

ZEIT RAUM



02 | 22

WOHNHEIM

Leben im Alter

TEILHABE

Mitarbeitende bringen
sich ein

AKTIVITÄTEN

Abwechslung stärkt
das Selbstwertgefühl

hallo



Diese Ausgabe unseres Hefts ist unter anderem dem Thema «Alter im Wohnheim» gewidmet. Viele der älteren Menschen, die bei uns wohnen, leben schon sehr lange im heutigen Wohnheim an der Weissensteinstrasse 102. Sie haben das Gebäude als Patientinnen und Patienten der Psychiatrischen Klinik kennengelernt: Sie waren bereits Langzeitpatientinnen und -patienten und sind dann geblieben, als daraus ein Wohnheim wurde. Diese Menschen erlebten noch eine Psychiatrie mit Repression, Medikamenten (mit den entsprechenden Nebenwirkungen), Wachsälen und Fachpersonen, die über sie bestimmt haben. Bei unseren älteren Bewohnerinnen und Bewohner haben diese Erlebnisse tiefe Verletzungen, Ängste und Traumata hinterlassen. Von diesen erzählen sie heute noch ab und an. Und doch ist für die meisten das heutige Wohnheim ein Zuhause geworden und sie hoffen, noch lange bleiben zu können. So überrascht es auch nicht, wenn wir in den Akten sehen, dass einige Personen schon dreissig Jahre und länger hier leben.

Es darf auch nicht erstaunen, wenn es für diese älteren, langjährigen Bewohnerinnen und Bewohner ungewohnt ist, wenn sie nach ihren Wünschen und Bedürfnissen gefragt werden. Viele Jahrzehnte wurden für sie alle Entscheidungen des Alltags getroffen. So ist selbst die Frage nach einem Menüwunsch nicht einfach zu beantworten. Das müssen wir Fachpersonen uns vor Augen führen, wenn wir irritiert sind, dass keine Wünsche geäussert werden, trotz Teilhabe und Mitbestimmung. Gerade diese Generation muss zuerst wieder lernen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, und sich getrauen, diese zu kommunizieren. Vielfach ist es einfacher, am Vertrauten festzuhalten, als Neues zu wagen – zumal sie in ihrem Leben schon so oft enttäuscht wurden. Mit den neu geschaffenen Wohngruppen und mit den angepassten Angeboten für Bewohnerinnen und Bewohner mit erhöhtem Pflegebedarf wird versucht, gerade dieser Altersgruppe gerecht zu werden und ihnen den Lebensabend so zu gestalten, dass sie noch viele schöne Jahre im gewohnten Umfeld verbringen können.

Cornelia Christen
Bereichsleitung Wohnen

inhalt

4 Wohnheim

Leben im Alter

7 Kreativ

Kurzgeschichte von Adrian Howald

8 Wärchestatt

Mitarbeitende gestalten einen Raum

9 SolodarisTage

Rückblick auf eine gelungene Veranstaltungsreihe

10 Sechs Fragen an das Leben

Tiziana Huber mag die kleinen Glücksmomente

11 Peer-Projekt

Was Bienen dazu beitragen

12 Kunstzufall

Kunstaussstellung im Kloster

13 Solodaris Fest

Das Fest nur für «uns»

14 Aktivitäten

Ein vielfältiges Angebot

16 die letzte

Marco Probst reist nach Kenia

TITELSEITE (Foto):

**Gemeinsamer Austausch an einer
Bewohnersitzung im Wohnheim.**

IMPRESSUM

Redaktion Patrick Bachmann |

Daniel Wermelinger

Konzept | Layout stampfli typografik

Fotos Patrick Bachmann | Simon von Gunten

Druck Druckerei Herzog AG

Auflage 3600 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



Gelebte Teilhabe im Haus 108

Nach dem erfolgreichen Abschluss aller Umbau- und Renovationsarbeiten am Standort 108, lud das Team der Wäscherei und Wäschstätt zu einem Besichtigungsanlass ein. Die Führungen durch die umgebauten Räumlichkeiten wurden dabei von den Mitarbeitenden selbst und nicht von Fachpersonen vorgenommen. Teilhabe und Übertragung von Verantwortung wurden hier erfolgreich umgesetzt.



Tischgespräche

Die Mitarbeitenden aus dem Bereich Arbeit konnten kürzlich ihre Sicht und Meinung zum Thema «Begrifflichkeiten im Arbeitsbereich» mitteilen und auch an diesem Prozess teilhaben. An drei grossen Tischen bestand die Aufgabe darin, zu den Themen «Rollen im Arbeitsbereich» oder Benennung «Geschützter Arbeitsplatz» usw. Stellung zu nehmen. Es wurde intensiv diskutiert und neue Ideen wurden kreiert und Anregungen festgehalten. Die Rückmeldungen waren so zahlreich und unterschiedlich wie die teilnehmenden Mitarbeitenden. Die Ergebnisse der Diskussionen werden nun nach Möglichkeit umgesetzt.



Frisch eingeseift!

Die tägliche Körperpflege ist bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder ein Thema. Aus einer Diskussion, wie die Körperhygiene angenehmer und attraktiver gestaltet werden kann, entstand in der Hexenburg (Wohngruppe für junge Erwachsene bis 40 Jahre) die spontane Idee, Seife selbst zu produzieren. Gesagt, getan. Das Ergebnis lässt sich sehen und ist ein schönes Beispiel dafür, wie etwas Unangenehmes reizvoller gemacht werden kann.

SPENDEN

Spendengelder erlauben uns, verschiedene Projekte zu realisieren – zum Beispiel Umbauten, Sanierungen, 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

agenda

Die SolodarisTage finden auch 2023 wieder statt. Folgende Daten können Sie sich schon vormerken:

20. APRIL 2023
NACHBARSCHAFTSANLASS
13. MAI 2023
SOLODARIS GOHT ZU DE LÜÜT
14. JUNI 2023
KINOABEND
19. AUGUST 2023
GÄRTNEREI- | GASTRONOMIE-ANLASS

ca. KW38 2023
SolodarisForum
ca. KW39 2023
SolodarisTheater
2. NOVEMBER 2023
KULTURANLASS
Oesch's die Dritten!

solodaris
TAGE

Leben im Alter im Wohnheim

Im Solodaris Wohnheim leben 94 Bewohnerinnen und Bewohner mit einer psychischen Beeinträchtigung. Ein Teil davon – rund 21 Personen – ist bereits im Pensionsalter und zwei von ihnen sind schon über 80 Jahre alt. Tendenziell werden die Menschen immer älter. Das stellt das Wohnheim vermehrt vor neue Herausforderungen. In ihrem Bericht schildert Martina Kohler, Abteilungsleiterin Wohnheim, ihre Erfahrungen sowie Chancen und Gefahren, die dadurch entstehen.



Stetiger Austausch und eine offene Kommunikation sind wichtig und fördern das Zusammenleben. Hier bei einer Bewohnersitzung.

Das Tempo wird gemächlicher, die Bewegungen ruhiger. Die bereits erlebten Jahre zeichnen sich im und am Körper ab. Die Gedankenkreise um Alltagsthemen wie Stress, Verantwortung und Aufgaben haben sich verändert. Im Fokus stehen nun mehr die eigene Zufriedenheit, das Hier und Jetzt und vielleicht die Erinnerung an Menschen, die die Erde bereits verlassen haben.

**Im Alter verändert sich einiges.
Es ist nicht besser oder schlechter.
Es ist einfach anders.**

Bewohnende, die bereits viele Jahre mit einer psychischen Belastung leben, erleben das Altern genauso wie Menschen ohne Erkrankungen. Die Veränderungen des Körpers treten vermehrt in den Vordergrund. Diese Veränderungen können bei allen Menschen dazu führen, dass die Gedanken, der psychische Fokus in den Hintergrund rückt. Dies führt bei unseren Bewohnenden oftmals dazu, dass sie über eine gewisse Zeit die Welt ruhiger, entspannter, aber auch klarer erleben.

Nebst den kleineren und grösseren Gefühls- oder Körperveränderungen kommt hinzu, dass

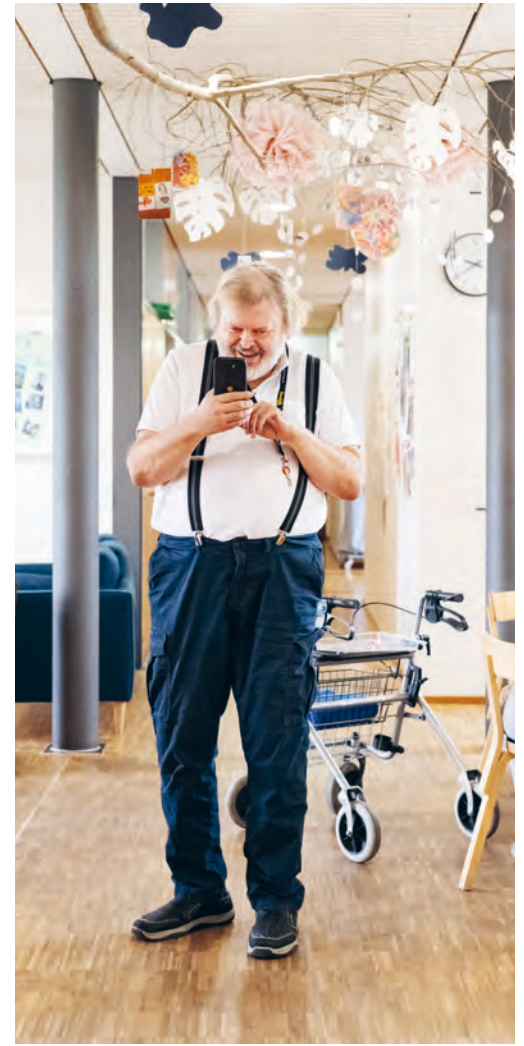
sich das Bedürfnis nach Unterstützung verändert. Ein Prozess, der klar eröffnet, dass die Hilfsbedürftigkeit grösser und die Selbstständigkeit kleiner wird. Diese Veränderung geht auch an den Fachpersonen nicht spurlos vorbei – sie erhalten neue Aufgaben im Umgang mit den älter werdenden Bewohnerinnen und Bewohnern. Diese Aufgaben bewegen sich oftmals auf einem schmalen Grat zwischen Begleitung und Pflege. Darum stellt sich im Wohnheim vermehrt die Frage: Wann ist der Zeitpunkt erreicht, an dem eine von uns begleitete Person in ein Pflegeheim wechseln muss? Wann stossen wir aus pflegemedizinischer Sicht an unsere Grenzen? Der Solodaris-Wohnbereich soll nämlich auch in Zukunft ein Wohn- und kein Pflegeheim sein.

Dennoch ist das Mitbestimmen der Hilfestellungen im Alltag und somit der Gedanke der Teilhabe ein unumgänglich wichtiger Aspekt.

Wie trinke ich meinen Kaffee morgens gerne? Wie lange möchte ich schlafen? Wo und wann möchte ich die frische Luft draussen erleben?

Wann möchte ich wen still begleitend neben mir wissen? Diese Fragen stellen sich unsere Bewohnenden. Aber auch die eigenen Bedürfnisse zu äussern, das fällt unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, insbesondere den älteren, nicht immer leicht. Doch wer bestimmt, wer wann was braucht? Die Teilhabe wird in der Solodaris Stiftung gelebt. Gemeinsam wollen wir die oben erwähnten Fragen beantworten können, sodass die Bewohnenden möglichst selbstbestimmt und gleichermassen fachkompetent begleitet werden. Damit sie das Alter annehmen, den Tagesablauf mit Freuden gestalten und auch geniessen können. Damit sie dem Ende des Lebenszyklus mit Zufriedenheit näherkommen dürfen.

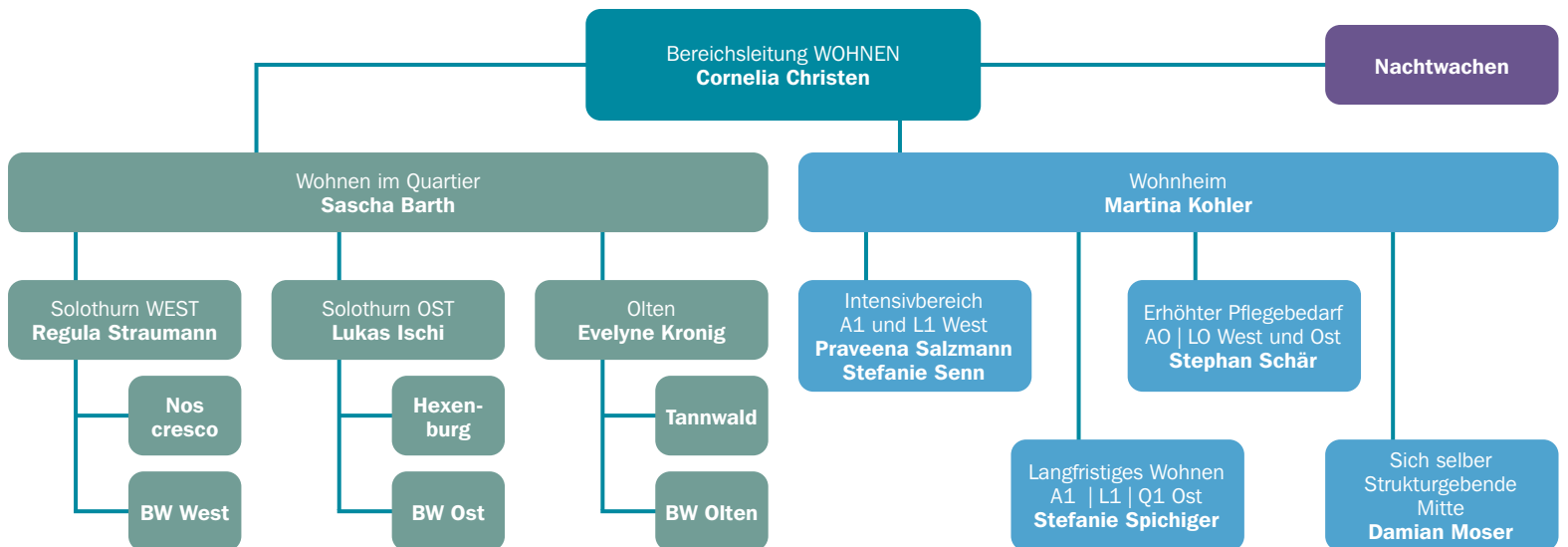
Am 1. April 2022 wurde in der Solodaris Stiftung eine neue Organisationsstruktur im Bereich Wohnen eingeführt (siehe Grafik). Die Umsetzung ist in vollem Gange. Damit verbunden sind neue und zusätzliche Angebote, die neue



