

Liebe Mitarbeiter:innen
Liebe Kund:innen
Liebe Patient:innen

Die Sunneschyn GmbH blickt auf eine beachtliche Firmengeschichte zurück – eine Geschichte, die von Wachstum, Entwicklung und grossem Engagement geprägt ist.

Was uns seit dem ersten Tag antreibt, ist und bleibt der Mensch. An 365 Tagen im Jahr stehen die Menschen im Mittelpunkt unseres Handelns: unsere Spitem-Kund:innen, unsere Physiotherapie-Patient:innen und unsere Mitarbeitenden. Sie alle tragen dazu bei, dass die Sunneschyn GmbH weit mehr ist als ein Unternehmen. Sie ist eine Gemeinschaft.

Aus dieser Haltung sind in den vergangenen Jahren einige schöne Traditionen entstanden. Dazu gehören unser Mitarbeitendenfest, die regelmässigen Teamevents und der Weihnachtsbrunch am 25. Dezember (siehe Seite 6) – ein Fest für all jene, die die Feiertage sonst alleine verbringen würden. Diese Momente schaffen Nähe, Wärme und Verbundenheit. Werte, die für uns genauso wichtig sind wie Fachkompetenz und Qualität.

Das Ergebnis dieser gelebten Kultur ist ein beständiger Austausch mit vielen Menschen, die ihre eigenen Geschichten, Wege und Erfahrungen mitbringen. Sie alle bereichern unseren Alltag und erinnern uns immer wieder daran, warum wir tun, was wir tun: weil Begegnungen zählen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe. Sie gibt Einblick in das, was uns als Team bewegt, und zeigt, wie vielfältig und lebendig die Sunneschyn-Geschichte weitergeschrieben wird – Tag für Tag, Mensch für Mensch.



M. Bisonni

Marco Bisonni

Das Sunneschyn Team am Minigolf Event



Am Freitag, dem 12.09.2025, stand wieder einmal ein Mitarbeitenden-Event auf dem Programm. Diesmal führte uns der Weg in die „Grün 80“, einen idealen Ort, um den Teamgeist unter freiem Himmel zu stärken. Ausgestattet mit Minigolfschlägern, einer guten Portion Ehrgeiz und jeder Menge guter Laune spielten wir Bahn für Bahn.

Knapp zwölf Mitarbeiter:innen versuchten sich an den Bahnen. Überraschend war, dass einige, die angeblich noch nie zuvor einen Schläger in der Hand gehalten hatten, plötzlich ganz vorne mitspielten. Ob hier wohl heimlich trainiert wurde?

Schnell zeigte sich: Hier wurden die Regeln sehr ernst genommen. Eine Kollegin verwandelte sich kurzerhand in den „Sheriff der Strafpunkte“ und verhängte gnadenlos jeden Zusatzschlag. Keine Diskussion, keine Gnade. Eine Vierergruppe versuchte daraufhin, sich unauffällig

abzusetzen und eigene „Sonderregeln“ einzuführen. Doch auch dieses geheime Bündnis flog rasch auf und die Beteiligten landeten direkt im Strafpunkte-Nirvana. Und dann war da noch jemand, der hartnäckig immer einen Schlag weniger ansagen wollte. Zum Glück waren genügend „Adleraugen“ im Einsatz, die das sofort durchschauten.

Zwischendurch tauchte sogar der Chef der Minigolfanlage auf. Offiziell, weil er das laute Jubeln gehört hatte – inoffiziell vielleicht auch, weil er von unseren charmanten Mitarbeitenden angezogen wurde? Man weiss es nicht genau...

Am Ende konnte sich unsere Physiotherapeutin Stefanie Furrer durchsetzen und den Sieg nach Hause holen. Fazit: Minigolf mag ein ruhiger Sport sein – aber in dieser Runde waren Spannung, Drama und jede Menge Lacher garantiert.

► Bericht: Daniela Bisonni

Genuss mit doppelter Wirkung – die Küche Cocotte und der Mahlzeiten-dienst von Kiebitz



Es ist kurz vor Mittag in Basel. In der Küche Cocotte herrscht geschäftiges Treiben: Gemüse wird geschnitten, Suppen werden abgeschmeckt, Fleisch wird angebraten und Schalen für den Transport vorbereitet. Wenig später packen Fahrer:innen die Menüs sorgfältig in die Lieferfahrzeuge – und verteilen sie direkt in und um Basel.

Was nach einem gewöhnlichen Mahlzeitendienst klingt, ist in Wirklichkeit viel mehr: Es ist ein Ort, an dem Menschen in beruflichen Veränderungen ihre Fähigkeiten neu entdecken und weiterentwickeln können.

Kiebitz – ein Betrieb mit sozialem Auftrag

Seit fast 30 Jahren begleitet Kiebitz Menschen, die vor einer beruflichen Neuorientierung stehen. Wer durch Krankheit oder Stellenverlust aus dem Arbeitsleben gefallen ist, findet hier Unterstützung. Das Angebot

reicht von individuellem Coaching über Kurse bis hin zu praxisnahen Arbeitstrainings. Gerade diese Trainingsarbeitsplätze sind entscheidend, denn sie geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Arbeitsfähigkeit aufzubauen, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich im Alltag zu bewähren.

Die Küche Cocotte – mehr als Kochen

Ein zentraler Trainingsort ist die Küche Cocotte. Unter fachkundiger Anleitung des Küchenteams bereiten die Klient:innen hier täglich frische, ausgewogene Menüs zu – saisonal, regional und mit viel Sorgfalt. Die Mahlzeiten erfüllen hohe Qualitätsstandards und tragen das Label «Fourchette verte», das für gesunde und ausgewogene Ernährung steht. Für die Klient:innen bedeutet die Mitarbeit in der Küche jedoch weit mehr, als nur das Erlernen von Handgriffen. Sie üben

Teamarbeit, Zuverlässigkeit und den Umgang mit Verantwortung. Wer schon länger nicht mehr gearbeitet hat, macht hier die wertvolle Erfahrung, wieder gebraucht zu werden – und spürt unmittelbar, dass die eigene Arbeit einen Sinn hat.

Der Mahlzeitendienst – verlässlich und nah

Von der Küche aus nehmen die Klient:innen im Fahrdienst täglich ihre Touren auf. Die Menüs werden nicht nur an Schulen und Organisationen, sondern auch direkt in die Wohnungen von Senior:innen in Basel und Umgebung geliefert. Damit trägt Kiebitz dazu bei, dass Menschen zu Hause gesund und abwechslungsreich essen können – selbst dann, wenn das Kochen im Alltag schwerfällt. Ein kleiner Plausch bei der Übergabe ergibt sich oftmals spontan.

Doppelte Wirkung für die Region

Der Service ist herzlich, zuverlässig und flexibel. Wer ein Menü bestellt, darf sich auf eine frische, sorgfältig zubereitete Mahlzeit freuen, die pünktlich geliefert wird. Hinter jedem Gericht steckt nicht nur Kochkunst, sondern auch gelebte Solidarität: Gleichzeitig wird Menschen, die sich beruflich neu orientieren, ein sinnvoller Arbeitsplatz geboten. Sie sammeln wertvolle Arbeitserfahrung, lernen neue Fähigkeiten und finden Schritt für Schritt zurück in den Arbeitsmarkt. Senior:innen erhalten gesunde Menüs nach Hause geliefert. So entsteht eine Win-Win-Situation: Wer ein Menü genießt, unterstützt indirekt auch Menschen, die sich gerade auf den Weg in eine neue berufliche Zukunft machen.

Ein Blick nach vorn

Damit dies gelingt, entwickelt Kiebitz die Küche und den Mahlzeitendienst stetig weiter. Die Prozesse sind heute digitalisiert – von der Bestellung bis zur Auslieferung, um sowohl den hohen Qualitätsansprüchen der Kundschaft als auch den Lernbedürfnissen der Klient:innen gerecht zu werden. Ein Teil der Lieferungen wird mit E-Fahrzeugen abgewickelt.

Genuss, der verbindet

Die Mahlzeiten von Kiebitz sind mehr als nur ein Mittagessen: Sie sind ein Stück Lebensqualität, das direkt ins Haus kommt – und gleichzeitig ein Beitrag zu sozialer Integration. Wer sie genießt, tut sich selbst etwas Gutes und stärkt zugleich Menschen auf ihrem Weg zurück ins Berufsleben.



► Bericht: **Alexandra Angermann,**
Kiebitz



kiebitz

bei beruflicher Veränderung

Kiebitz Basel

Auf dem Wolf 17

4020 Basel

Telefon 061 377 57 57

E-Mail kiebitz-verein@kiebitz.ch

www.kiebitz.ch

Fit in den Winter

Für einen ausgewogenen und gesunden Winter



Süsskartoffel-schnitzel im Couscousmantel

(Zutaten für 1 Person)

Zutaten:

1 Süsskartoffel
50g Couscous
1 Ei
Wenig Salz/Pfeffer
1.5 EL Mehl
1 – 2 EL Öl

Zubereitung:

1. Zuerst die Süsskartoffel schälen und in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben in kochendem Salzwasser für etwa zwei Minuten vorkochen, danach abgiessen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit drei tiefe Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem Ei (verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen) und einen mit Couscous.

4. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Die Süsskartoffelscheiben nacheinander in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Couscous wenden, wobei der Couscous gut angedrückt wird, damit die Panade hält.
6. Zuletzt die panierten Süsskartoffelschnitzel in der heissen Pfanne von beiden Seiten für circa 3 Minuten goldbraun braten.

**Als Beilage eignen sich Nudeln oder ein frischer Salat.*



Brokkoli-Käse-Auflauf

(Zutaten für 2 Personen)

Zutaten:

200g Brokkoli (in kleine Röschen schneiden)
100g geriebener Käse (z.b. Gouda oder Emmentaler)
100 ml Sahne
1 Ei
Wenig Butter/Öl
Wenig Senf

Wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Nach Wunsch: Hähnchen

(gekocht)

Es können diverse andere Gemüsesorten hinzugefügt werden.

Zubereitung:

1. Den Brokkoli in gesalzenem Wasser 5-7 Minuten kochen, bis er weich ist, aber noch Biss hat, dann abgiessen.
2. Käsesauce zubereiten: Ei, Sahne, Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in Schüssel verquirlen. Den geriebenen Käse untermischen.
3. Auflauf backen: Auflaufform mit Butter/Öl einfetten. Den Brokkoli (und Hähnchen) in die Form geben und die Käsesauce gleichmässig darüber verteilen. Bei 180°C Umluft im Ofen etwa 20-30 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Das Spitex-Pflegeteam Zurzach im Kurhotel Zurzacherhof



Das Pflegeteam Zurzach im Kurhotel Zurzacherhof, unmittelbar neben dem Thermalbad und Kurpark gelegen, bietet jedem Kurgast eine individuelle Pflege und Betreuung.

Unser kleines Pflegeteam umsorgt jeden Gast – ob nach Operationen, bei Krankheit oder für psychologische Unterstützung – bei den Aufgaben des täglichen Lebens. Unser Ziel ist es, dass die Kurgäste erholt, gut vorbereitet und motiviert in ihr gewohntes Umfeld zurückkehren. Ob für ein paar Tage oder mehrere Wochen: Wir unterstützen die zunehmende Selbstständigkeit am Morgen, Mittag und/oder abends, genau dann, wenn unsere Unterstützung gewünscht wird. Wir sind auf vielerlei Handicaps und Erkrankungen vorbereitet und verfügen über einen grossen Schatz an Hilfsmitteln. Zu unseren Tätigkeiten gehören Verbandwechsel jeglicher Art,

psychologische Unterstützung durch Begleitung, Zuhören und Gespräche, Anlegen von Kompressionsverbänden und Kompressionsstrümpfen, Unterstützung bei der Körperpflege und beim Kleiden, Medikamente bestellen und richten, Injektionen (z. B. Anti-Thrombosespritzen), die Beratung von Kund:innen und Schmerzlinderung. Dies sind nur einige wenige Tätigkeiten, die wir individuell auf jeden einzelnen Kurgast abstimmen. Von Montag bis Sonntag, von 8:00 Uhr morgens bis circa 21:00 Uhr abends, unterstützen wir unsere Kunden stets flexibel, mit einem Lächeln, einer gesunden Prise Humor sowie Fachkompetenz und dem Blick fürs Detail. Abgerechnet wird mit dem normalen Spitex-Tarif. Kurgäste können Pflegeleistungen von bis zu 90 Minuten in Anspruch nehmen, in berechtigten Ausnahmen auch mehr.

Sie erhalten den nächsten Termin für die Pflegeleistung(en) jeweils circa 24 Stunden im Voraus. So können wir unkompliziert und flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren. Zu unseren Kurärzt:innen, die bei ZurzachCare im Ambulatorium arbeiten, pflegen wir ein sehr gutes Verhältnis, das von gegenseitigem grossem Vertrauen geprägt ist. Unser liebevoll eingerichtetes Büro befindet sich im Herzen der Kurzimmer-Etage im 2. OG mit Blick ins Grüne. So sind wir nah an den Gästen und gut erreichbar. Denn bei uns zählt nicht das Handicap, die Operation oder die Erkrankung: Bei Rahel Senn (Leitung Pflegeteam), Tiffany Stadler und Laura Zaubek steht an erster Stelle DER MENSCH mit seiner einzigartigen Geschichte und seinen ganz individuellen Bedürfnissen.

► Bericht: **Rahel Senn**

Kurzberichte Spitex-Standorte:

Basel:

Basel ist unser Zuhause. Zentral gelegen und gut erreichbar an der Hardstrasse 60 sind wir für Sie da und doch ganz nah bei den Menschen, die wir begleiten dürfen. Viele unserer Kund:innen kennen uns bereits persönlich. Wir schätzen diese langjährige Verbundenheit sehr und freuen uns, Sie auch weiterhin im Alltag mit Pflege, Betreuung und Physiotherapie unterstützen zu dürfen.

In unserem Büro in Basel ist neben unserem Büroteam, dem Büroalltag und dem Richten der Medikamente auch Platz für Gespräche und Termine mit Klient:innen. Von unserem Hauptstandort aus sind wir jedoch in der ganzen Stadt und Umgebung unterwegs. Ob im Kleinbasel, im Gundeli oder in den angrenzenden Gemeinden – wir sind schnell bei Ihnen vor Ort. Dank unseres Zuwachses an Mitarbeitenden können wir auch immer mehr Klient:innen in unseren verschiedenen Bereichen betreuen. Es freut uns sehr, dass viele unserer Klient:innen verschiedene Dienstleistungen bei uns beziehen, da dies die Betreuung und Koordination erleichtert. Unser Ziel ist es, dass Sie sich nicht nur medizinisch gut betreut, sondern auch menschlich verstanden und ernst genommen fühlen. Ein vertrautes Gespräch, ein Lächeln oder die Gewissheit, dass jemand da ist, gehören für uns genauso dazu wie fachlich hochwertige Pflege.

So verbindet unser Standort in Basel nicht nur kurze Wege und eine zentrale Lage, sondern vor allem Nähe, Vertrauen und persönliche Begleitung. Dafür

stehen wir als Sunneschyn GmbH – Tag für Tag, mitten in Basel und mitten im Leben.

