

Partner im Porträt: Wie die VEBO in Breitenbach Menschen hilft, beruflich wieder Fuss zu fassen. **Seite 2**

Menschen und Geschichten: «Smashen» als Lebenselixier. Elf Frauen zwischen 65 und 86 Jahren beweisen in der Turnhalle, dass Sportgeist kein Verfallsdatum kennt. **Seite 3**

IM FOKUS: Möhlin – Kompetenz mit Herz: Melanie Binkert stellt sich vor. Seit Januar 2026 leitet Melanie Binkert den Physiotherapie-Standort in Möhlin. Erfahren Sie mehr über das vielseitige Angebot von Beckenbodentherapie bis zum GLAD®-Programm und warum Melanie in ihrer Freizeit als First Responderin und bei der Feuerwehr im Einsatz ist. **Seite 4**

SUNNESCHYN VOR ORT: Neues aus unseren Teams und Standorten
Physiotherapie: Neue Kapazitäten in Ettingen und Basel sowie frischer Wind durch Aqua Fit und Ergonomie-Beratung. SPITEX: Wachstum in Laufen und Möhlin – wir verstärken unsere Teams in der Pflege und Psychiatrie, um Sie noch umfassender zu unterstützen. **Seite 5**

AKTUELL: Rückblick und Gemeinschaft
Festliches Beisammensein: Ein Blick zurück auf das Weihnachtsessen im Culinarium und den gemütlichen Neujahrskaffee. **Seite 7**

Ratgeber und Gesundheit:
Schizophrenie: Wenn sich die Welt verändert.
Ein Fachbericht und ein bewegendes Interview mit einem Genesungsbegleiter (Peer) über den Weg zurück in den Alltag und das Leben mit der Diagnose. **Seite 8**

Grosses Wettbewerbs-Rätsel:
Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von CHF 100.–, gesponsert von unserem Partner **VEBO!**

Dario und die Fasnacht

Unser Grafiker Dario Natali über seine Tätigkeiten rund um die Basler Fasnacht.



Du arbeitest als Grafiker bei uns und bist meist digital und präzise unterwegs. Bei der Fasnacht hantierst du mit Pinsel und groben Materialien. Wie sehr geniesst du diesen haptischen Ausgleich?

Du siehst mich ja, hier als Grafiker mache ich viel Computerarbeit und das Laternenmalen ist auch geprägt von Körperlichkeit. Bei der Laterne spürt man das Material richtig und es wird von einer Skizze zu einem riesigen physischen Projekt. Eigentlich brauche ich für das Laternenmalen mehr Präzision, da ich mir beim Übertragen der Skizze auf die Laterne keine Fehler erlauben kann, denn diese kann ich nicht mehr korrigieren. Am Computer kann ich einen Fehler schnell korrigieren und

es ist keine Kopierarbeit von einer Skizze zum Endprodukt anders als bei der Laterne. Für die Arbeit an der Laterne braucht es eine gewisse Zügigkeit und einen Schwung, obwohl es gleichzeitig eine kontrollierte Sache ist und am Computer ist es eher ein Schieben.

Die Fasnachtsarbeit ist sicher auch freier, da es ausser dem Sujet kaum Vorgaben gibt und bei der Arbeit im Büro, muss es ja dann doch auch den übrigen involvierten gefallen, aber ich geniesse diese Abwechslung sehr.

► **Das vollständige Interview können Sie ab Seite 10 weiter Lesen.**

Liebe Leserinnen und Leser,

Förderung und Entwicklung sind bei der Sunneschyn GmbH kein abgeschlossenes Projekt. Sie sind Teil unserer Identität. Wir sind überzeugt, dass nachhaltige Qualität dort entsteht, wo Menschen wachsen dürfen. Wo Potenzial gesehen wird. Wo jemand sagt: Ich traue dir diesen nächsten Schritt zu.

Ob der Weg von der Hauswirtschaft in die Pflege führt, von der Pflegehilfe zur Fachperson Gesundheit oder von der Fachkraft in eine Führungsrolle – diese Entwicklungen entstehen nicht zufällig. Sie entstehen, weil wir begleiten, weil wir investieren und weil wir Verantwortung für die Zukunft unseres Unternehmens übernehmen. Der SunneGruss macht diese Wege sichtbar. Er erzählt von Lernschritten, von Herausforderungen, von Stolz und von der Kraft, die entsteht, wenn Menschen über sich hinauswachsen. Für uns ist das der Kern moderner Unternehmensführung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und viele gute Gedanken, die bleiben dürfen.