Älter werden im Wohnheim: In den Wohngruppen der Erdgeschosse wird vielfältige Unterstützung angeboten.

Organigramm Wohnen

ab 1. April 2022



wohnen

Fortsetzung von Seite 4

Anreize für unsere Bewohnerinnen und Bewohner schaffen und ihnen und ihren Bedürfnissen gerecht werden.

Eines der zentralen Angebote nennt sich «erhöhter Pflegebedarf».

Dieses Angebot wird von vier Wohngruppen gleichzeitig umgesetzt. Fachpersonen mit pflegerischer, psychiatrischer und sozialpädagogischer Ausbildung und viel Erfahrung begleiten Bewohnende mit erhöhtem Pflegebedarf mit grossem Engagement und professioneller Einstellung. Das Angebot befindet sich jeweils auf den Wohngruppen im Erdgeschoss, um so den teilweise eingeschränkten Mobilitätsmöglichkeiten der Bewohnenden gerecht zu werden und damit das selbstständige Bewegen in und

ausserhalb des Wohnheims leichter fällt. Es wird eine vielfältige Unterstützung angeboten: von der Hilfestellung beim Anziehen der Stützstrümpfe, beim Brotestreichen, dem Transfer in den Rollstuhl bis hin zum gemeinsamen Einkaufen, Erleben von Ausflügen und der Mitbestimmung, welche Gruppenferien gebucht werden sollen. Die Unterstützungsangebote unterscheiden sich teilweise von den Angeboten in anderen Wohngruppen. Dennoch fühlt es sich stimmig an, wenn die Thematik «Leben im Alter» im Wohnheim in einen eigenen Schwerpunkt fliesst.

Veränderungen werden immer zum Wohl der Bewohnenden angestossen.

Doch auch Grenzen dürfen erkannt und angenommen werden. Dann, wenn sich die Belastung der Psyche so weit erhöht, dass eine intensivere Begleitung zum Wohl der Bewohnen-

den angeboten werden muss und sich die Frage nach einem Übertritt in ein Alters- und Pflegeheim stellt. Oder ob es sogar einen Weg gibt, um

Ich bin froh, dass ich hier leben kann.

Maya Imhof

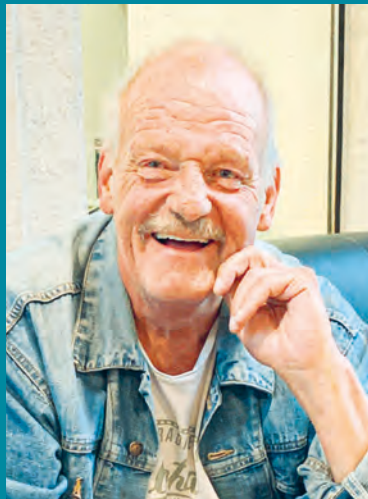
das Sterben in der Solodaris zu ermöglichen – was immer wieder gewünscht wird, da die Solodaris für viele Ältere zu ihrem Daheim geworden ist. Diese Themen sind sowohl für die Betroffenen, die Angehörigen wie auch die Fachpersonen nicht leicht zu verarbeiten. Doch jeder Schritt, jede Veränderung soll immer zum Wohl der Bewohnenden und Mitbewohnenden geschehen. Ein gemeinsames Leben im Alter, mit allen Facetten, dem Lachen in schönen Momenten, dem Aushalten der Stille, dem Stützen und Begleiten in Notlagen.

Das bedeutet für mich «Leben im Alter im Wohnheim»



CHARLOTTE KAMBER

Ich bin froh, kann ich hier sein. Das Wohnheim ist mein Daheim. Ich habe keine Familie mehr, da alle verstorben sind. Mein Zuhause und Familie sind jetzt das Wohnheim.



MARKUS LÜTHI

Ich bin nur vorübergehend im Wohnheim, lebe sonst im Wohnen im Quartier. Nach einem Unfall darf ich aber jetzt mit meinem gebrochenen Bein im Wohnheim sein. Ich bin sehr froh über diese Lösung und werde hier gut unterstützt.



MARTIN «GOMES» WALTER

«Mir geht es wunderbar, wir haben hier im Wohnheim alles und solange ich malen kann, geht es mir gut.»



ESTHER BURKHALTER

«Mir geht es gut und ich fühle mich wohl im Wohnheim. Dass alles im Parterre ist und ich nicht Treppen steigen muss, ist sehr hilfreich.»

kurzgeschichte

Der Tod und andere Nebensächlichkeiten

VON ADRIAN HOWALD

Warum existiert eigentlich der Tod? Wieso brauchen wir ihn? Warum geht ohne ihn gar nichts? Alles heikle Fragen – schwierige Antworten. Ich masse mir keinesfalls an, ein Allwissender zu sein, aber einige Ideen zum Thema Tod hätte ich schon. Schliesslich sind wir Menschen keinesfalls dumm. Was nicht heissen soll, dass wir alle Genies sind. Eine Frage lautet: Warum existiert der Tod?

Der Tod ist für das Überleben der Menschheit notwendig. Stellen Sie sich vor, niemand stirbt mehr. Ein Katastrophenszenario ohnegleichen! Deshalb brauchen wir den Tod unbedingt und – wie gesagt – geht ohne ihn gar nichts. Wie langweilig wäre es, endlos leben zu müssen. Das ewige Leben wäre nichts Besonderes, alles wäre selbstverständlich und die Freude, auf der Welt zu sein, wäre nicht mehr gegeben. Manchmal frage ich mich, wie die Zeit eigentlich funktioniert? Angenommen, jemand stirbt im Jahr 2030 – könnte es dann nicht sein, dass der Tote plötzlich im Mittelalter wiedergeboren wird? Der Tod hat einen schlechten Ruf, doch er ist äusserst nützlich. Immerhin verhindert er, dass die Erdbevölkerung ins Unermessliche steigt, und er sorgt für eine gewisse Ausgeglichenheit, denn jeder und jede muss einmal sterben.

«Rendez-vous mit Joe Black» heisst ein beeindruckender Film über den Tod. Für mich ist der Tod tatsächlich faszinierend. Er kann brutal, aber auch erlösend sein. Er lässt Menschen trauern und manchmal auch jubeln. Irgendwie ist mir der Tod sympathisch. Ob jemand reich oder arm ist, klug oder dumm, anständig oder böse, alle müssen ihm gehorchen. Für gewisse Leute ist er ein Freund, für andere ein fieser Gegner. Niemand versteht ihn wirklich. Er tut seinen Job und damit basta. Ist der Tod brutal? Vielleicht! Aber es gibt auch genug brutale Menschen.

Eine Frage drängt sich mir auf: Ist der Tod wirklich mein Freund? Was sagt Gott dazu? Sein Plan scheint aufzugehen. Das Leben entwickelt sich immer weiter und bleibt nicht stehen. Ab und zu überfällt mich Panik. Ich will nie und nimmer aus dieser Welt scheiden. Dann tadle ich mich selbst, denn unsterblich ist der Mensch auf keinen Fall. Wie gesagt, der Tod ist der grosse Dominator und wir die kleinen Würmchen, niemand kann ihm das Wasser reichen.



Adrian Howald (60)
lebt im Solodaris Wohnheim.
Er schreibt regelmässig Kurzgeschichten, zeichnet und malt.

empfohlen vom gastroteam des pfefferkorns



Randen Wellington

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Einweichen: ca. 20 Minuten

Kühl stellen: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 30 Minuten

**BON
APPETIT**

DAS BRAUCHST DU:

4 Personen

ZUTATEN

- 4 gekochte, möglichst gleich grosse Randen à ca. 140 g
- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig à 320 g
- 2 EL grobkörniger Senf
- Eigelb zum Bepinseln
- Sesamsamen

FÜLLUNG

- 30 g getrocknete Steinpilze
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 500 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Füllung Steinpilze in lauwarmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Schalotten, Knoblauch, Champignons und Petersilie fein hacken. Steinpilze aus dem Wasser heben, ausdrücken und fein schneiden. Spinat gut ausdrücken und fein hacken.

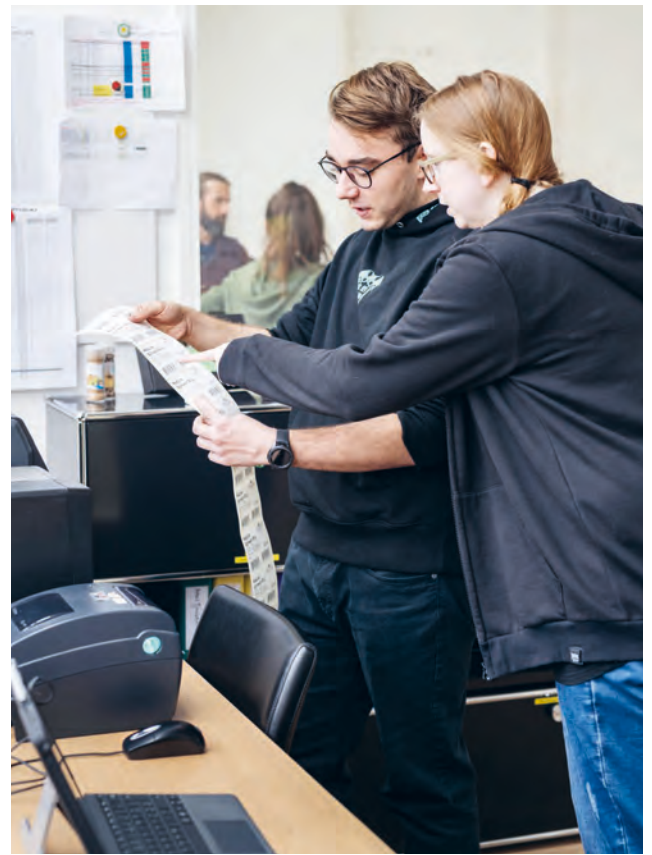
2. Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin dünsten. Pilze begeben und ca. 10 Minuten anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist. Spinat und Petersilie begeben und mischen. Pfanne vom Herd ziehen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse abkühlen lassen.

3. Randen schälen. Blätterteig entrollen. Senf darauf ausstreichen, dabei einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Wenig Pilzfüllung auf die eine Teighälfte geben, Randen dicht nebeneinander mittig auf die Füllung legen. Restliche Füllung über die Randen verteilen. Gut andrücken. Mögliche Lücken mit der Masse füllen.

4. Mithilfe des Backpapiers die Randen satt in den Blätterteig einrollen. Enden gut verschliessen. Wellington mit dem «Verschluss» nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Wellington ca. 30 Minuten kühl stellen.

5. Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze aufheizen. Teig rundum mit Eigelb bestreichen. Nach Belieben mit Teigstreifen verzieren oder mit einem Messer einritzen. Sesam darüberstreuen. Fast fertig!

6. Wellington in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und kurz stehen lassen. Vorsichtig aufschneiden und servieren.



Der neue Büroraum mit der Etikettendruckerei wurde von Tina Bärtschi und Manuel Hess funktionell eingerichtet.

Mitarbeitende verleihen einem Büroraum ein neues Gesicht

Das Abfüllen der Gewürze für Coop und Redline ist seit einigen Jahren ein fester Bestandteil der Auftragsarbeiten in der Wärchstatt. Dazu gehört auch das Bedrucken der Dosen-Etiketten. Diese Etiketten werden von unseren Mitarbeitenden gedruckt und produziert. Durch einen frei werdenden Raum am Standort 104 eröffnete sich die Möglichkeit, einen neuen Arbeitsplatz für das Bedrucken der Etiketten zu gestalten.

Für dieses Projekt entstand die Idee, dass zwei Mitarbeitende die Verantwortung für die Planung und Ausführung übernehmen und die Gestaltung des Büroraums umsetzen würden. In Tina Bärtschi und Manuel Hess wurden zwei motivierte Mitarbeitende dafür gefunden. Gemeinsam mit Sabrina Maresca, der zuständigen Fachperson, wurden die relevanten Rahmenbedingungen, welche der Raum erfüllen muss (Platz für Sitzungen, Büroarbeitsplatz, Etikettenarbeitsplatz, ergonomisches und sinnvolles Ein-

richten der Druckmaterialien, Kabellänge für die Drucker beachten usw.), festgelegt und Ziele gesetzt.

Die beiden neuen «Bürogestalter» zeigten sich von ihrer Aufgabe begeistert und starteten sofort mit einem Brainstorming zur Umsetzung. Bald bemerkten sie, dass die Platzverhältnisse im Büroraum herausfordernd sind und diese 1:1 visualisiert werden müssen. Tina und Manuel stellten Tische und Regale auf und stellten wieder um, bis das Resultat für sie stimmig war. Danach ging es um den Feinschliff und die Optimierung des neuen Druckbüros. Tina bot gar von sich aus an, zusätzlich am Nachmittag zu arbeiten, um das Projekt realisieren zu können. Tina und Manuel richteten den Raum komplett selbstständig ein und setzten ihre eigenen Bedürfnisse an den Arbeitsplatz sowie auch an die allgemein gestellten Anforderungen erfolgreich um. Der Raum wird nun täglich vielfältig als Arbeits- oder Sitzungsraum benutzt. Tina und Manuel haben dieses Projekt erfolgreich umgesetzt.

KURZINTERVIEW

Wie habt ihr dieses Projekt erlebt?

Manuel Hess:

Ich fühlte mich wertgeschätzt, dass ich selbstständig agieren durfte. Manchmal war ich verunsichert, was gut und was schlecht ist. Der Austausch mit der Fachperson und meiner Teamkollegin haben mir dann geholfen, die Unsicherheit zu beseitigen. Es hat mir Freude bereitet, dieses Projekt umzusetzen und dass ich bei etwas Großem mithelfen konnte. Die hohe Verantwortung hat mich zu Beginn beängstigt. Aber die positiven Feedbacks haben mir dann viel Freude bereitet.

Tina Bärtschi:

Es hat mir Spass gemacht, weil ich selbstständig bestimmen durfte. Die Anordnung des Schrankes war eine Herausforderung, es war dann hilfreich, dass ich mich mit Manuel und meiner Bezugsperson austauschen konnte. Ich habe mich gut dabei gefühlt, weil meine Bezugsperson mir dies anvertraute, das hat mich stolz gemacht.

Solodaris schafft Raum für Begegnungen

Die neue Event-Reihe «SolodarisTage» ist erfolgreich gestartet und hat viele Ziele erreicht sowie Erwartungen teilweise sogar übertroffen – und trotzdem gibt es noch genügend Raum für Anpassungen. Die SolodarisTage 2023 können kommen!

solodaris TAGE



SOLODARIS
GOHT ZU
DE LÜÜT



GÄRTNEREI
TAG DER
OFFENEN
TÜR



SOLODARIS
THEATER



SOLODARIS
FORUM



SOLODARIS
FORUM

Der Start zu den «SolodarisTage 2022» war – freundlich ausgedrückt – etwas verhalten. Wegen der Auswirkungen von Covid, Terminkollisionen usw. musste der sogenannte Netzwerkanlass mit einem Auftritt des bekannten Gedankenlesers Tobias Heinemann leider kurzfristig abgesagt werden. Die folgenden sieben Veranstaltungen übertrafen danach die Erwartungen. Bei «Solodaris goht zu de Lüüt» konnte sich die Solodaris während des Solothurner Wochenmarkts einem breiten Publikum präsentieren.

Die vier Standorte boten Informationen zur Institution und zu den dort wohnenden und arbeitenden Menschen und gewährten einen Einblick in das breite Tätigkeitsfeld der Stiftung. Das Ziel, die öffentliche Wahrnehmung für die Solodaris zu stärken, wurde somit erfüllt. Diese Zielsetzung konnte auch das SolodarisForum mit einem hervorragenden Referat von Prof. Dr. Manfred Spitzer zum Thema Einsamkeit vollumfänglich erfüllen. Die «Olympiade» und der

Tag der offenen Tür in unserer Bio-Gärtnerei, der Filmabend im Kino Capitol über Peer-Arbeit in der Psychiatrie und natürlich auch das Solodaris Theater, in dem «selbst die Hölle zum Lachen» gebracht wurde, waren ebenso gelungene Anlässe. Das Publikum erschien zahlreich und zeigte sich vom Gebotenen begeistert. Auch die beiden Anlässe, welche nur für unsere Nutzerinnen bzw. für eine geladene Gästeschar bestimmt waren, erfüllten die Erwartungen.

Insbesondere das Konzert mit Florian Ast, der alle seine Hits vortrug, sorgte für gute Stimmung. Die so unterschiedlichen Anlässe der SolodarisTage sind ein Sinnbild für die Vielfalt der Menschen und der Angebote der Solodaris Stiftung. Raum für Begegnungen aller Art konnte geschaffen werden, und dieser Raum wurde auch genutzt.

Sechs Fragen an das Leben!

«Glück im Übermass gibt es nicht!»



Interview mit Tiziana Huber, Bewohnerin der Wohngruppe Tannwald in Olten

Was ist dein Sinn des Lebens?

Den Sinn des Lebens versuche ich immer noch zu finden. Oder besser ausgedrückt, ihn wieder zu finden. Es gibt viele Ups und Downs in meinem Leben, die mich immer wieder etwas hindern. Ich möchte meinen Weg ins Leben finden, der mir den Sinn zurückbringt. Hier, an der Tannwaldstrasse, nehme ich mir eine Auszeit und orientiere mich neu.

Was bezeichnest du als Heimat?

Ich habe schon in ganz vielen Kantonen gelebt: im Bernbiet, Aargau, in Solothurn, Zürich und sogar in Chur. Ich bin überall und nirgends daheim. Ich habe deshalb auch keine Wurzeln. Heimat ist mir nicht so wichtig. Am ehesten kann ich sagen, dass die Schweiz im Allgemeinen mein Heimatgefühl weckt. Ich kann auch nicht verstehen, dass viele Leute so starke Gefühle für ihren Heimatort haben. Bei mir ist das sicher nicht der Fall.

Was ist Glück für dich?

Glück im Übermass gibt es aus meiner Sicht nicht. Vielmehr sind es die kleinen Glücksmomente des Lebens, die mich erfreuen – sei es

beim Sport, bei Aktivitäten oder bei der Musik. Sport und Musik sind mir besonders wichtig und schaffen diese Glücksmomente. Beim Velofahren kann ich aktiv sein und die Landschaft bestaunen, das macht zufrieden. Aber auch Begegnungen mit Menschen sind erfüllend. Es sind einfach die kurzen Momente, die ich geniesse.

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

Das muss ganz klar ein kraftvolles Tier sein. Ein Tier, das Stärke darstellt und eine dynamische Position in der Tierwelt hat. Sicher kein Wurm, kein Tier, das verletzlich, schwach oder zerbrechlich ist. Deshalb wäre ich am ehesten ein Tiger oder eine Löwe – oder gar ein Bär! Ein Bär zu sein, das finde ich passend.

