

# HÖRGERÄTE SOMMER

Poststrasse 19 | 044 680 43 66  
8805 Richterswil | 076 505 04 08

**PHONAK** Premium Reseller

**Weil Hören Lebensqualität bringt!**

**ENDLICH GUTE NOTEN!**

Nachhilfe

Rund um den Zürichsee

Gymnastikvorbereitung

**www.aha-nachhilfe.ch**

**ÄHA**  
lernen leicht gemacht

ÄHA-Nachhilfe  
Tel.: 077 412 88 89  
info@aha-nachhilfe.ch

Monatszeitung für Wädenswil und Richterswil

Ausgabe Januar 2026

# RICHTERSWILER ANZEIGER



## Wenn «gut» nur noch ein Klischee ist

**Wer hat auf die Frage «Wie geht's Dir?» nicht schon standardmässig mit «gut» geantwortet, auch wenn das gar nicht der Wahrheit entspricht? Die Gemeinde Richterswil hakt mit ihrem aktuellen Projekt «Wirklich...?» jetzt bei der Bevölkerung nach.**

Die eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu verstehen ist für die psychische Gesundheit elementar und muss auch nicht zwangsläufig vor jedem Gegenüber artikuliert werden.

Das Bewusstsein, dass uns diese vielfältigen Gefühle – mal mehr, mal weniger – umtreiben und «etwas mit uns machen», hilft dabei, die Ansprüche des Alltags besser zu bewältigen und sich

selbst in ruhigere Fahrwasser zu bringen. Doch so einfach wie es klingt, ist es allerdings nicht. Selbstreflexion muss gelernt werden.

Kinder und Jugendliche stehen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft unter starkem Druck. Damit sie ihre Emotionen einordnen und akzeptieren können, sind sie auf ein Gegenüber angewiesen, das diese anerkennt und den jungen

**Ihr regionaler Partner für Heizöl**

**JETZT BESTELLEN**  
044 783 93 00  
avia-huerlimann.ch

**Ernst Hürlimann AG**  
Heizöl | Treibstoffe | E-Mobilität

**AVIA**

**STREULI**

Der neue Renault Clio.  
**www.auto-streuli.ch**



Menschen unterstützt, die grossen und kleinen Gefühle zu erkennen und eigene Strategien zu entwickeln, um dieses innere Chaos zu regulieren und die Selbstwahrnehmung zu stärken.

Text: Reni Bircher  
Bilder & Grafik: Reni Bircher, zvg

Das vermag eine innere Stärke zu generieren, welche die zunehmenden psychischen Beschwerden und ihre schwerwiegenden Folgen bestenfalls verhindern. Und wer über ein gesundes Selbstwertgefühl sowie eine objektive Selbsteinschätzung verfügt, bringt auch gegenüber anderen Menschen Empathie auf.

### Gefühle und Werte benennen

Das Projekt «Wie geht's dir? Wirklich ...», welches die Abteilung Gesellschaft zusammen mit der Kinder- und Jugendarbeit (kuja) der Gemeinde Richterswil entwickelt hat, zielt auf die Stärkung der Selbstwahrnehmung und die Akzeptanz der eigenen Gefühle ab.

In der Werkstatt hat die Projektgruppe unter anderem die sogenannten Emotionen- und Wertebäume selber gefertigt. Die Bevölkerung ist

eingeladen, bei diesen Bäumen Tafeln mit verschiedenen Emotionen oder Werten hinzuhängen und diese nach Wichtigkeit nahe dem Baumstamm oder weniger zentral bei den Blättern zu platzieren.

Seit September 2025 werden die Bäume alle ein bis zwei Monate an einem anderen Ort im Dorf platziert. Momentan befindet sich einer an der Dorfstrasse Richterswil und einer bei den Drei Eichen in Samstagern. Manchmal stehen sie auch in Verbindung mit dem gelben «Wie geht's Dir?»-Bänkchen vor Ort.

Eine kleine Baum-Variante wandert gemeindeintern von einer Abteilung zur nächsten, denn «Wir möchten auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sensibilisieren», erklärt die Jugendarbeiterin und Projektleiterin Ceyda Özek. Ein weiterer Emotionenbaum kommt in die Gemeindebibliothek – auf Wunsch der dortigen Mitarbeiterinnen – und entsprechende Literatur über psychische Gesundheit, Werte und Emotionen für alle Altersgruppen ist beigelegt.

### Einen Moment in sich hineinhorchen

Über die nächsten Wochen hinweg werden aufmerksame Bürgerinnen und Bürger feststellen, dass sich an öffentlichen Orten und in Läden kleine «Hirn-Männlein» tummeln und dabei dem Entdecker spannende und anregende Fragen stellen.

Wie es so richtig heisst kann man nicht in die Menschen reinschauen, aber: «wir möchten, dass sich die Leute auf sich besinnen und einen Moment in sich hineinhorchen», erläutert Ceyda die Entwicklung der «Hirn-Männlein» mit den emotionalen Gesichtsausdrücken.

In der zweiten Märzhälfte eröffnet die Projektgruppe eine interaktive Ausstellung, welche genau dort ansetzt, wo die Basis für psychische Gesundheit liegt: beim Verständnis der eigenen Gefühle und Werte. Begleitet wird die Ausstellung von einem Fachreferat und diversen Workshops zu spezifischen Themenbereichen. ■

[www.richtig-gesund.ch](http://www.richtig-gesund.ch)

Ausstellung vom 23.03.–18.04.2026  
im ehemaligen Kindergarten Rosengarten



Sirene vorne auf dem Dach über dem Haaggeri-Saal in Samstagern.

## Alljährlicher Sirenen-test

**Jeweils am ersten Mittwoch des Monats Februar findet schweizweit der Sirenen-test statt, um die Funktionsbereitschaft der Alarmierungssysteme zu prüfen.**

Text & Bild: Reni Bircher

Am 4. Februar wird wiederum die Funktionsbereitschaft der Sirenen des «Allgemeinen Alarms» und des «Wasseralarms» getestet. Mittels Radio- und TV-Spots sowie Medienmitteilungen wird die Bevölkerung vorgängig auf den Sirenentest aufmerksam gemacht. Es sind keine Verhaltens- und Schutzmassnahmen zu ergreifen.

Ausgelöst wird um 13.30 Uhr in der ganzen Schweiz das Zeichen «Allgemeiner Alarm», ein regelmässig auf- und absteigender Heulton von einer Minute Dauer. Die Sirenenkontrolle darf bis 14.00 Uhr weitergeführt werden. Ab 14.00 Uhr bis spätestens 16.30 Uhr wird im gefährdeten Gebiet unterhalb von Stauanlagen das Zeichen «Wasseralarm» ausgelöst. Es besteht aus zwölf tiefen Dauertönen von je 20 Sekunden in Abständen von je 10 Sekunden. Insgesamt werden so rund 7200 stationäre und mobile Sirenen auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft.

### Bei Alarm richtig reagieren

Wenn das Zeichen «Allgemeiner Alarm» ausserhalb des angekündigten Sirenentests ertönt, bedeutet dies, dass eine Gefährdung der Bevölkerung möglich ist. In diesem Fall ist die Bevölkerung aufgefordert, Radio zu hören, die Anweisungen der Behörden zu befolgen und die Nachbarn zu informieren. Der «Wasseralarm» bedeutet, dass man das gefährdete Gebiet sofort verlassen soll. ■

Weitere Hinweise und Verhaltensregeln finden sich auf Alertswiss und auf Teletext Seite 680.