

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 3

Artikel: Zügeln - gewusst wie
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087679>

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: 27.11.2025

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

Zügeln

– gewusst wie



Koordinatorin Rita Rupp-Reiter (mit Kappe) unterstützt Ruth Alder beim Umzug. Die Herren legen Hand an.



Wer umziehen will oder muss, lässt Vertrautes zurück und beginnt einen neuen Lebensabschnitt. Die Umzugs- und Packhilfe von Pro

Senectute Kanton Zürich organisiert «Zügleten» von A nach B von A bis Z. Die 71-jährige Ruth Alder ist froh um die Unterstützung der Zügelmäänner und von Umzugs-koordinatorin Rita Rupp-Reiter.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: BERNARD VAN DIERENDONCK

Scho chli nervös» sei sie, gesteht Ruth Alder. Es ist noch nicht acht Uhr morgens – und ihr Zügeltag. Nach wochenlanger Vorbereitung zieht die 71-jährige Zürcherin um – im gleichen Quartier etwa hundert Meter weiter in eine Alterswohnung der Stadt Zürich.

«Zum Glück bin ich in guten Händen», beruhigt sich Ruth Alder selbst. Helfende Hände sind genug da an diesem Montag. Ein Paar gehört Rita Rupp-Reiter, der Koordinatorin der Umzugshilfe von Pro Senectute Kanton Zürich. Und zwei Paar besonders kräftige Hände sind diejenigen von Amandio Vilas und Renato Romão von der Zügelfirma Senioren-Unterhaltsreinigung GmbH.

Die drei sind ein erfahrenes Team. Die Männer tragen Ruth Alders Möbel und Kisten sorgfältig die Treppe hinunter in den grossen Zügelwagen. «Achtung Glas» steht auf den Schachteln, «Bücher und CDs», «Küche» oder «Keller». Schublade um Schublade, Schrank um Schrank hat Ruth Alder ihre Habe in den

letzten Wochen mit einer Freundin und Silvia Michel, Mitarbeiterin bei der Pro-Senectute-Packhilfe, durchgesehen, aussortiert und verpackt.

Die Frauen wickeln noch Bilder und Vasen in Haushaltspapier, leeren den Kühlschrank und packen Ausweise und Geld in Ruth Alders schwarzen Rucksack. Die Alleinstehende, erst kürzlich von einer Krankheit genesen, ist froh um die Unterstützung. In der neuen Wohnung ohne den alten Ballast freut sie sich auf «ein schönes letztes Lebenskapitel».

Der Umzugsdienst übernimmt je nach Auftrag alles Organisatorische und

Administrative von A bis Z: vom Aussortieren über das Ein- bis zum Auspacken und Einrichten, von der Entsorgung und Reinigung bis zur Wohnungsabgabe, von der Kündigung bis zur Telefonumleitung. Die detaillierten Listen, die Rita Rupp-Reiter bei der Vorbereitung mit Ruth Alder erstellt hat, sorgen dafür, dass nichts vergessen oder verloren geht. «Zügeln ist emotional und körperlich sehr anstrengend – da sind viele froh, wenn wir sie umfassend entlasten» sagt Rita Rupp-Reiter.

68 Franken pro Stunde kostet die Unterstützung der Koordinatorin, die

Packhilfe verrechnet 40 Franken. So reibungslos wie heute laufen aber längst nicht alle Umzüge. Manchmal dauere es Wochen oder Monate, bis Menschen und Mobiliar bereit seien. Da man sich wohnungsmässig im Alter meist verkleinere, bedeute ein Umzug viele kleine und grössere Abschiede, man muss vertraute Menschen, Orte und Dinge loslassen. Die meisten seien am Anfang skeptisch, zum Schluss aber zufrieden, diesen Schritt getan zu haben.

Gegen Mittag ist der Zügelwagen gepackt. Ruth Alder schlüpft in ihre Jacke, schultert den Rucksack und steigt mit ihrem Teddybär im Arm zu Rita Rupp-Reiter ins Auto für die kurze Fahrt zur neuen Wohnung. Die Koordinatorin macht sich sofort ans Auspacken, damit Ruth Alder bereits am ersten Abend das Nötigste in Küche, Bad und Schlafzimmer findet. Die Zügelmäänner platzieren die Möbel nach Ruth Alders Anweisungen. Sie geniesst das Einrichten sichtlich: «Genauso schön habe ich mir das immer ausgemalt!» *

Pro Senectute Kanton Zürich

Die Umzugshilfe von Pro Senectute Kanton Zürich begleitet Zügelnde und erledigt alles Organisatorische und Administrative rund um den Umzug. Bei Bedarf steht die Packhilfe beim Entrümpeln, Ein- und Auspacken zur Verfügung. Informationen zu Kosten und Ablauf: Telefon 058 451 50 44, Mail umzugshilfe@pszh.ch, www.pszh.ch (Soziales und Beratung anklicken).

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch