

b-post

Nummer 1/25

CDs für Contenti

Wir sammeln, und zwar CDs! Seit 2007 haben wir rund 5000 Stück wieder auf Ricardo verkauft. CDs oder ganze Sammlungen sind uns jederzeit willkommen. Kontaktieren Sie uns: arbeiten@contenti.ch / 041 240 06 24

Gibt es einen Gegenstand, der dir besonders wichtig ist?

«Meine CDs von den Amigos würde ich nie hergeben. Sie erinnern mich an das schöne Konzert, das ich besuchte. Bald gehe ich wieder auf ein Konzert von ihnen.»

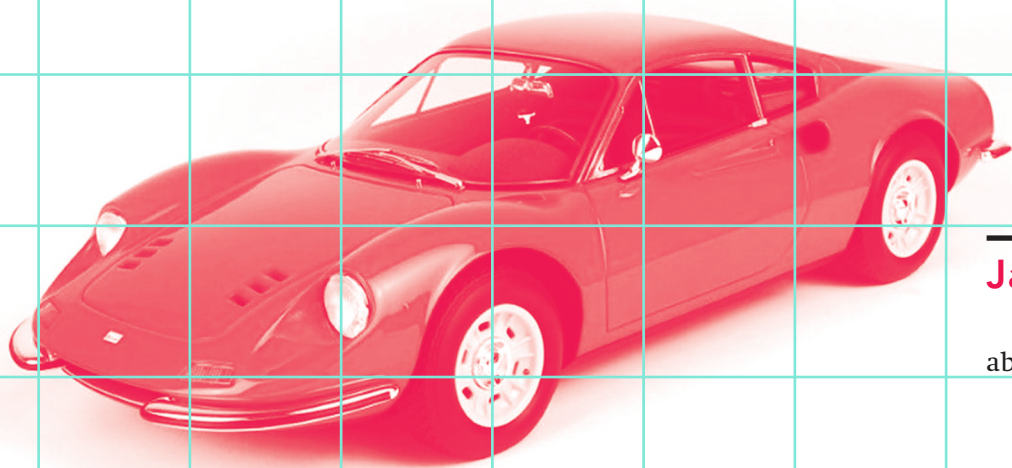
Hubert Amrein

«Mein Mundstäbli ist für mich wie eine dritte Hand und deshalb mein wichtigster Gegenstand. Dank ihm bin ich gewissermassen selbstständig. Ich kann damit am Computer schreiben und das Fernsehgerät bedienen.»

Hansruedi Zurbuchen

«Ich trage immer einen Ring von meiner Grossmutter, in den ihre Initialen eingraviert sind.»

Seraina Crastan



EDITORIAL

Alles in Ordnung, Contenti?

Ordnung hilft uns, den komplexen Alltag zu bewältigen. Wir strukturieren, vereinfachen und teilen ständig und oft auch unbewusst ein: Menschen in Gruppen – so auch Menschen mit Behinderungen, Musik in Stile, Pflanzen in Arten. Diese Struktur schützt uns vor Überforderung.

Auch das Zusammenleben wird durch Ordnung vereinfacht, indem ungeschriebene soziale Regeln in der «öffentlichen Ordnung» subsumiert werden, die durch offizielle Ordnungshüter – die für Recht und Ordnung sorgen sollen – überwacht werden. Dies schafft Orientierung und vermittelt Sicherheit. Gerät diese Ordnung ins Wanken – wie aktuell in der Weltpolitik – spüren wir, wie wichtig sie für unser Sicherheitsgefühl ist.

Ähnlich verhält es sich mit (angesammelten) Gegenständen. Ordnung als aufgeräumter, organisierter und geregelter Zustand schafft Platz für anderes und lässt uns den durchgetakteten Alltag effizienter bewältigen. Nichts ist ärgerlicher, als die ohnehin knappe Zeit mit dem Suchen digitaler Briefvorlagen, des Schlüssels oder der Batterien zu vergeuden. Unsere Ordnungssysteme funktionieren meist gut für uns allein; in der privaten oder beruflichen Gemeinschaft brauchen sie klare Absprachen und gelegentliche Anpassungen. Denn sie funktionieren nur, solange sich eine Mehrheit daranhält. Darum hat Contenti 2024 das physische Lagersystem und die digitale Datenablagestruktur neu aufgebaut.

In der aktuellen **b-post** lassen wir besonders Menschen mit Beeinträchtigungen zu Wort kommen. Thomas Ming und Carlos Schwabl berichten, welchen Stellenwert Ordnung in ihrem Leben hat. Andrea Wicki und Alex Prizio erzählen, wo Ordnung sie im Arbeitsalltag unterstützt, und Sofie Göhner schildert, worauf sie als Arbeitsagoin achtet. Gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Sinneseinschränkungen kann fehlende Ordnung stark behindernd sein beziehungsweise kann Ordnung zu mehr Selbstständigkeit führen. Für Auflockerung zwischen den Texten sorgen Illustrationen und persönliche Statements von Contentianer*innen über ihre besonderen Sammelleidenschaften.

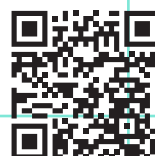
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine kurzweilige Lektüre – ob geordnet, von vorne bis hinten, oder lieber quer durcheinander.

Monika Elmiger,
Geschäftsleiterin

Jahresrechnung 2024

Unsere Jahresrechnung 2024,
ab Mitte Juni online:

→ www.contenti.ch/Publikationen



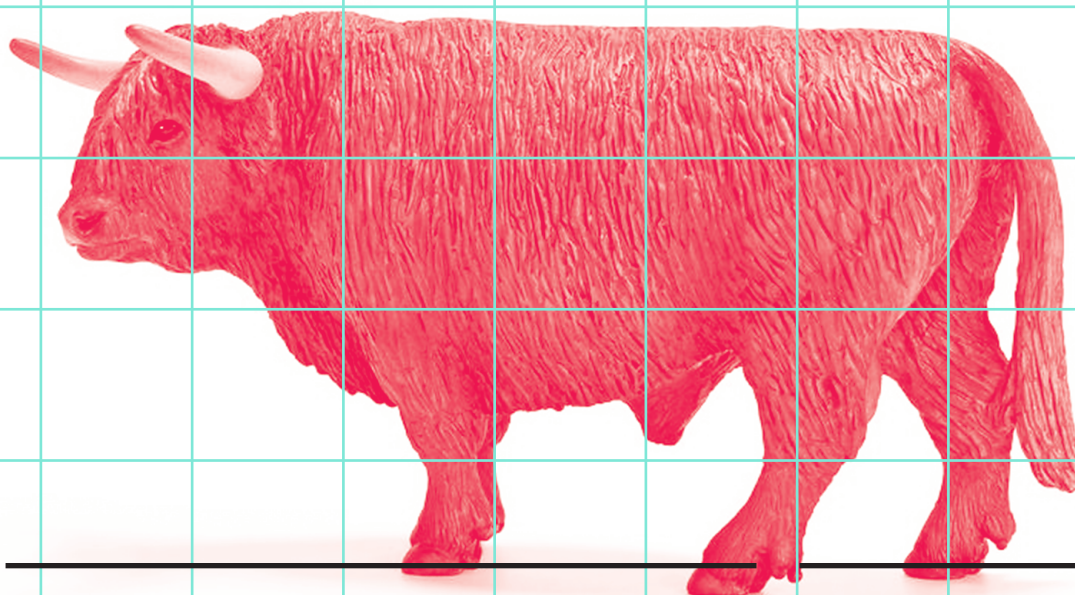
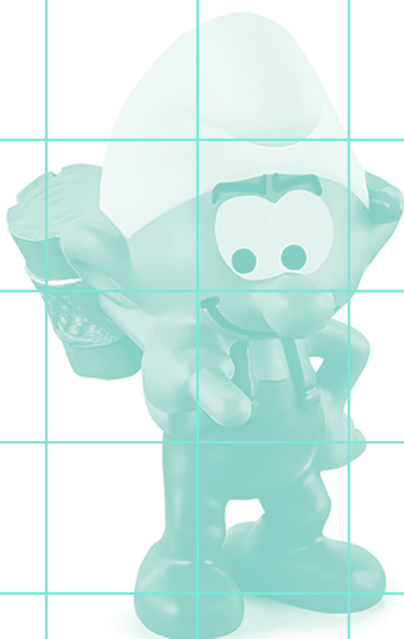
Es darf ein wenig Chaos sein

Für mich ist es nicht schlimm, wenn nicht alles einen festen Platz hat oder wenn es ein bisschen chaotisch ist. Hauptsache, es ist sauber – dann bin ich zufrieden. Was bedeutet sauber? Schwierig für mich zu sagen, weil ich selbst nicht putzen kann. Ich achte zum Beispiel darauf, nicht mit schmutzigen Rädern in die Wohnung zu fahren oder dass es nicht zu staubig ist.

Oft merke ich erst, dass es etwas zu putzen gibt, wenn mir jemand einen Staubwedel in die Hand gibt – dann achte ich mehr darauf. Früher wurde vieles für mich erledigt, darum fehlt mir ein bisschen der Blick für Ordnung. Es ist mir nicht egal, aber mir fehlt manchmal einfach das Bewusstsein dafür. Und auch die Möglichkeiten.

Beim Entsorgen von Flaschen, PET oder Karton brauche ich Unterstützung. Das ist mein Ämtli in der Wohngruppe der Stiftung Rütimattli, aber manchmal muss man mich darauf hinweisen. Inzwischen klappt das schon viel besser. Weil es meine Aufgabe ist, beschäftige ich mich mehr damit. Ich übernehme Verantwortung und das hilft mir. Ich mache es auch gerne.

Thomas Ming,
Mitarbeiter im Bereich Arbeit



Von der (Un)Ordnung des Lebens

Ordnung ist mir sehr wichtig. Ich würde zum Beispiel nie meine Kleider oder meine Parfums einfach so herumliegen lassen. Die Kleider sind bei mir nach Jahreszeiten und Farben sortiert. Meine Parfums stehen schön aufgereiht im Spiegelschrank. Ich mag es, wenn alles seinen festen Platz hat – so spart man Zeit.

Auch im Alltag hilft mir Ordnung sehr. Ich lege am Abend schon die Kleidung für den nächsten Tag bereit. Dann bin ich am Morgen schneller startklar. Weil ich eine Seheinschränkung habe, hilft mir die Sortierung von hell nach dunkel besonders. Zuhause leben wir als kleine Familie ordentlich – so gut es eben geht mit einem Teenager. Wir schauen auch regelmässig, was wir nicht mehr brauchen und sortieren Kleider aus, die zu klein geworden sind. Und wenn Besuch kommt, muss es für mich besonders ordentlich sein.

Wenn Chaos durch andere entsteht, und es mich betrifft, stört mich das. Dann spreche ich es am liebsten direkt an.

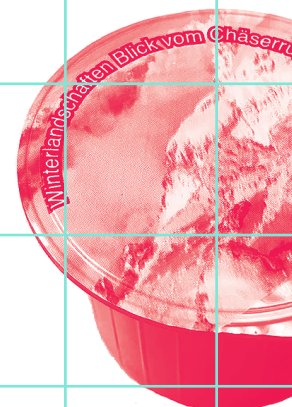
Auch bei der Arbeit habe ich meine Ordnungssysteme. Auf meinem Computer-Desktop weiss ich genau, wo welche Themen abgelegt sind. Ich nutze viele Verknüpfungen zu wichtigen Ordnern – das ist effizienter. Unser neues Datenablage-system mit den nummerierten Ordnern hilft mir zusätzlich.

Als Jugendlicher war ich ein totaler Chaot – Ordnung ein Fremdwort. Mit dem Erwachsenwerden übernahm ich Verantwortung. In meinem Job musste ich Anzüge tragen und gut organisiert sein. Also habe ich auch zu Hause angefangen, mehr zu ordnen.

Nicht jedes Chaos lässt sich sofort in Ordnung bringen. Materielle Dinge kann man schnell aufräumen – schwieriger ist es mit Gefühlen. Ein Schicksalsschlag bringt Chaos ins Leben. Aber solche Situationen formten meinen Charakter. Wenn nicht mehr alles reibungslos läuft, muss man aktiv werden und sich durchkämpfen. Für mich hängt Ordnung nach aussen stark mit innerer Ordnung zusammen. Wenn rundherum alles klar ist, geht es mir auch im Kopf besser.

Mein Tipp: Gar nicht erst zu viel Chaos machen – dann muss man auch nicht so viel aufräumen. Das gilt für fast alles im Leben.

Carlos Schwabl,
Mitarbeiter im Bereich Arbeit



Zwischen Wäschefach und Dateipfad

Andrea Wicki, Alex Prizio und Sofie Göhner sind im Bereich Arbeit tätig: Andrea in der Hauswirtschaft, Alex im Büro und Sofie begleitet als Arbeitsagogin die Mitarbeitenden im Alltag. Wo hilft ihnen Ordnung, und wo wirkt sie auch mal störend?

Andrea, Alex, Sofie, seid ihr ordnungsliebend?

Andrea: Ich mag es gerne ordentlich, z. B. in der Hauswirtschaft: Die Reinigungsplatten sollten immer am gleichen Ort sein. Dann finde ich alles schnell. Es ist praktisch und spart Zeit, wenn ich anderen sagen kann, wo was ist.

Alex: Bei mir ist es unterschiedlich – zu Hause auf meinem Pult herrscht Chaos. Lustigerweise finde ich aber meine Sachen nicht, wenn alles schön aufgeräumt ist.

Sofie: Ich mag es sehr ordentlich. Weil im Grossraumbüro vieles gleichzeitig passiert, ist das manchmal herausfordernd. Es braucht klare Beschriftung und Kommunikation – sonst kann es chaotisch werden. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz am Abend ist mir wichtig, dann starte ich am Morgen gerne. Und: Wenn es in meinem Kopf chaotisch ist, sieht man das auch an meinem Pult an.

Was hilft, damit ihr euch im Alltag oder bei der Arbeit besser zurechtfindet?

Sofie: Mir helfen To-do-Listen oder die Planung von Terminen im Kalender. Wichtig ist mir, meinen Arbeitsplatz gut zu organisieren, z. B. Korpus beschriften oder Sachen vorsortieren. Es ist förderlich, Zeit in die Vorarbeit zu investieren und eine Struktur aufzubauen.

Andrea: Ich schreibe mir oft privat eine Liste, was ich beispielsweise am Wochenende alles machen will.

Gibt es Tipps und Tricks, um Ordnung zu halten?

Andrea: In der Wäscherei ist Ordnung sehr wichtig – vor allem die Trennung von Sauber- und Schmutzzone. Schmutzige Wäsche wird nur in der entsprechenden Zone sortiert, mit speziellen Wagen und Behältern. Die saubere Wäsche wird in Fächern zwischengelagert, die den Bewohnenden zugeordnet sind. Wir falten die Wäsche und legen sie dort ab. Dank Kleiderbeschriftungen gibt es kein Chaos. Die Reinigungsplatten sind farblich geordnet: blaue zum Abstauben, gelbe fürs Lavabo, rote fürs WC, grüne für die Küche. Dieses System nutze ich auch zu Hause.

Sofie: Ich nutze es auch – durch Contenti entdeckt!

Alex: Wir haben 2024 das Lager neu strukturiert, davor war es ein Durcheinander. Nun haben wir alles aufgeräumt und thematisch geordnet. Das System dient dazu, weite Wege zu vermeiden: Das Meistgebrauchte ist zuvorderst platziert. Ausserdem ist es farblich geordnet, Contenti-Internes wie Flyer, Papier usw. beispielsweise ist pink beschriftet.

Existiert ein Plan oder eine andere Unterstützung, die ihr täglich braucht?

Andrea: Ja, Tagespläne helfen sehr. Alle drei Wochen wechselt in der Hauswirtschaft der Aufgabenbereich zwischen Wäscherei, Reinigung, Küche und Cafeteria. Die Arbeitsabläufe sind in den Plänen klar beschrieben.

Das gibt mir Sicherheit. In der Cafeteria gibt es zudem einen Tischplan fürs Mittagessen: Wer sitzt wo? Und wer braucht welche Hilfsmittel zum Essen?

Was wünscht ihr euch noch zur Orientierung?

Sofie: Aktuell haben wir verschiedene Pläne. Super wäre ein optimiertes Planungstool, das alles umfasst. Ich arbeite zufriedener, wenn ich nicht ständig etwas suchen muss. Wir «Fussgänger*innen» versuchen mitzudenken und Gegenstände so zu platzieren, dass auch Personen im Rollstuhl gut Zugang haben. Schränke sind geöffnet, was unruhig wirken mag, aber in der Praxis gelten andere Prioritäten.

Kann zu viel Ordnung oder Struktur auch stressen?

Andrea: Ja, wenn man pingelig wird. Es muss praktisch und nutzbar bleiben.

Sofie: In Phasen der Ideenfindung brauche ich vorübergehend etwas Chaos. Zu viel Ordnung kann meine Kreativität blockieren. Wichtig ist bei der Zusammenarbeit die gegenseitige Rücksichtnahme, ein respektvoller Umgang und Verständnis für die verschiedenen Ansprüche.

Wann kann fehlende Ordnung schwierig werden?

Alex: Immer wieder bei Versandarbeiten: Manche wollen am eigenen Pult und nicht am Versandtisch arbeiten. Dann muss man die Unterlagen an den einzelnen Arbeitsplätzen suchen.

Andrea: Wenn wir beim Abtrocknen das Geschirr in eine falsche Schublade einräumen und die Köchin es deshalb suchen muss. Eigentlich wäre alles beschriftet.

Alex: Ich finde es hilfreich, wenn jede*r seine Aufgabe hat – wie bei Fließbandarbeiten.

Wo hat ein neues Ordnungssystem etwas spürbar verbessert?

Sofie: Die neue Datenablagestruktur hilft enorm, da durch die Nummerierung schneller und klarer kommuniziert werden kann.

Alex: Bis man sich in einem neuen Ordnungssystem zurechtfindet, ist es am Anfang immer kompliziert. Man muss das System verstehen, um sich an die Regeln halten zu können.

Sofie, wie unterstützen Arbeitsagog*innen Menschen mit Behinderung dabei, Struktur im Alltag zu finden?

Sofie: Es hilft, wenn Fachpersonen Ordnung im Alltag vorleben. Peer-Gruppen ermutigen zusätzlich dazu, auch Kolleg*innen um Unterstützung zu bitten. Visualisierungen zeigen, wie Ordnung aussehen kann, z. B. ein aufgeräumter Versandtisch. Wiederholungen festigen Routinen. Gleichzeitig gilt: Unser Standard ist nicht für alle gleich, andere Wege dürfen Platz haben. Einfach ist besser – auch bei der Sprache. So können alle effizienter arbeiten. Ordnung hat nichts mit der Beeinträchtigung zu tun; wir sind manchmal chaotischer, weil alles schnell gehen muss. Mir selbst wurde bewusst, dass Menschen mit Behinderung Verbindlichkeit und Regelmässigkeit schätzen. Veränderungen brauchen Zeit, gute Begleitung und eine klare Begründung – das gibt Sicherheit.

Interview:
Selina Scheiwiller

Hast du eine besondere Sammlung?

«Schon als Kind war ich fasziniert von Autos: Maserati, Lamborghini, Ferrari oder Rolls Royce. Vor allem die älteren Modelle begeistern mich: Design, Bau – sie hatten eine Seele. Die neueren Fahrzeuge wirken auf mich oft etwas gleichförmig und haben an Charakter verloren. Für meine Automodellsammlung kaufte ich bereits früh Modelle, die mir gefielen, wurde nach gut gemachten Hausaufgaben damit belohnt oder zur Aufmunterung im Spital mit einem Modell beschenkt. Später pausierte ich mit der Sammlung, doch heute setze ich sie fort. Sie bedeutet mir viel – weil ich nicht Autofahren kann, ist sie mein Weg, trotzdem «Autos zu besitzen». Ein besonderer Schatz ist der Pontiac Firebird Trans Am alias K.I.T.T. aus der TV-Serie «Knight Rider» – pure Nostalgie. Wenn ich einen heissen Schlitten sehe, der mir gefällt, kommt er zur Sammlung hinzu. Und irgendwann wird hoffentlich auch der Coyote X aus «Hardcastle & McCormick» dazugehören.»

Sebastian Gomez

«Ich stehe auf Schottische Hochlandrinder, weil ich letztes Jahr eine Reise durch Schottland machte. Die Jungtiere sehen aus wie Teddybären. Mir gefallen die Fransen sehr gut und die Kühe sind anhänglich. Ich habe mich in das Vieh verguckt. Darum habe ich mehrere Bilder von diesen Tieren in meinem Zimmer. Ich träume mich öfters zurück in diese schöne Zeit.»

Claudia Bucher

«Weil ich ein grosser Pferdefan bin, sammle ich Pferde der Spielzeugmarke Schleich. Wenn ich die Figuren anschau, erinnere ich mich daran, wie es ist, auf einem echten Pferd zu sitzen. Dieses Gefühl macht mich frei – und dann geht es mir gut.»

Markus Wellinger

«Schon als kleiner Junge habe ich gesammelt: Disney-Figuren, Schlümpfe, Caps, Slammer, Kaffeerahmdeckeli. Ich war «Klein-Erich, der Sammler»! Heute lebe ich in meiner eigenen Wohnung und achte sehr auf Ordnung. Das Sammeln habe ich reduziert – der Platz reicht nicht.»

Erich Hofstetter

«Ich sammle Modellautos, alte Spielkonsolen und Lego. Einige Sachen habe ich in meinem Zimmer ausgestellt. Ein paar Teile verkaufe ich online und spare das Geld für Ferien. Besonders gerne hätte ich den A-Team-Minivan und K.I.T.T. aus «Knight Rider» mit den passenden Figuren – aber die sind schwer zu finden.»

Slobi Rasic

«Seit ich im Contenti wohne, sammle ich Hemden in allen möglichen Farben. Ich mag Mode und lege grossen Wert darauf, gut gekleidet zu sein.»

Hubert Amrein

«Alte Konzerttickets bewahre ich in einem Ordner auf. Und meine Medaillen von Fussballturnieren, Stadtlauf usw. in einer Vitrine.»

Alex Prizio

«Manchmal nehme ich von einer schönen Wanderung einen Stein mit.»

Sofie Göhner

«Meine grösste Leidenschaft sind Wildblumen. Ich habe einen grossen Blumengarten mit einheimischen Pflanzen und sammle diese mit viel Freude. Für mich und alles, was im Garten kriecht und fliegt.»

Yvonne Sigrist

Grosse Ablagen, neu organisiert!

Neugestaltung des physischen Lagers

Unser Lager wurde 2024 aufgeräumt und neu strukturiert. Alles, was häufig in Gebrauch ist, wurde zuvorderst platziert. Die Materialien sind farblich sortiert. Da wir kaum etwas zwischenlagern konnten, waren während der intensiven Zeit gute Nerven und viel Geduld gefragt. Doch der Aufwand hat sich gelohnt: Wir arbeiten deutlich effizienter, weil alles schneller auffindbar ist. Und wir hoben Schätze aus der Vergangenheit: Steckbriefe, Collagen und T-Shirts mit dem Aufdruck «Ich arbeite gern» – ein schönes Stück Contenti-Geschichte.

Digitales Aufräumen

Die digitale Datenablage wurde komplett überarbeitet. Ziel war es, jedes Dokument nur einmal abzulegen, Zugriffsrechte breiter zu verteilen und die Übersichtlichkeit zu verbessern. Ein nummeriertes Ordnersystem erleichtert nun die Kommunikation und das schnelle Auffinden von Dateien. Zusätzlich wurden klare Regeln für die Dokumentenbeschriftung definiert. Durch einen jährlichen digitalen «Frühjahrsputz» sorgen wir dafür, dass die Ablage auch langfristig aktuell und gepflegt bleibt.

Wohngruppenputzete

Apropos «Frühjahrsputz»: Einmal pro Jahr wird in den Wohngruppen gross ausgemistet. Die Bewohnenden, begleitet von ihren Bezugspersonen, räumen ihre Zimmer auf, reinigen Schränke, Kommoden und Schubladen. Mehrere gefüllte 100-Liter-Säcke kommen so zusammen. Die Freude über die geleistete Arbeit und das saubere Zimmer vermitteln immer ein gutes Gefühl!

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
Grafik: meierkolb, Luzern
Druck: Gamma Print, Luzern