Liebe Grüsse,



M. Bissonni

VEBO – Arbeiten, lernen und dazugehören

Manchmal braucht es einen Ort, an dem ein Neuanfang möglich ist. Ein Ort, der nicht nur Arbeit bietet, sondern ein unterstützendes Umfeld mit Perspektiven: Das ist die VEBO.

Als einer der grössten Arbeitgeber im Kanton Solothurn schaffen wir vielfältige Arbeits- und Ausbildungsplätze – in der Industrie, Gastronomie, Logistik oder Verwaltung. Unser Ziel: Mitwirkung am gesellschaftlichen und beruflichen Leben ermöglichen. Wir setzen auf praxisnahe Lösungen, individuelle Förderung und professionelle Begleitung – in einer Umgebung, die inspiriert und motiviert.

Mehr als Arbeit: Lebensqualität:

Aber die VEBO ist mehr als Arbeit. Wir begleiten Menschen auf ihrem Weg zurück in den Arbeitsalltag. Wir bieten individuelle Unterstützung und flexible Arbeitsmodelle – abgestimmt auf persönliche Fähigkeiten, Wünsche und Bedürfnisse. Dabei stehen Selbstbestimmung, ein respektvolles Miteinander und eine sinnerfüllte Tagesstruktur im Zentrum. Alle Angebote schaffen Raum für Entwicklung und ein aktives, selbstbestimmtes Leben. Mit dem eigenen internen Weiterbildungsangebot der Lernwerkstatt haben Mitarbeitende die Möglichkeit, Neues zu lernen, sei es fachlich oder auch persönlich.

Erfolgsgeschichte aus Breitenbach:

«Ich konnte aufgrund gesundheitlicher Probleme lange nicht arbeiten», erzählt uns Marcus. «Vor zehn Jahren habe ich bei der VEBO Breitenbach angefangen und konnte so wieder Fuss in der Arbeitswelt fassen. Die Arbeit in der Montage hat mich gefordert und gleichzeitig mein Fachwissen gefördert. Heute gehe ich meine Aufgaben mit Freude und Elan an. Der Kontakt mit meinen Kolleginnen

und Kollegen macht mir grossen Spass, und ich fühle mich als Teil des Betriebs. Es tut gut zu merken, dass meine Kompetenzen gebraucht werden. Die VEBO ist für mich ein verlässlicher Arbeitgeber, deshalb empfehle ich vielen Menschen aus meinem Umfeld, sich hier zu bewerben.»

Standort Breitenbach – mitten im Schwarzbubenland:

Hier verbinden sich regionale Verankerung und moderne Arbeitsplätze. Ob in der Produktion, Logistik oder Gastronomie – Sie übernehmen sinnvolle Aufgaben, die Ihrem Können entsprechen, und tragen zum Erfolg unseres Teams bei. Die VEBO Breitenbach bietet eine familiäre Atmosphäre, eine gute ÖV-Anbindung und ein Personalrestaurant.

Ihre Vorteile:

- Strukturierter Arbeitsalltag und klare Aufgaben
- Vorbereitung auf Ausbildung oder berufliche Neuorientierung
- Persönliche Begleitung durch erfahrene Fachpersonen
- Förderung und Forderung für Ihre Weiterentwicklung

Jetzt aktiv werden!

Kontaktieren Sie uns:

intake@vebo.ch / 062 388 35 35

Gemeinsam gestalten wir Zukunft – für Sie und mit Ihnen.



Altersvolleyball «Smashen» als Lebenselixier – Warum Sportgeist kein Verfallsdatum kennt



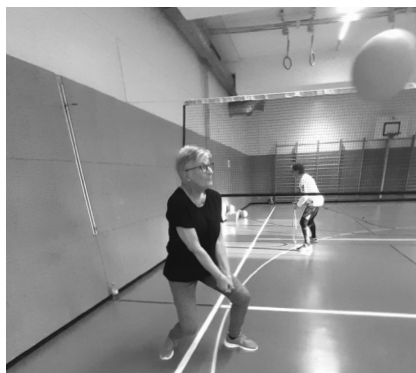
In der Turnhalle trifft sich wöchentlich eine Gruppe von Frauen, die beweist, dass Alter nur eine Zahl ist. Zwischen 65 und 86 Jahren sind die Spielerinnen alt. Wir haben mit einer leidenschaftlichen Volleyballerin (81) über weiche Bälle, Ehrgeiz und die unschlagbare Kameradschaft beim Softvolleyball gesprochen.

Wann hat dich das Volleyball-Fieber wieder gepackt?

Ich habe das Angebot in der Zeitung der Pro Senectute gesehen und sofort gedacht: «Oh, das würde ich jetzt gerne wieder machen!» Früher habe ich insgesamt 20 Jahre lang im Verein und auch in der vierten Liga gespielt. So etwas verlernt man nicht.

Elf Frauen zwischen 65 und 86 – geht es da in der Halle richtig zur Sache?

Und wie! Wir sind ein irrsinniger Haufen. Wir spielen auf dem grossen Feld und nutzen einen weichen Gummiball, weil ein normaler viel zu hart für unsere Knochen wäre. Wir springen zwar nicht mehr richtig, aber wir tun zumindest so, als ob wir smashen würden! Am schönsten ist das Spiel, wenn wir vier gegen vier spielen.



Hattest du nie Bedenken wegen Verletzungen?

Nein. Durch den weichen Ball und den Bodenaufprall habe ich mehr Zeit zum Reagieren – das ist in unserem Alter ideal. Es kommt höchst selten vor, dass mal jemand umfällt. Und wenn? Dann steht man wieder auf und spielt weiter! Ich bin selbst mal in die Wand gerannt, weil ich unbedingt einen Ball retten wollte, der Ehrgeiz ist einfach da.

Was ist das Beste an euren Trainingsnachmittagen?

Das Lachen! Wir haben eine Trainerin, die uns so gut animieren kann – es ist immer lustig bei uns. Über die Zeit sind echte Freundschaften entstanden. Wir gehen ein- bis zweimal im Jahr zusammen essen oder spazieren. Ohne das Volleyball würde mir das Spiel und die Kameradschaft wahnsinnig fehlen.

«Irrsinnig, wie wir noch rumrennen können» – ist das auch das Gefühl, das du mit nach Hause nimmst?

Absolut! Es ist ein tolles Gefühl. Wir erhalten auch von aussen viel positives Feedback. Wenn ich dann daheim ankomme, bin ich zwar nicht mehr so fit und muss direkt das Abendessen vorbereiten, statt mich auszuruhen, aber die



Dankbarkeit überwiegt einfach: Es ist so toll, dass wir das in unserem Alter noch können!

Hand aufs Herz: Gibt es etwas, das du am Sport hasst?

Das Einwärmen! Das mache ich nicht gerne und das habe ich noch nie gerne gemacht. Ich laufe vorher lieber eine Viertelstunde den Rhein hinauf, dann bin ich sowieso schon warm.

Momentan seid ihr eine eingeschworene Truppe – ist eigentlich noch Platz für Neue?

Es kommen zwar immer wieder neue Spielerinnen dazu, aber momentan sind wir tatsächlich voll besetzt. Es ist toll zu sehen, wie gross das Interesse ist, aber aktuell ist unsere Kapazität in der Halle einfach erreicht.

Dein Rat an alle Frauen, die nur zuschauen und sich nicht trauen?

Habt einfach Freude! Probiert es aus und habt keine Angst. Wenn die körperliche Verfassung passt, macht es einfach Sinn. Ich würde heute wieder genau das Gleiche machen – ich brauche die Bewegung so sehr, ich könnte mir sogar vorstellen, jetzt noch mit Fussball anzufangen!

Interview mit: **Lucienne Bausch**

Interviewerin: **Rahel Wetzstein**

Die Physiotherapie in Möhlin: kompetent, persönlich und engagiert



Die Sunneschyn GmbH steht für eine ganzheitliche, fachlich kompetente und persönliche Betreuung. Neben unseren Spitex-Leistungen ist die Physiotherapie ein wichtiger Bestandteil unseres Angebots.

Gerne stellen wir Ihnen unseren Physiotherapie-Standort in Möhlin sowie mich (**Melanie Binkert**) als neue Standortleiterin näher vor. Unsere Physiotherapiepraxis befindet sich an der **Bahnhofstrasse 150 in 4313 Möhlin**.

Die modernen und freundlichen Räumlichkeiten sind zentral gelegen und gut erreichbar. In Möhlin arbeitet ein junges, motiviertes und fachlich gut ausgebildetes Team, das sich mit viel Engagement um Ihre Gesundheit kümmert. Unser Ziel ist es, Sie individuell zu betreuen und gemeinsam mit Ihnen Ihre Beweglichkeit, Kraft und Lebensqualität zu verbessern. Unser physiotherapeutisches Angebot ist vielseitig und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Dazu gehören unter anderem die manuelle Therapie, die manuelle Lymphdrainage, die medizinische Trainingstherapie sowie die Sportphysiotherapie. Wir behandeln auch Beschwerden im Bereich des

Kiefers (CMD) und arbeiten mit Elektrotherapie, Stosswellentherapie und Dry Needling. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist die Beckenbodentherapie für Frauen, zum Beispiel während und nach der Schwangerschaft oder bei anderen Beschwerden. Für Patientinnen und Patienten, die nicht in die Praxis kommen können, bieten wir auch Hausbesuche an.

Bei Arthrose der Hüfte oder des Knies bieten wir das bewährte GLAD®-Programm an. Dieses kombinierte Trainings- und Informationsprogramm hilft, Schmerzen zu lindern und den Alltag wieder aktiver zu gestalten. Ab Frühjahr 2026 freuen wir uns, zusätzlich auch das **GLAD®-Programm** für den Rücken anbieten zu können.

Mein Name ist Melanie, ich bin Physiotherapeutin und seit April 2024 bei der Sunneschyn GmbH.

Vor meinem Studium habe ich eine Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten absolviert. Dieses Wissen hilft mir bis heute im organisatorischen und administrativen Bereich. Anschliessend habe ich mein Studium zur Physiotherapeutin an der Fachhochschule Bamberg abgeschlossen.

Im Juni 2025 durfte ich die Funktion der stellvertretenden Standortleiterin übernehmen. Diese Zeit war sehr lehrreich und gab mir Einblick in viele zusätzliche Aufgaben rund um Organisation, Teamführung und Standortentwicklung. Im Januar 2026 habe ich die Standortleitung von Stefanie Furrer übernommen. Für das Vertrauen der Sunneschyn GmbH bin ich sehr dankbar und freue mich, den Standort Möhlin gemeinsam mit dem Team



weiterzuführen und weiterzuentwickeln. Auch in meiner Freizeit bin ich gerne engagiert. Um bewusst auch Abwechslung und etwas Action in meinen Alltag zu bringen, bin ich seit 2018 Mitglied der freiwilligen Feuerwehr Wabrig in der Sanitätsabteilung. Dort lernen wir den professionellen Umgang mit medizinischen Notfällen und sind im Ernstfall für die medizinische Betreuung von Patientinnen und Patienten sowie unserer Kameradinnen und Kameraden zuständig. In diesem Bereich darf ich mich auch in diesem Jahr weiterbilden und mehr Verantwortung übernehmen.

Zusätzlich bin ich seit 2024 als First Responderin im Kanton Aargau tätig. Dieses freiwillige Programm ermöglicht es, bei medizinischen Notfällen schnell als Ersthelferin zu helfen, noch bevor der Rettungsdienst eintrifft. Diese Tätigkeiten sind für mich sehr sinnvoll, spannend und bereichernd. Sie bringen mir nicht nur viel Freude, sondern helfen mir auch, im beruflichen Alltag ruhig, sicher und verantwortungsvoll zu handeln. Wir freuen uns, Sie in unserer Physiotherapiepraxis der Sunneschyn GmbH in Möhlin begrüßen zu dürfen.



Melanie Binkert, Physiotherapeutin
Standortleiterin Physio Möhlin

Kurzberichte Spitex-Standorte:

Laufen:

Der Spitex-Standort Sunneschyn in Laufen steht für engagierte und professionelle Betreuung in der Region. Seit Januar und Februar dieses Jahres verstärken zwei Mitarbeitende unser Team im psychiatrischen Bereich und ermöglichen eine noch umfassendere Unterstützung. Zusätzlich sind zwei Mitarbeiterinnen in der Pflege tätig und gewährleisten eine qualitativ hochwertige Versorgung. Es freut uns sehr, dass unser Standort weiterwächst und wir unser Angebot kontinuierlich ausbauen können. Dieses Wachstum bestätigt unseren Weg und kommt direkt unseren Klientinnen und Klienten zugute.

