



ARCHE IM NAUEN

Sommer 2021

RUNDBRIEF



AUS DEM NAUEN

DIE IMPFUNG IST DOCH UNSER LICHTBLICK

Es gibt Anlass zu Optimismus, dass es mit der zweiten Impfung, die wir im April in der Arche Im Nauen durchführen konnten, einen Schritt hin zu mehr Normalität geben wird. Wir sind keine Impfverfechter. Wir wissen aber, dass es ein Ausweg aus der Pandemie und den damit verbundenen Verboten und Vorschriften sein kann!

Die soziale Isolation bei Menschen mit einer Beeinträchtigung oder allgemein bei Menschen in Pflegeheimen während der andauernden Covid-19-Krise wurde schon mehrfach in den Medien diskutiert. Die Auswirkungen von sozialer Isolation reichen von einem erhöhten Risiko für psychisch-kognitive Beeinträchtigungen wie Angstzustände, Depressionen oder kognitive Leistungsminderungen bis zu zunehmenden körperlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen. Den Betroffenen mangelt es an einem sozialen Zugehörigkeitsgefühl, einer Kontinuität von sozialen Kontakten und erfüllten und qualitativ hochwertigen Beziehungen.

Wir in der Arche versuchten, der erhöhten Gefahr der Isolation aufgrund des Besuchsverbotes mittels neuen Medien und Kontaktmöglichkeiten, wenn auch sehr eingeschränkt, zu begegnen. Dieser Versuch, Kontakte aufrechtzuerhalten, spiegelte in keiner Weise unseren Anspruch nach einer personenzentrierten und beziehungsorientierten Arbeit wider.

Grosse Hoffnung legten wir deshalb in die beschlossenen Öffnungen des Bundesrates vom 19.04.2021 und in die Möglichkeit der Öffnungen durch die zweite Impfung und der damit verbundenen Immunität.

Am 11. März fand die erste Impfung durch das Impfteam des Kantons in unserem Gemeinschaftsraum statt. Die zweite Impfung erfolgte am 15. April.

Fast bei jedem Menschen ruft der Gedanke an eine Impfung bzw. an die Spritze Stress hervor. Unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden, die sich impfen liessen, ging es nicht anders. Eine gute Vorbereitung war also das A und O. So hatten einige einen ganz genauen Plan, um nicht unter Druck zu geraten. Ein Bewohner konnte sich mit Musik aus dem Tablet und je einer Betreuungsperson zur Rechten und zur Linken ablenken. Bei einem anderen Bewohnenden veranstalteten die betreuenden Mitarbeitenden eine Polonaise (Tanz) zum Einmarsch in den Impfraum. Andere Bewohnende haben sich ein bequemes Plätzchen auf dem Sofa gesucht und sich im Liegen impfen lassen. Bei manchen hatte man den Eindruck, sie spürten nicht einmal den Einstich der Nadel. Alle Betreuungspersonen leisteten vor, während und nach dem Impftermin wahnsinnig engagierte Arbeit! Nebst dem ganzen Stress an diesem Tag überwog die Vorfreude auf die möglichen Lockerungen.



AUF ZUM IMPFTERMIN

Seit Anfang Mai, zwei Wochen nach dem zweiten Impftermin, ist es soweit, dass sich die Bewohnenden wieder gruppenübergreifend miteinander treffen können.



Besucher können seitdem mit aktuellem Covid-19-Test oder einer vollständigen Impfung wieder Besuche in den Bewohnerzimmern auf den Wohngruppen durchführen. Gottesdienst werden wieder vorbereitet, Ausflüge sind in Planung, Bewohnende können sich wieder freier bewegen und dadurch ihre Teilautonomie Stück für Stück zurückgewinnen.

Wir sind bereit für noch mehr Normalität!

Christian Meyer
Geschäftsleiter



NEUES VOM VORSTAND

Noch immer beschränken Massnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie unseren Alltag. Dies ist aufwändig und lästig. Allen, die mit viel persönlichem Einsatz und Fantasie zum Wohlergehen der Gemeinschaft beigetragen haben, sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Gegen das Corona-Virus wird geimpft und mittlerweile haben schon viele von uns die Impfung erhalten. Damit sind wir

vor der Krankheit weitgehend geschützt. Es gibt aber noch andere Auswirkungen der Pandemie, gegen die keine Impfung wirkt. Ich denke zum Beispiel an Einsamkeit, Angst, Verlust kostbarer Beziehungen, Verunsicherung, ...

Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir versuchen, Kräfte zu entwickeln, die uns helfen und stark machen. Und ich bin mir sicher, darin liegt eine Stärke der Arche! In der Gemeinschaft erleben wir Geborgenheit und Sicherheit. Wir sind alle füreinander da, ganz egal, was um uns herum passiert. Die Formen der Begegnungen mögen sich ändern, nicht aber der Inhalt und die Verbindlichkeit. Im Neuen Testament wurzelt eine grosse Kraft, die uns im Alltag Orientierung ist und die uns bestärkt, den Weg beseelt mit dem «Archegeist» zu gehen.

Nachdem die Generalversammlung wieder auf schriftlichem Weg stattgefunden hat und das vergangene Jahr gut abgeschlossen werden konnte, wenden wir uns mit viel Elan dem neuen Jahr zu. Wir alle hoffen auf einen günstigen Pandemieverlauf, der bald wieder Feste und gemeinsame Veranstaltungen möglich macht. Wir freuen uns darauf!

Franziska Suter und Theres Abt
Co-Präsidentinnen des Vorstandes



ARCHE-BESUCH

Dieses Jahr haben wir in den drei Arche-Gemeinschaften der Schweiz eine gute Praxis wieder aufgenommen, die in den letzten Jahren nicht gelebt werden konnte. Es handelt sich um Evaluierungsbesuche, eine Art internes Audit, bei denen es darum geht, zu hören und einzuschätzen, wie es einer Arche geht, nicht nur als Institution, sondern auch in den verschiedenen Dimensionen, die sie zu einer Arche-Gemeinschaft macht.

Wir haben wir uns entschieden, uns auf einige der Hauptlinien eines von der Arche International entwickelten Referenzdokuments zu konzentrieren: Wie werden die BewohnerInnen wertgeschätzt und in der Entfaltung ihrer Gaben begleitet? Wie werden die Mitarbeitenden unterstützt? Wie gedeihen BewohnerInnen und MitarbeiterInnen als Individuen? Wie drückt sich das Gemeinschaftsleben im Alltag aus? Wie wird die spirituelle Dimension gelebt und wie manifestiert sie sich? Wie nehmen die Mitglieder am Gemeinschaftsleben teil?

Die Arche Schweiz ist für die Durchführung dieses «Arche-Audits» verantwortlich. Ich habe mich dazu entschieden, von einem Mitglied einer anderen Gemeinschaft begleitet zu werden. Mit vier Ohren hört man besser als mit zweien und es ist eine gute Gelegenheit, die Beziehungen zwischen den Gemeinschaften zu pflegen und den Austausch von guten Praktiken zu fördern.

So hatten Andreas Uhlig (Hausleiter in der Arche Fribourg) und ich die Freude, die Arche Im Nauen vom 3. – 5. Mai zu besuchen. Es war eine grosse Freude, denn Covid hatte lange Zeit keine Treffen mehr erlaubt.

In 48 Stunden haben wir versucht, so viele Mitglieder wie möglich zu treffen und ihnen zuzuhören: BewohnerInnen, MitarbeiterInnen, Vorstandsmitglieder, Hauswirtschaftsteam, Freunde...

Worte sind beredt, aber auch Gesten und Gesichter drücken viel aus. Wir haben Menschen getroffen, die mit der neuen Balance der Wohngruppe zufrieden waren. Wir haben die schöne Kreativität gesehen, die sich während des Covid entwickelt hat. Wir haben gespürt, dass Christian als neuer Pilot an Bord anerkannt und geschätzt wird. Wir haben gehört, mit welchem Enthusiasmus eine kleine Gruppe von Bewohnenden und Mitarbeitenden neue Formen von lebendigen Gottesdiensten erfindet.

Bevor wir die Arche Im Nauen verliessen, hatten wir die Gelegenheit, ein nettes kleines Fest zu erleben. Christian hatte einige Torten organisiert. Andreas und ich improvisierten eine kleine Szene, um das Gesehene und Gehörte anschaulich auszudrücken.

So wurde die Arche Im Nauen als «Kata- maran» dargestellt, gebaut mit zwei Pa- letten und einem Besen. «Komisch», rief Andrea, «das Segel ist ein Bodenlumpen!»



Ein Katamaran ist ein schnelles Boot, wie Im Nauen, das in der letzten Zeit viele Umstrukturierungen durchlaufen hat. Ein solides Boot, wie Im Nauen, dessen Finanzen stabilisiert sind. Ein paar Leute haben sich daran gewagt, seine Solidität zu testen, und das Boot war sehr tragfähig!

Wir haben die Mannschaft des Bootes durch lächelnde Milchflaschen dargestellt. Sie wurden benannt und bejubelt. Das Ungeheuer «Covid» kam aus dem Meer und machte der Besatzung das Leben schwer, verlor aber glücklicherweise an Kraft.

Die Mannschaftsmitglieder wurden zu Zwischenstopps in Form von kleinen Festen eingeladen, um die Etappen der langen Reise immer wieder auch zu genießen und zu feiern und sich mit frischem Wasser zu versorgen. Und das Beste: wir haben gleich mit einem guten «Kaffee und Kuchen» begonnen.

Ja, gute Fahrt für die Arche Im Nauen. Möge sie ihre Reise in Freude fortsetzen!

Virginie Kieninger
Leiterin der Arche Schweiz

Wenn ich jetzt an die Tage des Arche-Audit zurückdenke, kommt mir zuerst die Freude in den Sinn, alte Freunde und Bekannte wiedergesehen zu haben und neue Menschen kennenlernen zu dürfen. Ich erlebe hier Arche-Familie, fühle mich zur Arche zugehörig und gemeinsam mit euch auf dem Weg. Dafür bin ich dankbar.

Ich habe viel Schönes gehört und eine dynamische und facettenreiche Gemeinschaft erlebt. Die meisten Bewohner, Assistenten und Angestellten sind sehr zufrieden, in Im Nauen zu leben und zu arbeiten. Das in den Gesprächen entgegengebrachte Vertrauen berührt mich sehr. Gerade für diejenigen, die mich / uns noch nicht kannten, ist es nicht selbstverständlich, auch von dem zu sprechen, was

man als belastend in der Gemeinschaft empfindet. Es ist sehr gut und nützlich, wenn man über alles reden kann.

Häufig habe ich mir die Frage gestellt: Wie ist es denn bei uns in Fribourg? Womit könnten wir Im Nauen unterstützen? Was können wir von Im Nauen lernen? Ich hoffe, dass das Arche-Audit für euch ebenso interessant und bereichernd war wie für mich.

Ich wünsche euch viel Kraft und Freude auf eurem Weg als Gemeinschaft und auf unserem gemeinsamen Weg als Arche. Ich freue mich, euch bei Gelegenheit wiederzusehen und von euch zu hören.

Andreas Uhlig
Teamleiter Arche Fribourg



MEIN 60. GEBURTSTAG

Geburtstage sind immer besonders. Runde noch besonderer. Und der 60. ist besonders speziell. Ich habe mir lange überlegt, wie ich ihn gestalten möchte. Eigentlich wollte ich gerne nebst meiner Familie jede WG der Arche zu Kaffee und Kuchen einladen. Gestaffelt natürlich und im Gemeinschaftsraum. Mit mei-

nem Schwesterherz und meinem lieben Schwager wäre ich gerne Essen gegangen. Doch da hatte sich Frau Corona auch noch eingeladen, obwohl sie nicht auf der Gästeliste stand und machte einen Strich durch die Rechnung.

Zu Kaffee und Kuchen kamen trotzdem Alle, einfach auf ihrer WG. Marco hat mit meiner bescheidenen Hilfe zuvor noch Torten, Cakes und Muffins gebacken für jede WG. Ganz vielen herzlichen Dank nochmals, Marco! Am Geburtstag selbst kam Claudia mit einem Strauss pinkiger 60er-Ballons und einer Riesentüte voll Süßigkeiten morgens zur Tür rein. Das war die erste Überraschung! Und es folgten noch so viele. Am Nachmittag sind drei liebe Frauen zu Besuch gekommen: Marianne und Marianne und Bea. Mit Emma und mir waren wir dann gerade fünf. Frau Corona konnte sich nicht beklagen.

Im Nachhinein glaube ich, ich wäre mit einer Riesenparty überfordert gewesen. So ist es manchmal ganz gut, wenn frau nicht alles ins Detail planen kann...

Was mir aber am meisten zu denken gegeben hat, dass ich mit dem Durchschreiten dieser 60er-Pforte statistisch gesehen im dritten Drittel meines Lebens angekommen bin. Genau am 1. Februar 2021 um 9.10 Uhr bin ich über die Schwelle getreten. Das ist ein eigenartiges Gefühl. Es macht nicht weh und auch nicht Angst. Aber es macht bewusst, wie schnelllebig alles ist, wie schnell alles vorbei sein kann – auch ein Menschenleben.





Ich bin jetzt 60 geworden und probiere, manches gelassener zu nehmen, vielleicht einmal auch, mir etwas zu erlauben, was ich vorher nicht durchgelassen hätte. Mein Leben und die Zeit mit Emma einfach zu genießen.

Für mich hat somit ein neuer Lebensabschnitt begonnen: Die Goldenen Sixties!

Suzanne von Ballmoos
Bewohnerin in eigener Wohnung



UNSERE NEUEN MITARBEITER*



Vivian del Pilar Figueroa Campos
(Agogische Mitarbeiterin im Saffret)
seit Oktober 2020

Als ich zum ersten Mal im Saffret ankam, wusste ich, dass es gut sein würde, hier zu sein.

Der erste Eindruck, den ich hatte, war der eines offenen und positiven Arbeitsteams und die Bewohner haben mich mit viel Freundlichkeit empfangen. So haben mir beispielsweise die gemeinsamen Abendessen sehr gut gefallen, da diese von viel Freude und Lachen geprägt waren. Es fühlte sich für mich sehr familiär an. Die tägliche Arbeit und die neuen Erfahrungen, die damit verbunden sind, sind wirklich sehr erfreulich.

Jede Herausforderung ist eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen und es ist mein persönliches Ziel, dies bestmöglich zu lösen.

Ich hoffe, dass ich einen gewinnbringenden Beitrag für die Gruppe leisten kann und mich mit neuem Wissen fülle.

INNEN STELLEN SICH VOR:



Ursula Kupferschmid

(Agogische Mitarbeiterin im Kirschgarten 2)
seit Dezember 2020

Als ich, als gelernte Pflegehelferin und Fachfrau Aktivierung und Kognitionstraining, im Stellenangebot auf die Arche Im Nauen stiess, schlug mein Geschichten- und Märchenerzähler-Herz heftig in meiner Brust. Ich spürte ganz klar: da will ich arbeiten.

Wie alle guten Entscheide, die ich in meinem Leben traf, wurde dieser nicht aus meinem Verstand, sondern aus meinem Herzen heraus gefällt.

Ich bin immer wieder berührt, wie geheimnisvoll die Fäden des Lebens sich

spinnen, mich dorthin führen, wo ich hingehöre, um mich weiterzuentwickeln und um zu lernen, was es heisst, Mensch zu sein.

In der Arche kann ich meine vielseitigen Erfahrungen einbringen und ich kann von den wunderbaren Menschen, die ich betreue, weiter dazulernen.

Für diese Chance bin ich sehr dankbar!



Anna Tanouli

(Agogische Mitarbeiterin im Lolibach)
seit Februar 2021

Mein erster Eindruck, als ich die Arche Im Nauen betrat, war die freundliche und entspannte Atmosphäre. Die Mitarbeitenden waren sehr liebevoll und unterstützend im Umgang mit den Bewohnenden. Was mich sehr angesprochen hat im Austausch mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, ist, dass man mit ihnen direkt vom Herzen aus kommunizieren kann und vollkommen in der Gegenwart lebt.

Als weltoffener Mensch begleite ich sehr gerne Menschen und entdecke mit ihnen ihre Bewegungsmöglichkeiten. Es ist meine Passion, die Fertigkeiten und Geschicklichkeiten in jedem Menschen zu entdecken und diese für sie auch erfahrbar zu machen. Vor dem Hintergrund meiner Ausbildung als Shiatsu-Thera-

peutin, Tai Ji Quan und Qi Gong Lehrerin vermag ich nicht nur Menschen zur Bewegung anzuregen, sondern ihnen auch die Freude daran zu vermitteln und so auch Heilsames zu bewirken.

Nun freut es mich sehr, auch diese Aktivitäten in die Betreuung einfließen zu lassen, um den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner zu bereichern und sie darin zu unterstützen, ihr Potential und ihre Schönheit auszudrücken.



Djordje Morarevic

(Agogischer Mitarbeiter im Kirschgarten 2)
seit Februar 2021

Als ehemaliger Koch und durch viele Jahren der Gastronomie-Erfahrung sind mir eine positive Einstellung und eine gesunde Lebensphilosophie ein grosses Anliegen geworden.

Die Möglichkeit, in der Arche zu arbeiten, bot sich mir durch Zufall oder Schicksal. Der Wunsch manifestierte sich aber schon vorher, da ich immer mehr das Verlangen hatte, mit Menschen zu arbeiten, die Hilfe, Unterstützung oder Begleitung brauchen. Ich selbst hatte das Glück, in meiner Vergangenheit Menschen gehabt zu haben, die mir eben die Unterstützung boten, die ich brauchte, um der zu werden, der ich jetzt bin.

Die Tage, bevor ich in der Arche zu arbeiten begann, waren mit Befürchtungen

getränkt wie: «Finde ich Anschluss zu den Bewohnern? Ist das der Ort, an dem ich sein soll?.....».

Ich dachte mir erst, dass ich die Kompetenz dazu nicht hätte, aber von Tag eins bis zum heutigen Tag haben mir die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen der Arche und die Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe, genau das Gegenteil bewiesen. Deshalb bin ich sehr stolz, hiervon ein Teil zu sein, denn es macht sehr viel Spass, hier zu arbeiten. Ich bin überglücklich, hier in der Arche sein zu dürfen und hoffe, dass es noch einige Zeit so bleiben wird.



Raphael Wirz
(Praktikant im Atelier)
seit Februar 2021

Ich studiere seit 2,5 Jahren Soziale Arbeit an der FHNW in Muttens und fand im Atelier der Arche Im Nauen den idealen Ort, um mein zweites Praxissemester zu absolvieren. Nach einem Jahr Homeschooling konnte ich es kaum erwarten, zu arbeiten und neue Erfahrungen zu sammeln.

Ich startete im Februar und war überrascht, wie herzlich ich von den BewohnerInnen und MitarbeiterInnen empfangen wurde. Nach und nach lernte ich alle Bewohnenden mit ihren individuellen Persönlichkeiten kennen und schätzen. Besonders beeindruckt hat mich die positive Atmosphäre im Atelier.

Ich bin nun in der Mitte meines achtmonatigen Praktikums und freue mich auf eine weitere lehrreiche und schöne Zeit in der Arche.



MASKENPROJEKT MIT MIGUEL



ein Bild von seiner zukünftigen Maske machen zu können.

Ergebnis: Die Maske soll gelbe Haare haben und eine grosse rote Nase!

Das weitere Vorgehen des Maskenbaus war auf einem Plan aufgelistet, den Miguel als Unterstützung nutzen konnte: Zeitungsschnipsel reissen, Kleister anrühren, kleistern, formen, bemalen und dekorieren. Natürlich durfte das abschliessende Foto-Shooting nicht fehlen. Wir haben dazu einige tolle Bilder gemacht, sowohl von der Entstehung der Maske als auch vom gegliückten Endergebnis.

Lena de Mattheis

Auszubildende FaBe Saffret

Es war ein Wunsch von Miguel, der zu diesem Projekt führte: Der Wunsch, eine Waggimaske zu gestalten und diese in der Fasnachtszeit tragen zu können.

Das Projekt «Maskenbau» dauerte rund zwei Monate. Viel Zeit, Schweiss, Geduld und Kreativität wurden dafür aufgewendet. Zunächst war natürlich die grosse Frage: Wie soll die Maske aussehen? Welche Farben, welches Material und welche Merkmale braucht die Maske, um dem Wunsch von Miguel möglichst nahe zu kommen?

Miguel recherchierte mit Unterstützung seiner Bezugsperson im Internet, um sich



KLEINER FASNACHTSUMZUG VON MIGUEL, MARCO UND NINO



An einem wunderschönen, sonnigen Samstagnachmittag – es war der Dornacher Fasnachtssamstag – machten sich drei Männer auf die Socken, um Fasnacht zu feiern 😊. Leider waren sie die Einzigen, die auf den Strassen von Oberdornach mit Larve und Trommel unterwegs waren. Genaugenommen war nur Einer verkleidet, nämlich Miguel. Genau das war aber auch, zusätzlich zur Feststimmung, das Lustige an diesem kleinen Umzug, sie waren die Einzigen. Nur noch die Puppen an den Strassenlaternen waren auch verkleidet...

Miguel ist Fasnachts-Liebhaber und übt regelmässig fetzige Rhythmen auf seiner Trommel. Er hat dieses Jahr sogar mit Lena zusammen eine eigene Larve gestaltet. Und weil das sooo viel Arbeit war und er sich schon seit Monaten darauf freute, musste einfach Fasnacht gemacht werden!



Alle drei freuten sich sehr, Teil dieses schönen und speziellen Umzuges zu sein. Auch einige Menschen auf den Terrassen und Balkonen hatten Freude an den Rhythmen und am Anblick des Umzüglis, amüsierten sich und jubelten ihnen zu.

Nino Voneschen
Mitarbeiter Saffret



BEWEGUNGSPARK IN ARLESHEIM

Wie alle BürgerInnen dieses Landes sind auch die Bewohnenden der Arche in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt worden. Umso mehr, als sie in einer Gemeinschaft leben und zum Teil einer Risikogruppe angehören.

Tabea hat grosse Freude am Sport, aber leider war ALLES geschlossen: das Schwimmbad, in das sie regelmässig ge-

gangen ist, das Fitnessstudio in Reinach, in dem sie jede Woche einmal trainieren ging, ... Sie konnte «nur noch» spazieren gehen. Das wurde ihr mit der Zeit zu langweilig und eine Alternative wollte gefunden werden.

Die Alternative liess sich in Arlesheim finden: Am Mattweg befindet sich ein Bewegungspark mit acht unterschiedlichen







Outdoor-Geräten. Mit diesen Geräten kann man sowohl Beweglichkeit als auch Ausdauer trainieren.

Nun ging es los: Tabea und ich haben uns auf den Weg gemacht und den Park besucht. Wir haben Tabeas Bluetooth-Lautsprecher mitgenommen, um einen coolen Rhythmus als Unterstützung für unser Training zu bekommen – DJ Bobo lässt grüssen!

