Soziale Teilhabe durch Sternstunden

Eine Katze springt auf den freien Stuhl, dreht sich einmal im Kreis und setzt sich hin. Für einen Moment richtet sich alle Aufmerksamkeit auf sie. Ein Lächeln huscht über ein Gesicht, das eben noch angespannt wirkte. Im Casa del Gato, dem Katzencafé in Zürich Wiedikon, entsteht etwas, das im Alltag vieler Teilnehmenden selten ist: Leichtigkeit.

Es ist Donnerstagnachmittag, Zeit für die Freizeitgruppe von Spitex Zürich. Diese wird von Mitarbeitenden im Bereich Mental Care organisiert. Heute wird sie von Delia Stutz geleitet, die seit Juni 2025 bei Spitex Zürich als Pflegefachfrau Mental Care arbeitet. Zuvor war sie in einer stationären psychiatrischen Institution tätig; heute begleitet sie Kundinnen und Kunden ambulant. «Ich bin näher am Alltag der Menschen», sagt sie, «und koordiniere vieles selbst.»

Gemeinschaft statt Therapie

Die Teilnehmenden leben oft sehr zurückgezogen. Depressionen, Angststörungen oder psychotische Symptome prägen ihren Alltag. Manche kostet es grosse Überwindung, die eigene Wohnung zu verlassen. Schon der Weg zum Treffpunkt der Gruppe ist ein bedeutender Schritt.

Genau hier setzt die Freizeitgruppe an. Sie schafft einen Rahmen, in dem Gemeinschaft im Vordergrund steht – nicht Therapie. Ein kurzer Spaziergang gehört zu fast jedem Gruppentreffen, dessen Hauptaktivitäten ein Cafébesuch, ein Museumsrundgang, im Winter Kerzenziehen oder ein Ausflug auf den Uetliberg bei schönem Wetter sein können. Tiere, wie hier im Katzencafé, wirken dabei oft als Türöffner.

Kleine Schritte mit Wirkung

Die Gruppe umfasst meist vier bis sechs Personen. Für einige ist das Treffen mit den anderen Teilnehmenden der einzige regelmässige soziale Kontakt in der Woche. Delia Stutz beobachtet kleine, positive Veränderungen:

mehr Blickkontakt, lebendigere Gespräche, ein Lachen. Eine Teilnehmerin mit Panikattacken verlässt kurz den Raum – und kommt zurück. Jemand bleibt nach dem offiziellen Ende noch sitzen, vertieft in ein spannendes Gespräch. Zwischen einzelnen Teilnehmenden entstehen Freundschaften.

«Viele haben verlernt, was ihnen gut tut», sagt Delia Stutz. «Wir setzen einen Impuls, indem wir rausgehen und etwas unternehmen.» Gleichzeitig fördert die Gruppenaktivität die Selbstständigkeit. Auch für Delia Stutz sind diese Stunden besonders. «Es ist eine andere Ebene», sagt sie. «Weniger therapeutisch, mehr zwischenmenschlich.»

Die Katze ist inzwischen eingeschlafen. Am Tisch wird wieder gesprochen, leise, konzentriert. Als sich die Gruppe verabschiedet, ist die Stimmung gelöster als zu Beginn.

Dass diese Nachmittage stattfinden können, ist dem Projekt Sternstunden zu verdanken, das vom Verein Spitex Zürich finanziert wird. Möglich ist dies durch Mitgliederbeiträge, Spenden von Gönnerinnen und Gönnern sowie durch Legate. Sowohl die anfallenden Kosten der involvierten Spitex-Mitarbeitenden als auch die der Teilnehmenden werden vom Verein übernommen.

Werden Sie Mitglied im Verein Spitex Zürich.