

Frühzeitig Hilfe suchen lohnt sich

Sozialberatung «Ich hätte schon viel früher kommen sollen»: Diesen Satz hört das Team der Sozialberatung der Reformierten Kirche Luzern häufig. Das Beispiel von Frau M. soll Mut machen, frühzeitig Hilfe zu suchen und anzunehmen.



Das Team der Sozialberatung (von links): Marlène Lustenberger (Leiterin), Daniela Kälin, Selina Frey und Susanne Huber. NADJA SCHÄRLI

Frau M. schläft seit Wochen schlecht. Sie arbeitet temporär und hatte in den letzten Monaten weniger Einsätze als sonst. Die Rechnungen stapeln sich und die Sorge um ihren Sohn in der Ausbildung belastet sie zusätzlich. Lange sagt sie sich: «Das muss ich selbst schaffen!» Doch erst als die zweite Mahnung ins Haus flattert, meldet sie sich bei der Sozialberatung der Reformierten Kirche. Im Gespräch sagt sie einen Satz, den wir häufig hören: «Ich hätte schon viel früher kommen sollen.»

Scham und Hoffnung
Warum fällt es oft schwer, Hilfe anzunehmen? Ein Grund ist Scham. Viele Menschen denken: Andere haben grössere Probleme als ich. Oder sie fürchten, als unfähig oder gescheitert zu gelten. Besonders Menschen, die ihr Leben lang selbstständig waren und Verantwortung übernommen haben, empfinden es oft als schwierig, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hinzu kommt die Hoffnung, dass sich die Situation von selbst verbessert. Briefe wer-

den ungeöffnet zur Seite gelegt, schwierige Gespräche aufgeschoben und Sorgen verdrängt. Doch Probleme lösen sich selten durch Abwarten. Oft wachsen sie im Stillen weiter und werden dadurch noch grösser.

Frühzeitig Hilfe suchen
Manche Menschen sehen das Suchen von Hilfe als Zeichen von Schwäche. Dabei ist häufig das Gegenteil der Fall. Frühzeitig Hilfe anzunehmen, kann verhindern, dass aus einer Belastung eine Krise

wird. Sozialberatung beginnt nicht erst, wenn alles zu viel geworden ist. Oft hilft bereits ein Gespräch, um Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu gewinnen und die nächsten Schritte zu planen.

Ein mutiger Schritt
Wer Hilfe annimmt, gewinnt oft neue Zuversicht, fühlt sich mit seinen Sorgen weniger allein und entdeckt Wege, die zuvor verborgen schienen. Unterstützung zu suchen, ist deshalb keine Schwäche, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge und Verantwortung. Es ist ein mutiger Schritt, um schwierige Situationen aktiv anzugehen.

Endlich wieder durchatmen
Auch für Frau M. hat sich vieles verändert. Gemeinsam konnten Lösungen gefunden und ihre finanzielle Situation geklärt werden. Die Gewissheit, dass keine Rechnungen mehr offen sind, gibt ihr Sicherheit. Sie schläft besser und sagt, dass sie nun wieder richtig durchatmen könne. Vor Erleichterung sind ihr die Tränen gekommen und sie sagt mir mehrmals, dass es besser gewesen wäre, wenn sie früher zu uns in die Sozialberatung gekommen wäre.
SELINA FREY

Magazin stimmt auf das Jubiläum ein

2027 feiert die Reformierte Kirchgemeinde Luzern ihr 200-jähriges Bestehen. Das Jubiläumsjahr steht unter dem Leitthema «Die Anderen». Denn als die Kirchgemeinde 1827 gegründet wurde, waren die Reformierten im katholisch geprägten Luzern die Anderen. Das Jubiläum nimmt diese Erfahrung auf und schlägt den Bogen in die Gegenwart. Geplant sind verschiedene Aktivitäten, unter anderem ein zentraler Ostergottesdienst, eine Kooperation mit der Theaterproduktion «Die grosse Menschenschau» sowie eine Podcast-Reihe mit Menschen aus der Region, die «das Andere» verkörpern.

Gestern, heute, morgen
Bereits im Dezember stimmt ein Jubiläumsmagazin auf das besondere Jahr ein. Es erzählt von den Anfängen der Kirchgemeinde und vom Bau der Matthäuskirche, der ersten reformierten Kirche der Zentralschweiz. Es zeigt, wie die Reformierten soziale Institutionen mit aufbauten, und gibt Einblick in die Kirchgemeinde von heute. Und der Blick geht nach vorne: Wohin entwickelt sich die Kirche? Könnten die drei Landeskirchen eines Tages enger zusammenrücken? Das kostenlose Magazin liegt der Januar-Ausgabe des «Kirchenboten» bei, der am 30. Dezember erscheint. Ab Neujahr kann es auch bei allen Teilkirchgemeinden bezogen werden.

MANUEL HUBER

Sozialberatung der Reformierten Kirche Luzern

Wir sind für Sie da, wenn das Leben herausfordernd ist – ob bei Fragen zu Arbeit, Budget, Gesundheit oder anderen Lebensbereichen. Neu im Angebot: körperzentrierte Einzel- und Paarberatung. Unsere Beratung ist vertraulich, unkompliziert und kostenlos.



Ebikon

Senioren Ausflug nach Hallau

Rückblick 45 gut gelaunte Seniorinnen und Senioren, herrliches Wetter und ein Ausflugsziel, das einiges zu bieten hat – was will man mehr? Unser diesjähriger Ausflug führte uns nach Hallau, dem bekannten Weinbaudorf im Klettgau im Kanton Schaffhausen. Pünktlich um 8.15 Uhr ging es los mit dem Gössi-Car. Die Stimmung war von Anfang an bestens. Es wurde geplaudert, gelacht und natürlich auch darüber diskutiert, was uns wohl am Ziel erwarten würde. Unser erster Halt war beim Restaurant Waldhaus am Katzensee, wo wir bei Kaffee und Gipfeli gemütlich zusammensassen. Frisch gestärkt ging es weiter Richtung Hallau. Kaum angekommen, stiegen wir in den Rebenbummler der Familie Keller um. Die Fahrt führte uns mitten durch das Weingebiet. Zwischendurch zwar etwas holprig, aber auch das wurde mit Humor genommen – und die herrliche Aussicht liess uns das schnell vergessen. Nach rund 30 Minuten Fahrt erwartete uns ein besonderer Programmpunkt: eine Weindegustation des Hallauer Chällerwy. Bei der Degustation durften wir verschiedene Weine kennenlernen und probieren. Dabei erfuhren wir viel Interessantes über den Weinbau in Hallau und die sorgfältige Arbeit, die hinter jedem guten Tropfen steckt. Manch einer nahm die Degustation sehr ernst – man wollte ja schliesslich mitreden können! Nach dem Genuss kam das Staunen. Der Ausblick über die



Grandiose Sicht über die Rebberge von Hallau.

weitläufige Weinlandschaft war wunderschön. Der Blick reichte bis zu den Berner Alpen. Dann führte unsere Fahrt weiter durch den beeindruckenden, rund 150 Hektaren grossen Rebberg. Während wir durch die Weinberge fuhren, gab es spannende Informationen über den Weinbau in der Region. Besonders erstaunlich war die Vielfalt: In den Hallauer Rebbergen werden zwischen 70 und 80 verschiedene Traubensorten angebaut. Rund 50 verschiedene Betriebe kümmern sich mit viel Fachwissen, Engagement und Herzblut um ihre Reben. Da wurde uns einmal mehr bewusst, dass ein guter Wein nicht einfach so in der Flasche landet. Dahinter steckt viel Arbeit – und vor allem viel Leidenschaft.

Hallau zeigte sich von seiner allerbesten Seite. Jetzt erwartete uns noch ein feines Mittagessen: eine Gemüsesuppe, Hackbraten, Kartoffelstock, Gemüse und zum Kaffee ein grosses Stück Aprikosenstollen. Bevor es wieder heimwärts ging, haben sich einige noch mit dem feinen Hallauer Chällerwy eingedeckt. Wir erlebten einen rundum gelungenen Tag. Ein herzliches Dankeschön an die Familie Keller in Hallau für ihre Gastfreundschaft und die Einblicke in die Welt des Hallauer Weins. Vielen Dank an unseren Gössi-Chauffeur, der uns gut und sicher gefahren hat. Dieser Ausflug hatte alles, was einen gelungenen Seniorenausflug ausmacht. RITA MOSCHELLA

Erntedankfest – dankbar für die Gaben der Erde

Am 27. September um 10 Uhr feiern wir Erntedankfest. Ein besonderer Anlass, um innezuhalten und dankbar darauf zu schauen, was uns die Erde schenkt. Mit viel Freude und Engagement bereiten sich die Schülerinnen und Schüler des Religionsunterrichts bereits im Vorfeld auf diesen besonderen Gottesdienst vor. Sie haben sich mit der Frage beschäftigt, welche Gaben uns die Natur schenkt und wofür wir dankbar sein dürfen. Fleissig werden Früchte, Blumen und weitere Gaben der Erde gesammelt, um mit den Schätzen die Kirche festlich zu schmücken. Mit viel Liebe und Kreativität entsteht eine farbenfrohe und wunderschöne Dekoration.

Das Erntedankfest ist mehr als nur ein Fest rund um Früchte und Blumen. Es lädt uns ein, Danke zu sagen – für die Nahrung, die uns von der Schöpfung geschenkt wird, für die Natur, für Menschen, die säen, pflanzen und ernten, und für all die kleinen und grossen Dinge, die unser Leben bereichern. Ein herzliches Dankeschön an alle Schülerinnen und Schüler und die Gabengebern, die mit ihrem Einsatz und ihrer Freude dazu beitragen, dass unser Erntedankfest zu einem besonderen Erlebnis wird. Möge uns dieser Tag daran erinnern, auch im Alltag immer wieder innezuhalten und dankbar zu sein für all das Gute, das uns geschenkt wird. RITA MOSCHELLA

Agenda

Gottesdienste im Rontal

Zu diesen Feiern sind die Besucherinnen und Besucher aus den Teilkirchgemeinden Ebikon und Buchrain-Root herzlich eingeladen.

Sonntag, 11. Oktober 10 Uhr, Ebikon:
Pfarrerin Linda Grüter
Sonntag, 25. Oktober 10 Uhr, Ebikon:
Pfarrerin Linda Grüter

Freud und Leid

Wir gedenken:
Hilda Gmünder-Bertschi, geb. 27. März 1926, Ebikon
Ulrich Tribelhorn, geb. 25. Februar 1946, Ebikon
Hilda Sommer-Frey, geb. 3. März 1933, Ebikon
«Herbert» Friedrich Haag, geb. 28. August 1939, Ebikon

Kontakte

Hilfe für Ratsuchende:
Wenden Sie sich bitte an unsere Pfarrerin oder an die Sozialbera-

tung der Ref. Kirchgemeinde Luzern, 041 227 83 34, Mo bis Fr, 9 bis 11.30 Uhr, Infos: reflu.ch/luzern/angebote/sozialberatung
Pfarramt:
Linda Grüter, 077 266 59 25, linda.grueter@reflu.ch
Sekretariat:
Antonia Scherer, 041 440 60 43, sekretariat.ebikon@reflu.ch
Kaspar-Kopp-Str. 22C, Ebikon Mo, 9–11 Uhr, Do, 9–11 Uhr und 13.30–15.30 Uhr
Sigristin:
Aline Büchner, 079 648 33 77, aline.buechner@reflu.ch

reflu.ch/ebikon