Und so sieht unser übliches Ritual am Freitag im Bewegungspark aus, wenn die Wolken es gut mit uns meinen:

Die Musik wird angemacht und der Lautsprecher auf der Bank oder am Boden installiert.

Wir wärmen uns auf, indem wir versuchen, möglichst alle Gelenke in die eine und dann in die andere Richtung zu drehen. Im Rhythmus mit der Musik macht das Spass. Dann wandern wir von einem Gerät zum anderen. Dabei wiederholen wir drei Sequenz à 10 Sekunden.

Und dabei sind wir «mittendrin statt nur dabei»: Wir treffen die Schüler der gegenüberliegenden Schule und die Bewohnenden des Quartiers.

Nachdem wir auf allen acht Geräten trainiert haben, gehen wir noch im Arlesheimer Quartier spazieren. Wieder im Auto angekommen, dreht Tabea üblicherweise die Musik ganz laut auf und wir gehen an der Tankstelle einen «roten Stier» kaufen. Und schon sind wir fit und munter zurück in Dornach.

Sébastien Döhling
Mitarbeiter Lolibach

NEUES TANDEM



Da unser altes Tandem leider nicht mehr fahrtauglich war, hatten wir im Frühling 2020 kein Tandem mehr und mussten eines mieten. Dieses Tandem konnten wir im Juni kaufen und sind sehr glücklich darüber.

Gerade in der herausfordernden Coronazeit nutzen Johannes und ich das Tandem sehr oft. Sei es für gemeinsame Ausfahrten am Wochenende mit Marco oder als sportlichen Ausgleich unter der Woche, weil Johannes nicht mehr ins Schwimmtraining gehen konnte.

Weitere Ausflüge sind schon geplant und wir sind sehr dankbar für diese tolle Freizeitmöglichkeit.

Simeon Baumgartner
Mitarbeiter Gässli



EINEN TAG UNTERWEGS MIT DEM TANDEM

MIT DEM TANDEM VON DORNACH NACH BRISLACH UND WIEDER ZURÜCK.

Im Rahmen meiner Ausbildung hatte ich die Aufgabe, ein Projekt zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

Bereits in meinem ersten Ausbildungsjahr haben Manuel und ich die Freude am Tandemfahren entdeckt und haben immer wieder an den Wochenenden kleine Ausflüge mit dem Tandem der Arche unternommen.

So kam ich dazu, dies in meine Projektarbeit aufzunehmen. Manuel und ich haben zusammen unseren Tandemausflug geplant und kleinere Teilprojekte im Vorfeld durchgeführt, zum Beispiel einen platten Reifen geflickt.

Am Tag des Ausfluges hatten wir ein riesiges Glück mit dem Wetter. Im Verlauf des Morgens, nachdem wir uns gründlich vorbereitet hatten und alles gepackt war, fuhren wir mit viel Energie und Motivation los.

Beim Eingang des Kaltbrunnentals in Grellingen machten wir unsere erste Pause. Manuel zeigte grosse Freude daran, mit der Saffret-Kamera Fotos zu machen. Bald ging es sicher eine Viertelstunde kontinuierlich bergauf und wir mussten sehr langsam im niedrigsten Gang fahren. Mit vereinten Kräften



haben wir es ohne Unterbruch bis nach oben auf das Plateau geschafft.

Für unsere längere Mittagspause haben wir einen richtig schönen Platz gefunden: eine Feuerstelle im Wald. Am Nach-

mittag wurden wir von unserem ehemaligen Zivi herzlich empfangen. Nach unserem Besuch fahren wir durch das Laufental wieder zurück nach Dornach. Vollbepackt mit neuen Erfahrungen und mit wunderschönen Erlebnissen kamen wir abends müde aber sehr glücklich wieder zurück im Saffret an.

Noëmi Schnetz

Sozialpädagogin in Ausbildung, Saffret



NEUE WG-STRUKTUREN

Vor ziemlich genau einem Jahr haben wir mit dem Team «Kreuzpunkt» eine Zukunftswerkstatt durchgeführt, in der es darum ging, die spezifischen Begleitbedürfnisse der BewohnerInnen in Hinblick auf ihre Wohnsituation zu sondieren. Ziel war es, für jede und jeden ein Umfeld zu schaffen, in dem die eigenen Ressourcen, Interessen und Vorlieben sich bestmöglich ent-

wickeln und entfalten können und das gut auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Um dieses stimmige Umfeld zu ermöglichen, waren einige «interne Umzüge» bzw. Zimmer-Wechsel notwendig. Von diesen Umzügen berichten Ihnen die BewohnerInnen in den folgenden Interviews.

IRENE

ZU IHREM UMZUG VOM LOLIBACH IN DEN KIRSCHGARTEN 1

Liebe Irene, wie kam es überhaupt zu deinem Umzug?

«Lolibach nicht gut gsi mehr, lange gewartet.»

Im Lolibach hat es mir nicht mehr so gut gefallen, mir war es dort zu laut und mein Wunsch, allein zu wohnen, wurde immer grösser. Es hat lange gedauert, bis ich zügeln konnte, das hat mich oft in Stress versetzt.

Wie verlief der Umzug für dich?

«Gut. Anstrengend. Organisiert.»

Gut, obwohl es mich sehr angestrengt hat. Ich wusste, wann was passiert, das hat mir Sicherheit gegeben.

Wie hast du dich eingelebt? Was machst du jetzt im KG1, was dir vorher gefehlt hat?»

«Gut, Zimmer rosa – cool. Ich will nie mehr da ousse, schön ruhig hier.»

«Mit Mihriban verabreden, mit Claudine laufen gehen und mit Rene & Spooky spazieren gehen.»

Gut, mein Zimmer ist wieder rosa, das finde ich cool! Am liebsten würde ich gar nicht mehr wegziehen. Ich bin wieder mehr in der Stube. Ich kann mich mit meinen Mitbewohnern besser unterhalten und verabreden – ich mache wieder mehr mit Mihriban, Mädchenkram. Es macht mir viel Spass. Es ist schön, dass

Claudine jeden Mittwoch mit mir laufen geht – ich habe sie sehr gern.