Laufen:

Der Sommer war bei uns in Laufen von Vorstellungsrunden, Events und der Suche nach weiteren Mitarbeitenden geprägt. Am 5. August konnten wir uns am Markt in Laufen mit der Umgebung und der Bevölkerung vertraut machen und sie besser kennenlernen. Das Highlight war die grosse Feier für unseren neuen Standort mit einem Tag der offenen Tür. Wir konnten uns und unseren Standort präsentieren und viele Menschen kennenlernen. Durch die Neuheit des Standorts ist er stetig in Bewegung und Weiterentwicklung. In Laufen sind wir für Menschen da, die zu Hause Unterstützung benötigen. Sei es durch fachgerechte Pflege, einfühlsame Begleitung im Alltag oder Hilfe im Haushalt. Wir kommen zu den Klient:innen, damit sie so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und die benötigte Unterstützung erhalten können.

Auch in Laufen begleiten wir Klient:innen und Angehörige mit Herz, Zeit und einem offenen Ohr. Unser Ziel ist es, ihre Selbstständigkeit zu fördern, ihre Lebensqualität zu erhalten und ihr Leben zu Hause angenehmer und sicherer zu machen.

Möhlín:

Auch unser Team in Möhlín wird grösser! Insbesondere im Bereich der Hauswirtschaft können wir dank unseres Zuwachses an Mitarbeitenden mehr Personen mit Unterstützung im Haushalt versorgen. Neben Hauswirtschaft bietet die Spitex Möhlín auch Pflege, Betreuung und Psychiatrie-Spitex an. Wir unterstützen unsere Klient:innen

dabei, ihren Alltag so selbstständig und angenehm wie möglich zu gestalten – individuell, zuverlässig und mit Herz.

Unser kleines, motiviertes Team legt grossen Wert auf eine persönliche und vertrauensvolle Betreuung. So erhält jede Klientin und jeder Klient genau die Unterstützung, die zu ihrer bzw. seiner Lebenssituation passt. Wir möchten mehr sein als eine reine Dienstleistung: Wir begleiten Menschen mit Herz, Kompetenz und Respekt und tragen dazu bei, dass sie trotz Unterstützung ihre Selbstständigkeit und Würde bewahren können.

Kurzberichte Physio-Standorte:

Basel:

Zurzeit sind unsere Hausbesuche besonders gefragt! Deshalb sind wir viel unterwegs, um unsere Patient:innen direkt zu Hause zu betreuen. Gleichzeitig bleibt es in der Praxis lebendig. Wir bieten klassische und Sportphysiotherapie an und haben auch spezielle Angebote wie die Beckenbodentherapie für Frauen – und ja, auch für Männer! Ebenfalls beliebt ist die effiziente Kiefergelenksbehandlung, die selbst bei Nackenbeschwerden spürbare Linderung bringen kann. Besonders spannend ist, wie die unterschiedlichen Angebote zusammenspielen. Die Patient:innen profitieren von gezielter Bewegung, stärken ihre Mobilität und erleben kleine Fortschritte, die den Alltag erleichtern. Auch unsere wohltuenden Massagen werden weiterhin gerne genutzt, um Entspannung und Erleichterung zu bringen.

Neu in unserem Angebot ist die Ergonomieberatung. Gerade jetzt

merken viele, wie wichtig eine gesunde und entspannte Arbeitsumgebung ist – im Büro oder beim Homeoffice. Wir freuen uns, unsere Patient:innen hierbei aktiv zu unterstützen und kleine Veränderungen gross wirken zu lassen.

Es macht uns Freude, unsere Patientinnen und Patienten jeden Tag ein Stück weiterzubringen und ihre Fortschritte gemeinsam zu erleben.

Falls wir einmal nicht in der Praxis anzutreffen sind, können Sie gerne 20 Meter weiter beim Spitex-Büro einen Termin vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

Ettingen:

Bei uns in Ettingen ist derzeit einiges in Bewegung – im besten Sinne! Besonders stolz sind wir auf den erfolgreichen Start unseres neuen Gruppenkurses „Rückenfit“, der seit mehr als einem Monat läuft und auf grosse Begeisterung stösst. Die motivierte Gruppe, die regelmässigen Einheiten und die spürbaren Fortschritte machen diesen Kurs zu einem echten Highlight in unserem Praxisalltag. Auch die Kiefergelenkstherapie und das Dry Needling erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Beide Angebote werden von unseren Patientinnen und Patienten vermehrt nachgefragt. Wir freuen uns, dass wir mit diesen spezialisierten Behandlungen gezielt helfen und nachhaltig Linderung verschaffen können. Neu in unserem Angebot sind das ganzheitliche Beckenbodentraining und die Beckenbodentherapie für Männer. Diese Angebote sind noch dabei, ihren Platz im Praxisalltag zu finden. Wir sind jedoch überzeugt, dass das Bewusstsein für diese wichtigen Themen weiter wachsen wird und wir damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten können.

Selbstverständlich gehören auch die manuelle Therapie, die Bewegungstherapie und die Hausbesuche weiterhin zu unseren festen Bestandteilen. Ob akute Beschwerden, Prävention oder langfristige Begleitung – unser Ziel ist es, gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten echte Fortschritte zu erzielen.

