

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 9

Artikel: Ein Sozialjahr der SOS-Mütterhilfe : meine Zwillinge gaben den Anstoss zu einer zeitgemässen neuen Institution
Autor: M.G.-S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079508>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



EIN SOZIALJAHR DER SOS-MÜTTERHILFE

**Meine Zwillinge gaben den Anstoss zu
einer zeitgemässen neuen Institution**

Von M.G.-S.

Die Schulzeit wird bald ablaufen – was dann? Diese Frage stellt sich vielen jungen Mädchen. Vielleicht sind sie noch zu jung für die gewünschte Ausbildung – man denke an die Pflegeberufe –, vielleicht sind sie noch unschlüssig in der Berufswahl. In beiden Fällen schiene mir die Einschaltung eines Sozialjahres gewinnbringend zu sein. Dieses Sozialjahr ist eine neue Institution, die von diesem Herbst an in Zürich bestehen wird. Unter welcher verzwickten Umständen sie ins Leben gerufen wurde und was ihr Ziel ist, schildert nachstehend ihre Gründerin. Alljährliche Anfragen von Interessentinnen werde ich gerne weiterleiten.

Doris Tanner, Redaktion Schweizer Spiegel

Es ist Sonntagnachmittag, und ich will mich nach dem Abwaschen und der Kontrolle der Hausaufgaben meiner drei Buben endlich etwas in den Garten setzen – da klingelt das Telefon. Es ist eine Frau, die an einem Gymnastikkurs für werdende Mütter teilnimmt und mir ihr Leid klagt. Sie erwartet das dritte Kind, nun habe ihr der Arzt gesagt, sie müsse

unbedingt einen Monat lang strikte liegen. Liegen – mit zwei kleinen Kindern, einem Mann, einem Haus und einem Garten! Ich tröste meine bedrückte Schülerin und rate ihr, sich zu erkundigen, ob sie nicht die Hauspflegerin ihres Dorfes beanspruchen könne. Wie ich endlich im Liegestuhl ruhe, hänseln mich meine Buben: «Das hast du nun von deiner Spezialausbildung, nun bist du zur Klagemauer für werdende Mütter geworden!»

Ich war am Konservatorium in Basel zur Gymnastiklehrerin ausgebildet worden und übte diesen Beruf bis zu meiner Verheiratung aus. Als meine drei Buben, wie man so sagt, zum Größten hinaus und nun tagsüber in der Schule waren, wollte ich meinen Beruf wieder aufnehmen und besuchte einen Ausbildungskurs der Gymnastik für werdende Mütter. Ich wußte allerdings damals nicht, worauf ich mich einließ, denn die Bemerkung von der «Klagemauer» hat

schon einige Berechtigung. Der Arzt rät jeweils seinen Patientinnen, sie dürften keine Lasten heben, sollten über Mittag eine Stunde ruhen, müßten viel liegen und was derlei einfache, doch so schwer in die Tat umzusetzende Rezepte mehr sind. Er hat begreiflicherweise keine Zeit, sich um die Durchführungsmöglichkeiten seiner Anweisungen zu kümmern. Was Wunder, wenn die Mütter da bei mir Rat suchen, kenne ich doch ihre Beschwerden und bin zudem selber Mutter und Hausfrau.

Mein Blick für die Überbelastung so vieler junger Mütter wurde immer schärfer. Wo andere nur die nette junge Frau sehen, die im Konsum freundlich lächelt und sagt, es gehe schon mit der Arbeit, sehe ich die Frau mit dem Rückenschaden, mit dem Berg von Pflichten zuhause, der sie schier zur Verzweiflung bringt. Und doch ist sie zu gesund, um die Hauspflege zu beanspruchen.



Albrecht Schläpfer

Bébé-Ausstattungen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren neuen Verkaufsräumen.