Spazieren gehe ich auch noch mit Rene und seinem Hund Spooky.

«KG1 ist kein Hotel.»

Ich habe Aufgaben für die Gemeinschaft auf der Gruppe übernommen, wie den Müll am Abend raus- und die Wäsche zur Waschküche bringen und frische Sachen hochzuholen. Ich helfe auch im Alltag beim Aufräumen, Kochen uvm.

Stück für Stück muss ich jetzt selbstständiger werden. Es kommen immer neue Aufgaben dazu, manchmal nervt mich das sehr.

Wie findest du das Mittagessen im Gemeinschaftsraum?

(Zeigt den Daumen hoch)

«Spaghetti und Fleischlasagne sind super.»

Wie ist es für dich, in den Zeiten, in denen kein Mitarbeiter auf der Gruppe ist?

«Isch guet und allei si isch mängisch guet und mängisch schwierig. Meischtens häm-mers super lustig zämme und manchmol isch es halt schwierig.»

Möchtest du noch etwas Anderes zu deinem Umzug sagen?

«Viele Herzen an Eva und Tanja»

die mir geholfen haben.

Danke-Gebärde – «für Wolfgang und den grossen Chef (Christian). Muss numme no der Spiegel ufghängt wärde.»

Danke lieber Wolfgang, fürs Zimmerstreichen und Einrichten, hoffentlich findest du noch Zeit, mir meinen Spiegel aufzuhängen. Toll ist auch, dass der Chef (Christian) geholfen hat!

Tanja und Irene

Mitarbeiterin und Bewohnerin

Kirschgarten 1

DAVID

ZU SEINEM UMZUG VOM GÄSSLI IN DEN KIRSCHGARTEN 1

David, wie war der Umzug für dich?

«Es hat sich gut angefühlt, mein eigenes Reich zu bekommen und ich habe alles bekommen, was ich wollte.»

Ist alles so gekommen, wie du es dir vorgestellt hast?

«Ja, ich bin sehr zufrieden.»

Wie läuft es mit deinen neuen MitbewohnerInnen?

«Die Irene habe ich gern und obwohl der Oussama seine Faxen mit mir macht, habe ich ihn auch gern.»

Was sind deine liebsten Beschäftigungen?

«Am liebsten höre ich meine Musik und beschäftige mich dabei mit meinem

iPhone oder iPad. Das hilft mir immer zu entspannen.»

Welche Möglichkeiten, dich zu entfalten, siehst du auf der neuen Wohngruppe?

«Ich spiele gerne am Kicker-Tisch mit dem Armin und dem Luci und probiere Funktionen an der Musik-Anlage aus. Mir gefällt es auch, am Abend mit allen zusammensitzen. Meine MitbewohnerInnen gehen hier erst später schlafen. Das gibt mir die Möglichkeit, bei Gesprächen dabei zu sein, auch nach meiner «Pärlizyt» (= Pärchenzeit).»

Armin und David

*Mitarbeiter und Bewohner
Kirschgarten 1*

JOEL

ZU SEINEM UMZUG VOM KIRSCHGARTEN 1 IN DEN KIRSCHGARTEN 2

Gefällt dir etwas besonders gut im Kirschgarten 2?

«Zimmer»

Mit wem wohnst du gern zusammen?

«Mit Fabienne. Ich sitze gern mit Fabienne auf dem Sofa 😊 und mit Luci mach ich immer Spässle und gehe mit ihm spazieren. Ich möchte auch wieder mal mit ihm Playstation spielen.»

«Mit Patrick Pokemon Musik lose. Patrick hat viele Bälle und Pikachu hät er au no!!!!»

«Hier kann i Velo fahre» (= Heimtrainer)

Was war im Kirschgarten 1 besser?

«Photiwand»



Simone und Joel

*Mitarbeiterin und Bewohner
Kirschgarten 2*



NEUE KÜCHE IM KIRSCHGARTEN 2



Seit Ende März diesen Jahres ist die Wohngruppe «Kirschgarten 2» mit einer neuen Küche ausgestattet. Für mehrere Monate wurden wir vom «Kirschgarten 1» bekocht und sie haben auch unser Geschirr abgespült. Die aktive Mithilfe unsererseits war unter anderem pandemiebedingt nicht möglich. An dieser Stelle möchten wir uns beim «Kirschgarten 1»-Team herzlichst bedanken.

Unsere Küche trägt nicht nur zur infrastrukturellen Vollständigkeit der Wohngruppe bei, sie eröffnet auch neue Möglichkeiten für die BewohnerInnen, aktiv am Alltag teilzuhaben. Sie kochen und putzen fleissig mit oder beobachten aufmerksam die Mitmenschen dabei. Somit steht die neue Küche symbolisch auch für eine neue Alltagsdynamik.

Unserem Bewohner Luca bereitet die Küche grosse Freude. Er begründet dies folgendermassen:

«Mich macht es sehr glücklich, eine Küche auf unserer Wohngruppe zu haben. Mir ist eine Küche wichtig, um mich wohl fühlen zu können. Es gibt viel Platz, um zu kochen und beim Abwasch mitzuhelfen. Ebenfalls ist sie für mich sehr gut zugänglich und ich komme ohne Schwierigkeiten an jede Schublade. Die Mithilfe bei der Raumgestaltung im Wohnzimmer hat mich motiviert, mein eigenes Zimmer umzustellen. Dort fühle ich mich jetzt auch wohler. Das macht mich sehr happy».

