

ZEIT RAUM



01 | 21

**WOHNRAUM
SOLODARIS**

Vertiefte Einblicke
in den Wohnalltag

NOS CRESCO

Hier wird man erwachsen

EINSATZBAR

Der Besuchsdienst
geht neue Wege

hallo



In der zweiten Ausgabe von *Zeitraum* berichten wir schwerpunktmässig aus dem Bereich Wohnen. Es ist schön zu sehen, wie auch im Wohnen der stärkere Einbezug der Nutzerinnen und Nutzer resp. die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention spürbar wird. Das fängt schon bei der Suche nach einer Wohnmöglichkeit an. Immer häufiger erhalte ich per E-Mail oder telefonisch Anfragen von Interessenten, die für sich selbst eine neue Wohnmöglichkeit suchen. Früher wurde ich ausschliesslich von der Klinik oder Beiständen und Angehörigen kontaktiert. Nicht selten kommen die Interessenten auch allein zur Besichtigung und stellen aktiv alle Fragen zu ihrem möglichen Wohnort, sind dabei durchaus kritisch und äussern ihre Wünsche.

Auch im Wohnalltag zeigt sich der stärkere Einbezug – von der Menüplanung bis zur Farbe der Wände oder dem neuen Sofa. Die Zeit, als alle Bewohnerzimmer gleich ausgesehen haben und alle denselben Wochenplan hatten, ist vorbei.

Es hat sich einiges getan, aber wir möchten noch viel mehr Mitsprache und Teilhabe durch unsere Bewohnerinnen und Bewohner. So würde ich mich freuen, wenn die Wohngruppensitzungen noch viel aktiver von den Bewohnerinnen und Bewohnern genutzt werden und wenn vielleicht eines Tages ein Bewohnerrat entsteht, in dem jede Wohngruppe eine Vertretung hat. Ich stelle mir vor, dass dieser Bewohnerrat uns von der Leitung auch in strategischen Fragen, in Bezug auf Angebote und Projekte, beratend zur Seite steht. Bis dahin ist es noch ein langer Weg, aber wir nähern uns einer Mitwirkungskultur, wie auch die verschiedenen Interviews in diesem Heft zeigen. Viel Spass beim Lesen und herzlichen Dank an alle, die an dieser Ausgabe des Solodaris Magazins mitgewirkt haben!

Cornelia Christen
Leiterin Wohnheim

inhalt

4 Wohnen im nos cresco

Zeitraum erhält Einblick in eine vielfältige Wohngemeinschaft

7 Begleitetes Wohnen

Neue Betreuungsstruktur sorgt für Selbstvertrauen

8 Besuchsdienst geht online

Dank Corona schafft der Besuchsdienst die Digitalisierung

9 Sechs Fragen an das Leben

Für Charlotte Kamber ist das Wohnheim «Heimat»

10 KUNSchT drus

Er schreibt und schreibt!
Adrian Howald erzählt, weshalb.

11 Weihnachten/Neujahr

Ein kleiner Rückblick auf nicht ganz einfache Festtage

12 die letzte

Giulia Salsi: In meiner Wohnung spüre ich Freiheit

TITELSEITE (Foto):

Auf der Wohngruppe LO West wird das Mittagessen serviert.

IMPRESSUM

Redaktion Patrick Bachmann |

Daniel Wermelinger

Konzept | Layout stampfli typografik

Fotos Patrick Bachmann | Simon von Gunten

Druck Druckerei Herzog AG

Auflage 3300 Exemplare

Kontakt: Solodaris Stiftung

Biberiststrasse 1, 4500 Solothurn

solodaris@solodaris.ch

Abmeldung von *Zeitraum*:

Falls Sie *Zeitraum* in Zukunft nicht mehr

erhalten möchten, bitten wir um Ihre

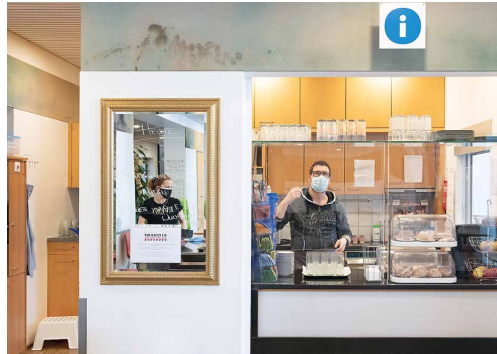
Nachricht per E-Mail: solodaris@solodaris.ch

aufgefallen



Duftendes Kunden-geschenk

Die Mitarbeitenden der Wäscherei fertigen für die Kundschaft herrlich duftende Lavendel-Beutel. Dies als kleines Dankeschön für erteilte Aufträge. Das Projekt wurde von den Mitarbeitenden selbst entwickelt und umgesetzt. Vom Einkauf des Stoffs über das Nähen und Befüllen der Beutel bis hin zum Anbringen der Etiketten. Ein Projekt, dass allen viel Spass macht.



Aus Alt mach Neu!

Die Cafeteria im Wohnheim wartet schon länger auf eine Renovierung. Der Küchenbereich ist zu klein geworden, die Geräte müssen ersetzt werden und es braucht mehr Raum, um vor Ort frisches Essen zubereiten zu können. Mitten im Gasträum stehen Toilettenanlagen, was nicht gerade ideal ist, wenn Gäste sich wohlfühlen und länger verweilen möchten. Das möchten wir besser lösen. Nach längerer Planungsphase und dem Suchen von Finanzierungsmöglichkeiten geht es nun bald los: Anfang Februar beginnen die Umbauarbeiten. Die Cafeteria wird für rund drei Monate zur Baustelle. Und die ehemalige Kegelbahn wird während des Umbaus zu einer Pop-up-Cafeteria umfunktioniert. Auch die Mittagessen können dort abgeholt werden. Wenn alles klappt, wird im Frühling die strahlend neue Cafeteria am herkömmlichen Ort eröffnet werden.



Eigene Bio-Linie

Letzten Sommer startete die Produktion von verschiedenen Trockenprodukten aus der Solodaris Gärtneri. Mittlerweile läuft die Herstellung von gedörrten Früchten, Kräutern und Teemischungen auf Hochtouren. Die Bio-Produkte werden in einer eigens kreierten Verpackungslinie verkauft.

Bestellen Sie unter
Telefon 032 628 35 70
oder kommen Sie vorbei.

SOLODARIS GÄRTNERI
ÖFFNUNGSZEITEN
MO-DO 9.30-11.45 | 13.15-16.30
FR 9.30-11.45 | 13.15-16.00



Reinigungsgruppe legt los!

Seit Anfang Januar gehört die Reinigungsgruppe, welche die öffentlichen Räumlichkeiten im Wohnheim putzt, neu zu den externen Diensten der Wärchestatt. Sichtbar wird dies jeweils morgens um 8 Uhr und nachmittags um 13 Uhr, wenn eine grössere Gruppe von motivierten Mitarbeitenden und Fachpersonen vor oder in der Wärchestatt stehen, die anfallenden Reinigungsarbeiten für die nächsten Stunden verteilen und dann losziehen.

agenda

10. SEPTEMBER 2021

AARE FORUM

Das 14. Aare Forum wird wegen der unsicheren Covid-Situation vom 23. April in den Herbst 2021 verschoben.



Das Programm zum Thema «Übergänge» konnte fast unverändert übernommen werden. Anmeldungen für den Anlass im Stadttheater Olten können online getätigt werden. www.solodaris.ch/aareforum

Das Haus voller Leben

«Nos cresco» ist portugiesisch und bedeutet «wir werden erwachsen». Dieser Botschaft wird im Haus an der Bielstrasse 4 in Selzach tagtäglich nachgelebt. Mit dem Ziel, den dort lebenden Menschen Selbstständigkeit zu ermöglichen und ihre Ressourcen zu stärken.



In der Küche finden oft die besten Gespräche statt.

DURCHMISCHUNG IST WICHTIG

In der Wohngruppe nos cresco wohnen sieben junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren. Die Gruppe ist durchmischt, sowohl Frauen als auch Männer beleben die alte Villa. Diese Durchmischung ist wichtig, denn sie widerspiegelt die Realität und fördert den Umgang mit dem anderen Geschlecht. Für den Tagesbetrieb sorgen fünf Fachpersonen, wobei in der Regel zwei Personen gleichzeitig anwesend sind, am Wochenende ist nur eine Person vor Ort. Sie stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern unterstützend zur Seite.

Neben dem grossen Wohnhaus, in welchem die Bewohnerinnen und Bewohner alle ein Einzelzimmer haben, gehört noch ein zweites Haus zur Wohngruppe. In diesem Haus werden in erster Linie die Tagesstrukturangebote abgehalten. Ein Atelierraum mit Werkraum, ein grosser Bewegungs- und Aufenthaltsraum bilden das Zentrum dieses Gebäudes. Die Räumlichkeiten können auch in der Freizeit von Bewohnerinnen und Bewohnern genutzt werden. Aktuell haben sich zudem zwei Bewohner im Dachstock einen kleinen Kinoraum eingerichtet, dort schauen sie jeden Abend gemeinsam

Filme an. Für das ganze Areal gilt, dass alle Räume grundsätzlich offen und stets zugänglich sind. Gemäss Regula Straumann, der Leiterin der Wohngruppe, ist dies sehr förderlich und stärkt die Eigenverantwortung.

WIR-GEDANKE IM ZENTRUM

Der Alltag im nos cresco soll möglichst in Kooperation in einem «gemeinsamen Wir» stattfinden. Sei dies zwischen Bewohnerinnen und Bewohnern und den Fachpersonen, aber auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern unter sich. So gibt es das Kochen zu zweit oder die gemeinsame Haushaltsführung. Hier helfen und organisieren sich die Bewohnerinnen und Bewohner selbst, die Fachperson ist nur im Hintergrund dabei.

UMFANGREICHES TAGESSTRUKTURANGEBOT

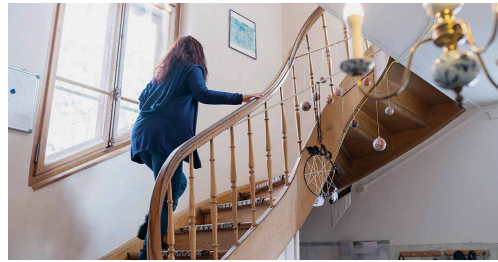
Für alle Bewohnerinnen und Bewohner gibt es individuell abgestimmte Ressorts und Aufgaben. So ist jemand für die Gestaltung der Geburtstagskarten zuständig, eine Person für das Zeigen der Räumlichkeiten bei Besichtigungen usw. Bei der Gruppensitzung moderiert ein Bewohner die Sitzung und eine Bewohnerin

schreibt das Protokoll. Dabei wird grosser Wert darauf gelegt, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihrem Selbstbild und ihrer persönlichen Weiterentwicklung auseinandersetzen und sich darin festigen können.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des nos cresco sagen weitgehend, dass sie sich wohlfühlen und ihnen das Zusammenleben in der Gruppe gefällt. Eine wichtige Rolle spielt dabei das umfangreiche Tagesstrukturangebot. Das sorgt für grosse Abwechslung und fördert die Selbstkompetenz. Auf der nächsten Seite finden Sie einen möglichen Wochenablauf in der Tagesstruktur.



Der alte Kachelofen im Wohnzimmer ist ein echter Hingucker. Michi liebt das Funken und Luca legt sich beim Malen ins Zeug.



Wochenplan

Die Tagesstrukturangebote finden nur am Nachmittag statt. Am Morgen und Vormittag stehen Arbeiten im Atelier und danach Haushalt-, Küchen- oder Gartenarbeiten auf dem Programm.

MONTAG

Lebensmittelproduktion: z. B. Konfitüre, Sirup, Dörrfrüchte, Getreideriegel.

Wohncoaching: Einmal im Monat anstelle der Lebensmittelproduktion. Lernen der korrekten Toilettenreinigung, Händehygiene, Versicherungsarten kennenlernen, wie sieht eine Hausordnung aus usw.

DIENSTAG

Wald/Naturprojekt: Zweimal im Monat findet eine Aktivität im Wald oder anderswo in der Natur statt (Erdbeerfeld, Biberbau). Im Wald wird beobachtet, wie er sich verändert. Es wird darauf geachtet, was sich verändert. Bei der Waldbegehung gehört das Feuermachen zu einem festen Ritual.

Bildung: Dabei steht die Vermittlung von Allgemeinwissen im Zentrum. Wir arbeiten jeweils mit Kurztexten, Bildern, Kurzfilmen, Repetitionsfragen, Fragen zum Diskutieren. Aber auch persönliche Themen wie Teilhabe, Umgang mit Gefühlen, Resilienz usw. werden angesprochen. Dazu gibt es kurze theoretische Informationen und wir bearbeiten die Themen anhand von Fallbeispielen und praktischen Übungen.

DONNERSTAG

Atelierprojekt: Hier werden jeweils gemeinschaftliche Produkte in diversen Arbeitsschritten erstellt, z. B. Vogelhäuser, Insektenhotels, Gartenmöbel usw. Die Schritte werden im Vorfeld besprochen und geplant. Alle Teilnehmenden sollen sich an einem Schritt beteiligen können und das machen, was sie besonders gut können. Nach dem Ende des Projekts findet ein gemeinsamer Abschluss statt, um die Arbeit zu würdigen.

Bildungsfilm: Zusätzlich gibt es einmal im Monat eine Dokumentation oder einen Spielfilm mit anregendem Hintergrund zu sehen (More than Honey, Leben in der Wildnis, Die Akte Grüninger).

Externe Aktivität: Hier stehen Museumsbesuche, ein Stadtrundgang oder auch ein Marktbesuch auf dem Programm.

MITTWOCH UND WOCHEENDE

Freizeit: An diesen Tagen ist Zeit zur freien und individuellen Gestaltung angesagt. Ein Besuch in der Stadt, Fernsehen oder Gamen sind beliebte Beschäftigungen. Alles, was junge Menschen in ihrer Freizeit besonders mögen.

FREITAG

Themengespräch: Am Freitag findet jeweils ein Gespräch zu einem bestimmten Thema statt. Das Gespräch kombinieren wir mit zum Thema passenden Spielen und Übungen.



GESPRÄCH MIT MICHAEL UND STEFANIE

An was erinnerst du dich beim Wohncoaching?

Stefanie: Wie man die Maske richtig trägt und sie nach einem Gebrauch in den Abfall wirft. Wie viel Möbel kosten, was für Versicherungen es gibt, und an die Hausordnung.

Was hilft dir im Alltag aus dem Wohncoaching?

Michael: Die Bilder für die WC-Reinigung, das hilft mir sehr.

Was gefällt euch am Naturprojekt?

Michael: Das Feuermachen.

Stefanie: JA! Voll! Das gefällt mir auch sehr.

Michael: Mir gefällt noch, in den Bunker reinzuschauen, einmal hatte es sogar Wasser drin.

Stefanie: Wenn es heisst, wir sollen genau beobachten, was es für Geräusche gibt und was wir draussen überhaupt sehen.

Michael: Und zu sehen, wie sich der Wald verändert.

Was kommt euch zur Bildung in den Sinn?

Stefanie: Im Moment nehmen wir Resilienz durch. Dabei ist mir geblieben, wie man sich besser akzeptieren kann, und wir haben über «unseren inneren Helden des Alltags» gesprochen.

Michael: Ich habe gelernt, dass mir Musik im Alltag hilft, zum Beispiel, wenn ich traurig bin.

Wie läuft die Planung im Atelierprojekt?

Stefanie: Die Aufträge werden besprochen. Es wird geschaut, wer was kann, und dann wird aufgeteilt.

Michael: Ich arbeite übrigens am liebsten mit der Säge.

Stefanie: Cool fand ich, die Insektenhäuser zu bauen.

Welcher Film aus dem Bildungsprojekt hat euch gefallen?

Stefanie: Der mit den Bienen (More than Honey).

Michael: Mir auch!

Stefanie: Wie mit Bienen umgegangen wird, hat mich aber traurig gemacht.

Was macht ihr am Morgen im Atelier am liebsten?

Stefanie: Mandalas ausmalen und kleistern.

Michael: Mandalas, rechnen und Sachen aussägen. Das Vogelhaus bauen.

wohnen

Arbeiten mit «Skills» – Spannungen abbauen

Stell dir vor: Du suchst etwas und findest es nicht. Du ärgerst dich immer mehr. Auf einmal trittst du in einen Reissnagel. Das Problem ist kurz vergessen, weil du damit beschäftigt bist. Später schmerzt dich dein Fuss und das Problem ist immer noch da.

So ähnlich geht es Menschen mit selbstverletzendem Verhalten und oftmals einem Suchtverhalten: Die Verletzung oder die Suchthandlung baut kurz Spannungen, Impulsivität ab oder die Betroffenen spüren sich wieder. Der unangenehme Zustand kommt jedoch wieder, verstärkt sich langfristig, es kommt zu Scham und Schuldgefühlen oder Folgen wie Narben. Oftmals folgt darauf wieder ein selbstschädigendes Verhalten und es entsteht ein Teufelskreis.

Einen anderen Weg, damit umzugehen, ist die Anwendung von «Skills». Skills sind Hilfsmittel, die helfen, Spannungen abzubauen oder sich wieder zu spüren, ohne dass diese schädigende Folgen haben.

In der Wohngruppe nos cresco wird mit Skills gearbeitet. Dazu stehen mehrere Skills-Boxen zur freien Verfügung. Manche Bewohnerinnen haben ihre eigenen Skills in ihrem Zimmer oder auch dabei für unterwegs.

Für die Anwendung von Skills gibt es verschiedene Zugänge: Igelball, Gummi am Handgelenk spicken, Chili, Düfte, Sportarten, Ablenkung durch Kreuzworträtsel usw.

Das Erarbeiten von Skills braucht oft Zeit. Es geht darum, herauszuarbeiten, was der Person weiterhilft, was sie aus der Hochspannung rausbringt, vergleichbar mit Selbstverletzungen oder Suchtmittelkonsum. Das Wichtigste bei Skills ist, dass sie das schädigende Verhalten nicht zusätzlich verstärken. Auch braucht es viel Zeit und Geduld zum Üben, denn die Skills müssen so automatisiert werden, dass eine Person in einer Krise zur Anwendung eines Skills greift und nicht zum früheren selbstverletzenden Verhalten. Kurzfristig sind Skills aufwendiger und anstrengender, langfristig lohnen sie sich.

Hier einige Beispiele von Skills, die wir in der Wohngruppe nos cresco anwenden:



Skills-Boxen und weitere Hilfsmittel zur Entspannung sind frei zugänglich.

Einer Bewohnerin hilft bei innerer Unruhe und Gedankenkreisen eine Fussmassage mit Entspannungsmusik; bei intensiven Gefühlen sich hinzulegen, Lavendelduft zu riechen und mit einem Zottelball zu spielen.

Einer Bewohnerin hilft es, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle nicht mehr aushält, ein Spiel zu spielen oder Klavier zu üben.

Für einen Bewohner ist es unterstützend, mit einem Knetball oder Zottelball zu spielen, wenn er aufgedreht ist.

Für eine andere Bewohnerin ist eine Bettflasche statt Suchtmittelkonsum hilfreich. Einem weiteren Bewohner hilft eine Wadenmassage, anstatt mit den Fäusten in die Wand zu schlagen.

Begleitetes Wohnen

Dem Leben Farbe geben!



Steffi Spichiger und Lukas Ischi sorgen für neue Betreuungsstrukturen.

Menschen staunen, zu welchen Schritten sie fähig sind; haus-halten, kochen, waschen, einkaufen und viele andere alltägliche Aufgaben fördern die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Das ist Lebensqualität! Der Bereich des «begleiteten Wohnens» ist in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. In dieser Entwicklung spiegelt sich das Bedürfnis der Menschen, ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen zu können.

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Dank Selbstvertrauen können Menschen Berge versetzen. Das Leben möglichst individuell, in eigenen Wohnungen, allein, zu zweit oder zu dritt zu verbringen, trotz einer Beeinträchtigung, das hat bei der Solodaris Stiftung eine lange Tradition. Diese Zusammenarbeit wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern geschätzt. Das zeigt sich in den vielen, zum Teil jahrelangen gemeinsamen Wegen, welche Bewohner und Wohnbegleiter miteinander gehen. In der Zwischenzeit leben etwas mehr als hundert Menschen in Wohnungen im Raum Olten und Solothurn.

NEUE BETREUUNGSSTRUKTUR

Die Pensionierung einer langjährigen Leitungskraft wurde zum Anlass für grundlegende Veränderungen in der Form der Zusammenarbeit

und der Wohnbegleitung genommen. Bislang wurde ein Teil der Menschen von Fachkräften im Stundeneinsatz in den einzelnen Wohnungen begleitet. Seit Januar 2021 steht ein festes Team «begleitetes Wohnen» für diese Einsätze bereit. Dies erleichtert Koordinationsaufgaben und den Austausch wesentlich. Koordiniert und geleitet werden die gegenwärtig dreizehn Fachleute von zwei Teamleitungen: Steffi Spichiger und Lukas Ischi. Die beiden sind mit viel Engagement in ihre vielfältigen Aufgaben eingestiegen und setzen zusammen mit ihren Teams alles daran, dass das «begleitete Wohnen» funktioniert.

Die Menschen im «begleiteten Wohnen» sollen ihre Fähigkeiten und ihre Möglichkeiten ausschöpfen und leben können. Eigenarten und Besonderheiten dürfen ihren Platz haben und tragen zur Vielfalt unserer Gesellschaft bei. Menschen mit Besonderheiten bringen Impulse in das Zusammenleben und katapultieren uns von Zeit zu Zeit aus dem Alltag heraus und erweitern unseren Horizont. Das ist wertvoll und inspirierend.

feines aus der pfefferkorn-küche



Spargel-Teigwaren-Gratin mit Speck

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g	Hörnli, al dente gekocht, abgetropft
50 g	Spaghetti, al dente gekocht, abgetropft, klein geschnitten (oder 150 g gekochte vom Vortag)
2 EL	Bratcrème
200 g	Spargeln, in Scheiben
300 g	Speckwürfel
140 g	getrocknete Tomaten aus dem Öl, in kleinen Würfeln
4 dl	Milch
5	Eier, verquirlt
100 g	geriebener Gruyère

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Heissluft/Umluft) vorheizen. Form im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, herausnehmen. Bratcrème, Spargeln, Speck und die getrockneten Tomaten darin verteilen, im Ofen ca. 5 Minuten anbraten. Form herausnehmen Teigwaren hinzufügen, unterheben.

2. Milch, Eier und die Hälfte des Käses mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, unter Teigwaren mischen.

3. Mit dem restlichen Käse bestreuen und für 20 Minuten in der Mitte des Ofes backen.

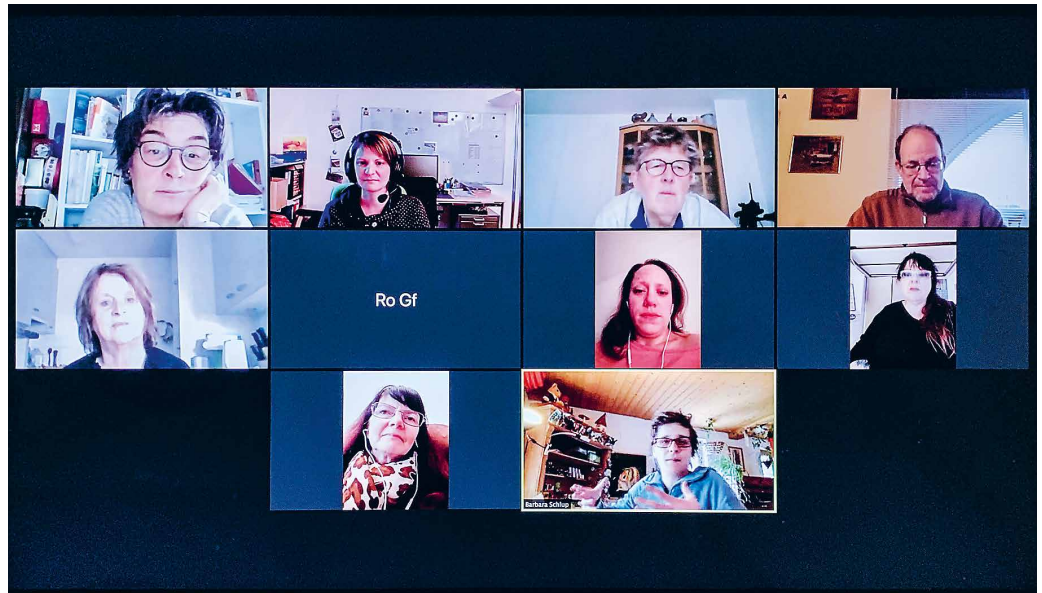
Das Rezept eignet sich gut, um Teigwarenreste zu verwerten.

Andere Wege gehen, wenn die gewohnten nicht mehr begehbar sind

Die Corona-Pandemie bedeutet auch für den Besuchsdienst eine Gratwanderung zwischen Hoffen und Bangen. Unsere Kundinnen und Kunden sind ohne Ausnahme betagt und gehören der Risikogruppe an. Im ersten Lockdown waren über Monate keine Besuche mehr möglich. Es gab keine Arbeitsmöglichkeiten für die Besucherinnen und Besucher mehr. Später im Sommer folgte die Lockerung der Massnahmen. Kunden in Privathaushalten freuten sich wieder über Besuche, und auch in den Altersheimen waren Kontakte wieder eingeschränkt möglich.

Die Begleitung der Mitarbeitenden durch die Fachpersonen reduzierte sich auf telefonische Kontakte, die Leitungen liefen heiss. Doch die Kultur, dass Mitarbeitende sich untereinander in Arbeitsbesprechungen rege austauschen, von Erfahrungen der andern lernen und sich gegenseitig stärken, war gefährdet.

Doch wo's schwierig wird, tun sich auch immer wieder Fenster auf. Zwei Lichtblicke sind hier beschrieben:



Das Besuchsdienst-Team trifft sich nun auch online.

BESUCHSDIENST GEHT ONLINE

Unser Fachteam hat mit den Besucherinnen und Besuchern den Weg Richtung Digitalisierung gemacht. Vor Kurzem wäre dies als nicht möglich eingeschätzt worden. Vorher erreichten wir nur vereinzelte Besucherinnen und Besucher per E-Mail, sämtliche Gruppensitzungen

wurden real durchgeführt. Ein Jahr später sind alle Besucherinnen und Besucher zeitnah per E-Mail erreichbar. Die rasch ändernden Rahmenbedingungen können vermittelt und über neuste Entwicklungen informiert werden. Alle Einzel- und Gruppengespräche finden nun online über Zoom statt, so können wir uns trotz

MEIN WEG ZUR DIGITALISIERUNG

Eine dieser Besucherinnen ist Sandra Montanari. Sie arbeitet seit 20 Jahren im Besuchsdienst und schildert in eigenen Worten, wie sie die Schritte zu digitalem Kommunizieren erlebt hat:

Im November 2019 habe ich einen Basis-Computerkurs besucht. Da habe ich gelernt, E-Mails zu schreiben und habe ganz generell im Umgang mit dem PC an Sicherheit gewonnen. Vor diesem Kurs hatte ich keine E-Mail-Adresse und konnte nur wenige Dinge, z. B. googeln, das war's dann aber auch schon.

Als wir im Jahr 2020 mit den virtuellen Arbeitsbesprechungen begonnen haben, war ich schon etwas skeptisch, ob ich das wohl schaffe. Ich habe mir aber gesagt, dass es sicherlich auch andere

Mitarbeitende gibt, die das nicht so gut können, und habe mir vorgenommen, es zu versuchen. Anfänglich benötigte ich noch etwas Unterstützung, jetzt kann ich mich problemlos einloggen. Ich wusste schon lange, dass ich den Umgang mit diesen virtuellen Dingen lernen muss und will, so habe ich die Gelegenheit beim Schopf gepackt und mich darauf eingelassen. Jetzt bin ich stolz, dass ich das geschafft habe.

Was hat sich für dich mit den virtuellen Angeboten verändert?

Für mich kam diese virtuelle Umstellung zur richtigen Zeit. Ich konnte das Wissen und die Erfahrungen aus meinem PC-Kurs direkt anwenden und umsetzen. Für mich ist das einfacher, als nur in der Theorie zu üben. Ich habe Routine im Umgang mit dem PC gewonnen.

Gibt es durch den virtuellen Umgang Gewinn für dich?

Der Umgang mit dem PC fällt mir jetzt leichter. Ich schaue nun regelmässig auf meine E-Mails, ich will schliesslich wissen, was beim Besuchsdienst aktuell so läuft. Und wenn ich dann den PC schon eingeschaltet habe, schaue ich gleich noch, wie das Wetter wird und mache ein paar Spiele. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell die Zeit dabei vergeht, manchmal vergesse ich mich dabei.

Wie erlebst du die virtuellen Arbeitsbesprechungen im Vergleich zu den realen Arbeitsbesprechungen? Was fehlt dir, was ist allenfalls ein Vorteil?

Mir fehlt vor allem der reale Bezug zu den anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. In den realen

Sechs Fragen an das Leben!

«Mein Wohnbereich ist mein ein und alles»

Pandemie begegnen und fast real in Kontakt bleiben. Die Besucherinnen und Besucher erhielten passende Unterstützung und sind heute sicher im Bedienen der Technik bei sich zu Hause. Und wenn mal etwas nicht klappt, wissen sie sich zu helfen oder holen rechtzeitig Hilfe.

ZUSAMMENARBEIT MIT ALTERSHEIM

Ein anderes schönes Beispiel ist die Zusammenarbeit mit dem Thüringenhaus/St. Katharinen, einem städtischen Altersheim. Das Heim zeigte grosses Interesse an einer engeren Zusammenarbeit mit dem Besuchsdienst. Mit viel Offenheit begegneten Pflege- und Heimleitung unserem Vorschlag, dass Mitarbeitende des Besuchsdiensts denjenigen Bewohnerinnen und Bewohner, die beim Essen Unterstützung benötigen, zur Seite stehen könnten und so auch das Pflegepersonal entlasten. Seit vier Monaten läuft nun dieses Projekt und erfreut Bewohnerinnen, Pflegepersonal und unsere Besucherinnen und Besucher gleichermaßen.

Besprechungen vor Ort waren diese für mich spürbarer. In der virtuellen Form habe ich das Gefühl, dass sich einige gar nicht zu Wort melden. Auch das ganze Prozedere vom gemeinsamen Ankommen, Kaffee trinken, zusammen plaudern oder eine Zigi rauchen, all das fehlt mir. Andererseits gefällt mir, dass ich da alle Teilnehmenden ohne Maske und somit auch die Mimik der anderen sehen kann. Für mich ist das im Moment eine seltene Möglichkeit, denn überall, wo ich sonst hingeh, haben die Menschen Masken auf. Allerdings finde ich virtuelle Besprechungen viel besser als gar keine.



Interview mit Charlotte Kamber (67), Bewohnerin der Wohngruppe A0 Ost

1. Was ist dein Sinn des Lebens?

Mein Sinn im Leben ist, das vollkommene Glück im Wohnheim zu erlangen. Hier gefällt es mir und ich fühle mich wohl. Ich kann ganz vieles selber entscheiden und bin auch sehr selbstständig. Seit ich hier lebe, ist mein Glück erfüllt.

2. Was bezeichnest du als Heimat?

Das Wohnheim ist meine Heimat. Ich lebe seit über 20 Jahren hier. Nun schon seit vier Jahren in der Gruppe A0 Ost. Die ersten acht Lebensjahre habe ich in Olten verbracht. Danach bin ich nach Solothurn gezügelt. Zusammen mit meiner Mutter, die immer ledig geblieben ist, darum habe ich auch keine Geschwister. Aber das Wohnheim ist und bleibt meine Heimat und mein Wohnbereich ist mein ein und alles.

3. Was ist Glück für dich?

Glück bedeutet für mich Vollkommenheit. Und dieses vollkommene Glück kann ich nur im Wohnheim finden. Es macht mich nämlich glücklich, dass ich immer hier im Wohnheim bleiben darf. Im letzten Jahr ist mein Lebenspartner Hans gestorben. Mit ihm war ich 40 Jahre zusammen. Das macht mich immer noch traurig, denn mit ihm war ich auch sehr glücklich.

4. Wenn du ein Tier wärst, welches am liebsten und warum?

Ich wäre gerne ein fliegender Vogel im Wind. Ein Vogel, der allem Schweren und Leiden da-

vonfliegt. Mit Leichtigkeit durch das Leben zu gleiten und die Freiheit zu spüren, so stelle ich mir das vor.

5. Welche Wünsche hast du noch?

Ich möchte in eine bessere Welt fliegen, eine Welt ohne Krieg und Hass. An einen Ort, wo man sich liebt und sich versteht. Ich bin nun schon seit meinem 14. Lebensjahr psychisch erkrankt und habe viel durchgemacht. Es wäre deshalb schön, wenn dieser Wunsch in Erfüllung gehen würde. Aber ob es klappt, das weiss ich nicht.

6. Wenn du morgen einen freien Tag und 50 Franken Sackgeld zur Verfügung hättest, wie würdest du den Tag verbringen?

An einem solchen Tag wäre ich glücklich. Ich würde viel arbeiten und mein Zimmer nach meinem Geschmack einrichten. Eigentlich gibt es daran gar nicht viel zu verändern. Mein Zimmer gefällt mir, wie es ist. Nächstens erhalte ich ein neues Lavabo. Darauf freue ich mich bereits sehr.

In jeder Ausgabe von Zeitraum stellen wir immer die gleichen sechs sehr persönlichen Fragen. Dadurch erhalten wir einen interessanten Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt der Interviewten.



Das besondere Memory-Spiel: Text und Bild bilden eine Einheit.



Der etwas andere Werbetext.

«Schreiben ist mein Lebenselixier»

Adrian Howald liebt das Schreiben schon seit seiner Jugendzeit. In der Schule gehörte das Verfassen von Aufsätzen zu seinen Lieblingsfächern. Diese Vorliebe begleitet ihn bis heute.

SCHREIBEN IST THERAPIE

Während der Schulzeit und später in seiner KV-Lehre bei der Glutz AG in Solothurn entdeckte Adrian seine Leidenschaft für das Schreiben. Kleine Texte, Fantasiegeschichten und später auch diverse Kurzgeschichten gehören zu seinem Schaffen. Die Texte handeln von allerlei Alltäglichem. Aber auch Krimi-Geschichten haben es ihm angetan. Sogar eine Parodie auf Sherlock Holmes, dem grossen Detektiv, hat er verfasst. Bedingt durch seine langjährige psychische Erkrankung begann er, Geschichten über das Leben in und über psychiatrische Kliniken zu schreiben. Dabei beobachtet er genau, was um ihn herum passiert, und schreibt davon. Das Schreiben liegt dem 59-jährigen und er sagt, dass es für ihn eine sehr gute Therapieform ist, ihn entspannt und ablenkt. «Man muss sich beschäftigen, das ist mir wichtig. Herumsitzen geht gar nicht.» verkündet Adrian mit fester Stimme.

EIGENSTÄNDIG MUSS EIN WERK SEIN

Seit er vor etwas mehr als drei Jahren in die Solodaris Stiftung gekommen ist, zuerst in die Hexenburg, letzten November in die Wohngruppe Q1 Ost, hat er auch das Malen für sich entdeckt. Er besucht an mehreren Tagen das Kreativatelier und kombiniert dort Schreiben mit Zeichnen und Malen. Dabei legt er grossen

Wert darauf, dass seine kreative Kunst immer etwas Spezielles und Eigenständiges beinhaltet. Ein besonderes Werk ist ein Memory-Spiel, das er selbst geplant und umgesetzt hat. «Memory – das genialste Spiel der Welt», so nennt er es. Den Spieltitle habe er so gewählt, weil er gut töne, meint er schalkhaft. Das Spiel besteht aus 24 Porträts von unterschiedlichen Figuren und Charakteren. Wie beim Memory üblich, gibt es von jedem Porträt zwei gleiche Karten. Ob der Drollige, der Sportler oder die Süsse, jede Figur drückt etwas ganz Besonderes aus. Und jede Figur beinhaltet eine Prise Humor oder Ironie.

DANKBARKEIT ALS INSPIRATION

Auf die Frage, ob er noch etwas erwähnen möchte, antwortet Adrian, dass es ihm ein grosses Anliegen sei, sich zu bedanken. Er wisse, dass ein Aufenthalt im Wohnheim teuer sei, und er sei enorm froh, dass er an einem Ort sein dürfe, an dem es ihm gut gehe und er glücklich sei. Dieses positive Gefühl inspiriert ihn auch in Zukunft für seine kreative Arbeit.



Adrian Howald arbeitet fast täglich im Kreativatelier.



Gruppenübergreifend getrennt

Das Weihnachtsfest, welches bei uns traditionell gruppenübergreifend stattfindet, konnte in diesem Rahmen leider nicht stattfinden. Dennoch war es uns wichtig, in der noch zusätzlich angespannten Adventszeit und in der aktuellen Situation so etwas wie Normalität zu leben. Das gemeinsam geplante Festessen wurde aufgeteilt und in den Küchen von A1 Ost und L1 Ost zubereitet. So konnte jeder der wollte, etwas zum Gelingen beitragen. Und gegessen wurde zeitgleich in den zwei Gruppen. Das Nachtessen war stimmungsvoll. Der geschmückte Weihnachtsbaum tauchte den Raum in einen besonderen Glanz. Und der festlich eingedeckte Tisch verlieh dem Fest einen würdigen Rahmen. Viel länger als sonst üblich, wurde bei Tisch gesessen. Weihnachtliche Musik und lebhaftes Gespräch begleiteten das Mahl. Wie an Weihnachten üblich, wurden noch Geschenke ausgepackt. Danach verliessen die Bewohner den Tisch und beendeten den Abend nach ihren Vorlieben.



Rauchiger Adventskalender

Die Idee für diesen Adventskalender kam Benno Crameri beim Rauchen. Aus alten Zigarettenschachteln entstand zuerst ein Bild und danach ein toller Adventskalender. Benno hat den Kalender mit Süssigkeiten für die ganz Wohngruppe Tannwald befüllt. In Zukunft möchte Benno auch für andere Gruppen individuelle Kalender mit Weihnachtsmotiven gestalten. Aufträge sind willkommen.

**O DU
FRÖHLICHE**



Adventskalender X-Large

Ein kunstvoller Adventskalender im Grossformat erfreute und überraschte uns vor der Wärschstatt. Hinter jedem Türchen versteckte sich ein handgemachtes Kunstwerk. Jede der 24 Kisten wurde im Kreativatelier individuell und liebevoll gestaltet.



Glücksstäbe zum Neujahr

Anstelle des Neujahrsapéros wurden 652 Glücksstäbe auf dem Areal des Wohnheims platziert: ein Stab für jede Nutzerin und jeden Nutzer und für alle Fachpersonen der gesamten Solodaris Stiftung. Diese Glücksbringer ersetzen zwar nicht den Apéro und das gemeinsame Anstossen. Zumindest konnten wir uns aber an deren Symbolkraft erfreuen und sie liessen uns mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

die letzte

Zum Schluss noch diese positive Meldung

Durchlässigkeit schafft Raum für Entwicklung



Die Solodaris Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, dass die von ihr begleiteten Menschen stets gemäss ihren persönlichen Bedürfnissen gefördert und in ihrer Entwicklung weitergebracht werden. Auf diesem Weg ist es besonders wichtig, dass die Wohnsituation immer optimal angepasst und eine Durchlässigkeit des Angebots gewährleistet sind.

Einen solchen Weg hat Giulia Salsi (24) durchschritten. Giulia lebt seit ihrem 14. Lebensjahr mit einer psychischen Beeinträchtigung. Mit 19 Jahren ist sie in die Solodaris Stiftung eingetreten. Während der ersten beiden Jahre lebte sie auf der Wohngruppe A1 West im Wohnheim. Danach führte sie ein weiterer Schritt ins nos cresco nach Selzach. Und seit einem Jahr wohnt sie zusammen mit einer anderen jungen Frau in einer 3-Zimmer-Wohnung in Langendorf und wird vom Team «Begleitetes Wohnen Solothurn» unterstützt. Ihr Weg und ihre Ent-

wicklung sind bemerkenswert und ganz sicher auch noch nicht abgeschlossen. Diese positive Entwicklung geht weiter.

Was sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Wohnformen?

In meiner Wohnung habe ich viel mehr Freiheiten. Ich muss aber gleichzeitig auch mehr Verantwortung übernehmen. Zum Beispiel muss ich schauen, dass ich den Waschplan im Wohnblock einhalte, dass ich Termine mit meiner Bezugsperson Claudia nicht vergesse, Ordnung

halte usw. Aber diese Herausforderungen gefallen mir und ich habe auch das Gefühl, dass ich diese Aufgaben gut meistern kann.

Was macht dich aus?

Ich bin eine einfühlsame Person und gehe gerne auf Menschen zu. Meine Offenheit und mein Interesse, neue Menschen, aber auch andere Länder, Kulturen kennenzulernen, sind mein Markenzeichen. Claudia sagt, dass ich eine besonders herzliche Person bin. Das gefällt mir und so will ich auch sein. Ich habe auch gelernt, mich selbst zu reflektieren und Aussagen von anderen nicht persönlich zu nehmen.

Was machst du in deiner Freizeit?

Musik ist meine grosse Leidenschaft. Ich spiele Gitarre, wobei ich wohl noch etwas mehr üben sollte (lächelt). Daneben höre ich gerne Musik, vor allem Indie-Sound, Rap, aber auch Bob Dylan und Jimmy Hendrix. Mit Musik kann ich wunderbar abschalten und mich erholen. Musik ist oftmals wie eine Therapie für mich. Im Zug fahren, dazu Musik hören und zum Fenster hinausschauen, das ist Erholung pur.

Wo siehst du dich in drei bis fünf Jahren?

Meine Vision ist es, dass ich in einer grossen Stadt, in einer eigenen Wohnung leben werde. Bern steht zuoberst auf meiner Wunschliste. Das würde mir sehr gefallen. Beruflich möchte ich eine Weiterbildung zur Peer-Fachfrau anpacken. Als Selbstbetroffene könnte ich anderen Menschen meine Erfahrungen weitergeben und sie in ihrer eigenen Entwicklung weiterbringen. Mit meiner Herzlichkeit und meiner Offenheit habe ich wahrscheinlich auch die Fähigkeiten dazu.

SPENDEN

Spendengelder erlauben uns, verschiedene Projekte zu realisieren, z. B. Umbau Cafeteria, Umgestaltung Tierpark usw. Deshalb freuen wir uns über jegliche finanzielle Unterstützung.

SOLODARIS STIFTUNG | 4500 Solothurn

PC-Konto 60-330330-9

IBAN CH58 0900 0000 6033 0330 9