Möhlín:

Unser Spitex-Team am Standort Möhlín ist motiviert ins Jahr 2026 gestartet. Seit Februar dürfen wir eine neue Fachperson im Team begrüßen, wodurch wir unsere psychiatrische Betreuung und die Pflegeleistungen weiter ausbauen können. Im Jahr 2025 haben wir viele neue Kund:innen kennengelernt, was uns sehr freut und unsere gute Arbeit widerspiegelt. Wir freuen uns auf weiterhin viele neue Klientinnen und Klienten sowie die Weiterentwicklung des Standortes.

Basel:

Der Standort Basel ist der grösste Standort unseres Unternehmens sowie der Hauptsitz. Im 2025 durften wir neue Mitarbeitende in allen Bereichen gewinnen. Ein erfolgreicher Abschluss zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) gehört ebenfalls dazu, sowie eine neue Lernende, welche sich derzeit im ersten Lehrjahr befindet. Die Vielfalt zwischen psychiatrischer Spitex, somatischer Pflege und Hauswirtschaft bringt uns alle ein Stück näher und öffnet auch für die Mitarbeiter:innen immer wieder neue Türen für Weiterentwicklungen.

Kurzberichte Physio-Standorte:

Ettingen:

Seit Januar 2026 unterstützt uns Daniel Sandor in Ettingen, wodurch wir wieder mehr Kapazität haben, um zeitnah Termine zu vergeben und neue Patientinnen und Patienten aufzunehmen. Seit dem 6. März haben wir unser Angebot erweitert: Neben Rückenfit und dem ganzheitlichen Beckenbodentraining startete neu Aqua Fit im Hallenbad des Mattenheims. Wir freuen uns sehr, unseren Patient:innen noch mehr Vielfalt und Freude an Bewegung bieten zu können.

Basel:

Seit März 2026 hat Selina Wyss die Standortleitung in Basel übernommen und wir freuen uns sehr über ihre Bereitschaft, diese wichtige Funktion zu übernehmen. Durch ihre zusätzliche Präsenz haben wir wieder mehr Kapazität für unsere Patientinnen und Patienten. Ausserdem erweitern wir unser Angebot um Ergonomie am Arbeitsplatz: Max Scharf unterstützt Unternehmen dabei, Arbeitsplätze gesundheitsfördernd einzustellen und vermittelt wertvolle Tipps für den Alltag. So helfen wir Beschwerden vorzubeugen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz nachhaltig zu stärken.



Ergonomie am Arbeitsplatz

Schmerzen im Rücken, Nacken oder Kribbeln in den Händen sind deutliche Warnsignale für einen schlecht eingestellten Arbeitsplatz.

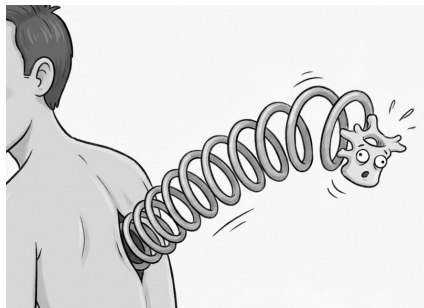
Die Physiotherapie Sunneschyn optimiert Ihre Ergonomie direkt vor Ort, ob im Büro oder im Homeoffice, um Belastungen nachhaltig zu minimieren.

In einer 50-minütigen Einzelberatung (CHF 149.-) stellen unsere Physiotherapeut:innen Stuhl, Tisch sowie Monitor perfekt ein und zeigen Ihnen effektive Übungen zur Dehnung und Augenpflege.

Durch diese gezielten Massnahmen steigern Sie nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern beugen auch langfristigen Haltungsschäden und vorzeitiger Ermüdung vor. Profitieren Sie zudem von attraktiven Staffelpreisen ab 3 Personen (10 % Rabatt) – für ein gesundes und produktives Arbeitsumfeld. Besser sitzen heisst besser arbeiten!

**Kontaktieren Sie uns jetzt:
Telefon: 061 312 02 02**

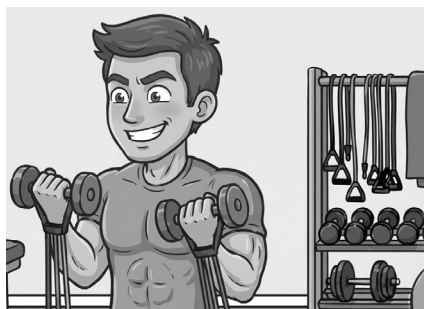
Mythen im Check



1. «Ein Wirbel ist rausgesprungen.»

