

b-post

Nummer 2/24

Und was ist heute so los?

**Was ist dein persönliches Highlight eines
gewöhnlichen Tages und warum?
Was macht deinen Alltag besonders?**

«Wenn ich zur Arbeit komme, und gut aufgenommen
werde, ist das mein persönliches Highlight.»

Alexandro Prizio

«Ich freue mich immer wieder, dass Ines Joller
(Anmerkung: Köchin in der Contenti) fein kocht.»

Toni Emmenegger

«Meine Lieblingsaufgabe zu erledigen:
das Erstellen der Bürowoche.»

Nicole Felber

«Ich mag spezielle Aufgaben bei der Arbeit wie
beispielsweise Etiketten erstellen, Empfangstätigkeiten
oder Negativstreifen und Dias digitalisieren.»

Rita Bauer

«Wenn ich ins Stehbrett gehe, habe ich das Gefühl,
gearbeitet und gleichzeitig etwas für meine
Gesundheit getan zu haben – Bingo!»

Deborah Rötheli

«Botengänge zu machen, also Wäsche oder
Kundenmaterial holen und bringen.»

André Steinmann

«Beim Nachtessen, wenn jemand mal wieder einen
Witz raushaut, den ich noch nicht kannte.»

Donato Allemann

Wie würden Sie Ihren Alltag beschreiben?

Verbunden mit Themen wie Verpflichtungen, Monotonie und Fremdbestimmtheit wird der Alltag oft schlecht geredet. Aus dem Alltag ausbrechen, Gewohnheiten ablegen, Neues ausprobieren – zumindest für eine gewisse (Aus-)Zeit – das ist der wiederkehrende Wunsch vieler. Meist hat er uns jedoch schnell wieder im Griff – unser Alltag. Und das ist auch gut so. Denn die gewohnheitsmässigen Abläufe im Tages- und Wochenzyklus geben uns Struktur und Sicherheit. Eine gewisse Routine und wiederkehrende Handlungen schaffen Orientierung und helfen uns, den Tag zu meistern. Ein Leben ohne Alltag, ohne sich wiederholende Vorgänge, wäre pure Überforderung für die meisten Menschen. Für Menschen mit Unterstützungsbedarf ist ein klar strukturierter Alltag oft von noch grösserer Bedeutung.

Die Kunst ist wohl, den eigenen Alltag so zu gestalten, dass persönliche Wünsche und Bedürfnisse nicht auf der Strecke bleiben. Routinierte Abläufe schaffen Platz für persönliche Anliegen und bringen die notwendige Ruhe und Beständigkeit, um mit Neuem, Ungewohntem und Unerwartetem umzugehen.

In dieser **b-post** berichten wir über den Alltag der Bewohnerin Fiona Hösli, des Mitarbeiters Erich Hofstetter und der Betreuungsperson Barbara Matousek. Sie zeigen exemplarisch, wie persönliche Bedürfnisse im Alltag Platz finden beziehungsweise welcher Platz ihnen eingeräumt wird. Die Statements zu den Hochs und Tiefs im persönlichen Alltag heben besonders schöne, aber auch schwierige Momente im Alltag hervor.

Wir wünschen eine alltagsbereichernde Lektüre und hoffen, dass Ihre beruflichen, familiären und sonstigen Verpflichtungen Raum für persönliche Bedürfnisse bieten und Ihr Alltag mit regelmässigen Highlights bestückt ist.

Monika Elmiger
Geschäftsleiterin

«Ich schätze die Zeit bei der Morgenpflege,
die ungeteilte Aufmerksamkeit, dafür sind auch
die Bewohnenden dankbar.»

Senada Hanke

«Ich mag es, «Uno» zu spielen.»

Mario Häfliger

«Möglichst viel Zeit draussen an der frischen Luft
verbringen, das ist mein persönliches Highlight.»

Oezkan Sabanci

«Ein produktiver Arbeitstag ohne Kopfschmerzen
ist für mich als Hirnverletzter heute mein be-
scheidenes Highlight.»

Simon Halter

«Ein Highlight ist für mich, wenn wir im Büro über
Alltägliches lachen können. Durch unsere Arbeit
erleben wir emotional einiges. Darüber zu sprechen,
empfinde ich als sehr authentisch. Ich schätze
diese Offenheit sehr.»