Möhlin:

In unserer Physiotherapiepraxis in Möhlin ist derzeit viel los. Ein Highlight ist die grosse Nachfrage nach unserer Beckenbodentherapie für Frauen. Das zeigt, dass wir am Puls der Zeit sind. Genauso viel Freude bereiten uns unsere GLA:D-Gruppen, in denen sich eine tolle Gemeinschaft bildet und die Teilnehmenden motiviert werden. Wir freuen uns, dass unsere neuen Angebote bereits nach kurzer Zeit auf so grosse Resonanz stossen. Unser Alltag ist geprägt von grosser Vielfalt: von der Sportphysiotherapie über die Kiefergelenkbehandlung bis zu modernen Methoden wie Dry Needling oder Stosswellentherapie. Was uns jedoch wirklich antreibt, sind die persönlichen Erfolge: Wenn jemand dank gezielter Bewegungstherapie oder MTT wieder schmerzfrei die Treppe steigen kann oder wenn wir bei einem Hausbesuch Mobilität zurückgeben können. Ob zur Prävention oder zur akuten Behandlung – wir sind für Sie da.

Zurzach:

Bei uns in Zurzach ist es gerade angenehm ruhig, aber trotzdem ist viel los. Durch den ständigen Wechsel der Gäste erlebt man immer wieder Neues. Viele unserer Gäste waren gerade operiert worden oder haben einen Krankenhausaufenthalt hinter sich

und machen stetig Fortschritte. Es ist schön zu sehen, wie sie sich jeden Tag ein kleines Stück mehr bewegen und wieder sicherer werden.

Täglich sind zwei Therapien geplant, die unseren Gästen dabei helfen, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen. Auch die wohltuenden Massagen werden aktuell gerne genutzt und unterstützen die Therapie sehr.

Wir freuen uns jeden Tag, unsere Gäste zu begleiten und ihre Fortschritte mitzuerleben. Durch die enge Zusammenarbeit mit der hauseigenen Spitex können wir Therapie und Pflege optimal aufeinander abstimmen und so eine umfassende Betreuung sicherstellen.

Es ist schön, diese Zeit mit unseren Gästen zu verbringen und sie Schritt für Schritt auf ihrem Weg zurück in den Alltag zu begleiten.

Ersatz Weihnachts- brunch



Neujahrs-Kaffee und Kuchen für unsere Klient:innen und Patient:innen am Samstag, den 10. Januar 2025, um 15 Uhr

In den vergangenen Jahren durften wir jeweils am 25. Dezember gemeinsam mit unseren Klient:innen und Patient:innen bei einem festlichen Weihnachtsbrunch zusammenkommen. Dieses Jahr erwarten Marco und Daniela Bisonni im Dezember erneut Familienzuwachs. Darum verschieben wir unser Beisammensein ein wenig und freuen uns darauf, im neuen Jahr bei Kaffee und Kuchen mit Ihnen anzustossen und schöne Momente zu teilen.

* Die Anmeldungen werden im Dezember an unsere Kund:innen und Patient:innen versendet oder vor Ort verteilt.

Fit in den Winter

Fühlen Sie sich nach langen Sitzphasen oft verspannt oder sind Sie aktuell etwas überarbeitet? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

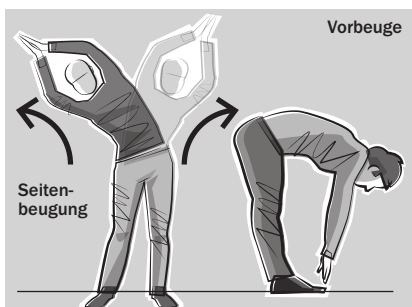
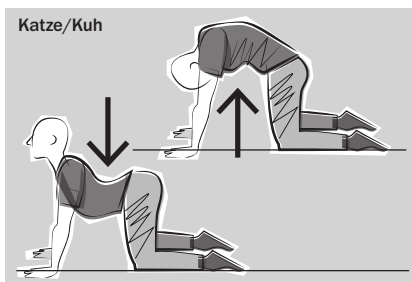
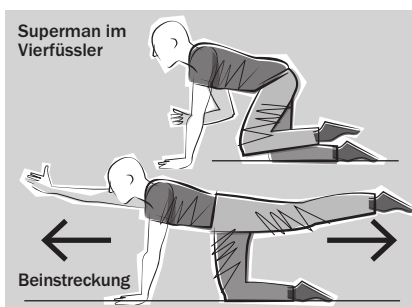
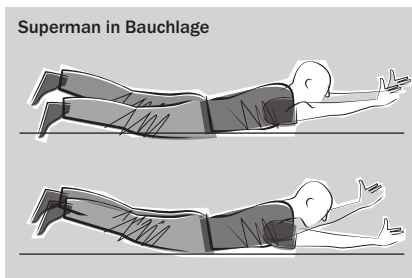
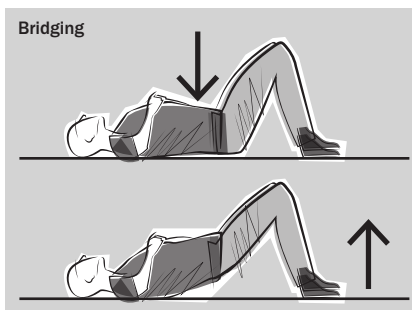
Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben einfache Übungen zusammengestellt, die Ihre Rückenmuskulatur sanft stärken und dabei helfen, Verspannungen vorzubeugen. So bleiben Sie aktiv und starten fit in den Winter.