8001 ZÜRICH am Linthescherplatz, Tel. 23 57 47

HELEN GUGGENBÜHL

Schweizer Küchenspezialitäten

Ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen. Fr. 5.90 – Jede Landesgegend hat nicht nur ihre kulturelle Eigenart, sondern auch noch ihre ganz spezielle Küche. Die besten kantonalen Spezialplatten sind hier beschrieben. – Auch in englisch:

The Swiss Cookery Book

Recipes from all cantons. Illustrated by Werner Wälchli. Fr. 5.90.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

Ich begann, dem Gedanken nachzuhängen, wie diese Mütter entlastet werden könnten. Manchmal, ja sehr oft, wäre die Arbeit eigentlich noch zu bewältigen, wenn man sie mit Überlegung und kühlem Kopf anpackte. Die fast immer in einer Schwangerschaft vorhandene psychische Labilität verdunkelt jedoch meist den klaren Blick. Sehr häufig gerät die Mutter, die ein drittes oder viertes Kind erwartet, in einen solchen Zustand der Angst und Unsicherheit, daß alles Zureden nichts nützt. Sie hat einfach das Gefühl, sie könne ihren Pflichten nicht mehr genügen, sieht nur noch Riesenlasten – und läßt sich von einer Panik ergreifen. Ratschläge sind wertlos: sie bedürfte eines hilfsbereiten Menschen – keiner teuren «perfekten» Kraft –, um eine Verschnaufpause einzuschalten. Doch wo ist dieser zu finden? – Ich sann oft darüber nach.

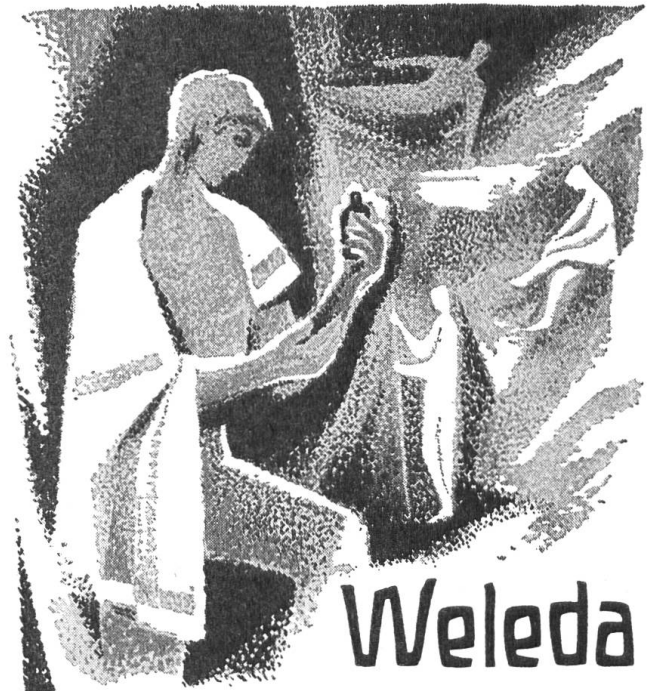
Nun wollte es das Schicksal, daß ich zu meinen drei Buben – sie waren 11, 12 und 13 Jahre alt – noch Zwillinge bekam und bald ebenso sehr am Rande meiner Kräfte war wie meine Patientinnen. Ich erteilte meine Stunden – fünf bis sechs wöchentlich – während der ganzen Schwangerschaft. Wie lachten wir oft darüber, daß die Lehrerin fast schlimmer dran war als ihre Schülerinnen!

Nach der Geburt der Zwillinge halfen mir eine Säuglingsschwester und eine tüchtige Italienerin, so daß ich mich – es war im Februar 1962 – zum Ausspannen in die Winterferien begeben konnte.

Der Plan wird geboren

Und nun begann in der Ruhe der winterlichen Berge meine Lieblingsidee zu reifen: der Plan, überlasteten Müttern zu helfen. Ich überlegte mir, daß manchen Frauen mit einer Haushalthilfe während drei Monaten im Jahr schon sehr geholfen wäre. In dieser Zeit könnten sie sich erholen und nachher mit frischem Mut wieder allein kutschieren. Wer sollte nun einen solchen freiwilligen Dienst leisten? Weshalb nicht junge Mädchen, die aus dieser Arbeit auch für sich selber und ihre zukünftige Familie Nutzen ziehen würden? Und schon hatte mein Luftschloß einen Namen: SOS-Mütterhilfe. Voll guten Mutes kehrte ich nach Hause zurück in der Meinung, in spätestens drei Monaten würde es Realität sein.