Patrizia Grond-Siegrist

Ein Tag – drei Einblicke

Jeder Tag ist anders, und doch gibt es Routinen, die unseren Alltag prägen. Fiona Hösli, Erich Hofstetter und Barbara Matousek erzählen von einem typischen Tag.

Den Alltag unter die Räder nehmen

«Mein Tag beginnt um 6 Uhr. Wenn ich vom zauberhaften Lied eines weihnachtlichen Märchens geweckt werde, weiss ich: «Jetzt geht's los!»

Gleichzeitig geht meine Wohnungstüre auf und ein freundliches «Hallo» ertönt vom Flur. Meine Assistentzperson betritt das Schlafzimmer und unterstützt mich bei den morgendlichen Abläufen. Um circa 7 Uhr sitze ich am Tisch und frühstücke. Wenn alles gut geht, fahre ich meistens nach einer halben Stunde ins Schlafzimmer zurück. Die Morgenpflege wird abgeschlossen und ich rolle los zum Bahnhof.

Auf dem Weg rase ich am Haus meiner Freunde vorbei. Wenn ich in Eile bin, was meistens der Fall ist, rufe ich kurz «Hallo». Kurz nachdem ich am Bahnhof auf das Perron gelange, fährt der Zug ein. Ich begrüsse beim Vorbeifahren die anderen wartenden Passagiere. Meist ist der Zug sehr voll, aber dies stört mich nicht. Ein kurzes «Sorry und guten Morgen» hilft meistens, um das Eis zu brechen. Ab und zu entsteht so ein kurzes Gespräch, was mich immer freut. In zehn Minuten bin ich mit dem Zug in Luzern. Ein Lächeln oder ein «Ade und auf Wiedersehen» verabschieden mich.



Ich fahre immer den gleichen Weg ins Contenti und so begegne ich immer wieder den gleichen Leuten. Seit ich alleine den Arbeitsweg fahre, geht es mir mental noch besser.

Im Contenti angekommen beginne ich mit meiner Arbeit. Um 9.30 Uhr ist Pause. Da esse ich etwas Kleines, ich fingerle am Natel herum und spreche mit den Pausentischgesellschaften. Von 10 bis 11.30 Uhr arbeite ich wieder. In der Mittagspause esse ich in der Cafeteria. Um 13 Uhr bin ich schon wieder an der Arbeit und um 15 Uhr ist die Nachmittagspause. Meine Familie sagt immer, ich hätte einen Schoggijob.

Nach getaner Arbeit um 16 Uhr fahre ich nach Hause und gestalte meinen Abend je nach Befindlichkeit immer wieder anders. Wenn ich dann im Bett liege, meine Assistentzperson die Wohnungstüre zumacht und es leise um mich wird, weiss ich: Nun geht so ein Tag schön zu Ende!»

Erich Hofstetter
Mitarbeiter Bereich Arbeit

Was sind für dich schwierige Momente?

«Während die Agog*innen Sitzung haben, kann es im Büro sehr laut werden. Das finde ich mühsam.»

Carlos Schwabl

«Wenn es Kolleg*innen bei der Arbeit schlecht geht, das gefällt mir wirklich nicht.»

Isabel Dazzan

«Wenn ich keinen Auftrag habe, dann ist mir langweilig.»

André Steinmann

«Zwei Tage in der Woche arbeite ich in der Hauswirtschaft, das ist manchmal sehr anstrengend. Wir haben aber trotzdem viel Spass. Es wäre schön, wenn wir mehr Leute hätten, die in der Hauswirtschaft helfen.»

Jeanine Bieri

«Ich musste die Medikamentenabgabe leider dem Fachpersonal abtreten. Sehe es aber ein, weil ich ein Durcheinander machte.»

Claudia Bucher

«Mir fällt es schwer, wenn mein Zug zur Arbeit plötzlich woanders fährt. Das irritiert mich und ich weiss nicht, wie ich mich verhalten soll.»

Mario Häfliger

«Ich fühle mich gestresst, wenn ich zu spät dran bin für die Arbeit.»

Stefan Wellinger

Hast du einen Lieblingswochentag? Falls ja, warum diesen?

«Den Donnerstag, da kann ich arbeiten und am Abend habe ich noch Fitness.»

Deborah Rötheli

«Freitag ist mein Lieblingstag, da bald Wochenende ist und ich mehr Zeit mit meiner Familie habe.»

