

TIXI PRESS

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung



Zusammenhalt macht stark

Für Sonel Zehir geht die Familie über alles, denn sie gibt ihr viel Geborgenheit. Dennoch wohnt die junge Frau seit einiger Zeit allein und ist sehr stolz darauf, dass sie trotz ihrer Einschränkungen ein selbständiges Leben führen kann.



Dank TIXI besucht sie ihre Mutter und ihre Schwestern regelmässig und fühlt sich ihnen weiterhin sehr nah.



+ FOKUS

In guter Gesellschaft

+ SERVICE

Gemeinsam statt einsam

+ TIXI intern

Trüffel für den guten Zweck

Editorial

Liebe Freunde von TIXI

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen in stabilen und unterstützenden Beziehungen ein besseres körperliches und psychisches Wohlbefinden haben.

Erfüllte Beziehungen tragen dazu bei, Glück und Zufriedenheit im Leben zu steigern. Sie schaffen Momente des Lachens, der Freude und der gemeinsamen Erlebnisse, die das Leben bereichern. Beziehungen ermöglichen auch Lernen und Wachstum: Menschen können zusammen neue Perspektiven gewinnen und sich gemeinsam weiterentwickeln.

Indem TIXI seine Fahrgäste von A nach B bringt, sorgt es dafür, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkung ihren Lieben nah sein und besser am Leben teilhaben können. Denn Nähe zu anderen ist, was uns im Leben trägt.

Helfen Sie uns durch Ihre Spende, diese wertvolle Aufgabe auch in Zukunft zu erfüllen. Ich sage von Herzen danke für Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!



H.P. Nägeli

Hans-Peter Nägeli
Präsident
TIXI Zürich



Wer Sonel Zehir kennenlernt, der muss schnell sein. Mit unglaublicher Geschwindigkeit und faszinierender Präzision bewegt sie sich im Elektrollstuhl durch ihren Alltag. Genau so zielstrebig wirkt sie auch als Person.



TIXI Fahrer Urs Fäs bringt Sonel Zehir sicher zu ihrer Familie.

«TIXI ist
einfach eine super
Sache!»

Sonel Zehir,
TIXI Fahrgast seit 1996

«Dank Assistenz und der Spitex wohne ich seit Februar 2023 in einer eigenen kleinen Wohnung. Ich lebe selbständig und es klappt gut!», sagt sie selbstbewusst und zeigt mit dem Finger auf das mehrstöckige, moderne Wohnhaus hinter ihr.

Unabhängig trotz Krankheit

Dass sie es so weit geschafft hat, war nicht selbstverständlich. Sie wurde als eine von drei Töchtern einer Familie mit türkischer Herkunft in der Schweiz geboren. Schon als Baby wurde bei ihr die Glasknochenkrankheit diagnostiziert. Sonel Zehirs Knochen brechen oder verformen sich sehr leicht; zudem ist sie kleinwüchsig. Seit Kindesalter ist sie auf den Rollstuhl angewiesen. Deshalb kommt sie auch schon sehr früh mit TIXI in Berührung: «Seit ich vierzehn bin, nutze ich den Fahrdienst. Ich kann mich sogar noch gut

an die alten Fahrzeugmodelle erinnern», berichtet sie.

Dank ihrer Selbständigkeit kann Sonel Zehir mit einem 50-Prozent-Pensum in einem Bürozentrum arbeiten und in ihrer Freizeit den vielen Hobbys nachgehen. Um ins Kino oder zum Shoppen zu kommen, nutzt sie manchmal auch die öffentlichen Verkehrsmittel. «Es ist oft mühevoll, weil ich auf unerwartete Hindernisse stosse. «Mit TIXI fühle ich mich einfach sicherer», sagt sie überzeugt. Deshalb nutzt sie auch den Fahrdienst regelmässig, um ihre Mutter und ihre Schwester zu besuchen, die 20 Minuten von ihr entfernt wohnen.

Die Familie als Angelpunkt

Dort freuen sich alle, wenn das TIXI in die Einfahrt einbiegt, parkiert und Sonel Zehir mit ihrem Rollstuhl die Laderampe rückwärts hinabrollt, natürlich präzise und zügig. Die Zeit, die sie mit ihren Liebsten verbringt, ist sehr wertvoll für sie. Egal, ob sie sich mit ihrer Mutter bei einem Kaffee über die Geschehnisse

«Als TIXI Fahrer bekommt man sehr viel zurück. Das freut und motiviert mich.»

Urs Fäs,
TIXI Fahrer seit 2014

der letzten Tage austauscht oder am Abend zu ihrer Schwester, die um die Ecke wohnt, zum Abendessen geht: Sonel Zehir fühlt sich weiter als Teil ihrer Familie und spürt Geborgenheit und Halt – insbesondere in Momenten, in denen der Alltag nicht so einfach zu meistern ist. «In unserer Kultur hat die Familie einen besonderen Stellenwert. Wir halten zusammen!», erklärt Sonel Zehir. Und nach diesem Motto lebt sie.