Fakt: Ein Wirbel kann nicht einfach rauspringen, denn die Wirbelsäule ist sehr stabil aufgebaut. Wäre ein Wirbel tatsächlich ausser Position, wäre das ein medizinischer Notfall mit starken Schmerzen und neurologischen Ausfällen. Was viele als „rausgesprungenen Wirbel“ bezeichnen, ist meist eine Blockierung, Verspannung oder Bewegungseinschränkung. Diese Beschwerden sind unangenehm, aber gut behandelbar.

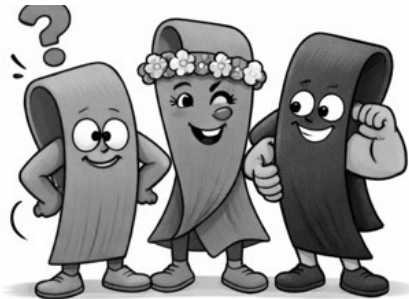
- **Physiotherapie hilft, diese Bewegungsstörungen zu lösen und die Muskulatur zu entspannen.**



2. «Massage ist besser als Bewegung.»

Fakt: Massage kann kurzfristig Schmerzen lindern und entspannen, ersetzt aber keine aktive Therapie.

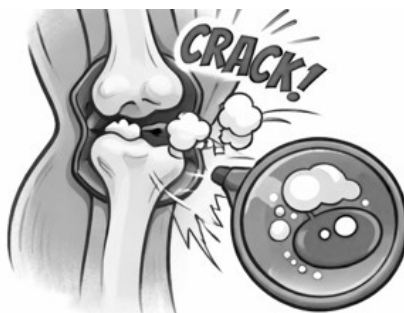
- **Gezielte Bewegung stärkt Muskeln, verbessert die Belastbarkeit und sorgt langfristig für mehr Stabilität und weniger Beschwerden.**



3. «Die Farben der Kinesiologie-Tapes haben eine Bedeutung.»

Fakt: Die Wirkung von Kinesiologie-Tapes ist unabhängig von der Farbe.

- **Entscheidend sind Technik, Anlage und Zweck des Tapes – nicht die Farbe. Diese wird meist aus optischen oder persönlichen Gründen gewählt.**



4. «Knacken im Gelenk ist schädlich.»

Fakt: Gelenkgeräusche sind in den meisten Fällen harmlos. Es handelt sich oft um kleine Gasbläschen im Gelenk, die platzen, ähnlich wie beim Öffnen einer Flasche.

- **Solange kein Schmerz dabei ist, besteht kein Grund zur Sorge.**



5. «Bei Rückenschmerzen sollte man sich schonen.»

Fakt: Zu viel Schonung verschlimmert Rückenschmerzen oft. Bewegung fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und hilft beim Heilungsprozess.

- **Das richtige Mass an Aktivität ist entscheidend – dabei unterstützt die Physiotherapie.**



6. «Physiotherapie ist nur Massage»

Fakt: Massage ist nur ein kleiner Teil der Physiotherapie.

- **Aktive Übungen, Beratung und Training sind meist entscheidend für den Erfolg.**

Mythen: Stefanie Furrer

**Illustrationen: Quelle Nano
Banana Pro**

Bericht über den Neujahrskaffee und Kuchen

Wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, fand der jährliche Brunch am 25.12.2025 nicht statt. Anstelle dessen wurde am 10.01.2026 ein gemütlicher Kaffee- und Kuchennachmittag für alle Klient:innen und Patient:innen im Casa Bethesda organisiert. Rund 30 Kund:innen folgten der Einladung und trafen sich am Samstag zu einem geselligen Beisammensein. Die Gäste erwartete eine vielfältige Auswahl an leckeren Kuchen und Torten. In freundlicher Atmosphäre wurden viele anregende Gespräche geführt, es wurde gelacht und die gemeinsame Zeit genossen. Ein besonderes Highlight war die musikalische Begleitung: Eine Kundin hatte ihre «schwyzer Örgel» mitgebracht und sorgte mit stimmungsvollen Melodien für eine herzliche Atmosphäre.