Nehmen Sie sich regelmässig ein paar Minuten Zeit und führen Sie die Übungen durch. Zwei bis drei Sätze mit jeweils 10 bis 12 Wiederholungen sind ausreichend. Es ist besonders wichtig, aktiv zu bleiben, sobald erste Beschwerden auftreten. Gezielte Bewegung hilft der Muskulatur, sich zu lockern, die Beweglichkeit zu verbessern und den Rücken zu stabilisieren.

Und wer hat es im Winter nicht gerne schön kuschelig warm? Bei verspannter Muskulatur kann eine warme Bettflasche am Rücken wahre Wunder wirken und für zusätzliche Entspannung sorgen.

Mit diesen kleinen Einheiten tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und begegnen den Herausforderungen des Alltags besser. Gönnen Sie Ihrem Rücken regelmässig eine Pause und stärken Sie ihn Schritt für Schritt. So bleiben Sie fit und beweglich und können den Winter mit Energie und Wohlbefinden genießen.

* Dabei werden Sie auch von unseren Rezepten in dieser Ausgabe unterstützt.



Im Einsatz für das Recht von Menschen mit Behinderungen



Procap ist die grösste Schweizer Selbsthilfe- und Mitgliederorganisation für Menschen mit Behinderungen. Sie vereint Menschen mit Behinderungen jeglicher Art und vertritt ihre Interessen. Procap wurde 1930 als Schweizerischer Invaliden-Verband gegründet und zählt heute rund 25 000 Mitglieder in rund 30 regionalen Sektionen. Sie bietet professionelle Beratungen in den Bereichen Sozialversicherungsrecht, Bauen, Wohnen und Reisen an.

Ein zentrales Angebot ist die professionelle Beratung im Sozialversicherungsrecht. Für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen kann das komplexe Schweizer Sozialversicherungssystem zur grossen Herausforderung werden. Hier setzt Procap an – niederschwellig, empathisch und fachlich fundiert.



Im folgenden Interview gibt eine Sozialarbeiterin von Procap Einblick in ihre Arbeit:

Interviewerin: Wie sind Sie zu Procap gekommen, und was hat Sie dazu bewogen, in diesem Bereich zu arbeiten?

Selina Haab: *Ich habe Soziale Arbeit studiert und anschliessend in der Sozialhilfe gearbeitet und inzwischen mehrere Weiterbildungen im Sozialversicherungsbereich absolviert. Das Netz der Sozialversicherungen in der Schweiz und wie die verschiedenen Leistungen ineinandergreifen, hat mich schon immer fasziniert. Nach einigen Jahren wollte ich mich weiterentwickeln und fand die Stelle bei Procap.*

Interviewerin: Was ist für Sie die treibende Kraft hinter dieser Arbeit?

Selina Haab: *Ich finde, dass alle Personen zu ihrem Recht kommen sollen – egal, ob sie das selbst bewältigen können oder Unterstützung brauchen. Wir haben*

die Möglichkeit, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Rechte wahrzunehmen. Das finde ich sehr erfüllend.

Interviewerin: Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus, und welche Aufgaben fallen dabei an?

Selina Haab: *Der Tag beginnt, wie bei den meisten anderen Leuten, die im Büro arbeiten, mit dem Blick ins E-Mail-Postfach und der Orientierung über anstehende Termine. Dann folgt die sehr vielfältige Fallarbeit. Wenn wir in der Rechtsvertretung tätig sind, prüfen wir Korrespondenzen von Versicherungen, klären den Interventionsbedarf und sprechen uns mit den Versicherten ab. Wir stehen in Kontakt mit verschiedenen Akteuren: Versicherte und deren Angehörige, Rechtsschutzversicherungen, Sozialversicherungen, behandelnde Ärzte/Ärztinnen und unserem Rechtsdienst. Wir beraten von der Geburt bis vor Pensionierung zu den meisten Sozialversicherungen, mit Fokus auf die Invalidenversicherung (IV) und das Thema Behinderung. Konkret prüfen wir Entscheide, entwickeln Strategien für IV-Verfahren, bereiten Personen auf Gutachten und Abklärungen vor, verfassen Einsprachen und Anträge. Die Beratung findet häufig telefonisch statt, wobei manche Fälle mit einem Gespräch erledigt sind, andere begleiten wir über Jahre – besonders Kinderfälle.*

Interviewerin: Was sind die häufigsten Anliegen der Versicherten?

Selina Haab: Meist geht es um Verfahrensfragen zur IV: Renten, Hilflosenentschädigung, andere Leistungen. Viele haben Fragen zur Existenzsicherung während den langen Verfahren, wenn andere Leistungen auslaufen. Häufig kommen auch Personen für die Prüfung von Entscheiden – oft erst, nachdem sie einen negativen Bescheid erhalten haben. Zentral für uns ist auch die Beratung von Eltern (minderjähriger) Kinder mit Behinderungen, vor allem auch in der Zeit des Übergangs ins Erwachsenenalter. Wichtig ist: Wir beraten nur zu Sozialversicherungen. Bei Fragen zu Wohnen oder Arbeiten verweisen wir an andere Stellen.