Distanzen digital überwinden

Weil sie andere Angehörige in der Türkei nicht oft besuchen und auch sonst nicht viel reisen kann, hat Sonel Zehir einen weiteren Weg gefunden, um mit den Menschen, die ihr wichtig sind, in Kontakt zu bleiben: mit Facebook. Sie ist dort regelmässig präsent und lässt andere an ihrem Leben teilhaben. Dass digitale Medien manchmal der einfachste Weg sind, um mit seinen Liebsten in Kontakt zu bleiben, weiss auch Fahrer Urs Fäs, der Sonel Zehir schon einige Male zu ihrer Mutter gefahren hat. Sein Sohn lebt seit einigen Jahren mit seiner Familie in Südafrika. Das wöchentliche E-Mail, mit dem sie sich gegenseitig auf dem Laufenden halten, ist ein festes Ritual geworden, damit der enge Kontakt bestehen bleibt. Beobachten, wie seine beiden Enkel gross werden, kann der langjährige TIXI Fahrer entweder bei ihren Besuchen in der Schweiz oder per Videotelefonie. Viel Herzenswärme spürt der ehemalige Bäcker nach 25-jähriger Selbständigkeit aber auch bei seinen Einsätzen für TIXI: «Ich gebe etwas und bekomme so viel zurück, das ist eine ungeheure Freude für mich.»



Sonel Zehirs Mutter freut sich sehr über den Besuch.

In guter Gesellschaft

Freundinnen und Freunde können unser Leben vielschichtig prägen. Warum der Schweizer Bevölkerung Freundschaften wichtig sind und wie sich diese auf unser gesellschaftliches Leben auswirken, wurde von der Schweizer Freundschaftsstudie «In guter Gesellschaft» untersucht, die das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) im Auftrag des Migros-Kulturprozents verfasst hat. Sie zeigt, dass Freundschaften in der Schweiz nicht nur auf persönlicher Ebene bereichernd sind, sondern auch einen grossen gesellschaftlichen Wert haben.

«Um Freundschaften in der Schweiz steht es im Allgemeinen relativ gut», fasst Jakub Samochoviec, der Autor der Studie, die Ergebnisse zusammen. «Etwa 70 Prozent der befragten Menschen in der Schweiz geben an, mit der Anzahl und der Qualität ihrer Freundschaftsbeziehungen zufrieden zu sein. Doch sagen auch acht Prozent der Befragten, weder enge Freunde, noch einen erweiterten Freundeskreis zu haben. Weil Freundschaft wichtig für die psychische Gesundheit ist, geht es diesen Menschen tendenziell schlechter. Besonders betroffene Gruppen sind einerseits Zugezogene.

Diese berichten von Schwierigkeiten, in Schweizer Freundeskreise hineinzukommen, weil diese als sehr statisch und ausschliessend wahrgenommen werden. Andererseits gibt ein Drittel der unter 35-Jährigen an, sich regelmässig einsam zu fühlen, während es bei den über 64-Jährigen «nur» 13 Prozent sind. Sie fühlen sich einsamer, obwohl sie mehr Freunde haben und diese häufiger sehen als ältere Menschen.»

Die wesentliche Erkenntnis des Forschers lautet deshalb: «Es erweist sich als falsch, Einsamkeit nur als Problem älterer Menschen anzusehen.»



Jakub Samochoviec.



www.gdi.ch/publikationen/studien

Buchtipps: Was ist ein erfülltes Leben?

The Good Life ... und wie es gelingen kann

Das Buch von Harvard-Forscher Robert Waldinger ist eine tiefgehende und überzeugende Erkundung dessen, was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht, basierend auf den Erkenntnissen aus der sogenannten Grant-Studie – einer der längsten Langzeitstudien über das Glück und die Lebenszufriedenheit von Männern.

Waldinger erzählt in seinem Buch von den Erkenntnissen, die aus 75 Jahren Forschung hervorgegangen sind, und zeigt, dass der Schlüssel zu einem «guten Leben» nicht in Reichtum, Ruhm oder Macht liegt, sondern in

den Beziehungen, die wir aufbauen und pflegen. Die Menschen, die im Laufe ihres Lebens tiefgreifende, unterstützende und liebevolle Beziehungen hatten, zeigten im Allgemeinen eine höhere Lebenszufriedenheit und ein besseres psychisches Wohlbefinden.

Es ist eine lehrreiche und inspirierende Lektüre, die dazu ermutigt, über die eigenen Lebensprioritäten nachzudenken.

Das Buch von Robert Waldinger und Marc Schulz ist 2023 im Kösel-Verlag erschienen.