Ich pilgerte von einem Amt zum andern, suchte alle in Frage kommenden Institutionen – rund ein



Weleda Massage- und Hautfunktionsoel

naturrein

aus besten pflanzlichen und ätherischen Oelen, fördert die Geschmeidigkeit und die gesunde Durchblutung der Haut, geschätzt für die

- tägliche Körperpflege
- von jung und alt
- bei Spiel und Sport

steigert die Leistungsfähigkeit und lindert Verspannungen. Schützt, kräftigt und belebt dank seiner Tiefenwirkung den gesamten Organismus.

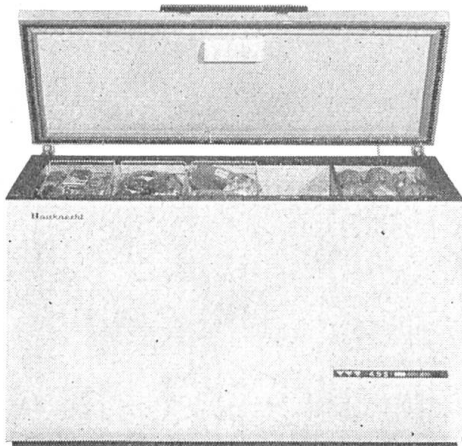
**Flaschen: 50 cc Fr. 3.65
Reisepackung**

**150 cc Fr. 8.40
30 cc Fr. 2.20**

WELEDA & ARLESHEIM

Bauknecht-Gefriertruhen 1966

- alle mit 70 Liter Schnellgefrierfach
- höchste Kälteleistung (-34°C) bei geringem Stromverbrauch



Bauknecht

Fabrik und Generalvertrieb Elektromaschinen AG
5705 Hallwil Telefon 064 54 17 71

P
A
R
O
D
O
R
-
H
Ä
U
B
L
I



Im Sommer erst recht unentbehrlich!

Für die Hygiene in Küche, Keller, Kühlschrank und beim Camping.

Aus solidem Plastic und mit dem 16-fädigen Gummi-EINFASS hergestellt.



Verlangen Sie den 4-teiligen Satz im Beutel mit nebenstehendem Warenzeichen oder auch in 9 verschiedenen Grössen.

Bezugsquellen-Nachweis gerne durch E. Gutenberg, 8006 Zürich Stapferstrasse 25, Telefon 28 24 25

Dutzend – auf. Überall wurde ich freundlich empfangen. Ja, man finde den Plan sehr interessant, man begrüße ihn außerordentlich, doch doch, das Problem sei sehr dringend, und es sei flott von mir, daß ich mich so einsetze, man wünsche mir alles Gute, viel Glück und Erfolg – und damit hatte es damals sein Bewenden. Begreiflicherweise, denn das ist meist bei diesen Initiativen so: sie werden erst realisiert, wenn der Mensch, der von der Sache überzeugt ist, zunächst auch die Hauptlast der Verwirklichung übernimmt.

Unterdessen kündigte mir meine Italienerin, und die Säuglingsschwester ließ die Zwillinge ebenfalls im Stich, weil sie dringend anderswo benötigt wurde. So wickelte ich eben meine sechsmonatigen Zwillinge selber, bügelte die Hemden und Hosen meiner drei großen Buben und meines Mannes, kochte, flickte und mähte den Rasen. Bald war ich so erschöpft, daß ich die Arbeit als Gymnastiklehrerin aufgeben wollte. Mein Mann riet mir mit der Begründung ab, ich würde den Beruf später kaum wieder aufnehmen und es wäre schade um die Ausbildung und all die gesammelten wertvollen Kenntnisse. Im übrigen würden ja auch die Zwillinge größer, und ich könne dank meinen eigenen Erfahrungen den geplagten Müttern nur umso besser helfen. Zudem habe sich eine Nachbarin anboten, die Zwillinge zu hüten, während ich zum Unterricht in die Stadt fahre. Ich ließ mich überzeugen, turnte und atmete weiterhin mit den angehenden Müttern – aber der Plan von der SOS-Mütterhilfe tauchte in die Versenkung.

Es bedurfte einer Krankheit, damit ich ihn wieder aufnahm.

Nach einer Nervenoperation am rechten Ellbogen wurde ich vorzeitig aus dem Spital entlassen. Der Arzt hatte mich auf das Drängen der Familie hin springen lassen. Ich hatte ja eine gute Hauspflegerin in Aussicht.

Voll Freude holte mein Mann die dreijährigen Zwillinge aus dem Kinderheim nach Hause, damit recht schnell die ganze liebe Familie wieder traulich beisammen weile. So standen alle fünf Buben samt Vater strahlend unter der Türe, als ich mit einbandagiertem und aktionsunfähigem Arm heimkehrte und gleich das läutende Telefon abnehmen konnte: Es war die Hauspflegerin, die sich entschuldigte, es täte ihr schrecklich leid, sie müsse zu einer Verwandten, die drei Wochen zu früh ein Kindlein kriege! Meine hilfsbereite Nachbarin war selber im Spital...

Die Buben fanden die Situation zwar nicht so schlimm. Schließlich streckten sie doch jeden Morgen heldenhaft ihre Leintücher und strichen sich ihre Butterbrote, wodurch in ihren Augen die Hauptarbeit getan war. Was so zwischen morgens 7 Uhr und abends 6 Uhr etwa anfallen würde, könne ich sicherlich mit der linken Hand schmeißen.

Manche Dinge ließen sich zur Not und mit Aufwand von viel List und Tücke erledigen, zum Beispiel widerstrebende Dreijährige aufs Töpfchen setzen oder vom Schmutz der nachbarlichen Baugrube säubern. Das Abschneiden des Znü nibrot es war schon schwieriger, das Öffnen einer Konservenbüchse schlechtweg unmöglich. Ich wäre für die kleinste Hilfe unendlich dankbar gewesen. Am Tage war ich oft den Tränen nahe, und am Abend lachten wir, wenn ich meine neuesten Einarm-Tricks erzählte. Und als mein Arm endlich gesund war, schwor ich mir, den im Sande verlaufenen Plan von der SOS-Mütterhilfe wieder aufzunehmen.

Das Programm des Sozialjahres

Mit ein paar befreundeten Müttern bildete sich die Arbeitsgemeinschaft SOS-Mütterhilfe. Unter den gemeinsamen Anstrengungen nahm das Projekt langsam festere Formen an, aus den vorgesehenen drei Monaten wurde sogar ein ganzes Jahr. Unser Programm sieht folgendermaßen aus: Der Schule entlassene Töchter, die sich entschließen, für die SOS-Mütterhilfe ein freiwilliges Sozialjahr zu absolvieren, arbeiten in den ersten beiden Quartalen je drei Monate in einer Familie mit mindestens drei kleinen, vorschulpflichtigen Kindern. Sie erhalten von der SOS-Organisation ein monatliches Taschengeld von 100 Franken. Die Familie bietet Kost, Logis und Familienanschluß. Gegen Krankheit und Unfall besteht eine Versicherung. Das dritte Vierteljahr wird in einer Krippe, einem Hort oder in einem Kinderheim absolviert, wobei die Töchter in Arbeit, Ausbildung und Besoldung den Krippenlehrtöchtern gleichgestellt werden. Das letzte Vierteljahr gestaltet sich als Praktikum in einem Spital oder Chronischkrankenheim, wo die Töchter je nach Alter und Eignung den Spitalgehilfinnen oder Schwesternhilfen gleichgestellt werden.

Vorerst wird die Institution in Zürich verwirklicht. Während des ganzen Jahres besuchen die jun-



für jede Nähmaschine

Mettler

Qualitäts-Nähfaden

E. Mettler-Müller AG Rorschach

AW-2-64



Wenn die Augen...