Welche Wünsche hast du noch?

Ich wünsche mir mehr Selbst- und Eigenständigkeit. Vielleicht sogar später eine eigene Wohnung zu haben. Auf jeden Fall, mich freier bewegen zu können. Unternehmungslustig zu sein, mit einem SBB-GA Reisen in der Schweiz unternehmen. Dann würde ich Tagesausflüge an meine alten Wohnorte im Berner Oberland oder in Graubünden machen. Um zu schauen, was sich verändert hat und um neue Eindrücke zu sammeln. Ich wünsche mir auch, dass ich gesund bleibe. Gesundheit ist für mich enorm wichtig. Deshalb möchte ich baldmöglichst mit dem Rauchen aufhören.

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

Ich würde umgehend an den Bielersee reisen, um zu baden oder einfach der Promenade entlang zu spazieren. Ich liebe den Bielersee und das Seeland. Eine Velotour um den See, eine Wanderung auf den Chasseral oder durch die Twannschlucht marschieren, das begeistert mich. Bevor ich nach Olten gekommen bin, habe ich sechs Jahre in Le Landeron, direkt am Bielersee, gelebt. Darum zieht es mich immer wieder dorthin zurück.

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.

aufgefallen



Bon appétit

Der Bereich Arbeit hat für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein grosses «Festessen» organisiert. Verschiedene Food Trucks mit allerlei leckeren Speiseangeboten wurden vor der Wärschstatt aufgestellt und erfreuten die Gaumen aller Anwesenden. Das regnerische Wetter tat der guten Stimmung am Anlass keinen Abbruch – es wurde genüsslich gegessen und ausgelassen gefeiert.

arbeiten



Enver und Özgür beurteilen ein Bienenvolk auf Zustand und Gesundheit.



Die Bienen an der Arbeit: Brutpflege (oben im Bild) und Honigproduktion (unten).

Honig stärkt das Selbstbewusstsein

Honig ist ein bei den meisten Menschen sehr beliebtes Nahrungsmittel. Honig versüsst uns beim Morgenessen den Einstieg in den Tag und er verfeinert zahlreiche Gerichte mit einer süsslichen Note. Bevor wir aber den Honig geniessen können, braucht es zahlreiche Arbeitsgänge, um dank dem emsigen Treiben der Bienen Honig zu gewinnen.

Den doppelten Nutzen der Honigproduktion hat auch die Solodaris Stiftung erkannt. Einerseits können rund um die Bienenbewirtschaftung interessante Arbeitsmöglichkeiten für unsere Mitarbeitenden angeboten werden und andererseits entsteht ein Naturprodukt, welches zum Verkauf geeignet ist. Seit 2020 werden deshalb in der Solodaris Bienen gehalten und nach und nach ist aus den rund 15 Bienenvölkern eine kleine, aber feine Honigproduktion entstanden.

Eine Peer-Situation entsteht

Unter der Leitung von Simon Lanz beschäftigen sich zahlreiche Mitarbeitende mit den Honigbienen. Dabei entstehen immer wieder interessante Projekte, die in dieser Form nicht

vorhersehbar waren. Eines davon ist die Zusammenarbeit der beiden Wächstatt-Mitarbeiter Enver Jaskic und Özgür Günes. Enver ist bereits ein erfahrener Imker und wurde so ein wertvolles Mitglied im «Bienteam» von Simon Lanz. Mit seinem Wissen und seiner Bereitschaft, dieses Wissen zu teilen, konnte er auch Özgür für die Arbeit rund um die Bienenbewirtschaftung begeistern. Özgür absolviert momentan sogar den Grundkurs «Imkerei». Durch den regen Austausch der beiden Männer entstand eine bereichernde Peer-to-Peer-Situation (Info Peer, siehe Kasten). Sie erkannten die positiven Auswirkungen der Arbeit mit den Bienen auf die psychische Gesundheit und teilen dies gerne mit weiteren Mitarbeitenden. So entstand eine bereichsübergreifende Zusammenarbeit. Die hohe Motivation zur Arbeit rund um die Bienen zeigt sich in der Bereitschaft, dass die Mitarbeitenden an freien Tagen, Wochenenden oder gar in den Ferien zur Arbeit kommen, damit sie an den Prozessen der Honigproduktion teilhaben können. Nebst dem Peer-Gedanken wird mit dem Umgang mit den Bienen aber auch die Teilhabe gepflegt. Mitarbeitende können sich einbringen, übernehmen Verantwortung für einen Arbeitsbereich und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Was ist ein Peer?

Als Peer oder Expertin/Experte aus Erfahrung werden Personen bezeichnet, die eine psychische Erkrankung und Gesundheit erlebt und in einer Weiterbildung reflektiert haben. Ihre Erfahrungen teilen sie mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Peers zeichnen sich durch ihr Erfahrungswissen aus, welches sie in die Gesundheitsversorgung einfließen lassen. Sie haben in einer Weiterbildung gelernt, ihre persönlichen Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung zu reflektieren, diese als Ressource einzusetzen und ihr Wissen zu erweitern. Peers bilden das Bindeglied zwischen Fachperson und Betroffenen, tauschen sich auf Augenhöhe aus und können authentisch Hoffnung vermitteln. Peers arbeiten in psychiatrischen Kliniken, in ambulanten und aufsuchenden psychiatrischen Diensten, in Tageszentren, Wohn- und Arbeitsangeboten usw. Sie leiten Selbsthilfegruppen, dialogische Veranstaltungen oder Recovery-Gruppen oder bauen diese auf.

Die Solodaris Stiftung schafft per 2023 ein Stellenangebot für eine oder mehrere ausgebildete Peer-Personen.

Kunstzufall im Kapuzinerkloster Solothurn

In Werkstätten sowie Kreativ- und Malateliers von sozialen Institutionen entstehen viele spannende Werke. Damit diese einem breiten Publikum gezeigt werden können und nicht nur einem kleinen Kreis Freude bereiten und Anregung bieten, haben 15 Institutionen im Garten und in mehreren Räumen des Kapuzinerklosters Solothurn die Ausstellung «Kunstzufall» durchgeführt.

Im Frühling flatterte die Einladung zur Werkschau «Kunstzufall» im Kloster ins Haus. Diese

Ausschreibung fand bei den kreativ tätigen Kunstschaffenden der Solodaris Stiftung schnell Anklang. Unmittelbar wurde mit der Arbeit begonnen, um im Spätsommer genügend Kunstwerke für die Werkschau bereit zu haben. So entstanden in den Ateliers oder auch in der Freizeit sehr individuelle Werke, aber auch gemeinsame Installationen.