Interviewerin: Was sind für Sie emotional besonders fordernde Momente?

Selina Haab: Herausfordernd sind Situationen, wo Menschen dringend Unterstützung brauchen, aber die rechtlichen Rahmenbedingungen keine Leistungen zulassen. Keine Lösung anbieten zu können, ist schwierig. Wir versuchen dann, ehrlich, klar und gleichzeitig wertschätzend zu kommunizieren und gemeinsam nach realistischen Alternativen zu suchen.

Interviewerin: Und die positiven Momente?

Selina Haab: Natürlich, wenn wir Recht bekommen und die Person Leistungen erhält. Besonders wertvoll finde ich aber auch, wenn

Menschen zurückmelden, dass sie jetzt mehr Klarheit haben, es verstanden haben und sich gestärkt fühlen.

Interviewerin: Wie gehen Sie mit negativen Entscheiden um, besonders nach langem Engagement?

Selina Haab: Im ersten Moment ärgert es natürlich. Ich versuche es aber als Lernchance zu sehen. Wenn wir eine Verfügung bekommen, prüfen unsere Anwälte und Anwältinnen die Erfolgsaussichten vor Gericht. Wenn dies aussichtslos ist, müssen wir den Leuten mitteilen, dass wir nichts mehr tun können. Das ist ein schwieriger Moment.

Interviewerin: Was sind die grössten bürokratischen Hürden für eure Klient:innen?

Selina Haab: Ich sehe eine grosse Hürde in der Komplexität des IV-Verfahrens und dem geringen Informationsfluss. Viele Versicherte verstehen nicht, warum es so lange dauert – das führt zu Verunsicherung, besonders wenn Krankentaggelder auslaufen und unklar ist, wer den Erwerbsausfall überbrückt. Auch die Gutachten sind ein sensibles Thema: Sie haben einen hohen Beweiswert und Auswirkung auf den Entscheid, werden aber von Betroffenen oft als wenig transparent erlebt

Interviewerin: Was kann jede:r im Alltag für mehr Inklusion tun?

Selina Haab: Eine offene und interessierte Haltung ist wichtig. Vorurteile entstehen oft aus Unsicherheit. Wenn man auf



jemanden trifft, der anders ist, sollte man die Unsicherheit ansprechen und nachfragen. So entsteht ein Dialog auf Augenhöhe.

Interviewerin: Vielen Dank für das Gespräch und die Einblicke in Ihre wichtige Arbeit.

Selina Haab: Sehr gerne!

► Interviewte: **Selina Haab**
Interviewerin: **Annick Egli**

procap

Procap Nordwestschweiz
St. Jakobs-Strasse 40
4002 Basel
Telefon 061 685 93 55

Erfahrung durch den Sunneschyn: Mitarbeiterinterview Stefanie Scheidegger



Wir führen ein Interview mit Stefanie, um Ihnen einen tieferen Einblick in die Arbeit unserer Mitarbeitenden zu ermöglichen. Durch diesen Einblick lernen Sie den Sunneschyn, seine Arbeit und seine Mitarbeitenden besser kennen. Stefanie hat viel zu erzählen und verfügt über umfassende Erfahrung, denn sie gehört zu den Mitarbeitenden, die am längsten bei uns tätig sind.

Frage: Wie lange bist du schon beim Sunneschyn?

Stefanie Scheidegger: Ich weiss gar nicht mehr genau, wie lange es her ist, aber 8 bis 9 Jahre. Jedenfalls war es meine erste Spitex, was bis heute ein guter Entscheid ist.

Frage: Wie bist du zum Sunneschyn gekommen? Was sind deine Tätigkeiten?

Stefanie Scheidegger: Zum Sunneschyn gekommen bin ich nach Abschluss meiner Ausbildung zur Pflegehelferin. Auf der Suche nach einem Arbeitgeber stach mir ziemlich rasch der Sunneschyn ins Auge. Der Name war sehr ansprechend für mich, da man mich als Sonnenschein bezeichnet, dachte ich, dass ich hier am richtigen Platz bin.

Frage: Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei dir aus?

Stefanie Scheidegger: Bevor ich zu den Klient:innen gehe, lese ich mich zuerst ein, wobei ich viele Klient:innen begleite und davon einige schon seit Jahren und das macht es besonders. Man kennt die Abläufe und baut ein gegenseitiges Vertrauen auf, ob ich Pflege ausübe, Gespräche führe oder Hauswirtschaft mache.

Frage: Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?

Stefanie Scheidegger: Was mir besonders gefällt, ist auf der einen Seite die Herausforderung, die gerade in meinen Anfängen noch deutlich spürbar war. Das hat sich durch die Jahre und der damit verbundenen Erfahrungen sowie den Weiterbildungen in verschiedenen Fachrichtungen deutlich geändert. Auf der anderen Seite ist es die Dankbarkeit der Klient:innen, die wir für unsere erbrachte Arbeit bekommen, was mir auch eine grosse Wertschätzung zurückgibt.