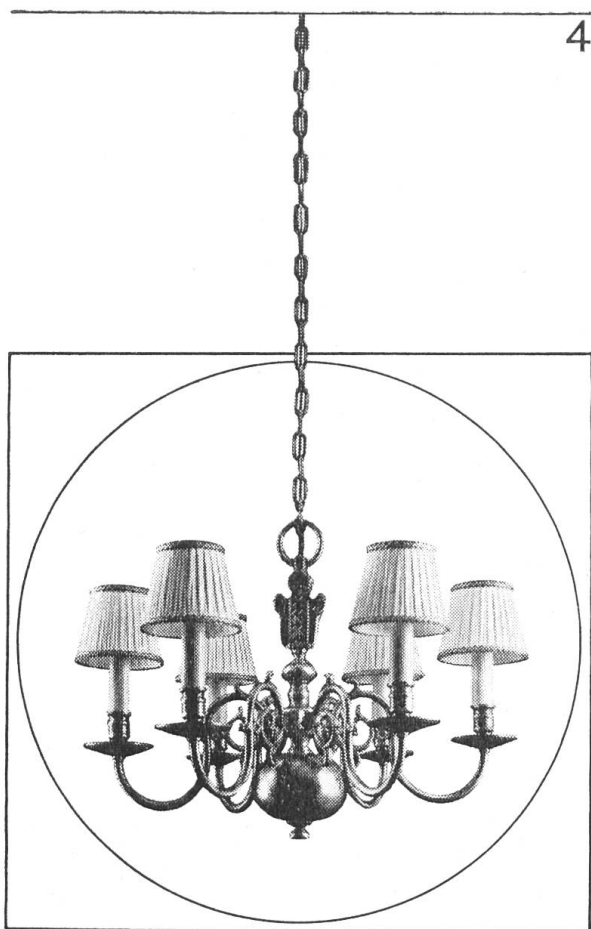
ermüdet sind:

ZELLERS AUGENWASSER

Vorzüglich bewährt zum Baden entzündeter, geröteter Augen und gegen das Kleben der Augenlider. Flasche Fr. 2.70

Zum Einreiben: **ZELLERS AUGEN-ESSENZ**
Erfrischt die Augen und beruhigt die gereizten Tränendrüsen. Flasche Fr. 3.70

Zellers Augenpflegemittel sind Qualitätsprodukte aus erlesenen Heilpflanzen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Jeder Wohn- und Arbeitsraum braucht Licht, er verlangt gutes zweckbestimmtes, blendungsfreies Licht und je nach Gestaltung braucht er stimmungsvolles oder gar festliches Licht —

All diese Anforderungen müssen bei der Wahl der Leuchten in Erwägung gezogen werden. Unser Fabrikationsprogramm umschliesst alles von der einfachen Zweckleuchte bis zum reichen Kronleuchter. Verlangen Sie im Fachhandel ausdrücklich Produkte der BAG Turgi.

BAG TURGI

BAG Bronzewarefabrik AG 5300 Turgi
Telefon 056/31111

Ausstellungs- und Verkaufsräume:
8023 Zürich, Konradstrasse 58
Telefon 051/445844

8023 Zürich, Pelikanstrasse 5
Telefon 051/257343

gen Mädchen den im Kanton Zürich ja obligatorischen hauswirtschaftlichen Unterricht in einer eigens für sie eingerichteten Klasse, deren Stundenplan sich nach den Bedürfnissen der SOS-Mütterhilfe richtet, zudem um rund 80 Stunden erweitert und auf die Pflegeberufe ausgerichtet ist. Die ersten 14 Tage des Sozialjahres werden voll in der Schule verbracht, nachher ist pro Woche ein Schultag vorgesehen.

Mütter mit mindestens drei Kindern, wovon mindestens eines vorschulpflichtig, haben die Möglichkeit, durch Beitritt zur SOS-Mütterhilfe – gegen einen monatlichen Beitrag von etwa 35 Franken – während drei Monaten pro Jahr eine Assistentin zu erhalten.

Das Sozialjahr ist ein anspruchsvoller sozialer Dienst, der neben Hilfsbereitschaft Intelligenz und rasche Auffassungsgabe verlangt. Der Reiz dieses Jahres liegt in seiner Vielseitigkeit: Erfahrung in zwei Familien, einer Kinderinstitution und einem Spitalbetrieb. Während dieser Zeit zeigt sich die charakterliche Eignung, manchmal sogar eine Berufung für einen Pflege- oder Sozialberuf. Sobald sich die Organisation eingespielt hat, wird dieses Jahr auch für verschiedene Sozialberufe als Praktikum angerechnet werden können. Darüberhinaus ist es für junge Mädchen die beste Vorschulung für die Führung des eigenen Haushaltes, eine bessere vielleicht als das Englandjahr, das heute so sehr Mode ist.