Zahlreiche Kunstschaffende der Solodaris Stiftung zeigten ihre Werke

Fünfzehn Kunstschaffende der Solodaris Stiftung stellten schliesslich ihre Werke aus. Mit der Vernissage am 11. August 2022 wurde die

Ausstellung eröffnet. Zahlreiche Gäste folgten der Eröffnungsrede von Regierungsrätin Susanne Schaffner und lauschten der musikalischen Begleitung durch die Solodaris Band «White Stones». Die vielfältige, spannende und attraktiv gestaltete Ausstellung auf den Wegen und Innenräumen des Kapuzinerklosters lockte viele Besucherinnen und Besucher an. Das Ziel, Raum für Kunst aus Institutionen zu schaffen, wurde vollends erreicht.



**KUNST
ZUFALL**

**Ein herzliches Danke
den Kunstschaffenden
und der Musikgruppe
der Solodaris:**

- Thi-Nah Tran
- Roland Bader
- Rebecca Hasler
- Markus Oeler
- Felicitas Hausherr
- Fabienne Moser
- Martin Walter Gomes
- Elisabeth Tschan
- Heidi Hess
- Rolf Pauk
- Eveline Riesen
- Edith Riesen
- Adrian Howald
- Marianne Baumgartner
- Kreativatelier

Ein buntes Fest

Bereits zum dritten Mal fand das Solodaris Fest, der Anlass für unsere Nutzerinnen und Nutzer, in der neuen Form statt. Ein Fest nur «unter uns», ohne Angehörige, ohne Publikum. Das gesellige Zusammensein und der Austausch untereinander stehen im Zentrum. Nebst kulinarischen Freuden (Pommes frites und Grilladen) gab es auch ein buntes Spielangebot (Minigolf, Hutwerfen usw.). An den verschiedenen Posten konnten Lose erspielt und Preise gewonnen werden. Ein besonderes Highlight war eine sogenannte Fotobox, mit der witzige Selfies bzw. Sofortbilder gemacht werden konnten.



Kommentare zum Solodaris Fest



MELISSA BARRETO

Die witzigen Spiele finde ich toll. Es bereitet mir Spass und es ist schön, dass man viele Preise gewinnen kann. Die Fotobox ist mega. Ich verkleide mich gerne.



MARTIN «GOMES» WALTER

Ein super Anlass. Mir passt es, dass wir unter uns sind und keine «Fremden» das Bild stören. Ich drehe mit meiner Videokamera sogar einen kleinen Film zur Erinnerung.



FABRIZIO CAMPISI

Das Solodaris Fest ist sehr unterhaltsam. Ich habe es lustig, kann andere Leute kennenlernen und gute Gespräche führen. Auch mit dem Essen bin ich sehr zufrieden. Ein cooles Fest.

aktivitäten


Kochen an der Biberistrasse.

Jeden zweiten Samstagmittag kommen Nutzerinnen und Nutzer von Wohnen im Quartier an die Biberistrasse. Dort wird gekocht, grilliert und gemütlich zusammen gegessen.


Themenferien.

Ausgehend vom Feriendomizil im «Bauernhaus Panoramablick» in Rothenburg wurden viele Ausflüge in der Region Luzern unternommen.

Aktivitäten bringen Abwechslung und stärken das Selbstwertgefühl

Aktivitäten aller Art, aber auch Ferien gehören zum festen Bestandteil des Lebens im Wohnbereich, sowohl im Wohnheim als auch im Wohnen im Quartier. Die Aktivitäten der Solodaris sind so vielfältig wie die Menschen, die daran teilnehmen. Es gibt sehr individuelle Angebote, aber auch viele Gruppenaktivitäten. In diesem Bericht werden einige der Angebote vorgestellt.

Die Solodaris Stiftung setzt sich seit jeher für die Teilhabe von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung im Bereich der Ferien- und Freizeitangebote ein. Vom Gitarrenspiel im Zimmer über Tagesausflüge und Marktbesuche bis hin zu Ferien in Lugano gestalten die Fachpersonen der Solodaris Jahr für Jahr attraktive und möglichst bedürfnisgerechte Ferien- und Freizeitangebote. Das Coronavirus hat in den letzten beiden Jahren zu massiven Einschränkungen in diesem Bereich geführt. Die meisten Ferien- und Freizeitaktivitäten konnten nicht durchgeführt oder mussten kurzfristig abgesagt werden. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner zeigten sich in der Regel sehr verständnis-

voll und akzeptierten die Situation, obwohl gerade für unsere psychisch beeinträchtigten Menschen die Begleiterscheinungen der Pandemie eine zusätzliche Belastung darstellten und für deren Wohlbefinden kaum förderlich waren. Deshalb ist es mehr als verständlich, dass das Bedürfnis nach Ferienangeboten und Aktivitäten mittlerweile sehr stark gewachsen ist. Es ist umso schöner, dass in diesem Jahr wieder zahlreiche Aktivitäten angeboten werden konnten. Hier einige Beispiele:

ANGELAUSFLUG – PETRI HEIL

An einem der letzten schönen Sommertage machte sich frühmorgens eine kleine Gruppe

aus der Hexenburg und aus der AWG auf den Weg in die Forellenzucht in Kräiligen. Ein Angelausflug stand auf dem Programm. Die Forellen waren aber nicht ganz so in Bisslaune, wie es sich die Gruppe erhofft hatte. Geduld und Ausdauer waren deshalb gefragt. Trotzdem gelang es den «Fischern», bis am Schluss zehn Forellen aus dem Teich zu ziehen und mitzunehmen. Zu einem späteren Zeitpunkt wird der Fang in der Hexenburg auf dem Smoker geräuchert.

EINE KLEINE GESCHICHTE VON GROSSER BEDEUTUNG

Ein Bewohner des Wohnheims, der früher immer viel unterwegs war, ist nun leider kaum



Kurztrip nach Lugano.

AHOI! Mit dem Motorboot auf grosser Fahrt.



Jam-Session
zu zweit.



Gruppenferien.
Mit einer gesamten Wohngruppe aus dem Wohnheim, die eine Woche in Einsiedeln verbringen konnte. Die Ferien wurden nach den Vorstellungen und Ideen der Bewohnenden gestaltet.



Angelausflug.
Geduld zahlt sich aus...

mehr mobil. Er hat sich gewünscht, einmal von seiner Bezugsperson über das Areal getragen zu werden. Den Wunsch vom «Getragenwerden» konnte leider nicht erfüllt werden, doch er konnte überzeugt werden, sich in den Rollstuhl zu setzen und von seiner Bezugsperson bis in die Cafeteria der psychiatrischen Klinik begleitet zu werden. Dort durfte er genüsslich einen Schokokuss essen. Wohl keine Weltreise, doch hat sich hier eine Welt für ihn geöffnet.