Frage: Gibt es ein besonders schönes Erlebnis, an das du dich gerne zurückerinnerst?

Stefanie Scheidegger: Ich betreue Klient:innen auch mit Gesprächen im Bereich Hauswirtschaft, es sind für mich die besonderen Momente, in denen Klient:innen auf mich zukommen und schildern, was sie geschafft haben mittels Motivation, die manchen sehr schwerfällt. Dies gelingt mir, indem ich sie abhole, in kleinen Schritten begleite und wenn sich kleine Erfolge bei Klient:innen sichtbar machen, berührt mich das sehr.

Frage: Was sind die wichtigsten Veränderungen, die du in der Spitex in deiner Zeit bei uns erlebt hast?

Stefanie Scheidegger: Ich muss sagen, es gab auch schwierige Momente für mich. Zweifel, Tränen, sich manchmal nicht verstanden

fühlen. Die wichtigste Veränderung kam durch eine Auszeit, die ich mir genommen habe und auch nehmen konnte. In dieser Zeit besuchte ich einen Kurs zu Achtsamkeit und Stressbewältigung, der mir viele neue Wege geöffnet hat, sowie Stärke und innere Ruhe. Ich glaube, das hat sich positiv auf mein Arbeitsumfeld ausgewirkt. Mich haben das Team und die Arbeitskolleg:innen darin bestärkt, worüber ich sehr dankbar bin.

Frage: Was hat dir in all den Jahren bei uns am meisten Freude bereitet?

Stefanie Scheidegger: Am schönsten finde ich es, wenn das gesamte Team bei den tollen Teamevents zusammenkommt. Dann hat man Zeit, sich zu unterhalten und gemeinsam zu lachen und das auch mal abseits vom Geschäft in entspannter Atmosphäre.

Frage: Welche Ratschläge würdest du den neuen Spitex-Mitarbeitenden geben?

Stefanie Scheidegger: Wenn ich aus meiner Anfangszeit beim Sunneschyn spreche und von den Erfahrungen der letzten Jahre berichte, dann sind es die anfänglichen Hürden, die es zu überwinden gilt. Man sollte auf seinen Instinkt hören und sich nicht verunsichern lassen, denn mit der Zeit kommt auch die Erfahrung und damit die Gelassenheit. Man sollte sich Zeit geben, denn man wächst mit seinen Aufgaben. Dabei ist der Austausch mit den Arbeitskolleg:innen immer wichtig. In unserem Beruf muss man manchmal auch seinen Emotionen freien Lauf lassen. Dann sollte man das Gespräch mit dem Team, den Vorgesetzten oder den Arbeitskolleg:innen suchen.

Interview Mitarbeitende:

Stefanie Scheidegger

► Interview: Annick Egli

Das Sudoku Rätsel

Erklärung:

Ein Sudoku ist ein Logikrätsel mit einem 9×9-Raster, das in 9 kleinere 3×3-Boxen unterteilt ist. Ziel ist es, das Raster so zu füllen, dass:

1. Jede Zeile die Zahlen 1 bis 9 genau einmal enthält.
 2. Jede Spalte die Zahlen 1 bis 9 genau einmal enthält.
 3. Jedes 3×3-Quadrat die Zahlen 1 bis 9 genau einmal enthält.
- Man startet mit einigen vorgegebenen Zahlen und muss die fehlenden logisch ergänzen, ohne zu raten.

Haben Sie die drei Lösungszahlen gefunden?

Diese ergeben sich aus den drei Feldern oben rechts im Sudoku. Senden Sie die Lösung entweder per Post an:

Sunneschyn GmbH,
Hardstrasse 60, 4052 Basel
oder per E-Mail an:
sunnegruess@sunneschyn-gmbh.ch

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Adresse anzugeben.

Unter allen korrekten Einsendungen wird der oder die Gewinner:in ausgelost und erhält einen **StadtBonBasel** Gutschein im Wert von 100 Franken.

Ein herzliches Dankeschön an unseren Partner Kiebitz für die Unterstützung dieses Wettbewerbs!

	3	7	2					
1			7		3	2	5	
9	5							
	7	1	9				4	5
		5	1	4	7	9	3	2
2		9		3			7	
5	2	8	6				9	3
					5			
7		3		2	4			1

**Einsendeschluss ist der:
15.01.2026**

Lösungswort vom letzten Kreuzwort-Rätsel:

S	O	M	M	E	R
F	R	E	U	D	E

Ihr Feedback:

Es ist uns ein Anliegen Sie stärker in die Gestaltung des SunneGruess einzubeziehen – deshalb freuen wir uns sehr über Ihre Rückmeldungen. Über den QR-Code können Sie uns mitteilen, wie Ihnen der SunneGruess gefällt, was Ihnen besonders gut oder weniger gut gefällt, wo Sie Verbesserungspotenzial sehen, was Sie sich mehr oder weniger wünschen, was Ihnen vielleicht fehlt

und welche weiteren Ideen, Anregungen oder Kommentare Sie haben.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Feedback!



Witz:

Sagt ein Schaf zum Rasenmäher: „Määäääh!“ Sagt der Rasenmäher: „Du hast mir nix zu sagen!“