Carlos Schwabl

«Den Montag, weil eine neue Woche beginnt.»

Isabel Dazzan

«Den Samstag – man kann den Tag geniessen, mal nichts tun oder einen Spaziergang machen.»

Claudia Bucher

«Den Mittwoch, da haben wir Freizeitgestaltung im Contenti.»

Mario Häfliger

Durch den Tag im geteilten Dienst

«Als Pflegefachperson im Bereich Wohnen erfordert mein Arbeitsalltag Flexibilität, besonders an Tagen mit geteiltem Dienst. Da arbeite ich jeweils morgens von 7 bis 10 Uhr und abends von 16.45 bis 22 Uhr.

Der Tag beginnt um 5.45 Uhr. Ich fahre mit dem Velo zur Arbeit und dieser Weg hilft mir, mich auf den Tag einzustimmen. Ich bin jeden Morgen circa 15 Minuten vor Arbeitsbeginn in der Contenti. Wie der Morgenkaffee gehört dieses Ritual dazu und gibt mir die nötige Energie für den Tag. Danach unterstütze ich die mir zugeteilten Bewohnenden bei der Morgenpflege, damit sie rechtzeitig zur Arbeit gehen können. Ihre Bedürfnisse sind unterschiedlich und darauf stelle ich mich ein.

Nach meiner ersten Schicht habe ich eine Pause bis am Abend. Diese Zeit nutze ich oft, um den Einkauf oder Hausarbeiten zu erledigen. Dadurch gewinne ich mehr Freizeit an den arbeitsfreien Tagen.

Am Abend begleite ich die Bewohnenden beim Abendessen und bei sonstigen Aktivitäten, wie beispielsweise das Zimmer aufräumen oder Physioübungen durchführen, und unterstütze sie bei der Vorbereitung für die Nacht. Diese Schicht ist meist etwas ruhiger, aber ebenso wichtig, um den Tag in einer angenehmen Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Wer hüpf, hat mehr vom Tag

«Ich stehe jeden Morgen zwischen 8 und 8.30 Uhr auf, meine üblichen Zeiten. Wenn ich Termine habe, muss ich früher aus den Federn. An den Wochenenden und an Feiertagen schlafe ich gerne bis 10.30 Uhr, das nenne ich fast schon pennen.

Nach dem Aufstehen ziehe ich meinen Trainingsanzug an und nehme meine Medikamente ein. Danach frühstücke ich: eine Banane, ein Joghurt der Firma Elsa und einen Bambuskaffee. Nach dem Frühstück mache ich je nach Tag mein Küchenämtli. Ist das alles erledigt, hüpfе ich auf meinem geliebten Minitrampolin. Wenn ich mich genügend abgestrampelt habe, gehe ich unter die Dusche.

Danach nehme ich das Mittagessen aus der Gefriertruhe, esse gemütlich Zmittag und mache mich auf den Weg zur Arbeit. Ich arbeite schon seit einem halben Jahr in der Stiftung Brändi in Horw. Mit dem Bus Nummer 20 bis zur Station Waldegg, dort steige ich aus. Im Büro wechsle ich zuerst meine Schuhe und ziehe Sandalen an, deponiere meinen Rucksack und verschliesse mein Kästli.

Meine Arbeitszeiten sind von 12.40 bis 16.40 Uhr. Nach einem Arbeitstag bin ich sehr erschöpft, nehme aber trotzdem teil am Feierabendtreff im Contenti, der am Montag, Mittwoch und Donnerstag stattfindet. Das gefällt mir sehr.

Mit dem Velo geht es dann wieder nach Hause. Der Arbeitsweg hilft mir, den Kopf freizubekommen und den Tag Revue passieren zu lassen.

Bevor ich schlafen gehe, tausche ich mich jeweils noch mit meinem Mann aus. Da wir uns an so einem Tag nur kurz sehen, ist es mir wichtig zu wissen, wie sein Tag verlaufen ist, und wie es ihm geht. Danach nehme ich mir eine Auszeit auf dem Sofa, lese ein Buch oder schaue TV.

Ein gelungener Tag ist für mich, wenn die Bewohnenden zufrieden sind und ich das Gefühl habe, sie bestmöglich begleitet zu haben. So gehe auch ich mit einem guten Gefühl nach Hause. Privat zählt für mich, dass ich nach der Arbeit Zeit finde, um zu entspannen und den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen.»