Seit der «Geburt meiner Idee» sind mehr als vier Jahre verflossen, haben wir unzählige Briefe geschrieben, Gespräche geführt, Sitzungen abgehalten. Und nun ist es soweit: In Zürich wird im kommenden Herbst der erste Kurs unserer SOS-Mütterhilfe, das erste Sozialjahr mit 16 jungen Mädchen beginnen. Selbstverständlich werden wir mit Freuden zwei Kurse führen, wenn sich genug Töchter melden. Junge Mädchen, welche in der Stadt Zürich wohnen, können allenfalls auch zuhause schlafen. Kommen sie von auswärts, werden sie gut untergebracht und betreut werden.

Meine Zwillinge, die eigentlich den Anstoß zur Idee gaben, sind Buben und werden nie «mein» Sozialjahr absolvieren. Aber vielleicht werden sie dereinst als junge Väter – ich hoffe es wenigstens – offene Augen und zupackfreudige Hände haben im eigenen Haushalt. Mit den Problemen überlasteter Mütter sind sie schon seit, ja waren sie schon vor ihrer Geburt vertraut!

Merker seit Generationen der Inbegriff
für besseres Waschen —
bringt den modernen Waschvollautomaten

Merker-Bianca mit Temperatursteuerung
und Programmtasten

einfacher
und
schonender
waschen —
blütenfrische,
strahlend
saubere
Wäsche



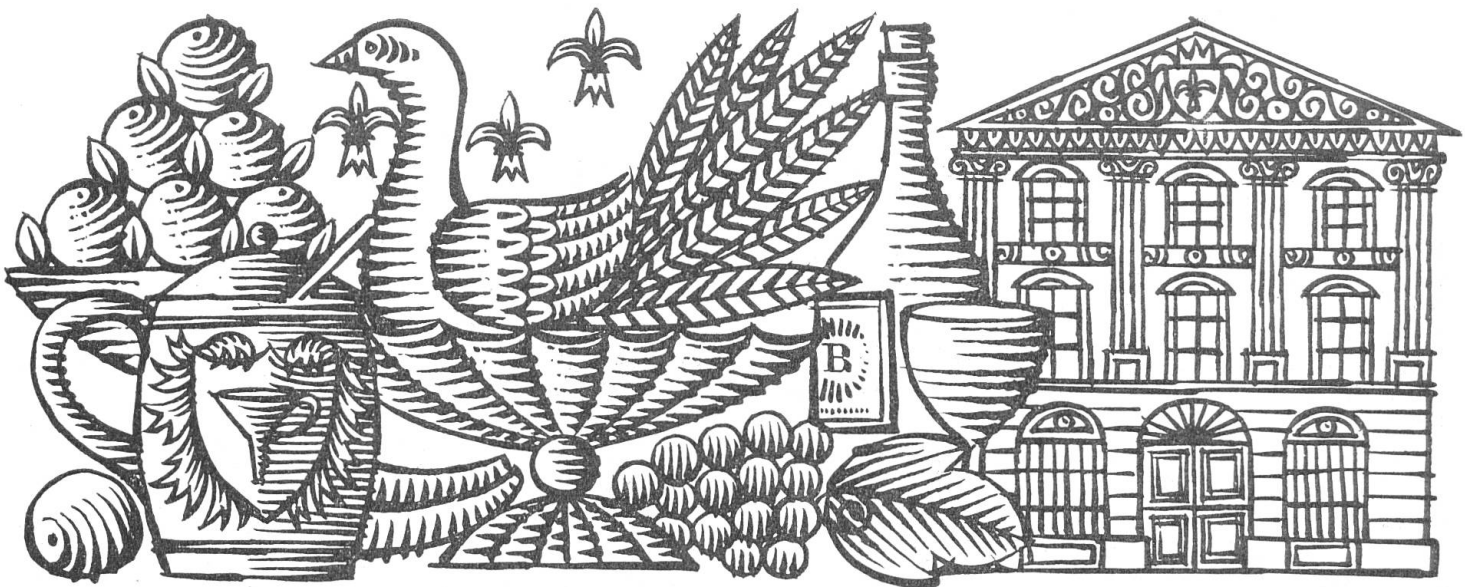
Das Schweizer
Qualitätsprodukt
von Merker AG,
5401 Baden