KURZTRIP NACH LUGANO

Wohnen im Quartier Olten organisierte mit Bewohnenden der AWG und der Tannwaldstrasse eine Reise nach Lugano. Die Ferien wurden mit Unterstützung der Fachpersonen von den Bewohnenden selbst geplant und organisiert. Mögliche Aktivitäten wurden im Vorfeld herausgesucht, vorbesprochen und in einem Handout festgehalten. Nach der Anreise mit der Bahn konnte in der Jugendherberge in Savosa Quartier bezogen werden. Pro Tag wurden mehrere Aktivitäten angeboten und durchgeführt. Eine Schifffahrt auf dem Lago di Lugano, die Besteigung des Monte Bré, eine Besichtigung des Dorfes Gandria bis hin zu einem Bad

im Pool waren nur einige Angebote des Aktivitätenprogramms. Natürlich wurde jeweils in den umliegenden Restaurants gegessen. Die Auswertung der Ferien fand mit einer Befragung statt, in welcher sieben Fragen mit Zufriedenheits-Smileys angekreuzt werden konnten. Dabei wurden ausschliesslich zwei lachende Smileys angekreuzt. Es scheint sich auszuzahlen, wenn alle Beteiligten bei der Planung der Ferien mitwirken können.

THEMENFERIEN

Im Juli fanden die beliebten Themenferien statt. Bewohnerinnen und Bewohner aus AWG und Wohnheim waren gemeinsam eine Woche lang im Bauernhaus Panoramablick in Rothenburg zu Gast. Auch hier konnten abwechslungsreiche Aktivitäten angeboten werden: Lama-trekking, Ausflüge nach Luzern oder auf die Rigi und vieles mehr. Die Stimmung war dabei stets so hervorragend wie das sonnige Wetter. Leider mussten einige Teilnehmer aufgrund einer Grippeinfektion die Ferien kurz vor Ende abbrechen.

DÄSTER-SCHILD STIFTUNG

DÄSTER-SCHILD STIFTUNG UNTERSTÜTZT UNSERE AKTIVITÄTEN

Ferien und Aktivitäten sind kostspielig und müssen gemäss Regierungsratsbeschluss von den Institutionen selbst getragen werden. Die Däster-Schild Stiftung hat die Solodaris in diesem Jahr mit einem Betrag von 20 000 Franken unterstützt und somit einen grossen Beitrag an unser Aktivitätenprogramm geleistet.

HERZLICHEN DANK FÜR DIESE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG.

die letzte

Zum Schluss noch diese positive Meldung

«Es war Liebe auf den ersten Blick!»

Als 20-jähriger, frisch gelernter Koch macht sich Marco Probst auf die Reise nach Kenia, um in einem Touristenhotel eine Stelle als Chef de Cuisine anzutreten. Auf dem Flug dorthin macht er eine schicksalhafte Begegnung, die sein Leben nachhaltig verändert.

Seit fast vier Jahren lebt Marco Probst (50) in der Solodaris Stiftung. Er wohnt zusammen mit einem Kollegen und dem Kater «Blacky» in einer Wohnung an der Martin-Disteli-Strasse in Olten. Sie werden regelmässig von einem Team der Solodaris begleitet. Aufgewachsen ist Marco in Arisdorf (Baselland). Ein Ort, der allen Autofahrern ein Begriff ist – wie Marco anfügt. Seine Kindheit bezeichnet er als schwierig, seinen leiblichen Vater lernte er nie kennen und mit dem Stiefvater gelang es ihm auch nicht, eine Beziehung aufzubauen. Trotzdem absolviert Marco eine Kochlehre und schliesst diese erfolgreich ab. Da er Sonne und Wärme liebt, entschliesst er sich, unmittelbar nach der Lehre ins Ausland zu gehen. Ein guter Entscheid, wie sich herausstellt. Auf dem Flug nach Nairobi lernt er eine junge kenianische Flight Attendant kennen. Der erste Kontakt ist zwar noch zaghaft, aber beide sagen später, dass es Liebe auf den ersten Blick war!

Das Heimweh plagt

Aus der ersten Begegnung entsteht nach und nach eine richtige Beziehung, sie treffen sich regelmässig und im Jahr 1995 entschliessen sich die beiden, in Kenia zu heiraten. Nach der Heirat folgt zwei Jahre später die Geburt des ersten Sohnes. Das Glück scheint perfekt. Doch 1999, ausgelöst durch politische Unruhen, verliert Marco seinen Job. Er ist gezwungen, allein in die Schweiz zurückzukehren. Marco findet hier schnell wieder einen Job und sein Ziel ist es, dass seine Familie baldmöglichst nachkommt. Aber seine Frau fühlt sich in der Schweiz nicht wohl. Das kalte Wetter, das Heimweh lässt sie bald wieder ohne Marco nach Kenia zurückkehren. Der Plan ist, dass Marco schnellstmöglich nach Kenia geht, um mit der Familie zusammen zu sein. Dazu kommt es nicht. Seine Frau und sein Sohn kommen bei einem Autounfall ums Leben. Dieser Schicksalsschlag stürzt Marco in eine tiefe Krise. Seine psychischen Probleme nehmen ihren Anfang.



Ein Sohn taucht auf

Was Marco nicht weiss: Seine Frau hat kurz vor dem Unfall einen zweiten Sohn geboren. Sie wollte ihn beim nächsten Besuch mit dieser schönen Tatsache überraschen. Erst viele Jahre später, während den Corona-Lockdowns von 2020, wird Marco von ebendiesem Sohn kontaktiert und er erfährt von der neuen familiären Situation. Seine Freude ist riesig und gibt ihm Schub. Von jetzt an ist es sein Wunsch, dass er baldmöglichst nach Kenia reisen kann, um seinen Sohn Ivan kennenzulernen. Da Marcos finanzielle Mittel für eine solche Reise zu knapp sind, entschliesst er sich, einen Spendenaufruf zu tätigen. «Dabei wurde ich vom ganzen Betreuungs-Team aus der Solodaris unterstützt», wie er betont. Mit Erfolg! Die «Stiftung Denk an mich» und der «Lions Club Olten» sind von der aufwühlenden Geschichte von Marco berührt und unterstützen seine Reisepläne finanziell.

Auf nach Kenia

Dank den beiden Spenden, Eigenmitteln und einem Zuschuss der Solodaris macht sich Marco im Juli 2022 auf die Reise nach Kenia. In der

Zwischenzeit hat sein Sohn Ivan eine Partnerin gefunden und Marco bereits eine kleine Enkeltochter mit dem Namen Mia. Für Marco Probst geht ein riesiger Wunsch in Erfüllung: Endlich hat er wieder eine Familie. Er geniesst seinen Aufenthalt in Kenia sehr und verbringt eine wunderbare Zeit.

Zurück in der Schweiz ist für ihn klar: Ich will bald wieder nach Kenia!



Marco mit Familie: von links Marco, Brenda, Mia und Ivan.