Barbara Matousek
Fachperson Bereich Wohnen

Danach gehe ich auf mein Zimmer und hüpfе noch etwas auf meinem Trampolin. Um 18 Uhr gibt es Abendessen, anschliessend habe ich manchmal Küchendienst. Unter der Woche esse ich in der WG, am Wochenende esse ich ab und zu in einem Freizeittreff im Obergütsch, der von der Albert-Köchlin-Stiftung organisiert wird.

Neben dem Trampolinhüpfen bin ich in meiner Freizeit gerne kreativ. Ich mache sehr gerne Collagen. Dafür brauche ich sehr viel Zeit.»

Fiona Hösli
Bewohnerin Stiftung Contenti

Neugier geweckt bei 324 Gästen

Anlässlich der Nationalen Aktionstage Behindertenrechte im Kanton Luzern stand Interessierten am 25. Mai 2024 an der Gibraltarstrasse unser Haus offen. Eine Arbeitsgruppe von sieben Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung organisierte und gestaltete den Tag unter dem Motto «Teilhabe und Mitbestimmung ermöglichen».

Gemeinsam mit Corinne Uhlenbrock, Mitglied des Organisationskomitees (Oh-Team) blicken wir zurück und ziehen Bilanz: Ziel war es, Contenti in einem Postenparcours vorzustellen, einen Einblick in unsere Arbeitsweise zu geben, sowie die Menschen vorzustellen, die hier arbeiten, und somit Inklusion erlebbar zu machen. Die Mitarbeitenden planten den Tag im Oh-Team, das bedeutete: Posten ausarbeiten und strukturieren, Wettbewerb und Give-aways für die Gäste organisieren, Einladung verfassen, Postenbesetzung und Einteilung koordinieren und den internen Informationsfluss dazu sicherstellen. Neben Kompromissen aufgrund unterschiedlicher Ideen war die grösste Herausforderung für die Mitarbeitenden, die neue Rolle wahrzunehmen. Ihnen übertragene Kompetenzen und die verantwortungsvollen Aufgaben waren für viele ungewohnt und eine neue Erfahrung. «Es kamen viele Gespräche zustande und die Leute waren interessiert. Ich hatte den Plausch!», freut sich Corinne. Der Tag zeigte deutlich, dass unsere Mitarbeitenden über sich hinauswachsen können – einige im Oh-Team waren überrascht von ihren eigenen Fähigkeiten und stolz darauf, diese Chance genutzt zu haben. Ein voller Erfolg für alle Beteiligten.

Herzlichen Dank an alle grosszügigen Spendenden, dank ihnen wurde dieser spezielle Tag möglich.



Contenti unterstützen via TWINT

Spenden über TWINT sind ungebunden (freie Spende an Contenti allgemein), ausser man vermerkt den Spendenzweck. Wir danken für jeden Zustupf.



Ferientage an der Ostsee

Mitte September war es so weit: Wir starteten in die Ferienwoche an der Ostsee mit unseren Bewohnenden. Von Zürich flogen wir nach Hamburg und fuhren weiter nach Wendtorf zum Ferienhof Lamp. Hier, nördlich von Kiel, wurden fünf Bewohnende und das Betreuungspersonal ideal untergebracht. Am ersten Tag ging es ans Meer – und für einige Mutige am darauffolgenden Tag ins Meer. Das fantastische Frühstück und erholsamer Schlaf machten den Aufenthalt für die Bewohnenden zum Genuss. Ausflüge nach Laboe und Kiel sowie ein Besuch des Nord-Ostsee-Kanals rundeten die Tage ab. Abends grillten wir, spielten am Töggelikasten oder chillten begleitet vom Fernsehprogramm.

Herzlichen Dank allen, die für das Contenti-Ferienlager gespendet haben. Wir planen 2025 für weitere Gruppen andere Ferientrips.



IMPRESSUM

Herausgeberin: Contenti, Luzern; www.contenti.ch
 Redaktion: Selina Scheiwiller, info@contenti.ch
 Auflage: 4800 Ex., erscheint 2-mal jährlich
 Abonnement: Für Gönner*innen im Spendenbetrag ab CHF 5.- enthalten
 Lektorat/Korrektur: Textbüro Punkto, Luzern
 Fotos: Contenti
 Grafik: meierkolb, Luzern
 Druck: Gamma Print, Luzern