Luca und Patrick
*Bewohner und Mitarbeiter
Kirschgarten 2*



GLÜCKSMOMENTE IM CORONA-ALLTAG

Keiner mag mehr das Wort Pandemie hören. Aber noch weniger angenehm sind die Einschränkungen, die uns nun schon so lange allesamt betreffen. Wir Kreativen vom Atelier haben deshalb spontan beschlossen, einen Verkaufsstand direkt vor unserer Arche auf die Beine zu stellen. Im Atelier arbeiten wir täglich daran, schöne Dinge und Gegenstände herzustellen, um anderen Menschen eine Freude zu machen. Und natürlich auch, um unsere Produkte zu verkaufen und den Wert unserer Arbeit zu erleben. Die Märkte, auf denen wir sonst unsere Waren anpreisen, sind derzeit leider abgesagt.

Bei schönem Wetter errichteten wir deshalb einen Verkaufsstand auf dem Parkplatz vor unserer Arche. Das Angebot reichte von gewebten bunten Stoffen und Taschen über dekorative Holzarbeiten bis hin zu Töpfer- und Gestaltungsarbeiten. Die kreative Vielfalt der angebotenen Artikel sprach dabei Alt und Jung an.

Einige Bewohnerinnen und Bewohner, welche die Corona-Massnahmen einhalten können, wie zum Beispiel Handhygiene und Gesichtsmaske tragen, durften sich am Stand beim Verkaufen beteiligen.

Wir hatten ja keine Ahnung, wie gross die Nachfrage bzw. das Besucherinteresse sein würde. Ebenso wenig wussten wir, ob wir überhaupt etwas verkaufen würden.



Die Überraschung war deshalb um so grösser, als wir bemerkten, wie viele Besucher sich doch auf den Weg zu uns gemacht haben. Der Lohn für all unsere Mühe: viele lächelnde Gesichter und ein toller Umsatz.

Ein herzliches Dankeschön an Alle, die uns besucht und unsere Produkte gekauft haben. Das motiviert uns auch weiterhin, viele schöne Dinge zu gestalten und sie Ihnen Allen zu präsentieren. Bleiben Sie alle gesund und besuchen sie uns alsbald wieder!

Ihre BewohnerInnen und MitarbeiterInnen des Ateliers

Ines Braun
Mitarbeiterin Atelier



BACKGRUPPE IM ATELIER

Jeder von uns freut sich über Anerkennung für seine Arbeit, welcher Art die Wertschätzung auch immer sein mag. Unsere Backgruppe bekommt diese Wertschätzung dadurch, dass sie immer Donnerstag nachmittags Brötchen herstellt, die dann intern verkauft werden. Zwei Bewohnerinnen und zwei Bewohner produzieren zusammen mit mir jede Woche zwei bis drei neue Sorten.

Wenn ich in die Augen jedes einzelnen Bäckers und jeder einzelnen Bäckerin sehe und dabei ein Glänzen entdecke und die Vorfreude darauf, dass sie etwas herstellen, was andere dann essen wer-

den, gibt mir das die Zuversicht, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Beim Backen können unsere BäckerInnen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gleichzeitig lernen sie, mit Lebensmitteln umzugehen.

Als Leiter der Backgruppe bin ich stolz, eine so tolle Gruppe zu haben und für mich ist es jede Woche ein Highlight, wenn ich die Tür der Küche öffne und meine BäckerInnen empfangen darf.

Marco Bollinger
Mitarbeiter Lolibach



GARTENNEUGESTALTUNG IM MAI 2021

Alles neu macht der Mai. Getreu dieses Liedmottos hatten wir Lust, den Garten so umzugestalten, dass die Bewohnenden sich darin wohlfühlen und dass sie ihn so nutzen können, wie es für sie stimmig ist.

Wie es unseren Grundprinzipien entspricht, wurde die Gartengestaltung mitsamt den kommenden Arbeitsschritten zusammen mit den Bewohnenden im Vorfeld besprochen, bevor dann gemeinsam zu Schaufel, Pickel und Schub-

karre gegriffen wurde und es an die Arbeit ging.

Den Garten komplett umzugestalten, war nicht geplant. Veränderung brauchte es aber trotzdem. Die vorhandenen Hochbeete wurden hinter dem Ateliergebäude neu formiert, erhöht, mit neuer Erde aufgefüllt und mit Kräutern bepflanzt. Die Kompostanlage wurde neu gemacht, an den «kahlen» Stellen Rasen angesät, das Steinbeet mit den Figuren einer früheren Projektarbeit dekoriert und einige





Sträucher umgesetzt. Dadurch wurde das Gesamtbild stimmiger.

In der Woche vor Auffahrt kam uns dann leider das wechselhafte und regnerische Wetter dazwischen, so dass wir zur Enttäuschung der Gartenequipe eine Pause einlegen mussten.

Als weitere Arbeit steht noch die Unterbringung der Gartengeräte an. Dafür werden wir einen kleinen Geräteschuppen platzieren und anschliessend allerlei Aufräumarbeiten erledigen. Das Ende ist in Sicht und wir freuen uns auf die warmen Tage, um gemeinsam den Garten zu geniessen.

Philipp Good
Teamleiter Atelier



SOLIDARITÄTSBEITRAG 2020



Der Verein Arche Im Nauen unterstützt jedes Jahr mit einem Solidaritätsbeitrag eine der weltweit tätigen Arche-Gemeinschaften. Die Auswahl der zu unterstützenden Projekte trifft die Arche International. Dieses Jahr ging der Beitrag aus dem Jahr 2020 an die Arche in der Dominikanischen Republik.

Die Arche-Gemeinschaft der Dominikanischen Republik wurde 1984 in den westlichen Vororten der Stadt Santo Domingo gegründet. Sie besteht aus zwei Häusern und einem Tageszentrum (Werkstatt und Beschäftigungsprogramm) und beher-

bergt insgesamt 23 Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung (Interne und Externe), zusätzlich zu einem Assistententeam von 13 Personen.