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit ist ein Phänomen unserer Zeit. Die gute Nachricht: Es ist möglich, die Situation zu verstehen und zu ändern. Wir haben einige Angebote in der Region Zürich zusammengestellt, die dabei helfen, sich besser zu fühlen und chronische Einsamkeit zu vermeiden.

Telefonisches Gesprächsangebot

Bei der Hotline malreden finden alle Senior:innen täglich von 9 bis 20 Uhr ein offenes Ohr bei eigens dafür geschulten freiwilligen Gesprächspartner:innen – sei es zum Erzählen, Diskutieren, Fragen, Lachen oder Weinen. Zudem erfüllt das Tandem malreden den Wunsch nach einer dauerhaften Gesprächspartnerschaft: Die Senior:innen werden jede Woche von ihren sorgfältig ausgewählten Telefonfreund:innen angerufen, um sich auszutauschen.

www.malreden.ch



Selbsthilfegruppen

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist die nationale Koordinations- und Dienstleistungsstelle der regionalen Selbsthilfezentren. Auf ihrer Webseite gibt es eine Datenbank, in der man Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit in der gesamten Schweiz findet.

www.selbsthilfeschweiz.ch



Treffpunkt am Wochenende

Für alle, die gerne in ungezwungener Atmosphäre anderen Menschen begegnen wollen, gibt es Solino, den Treffpunkt am Wochenende im Pfarreizentrum Joanneum an der Aemtlerstrasse in Zürich. Wer in Gesellschaft einen Kaffee trinken, etwas spielen oder eine aktuelle Zeitschrift lesen möchte oder nach Gemeinschaft und Ansprechpersonen sucht, ist dort richtig. An Samstagen, Sonntagen und Feiertagen ist jeweils von 14 bis 20 Uhr geöffnet.

www.solino.ch



Internetbasiertes Selbsthilfeprogramm

Psycholog:innen der Universität Zürich haben auf Basis neuester wissenschaftlicher Befunde ein Online-Selbsthilfeprogramm entwickelt, das Erwachsenen ab 65 Jahren bei der Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen und schlechter Stimmung helfen soll. Nach dem Abschluss der ersten Testphase wird es bald eine weitere Studie geben, im Rahmen derer Freiwillige das Programm kostenlos und anonym testen können.

www.nuemeinsam.ch



Trüffel für den guten Zweck

Am 21. November 2023 luden die beiden Familien Bindella und Antinori zur Tavolata del Tartufo ein – einem unvergesslichen Charity-Abend im Zeichen des Trüffels und der Wohltätigkeit.

Der Anlass in der Cantinetta Antinori in Zürich markiert zugleich den krönenden Abschluss des 70-Jahre-Jubiläums von Antinori und Bindella.

Das Herz der Veranstalter schlägt nicht nur für die edle Piemonteser Knolle, sondern auch für unseren Fahrdienst. Ein Teil des Erlöses dieses besonderen Abends wurde an TIXI gespendet. Petra Furrer, die Geschäftsleiterin von TIXI, und Urs Fischer, der Vizepräsident, durften am Ende des Abends einen Spendencheck von über 7350 Franken entgegennehmen.



V.l.n.r.: Nicolò Antinori, Petra Furrer, Rudi Bindella sen. und Urs Fischer.

Wir möchten der Familie Bindella und der Rudolf Bindella Weinbau-Weinhandel AG herzlich für die langjährige Partnerschaft und die grosszügige Unterstützung danken.

Save
the date

Mitgliederversammlung
Dienstag,
30. April 2024

Impressum

TIXIpress 1 / Januar 2024

Herausgeber: TIXI Zürich,
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung,
Letzigraben 89, 8003 Zürich.

Redaktion: Regina Elzenbeck, Marco Eichenberger.
Erscheint vierteljährlich, Auflage 19 100.

Gedruckt auf umweltfreundlichem Refutura-Papier,
recyclbar.

TIXIpress geht an die Mitglieder und Spender:innen
des Vereins TIXI Zürich.

TIXI 044 404 13 80
Fahrtenbestellung 044 404 13 80
Spenden IBAN CH04 0900 0000 8001 4900 0



www.tixi.ch

info@tixi.ch

Neue Öffnungszeiten und Telefonnummer

Seit dem 1. Dezember sind wir unter einer
Rufnummer zu erreichen: **044 404 13 80**.
Die bisherige, kostenpflichtige Telefonnummer für
die Fahrtenbestellung (0848 00 20 60) entfällt!

Zudem ändern sich die Öffnungs- und
Bestellzeiten wie folgt:

Fahrtenbestellung:

Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr
Wochenende/Feiertage: 10 bis 18 Uhr

Geschäftsstelle

Montag bis Freitag: 9 bis 12 Uhr und
13.30 bis 16.30 Uhr