Verkauf und
Beratung
durch Ihr
Fachgeschäft und



Zürich, Bern,
St. Gallen, Basel





Hundert Arten Senf seit vielen hundert Jahren

Kennen Sie das erste Senfrezept? Es lautet: «Man zerstoße eineinhalb Sester (1 Sester = 15 Liter) Samen des Wege- oder Ackersenfes, füge ein Pfund Honig, ein Pfund iberisches Öl und einen Sester starken, weißen Essig hinzu. Man rühre alles gut durcheinander, und schon wird man es gebrauchen können!»

Ein Römer namens Palladius erfand dieses Rezept im 4. Jahrhundert nach Christus. Es wurde zur Basis unserer heutigen Senfindustrie. Das kam so: Nachdem der Senf während etlicher Jahrhunderte in Vergessenheit geraten war, entdeckte ein Bürger aus Dijon ums Jahr 1300 herum das alte Rezept des Palladius. Er witterte ein Geschäft und begann, Senfsauce in großen Mengen herzustellen und auf der Straße feilzubieten. Die Käufer strömten in Scharen herbei, um Senfsauce zu kosten und zu kaufen.

Andere Bürger von Dijon, durch den Erfolg des ersten Senf-Herstellers angespornt, wandten sich dem gleichen Gewerbe zu. Nun begann ein Pröbeln mit Zutaten und Gewürzen, denn jeder wollte natürlich seinen eigenen, ganz besonderen Senf zubereiten. Man fügte Kräuter hinzu, spezielle Essigsorten, ja sogar Vanille und Zimt.

Die raffiniertesten dieser Senfsaucen fanden bald Gnade vor den Augen und dem Gaumen des Hofkochs, und weil man damals wie heute die Abwechslung liebte, wurden gleich mehrere Senfmacher zu königlichen Hoflieferanten ernannt. Der Sonnenkönig liebte den Senf dermaßen, daß er ihm ein eigenes

Wappen verlieh: den Silbertrichter auf blauem Grund.

Nicht nur in Frankreich wurde Senf in Saucenform hergestellt. An vielen anderen Höfen, in vielen anderen Großstädten Europas, und auch an der päpstlichen Tafel, wurde Senfsauce – meist nach eigenem Geheimrezept – gern und in großen Mengen genossen.

Sobald der Senf hoffähig war, durfte er nur noch in kostbaren Töpfchen aufbewahrt und aufgetragen werden, in kleinen Kunstwerken aus Keramik und Porzellan. Eine der schönsten Sammlungen alter Senftöpflein ist im Besitze der Thomi + Franck AG.

Noch heute wird der Senf nach streng gehüteten Rezepten bereitet. Thomy Senf zum Beispiel wird aus über 20 feinsten Zutaten gemischt: aus erlesenen Senfkörnern, mildem Essig und einer ganzen Skala von Gewürzkräutern, sorgfältig aufeinander abgestimmt. Der feine Thomy Senf begeisterte sogar Meister Escoffier, einen der berühmtesten Kochkünstler und Feinschmecker Frankreichs.

Die Verpackung für Thomy Senf, die aromaschützende Tube, ist eine Pionierleistung. Denn die Thomi + Franck AG war das welterste Unternehmen, das Senf in Tuben anbot. Diese Verpackungsart erhält den Senf langezeit frisch und köstlich.

Heute ist die hübsche Thomy-Tube aus unserem modernen, praktischen Leben nicht wegzudenken. Sie ist ein Teil unserer fortschrittlichen, aufs Natürliche und Hygienische bedachten Ernährungsgewohnheiten geworden.

THOMI + FRANCK AG BASEL

Seit über 100 Jahren im Dienste der Tischkultur