Einige BewohnerInnen leben mit komplexen Gesundheitsproblemen. Ihre Bedürfnisse ändern sich im Laufe der Zeit und die Frage des Alterns muss in Angriff genommen werden. Die Gemeinschaft hat daher die dringende Notwendigkeit erkannt, das Team durch Assistenten zu verstärken, die in der Lage sind, die Begleitung zu gewährleisten, die den spezifischen Bedürfnissen (körperliche Mobilität, Behandlungsroutinen, Diäten usw.), entspricht.



Darüber hinaus denkt die Gemeinschaft derzeit über ihre Organisation nach. Sie arbeitet an einem Aktionsplan für die nächsten zwei Jahre.

Aufgrund der Covid-19-Pandemie und der aufeinanderfolgenden Lockdown-Perioden konnten die üblichen Fundraising-Aktivitäten (Partys, Vorträge, Verlosungen) nicht durchgeführt werden. Daher wird die finanzielle Hilfe der Arche Im Nauen von unschätzbarem Wert sein, damit die Arche in der Dominikanischen Republik ihren Auftrag erfüllen kann.

Virginie Kieninger
Leitung Arche Schweiz

E-ROLLSTUHL: SPENDEN GESUCHT

Bald ist es ein Jahr her, dass ich in die Arche gekommen bin. Ursprünglich komme ich aus Algerien und habe eine lange Geschichte hinter mir. Seit einiger Zeit kann ich nicht mehr gehen und brauche einen Rollstuhl, obwohl ich noch sehr jung bin – noch nicht einmal 25.

Mit dem Rollstuhl, den ich jetzt habe, komme ich nicht sehr weit. Obwohl ich regelmässig Krafttraining für die Arme mache, kann ich damit keine Steigungen bewältigen. Das schränkt mich sehr ein.

Ein e-Rollstuhl würde mein Leben sehr positiv verändern: Ich könnte meine Termine bei Ärzten und bei der Physio selbst wahrnehmen und bräuchte nicht immer jemanden, der mich abholt und mich begleiten muss. Ich könnte draussen unterwegs sein, mal etwas anderes sehen und Freunde treffen. Ich könnte viel mehr selbst über mein Leben bestimmen, ohne immer auf jemanden angewiesen zu sein. Das wäre ein enormer Gewinn für mich.

Oussama

Bewohner Kirschgarten 1

Um sein Leben etwas selbstständiger und leichter gestalten zu können, sammeln wir Spenden für einen elektrischen Rollstuhl. Jeder noch so kleine Beitrag würde Oussama helfen. Bei entsprechenden Spenden verwenden Sie bitte den Vermerk «E-Rollstuhl», damit wir Ihre Spende richtig zuordnen können und sie diesem Projekt zugutekommt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie auch Ihre Freunde und Bekannte informieren würden, damit wir Oussamas Wunsch erfüllen können.
Herzlichen Dank!

NEUE MITGLIEDER FÜR UNSEREN VEREIN «ARCHE IM NAUEN»

JEDER VEREIN LEBT VON EINER IDEE UND VON MITGLIEDERN, WELCHE DIESE IDEE UNTERSTÜTZEN.

Die Arche Im Nauen lebt die Idee eines gemeinsamen Miteinanders von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, integriert und sinnstiftend in unserer Gesellschaft.

Viele Menschen weltweit teilen als Vereinsmitglied einer Archegemeinschaft unsere Leidenschaft für dieses gemeinsame Miteinander.

Auch wir, die Arche Im Nauen, dürfen auf zahlreiche Vereinsmitglieder zählen, die uns und unser Leitbild für ein gemeinsames Miteinander unterstützen.

Um unser Vereinsleben aktiv zu erhalten, freuen wir uns auf Neumitglieder, die uns als «frisches Blut» auf unserem Weg begleiten und unterstützen möchten.

Der Mitgliederbeitrag beträgt CHF 50.— pro Jahr. Wir laden zur jährlichen Generalversammlung ein, an der sämtliche Mitglieder abstimmungsberechtigt sind.

Ausserdem erhalten Sie eine Einladung zu unserem jährlichen Sommerfest sowie zu anderen Anlässen.

Fühlen Sie sich angesprochen oder kennen Sie Menschen mit Interesse an unserem Miteinander? Geben Sie diesen Rundbrief doch einfach an Interessierte weiter, die gemeinsam mit uns unsere Zukunft mitgestalten möchten.

Die Unterlagen zum Vereinsbeitritt können telefonisch unter 061 599 70 20 (Verwaltung der Arche) oder via E-Mail unter barbara.graf@imnauen.ch bestellt werden. Wir geben Ihnen auch gerne Auskunft, wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben oder weitere Informationen benötigen.

Wir freuen uns!

Enrico Meuli
Vorstandsmitglied

DANKESCHÖN

Die meisten Aktivitäten, die über unseren Alltag hinausgehen, können wir nur mittels Spenden realisieren. Das heisst, wir sind auf Spenden angewiesen. Ohne sie wäre manch schöne Stunde, z.B. in einem Feriendomizil nicht möglich gewesen.

Wir freuen uns sehr über Ihre Spende.
Ob gross, ob klein – für uns ist jeglicher
Betrag hilfreich.

Spenden können Sie direkt auf unser
PC-Konto 40-9093-4

Für die langjährige Spenden-Partnerschaft möchten wir an dieser Stelle den beiden Stiftungen «Denk an mich» und «Cerebral» ganz herzlich danken.



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erlachstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15
Postkonto 80-48-4, www.cerebral.ch



IMPRESSUM

Herausgeber: Arche Im Nauen
Auflage: 1100 Exemplare
Druck: WBZ, Reinach
Redaktion: Barbara Graf und Ruth Joseph
Gestaltung: WBZ, Reinach
Fotos: Arche Im Nauen

Arche Im Nauen
Unterdorfstrasse 18
CH-4143 Dornach
Tel. 061 599 70 20
Fax 061 599 70 29

www.imnauen.ch
info@imnauen.ch
PC-Konto 40-9093-4