Senioren.

Auch zu Weihnachten werden unsere älteren Pfarremitglieder zuhause mit einem kleinen Geschenk besucht. Möglich macht das eine grosse Gruppe aus freiwilligen Pfarremitgliedern, die ihre persönliche Zeit im Advent für diese wertvollen Besuche einsetzen.

ÖKUMENISCHER BESUCHSDIENST

Der ökumenische Besuchsdienst Richterswil-Samstagern bietet Menschen in der Gemeinde Besuche an, z.B. Besuche zu Hause, Spaziergänge oder auch per Telefon. Wenn Sie sich über einen Besuch freuen würden, melden Sie sich bitte.

Alle Helferinnen und Helfer stellen ihre Zeit freiwillig und kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich bitte bei uns.



**Pfarrei Heilige Familie
Richterswil/Samstagern**
Katholische Kirche im Kanton Zürich

Keine Papiere? Kein Bett?

DIESE ANLAUFSTELLEN HELFEN WEITER.

Es ist sehr schwierig einer armutsbetroffenen Person zu begegnen. Man fühlt sich hilflos. Aus diesem Grund haben wir für Sie ein paar Anlaufstellen zusammengestellt:

- Keine Papiere
- Medizinische Versorgung
- Notunterkünfte und Notschlafstellen
- Suppenküchen

Pfarrei Heilige Familie Richterswil / Samstagern

Katholisches Pfarramt
Erlenstrasse 32
CH-8805 Richterswil

Telefon: 044 784 01 57
E-Mail: pfarramt@kath-richterswil.ch
Internet: www.kath-richterswil.ch

SUPPENKÜCHEN:

- Café Yucca, Häringstrasse 20, Zürich, 043 244 74 88.
Essen, Wärme, Gemeinschaft, Beratung, Hilfe, Unterstützung.
- Verein Incontro verteilt Mahlzeiten auf der Gasse.
Begegnungsort Primero, Rotwandstrasse 68, 8004 Zürich

NOTUNTERKÜNFTE UND NOTSCHLAFSTELLEN:

- Notschlafstelle, Soziale Einrichtungen, Rosengartenstrasse 30, Zürich, 044 415 77 14
Aufnahme für eine Nacht, für Männer und Frauen.
- Notwohnsiedlung Brothuse, Sozialwerk Pfarrer Sieber, Mühla-
ckerstrasse 4, Zürich, 043 495 90 87
Vorübergehendes Zuhause in Notlagen für Einwohner/innen Kt. ZH.
- Schlupfhuus Zürich, Schönbühlstrasse 8, Zürich, 043 268 22 66
Vorübergehende Wohnmöglichkeit für Jugendliche.

SANS-PAPIER:

- Anlaufstelle Zürich SPAZ, Kalkbreitestrasse 8, Zürich, 043 960 87 77
Beratung (nach Terminvereinbarung) und Nothilfe.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG:

- Meditrina, Kronenstrasse 10, Zürich, 043 360 28 72.
Medizinische Anlaufstelle des SRK Kanton Zürich für Sans-Papiers.

MENSCHENHANDEL

- Hotline 0840 212 212 oder unter www.act212.ch
Die Nationale Meldestelle gegen Menschenhandel hilft weiter, berät und vernetzt.
- Fachstelle für Frauenhandel und Frauenmigration FIZ,
044 436 90 00 / www.fiz-info.ch
Migrantinnen erhalten Beratung, Information und Unterstützung.