Der Nachmittag zeigte eindrücklich, wie wertvoll solche Begegnungen sind. Neben dem gemeinsamen Genuss standen der Austausch, das Lachen und das Miteinander im Mittelpunkt. Als Team ist es uns ein grosses Anliegen, unseren Kund:innen etwas zurückzugeben und Räume für gemeinsames Erleben zu schaffen. Gleichzeitig freuen wir uns sehr darüber, immer wieder neue Menschen kennenzulernen und bestehende Kontakte zu vertiefen.

Ein solcher Anlass ist jedoch nur dank engagierter Unterstützung möglich. Deshalb möchten wir an dieser Stelle unseren freiwilligen Helfer:innen danken. Ein herzliches Dankeschön geht an Stefanie Scheidegger, Lilly Manger und Dario Natali, die bei der Vorbereitung, beim Aufbau, beim Servieren sowie bei der Betreuung unserer Gäste geholfen haben. Ihr Beitrag hat massgeblich dazu beigetragen, dass sich alle Anwesenden wohlfühlten und der Nachmittag reibungslos verlief.

Mitarbeitenden-Weihnachtsessen im Culinarium Arlesheim



Unser diesjähriges Mitarbeitenden-Weihnachtsessen fand in stimmungsvoller Atmosphäre im Culinarium Arlesheim statt und bot einen gelungenen Mix aus Genuss, Spiel und gemeinschaftlichem Austausch. Ein besonderes Highlight war die Fotobox, die im Verlauf des Abends für zahlreiche lustige, spontane und unvergessliche Momente sorgte. Die Mitarbeitenden erhielten unter anderem zu Beginn Insiderinformationen und mussten anhand dieser Hinweise herausfinden, welche Kollegin oder welcher Kollege gemeint war. So galt es beispielsweise herauszufinden, wer früher einmal im Zirkus gelebt hat, wer bereits einen bekannten FC-Basel-Spieler auf seinem Sofa übernachten liess, wer beim Schweizer Fernsehen zu sehen war, wer schon mit Torhüter Yann Sommer trainiert hat oder wer Gebärdensprache beherrscht. Wurde die richtige Person gefunden, folgte zur Bestätigung ein gemeinsames Foto – ein Garant für gute Laune. Auf diese Weise wurde eine Menge verstecktes Wissen über unsere Mitarbeitenden aufgedeckt, das sonst wohl verborgen geblieben wäre.

Zusätzlich sorgte ein Gewinnspiel rund um das Leitungsteam, bestehend aus den Inhabern Marco und Daniela Bisonni sowie den Bereichsleitungen Stefanie Furrer und Lilly Manger, für Unterhaltung. Ein weiteres beliebtes Spiel war das Erraten von Babyfotos unserer Mitarbeitenden, was für viele Lacher und erstaunte Gesichter sorgte. Wie zum Beispiel diese Babybilder von Marco und Daniela. Auch kulinarisch liess der Abend keine Wünsche offen. Als Apéro wurden feine Flammkuchen serviert. Beim Hauptgang konnten die Gäste zwischen Kalbsbraten und Parmigiana wählen. Den süssen Abschluss bildete eine vielfältige Auswahl an köstlichen Desserts, die den Abend perfekt abrundeten. Das Mitarbeitenden-Weihnachtsessen war ein rundum gelungener Anlass, der den Teamzusammenhalt stärkte und das Jahr in gemütlicher und fröhlicher Stimmung ausklingen liess.



Daniela



Marco

Bericht: **Daniela Bisonni**

Schizophrenie: Leben mit der Diagnose und die Arbeit als Genesungsbegleiter

Interviewerin: Möchten Sie kurz erzählen, wie Ihr persönlicher Weg mit der Diagnose Schizophrenie begonnen hat?

Betroffener: Das «kurz» zu erzählen, ist schwierig. Ich hatte meine erste Psychose mit 31 Jahren in Paris und die zweite mit 37 in Moskau. Nach der zweiten bekam ich die Diagnose Paranoide Schizophrenie – eher spät im Leben. Die Zeit danach war hart: die Krankheit akzeptieren, ihre Dimensionen verstehen und beruflich neu anfangen.

Interviewerin: Die Diagnose kam also erst nach der zweiten Psychose?

Betroffener: Genau. Nach der ersten Psychose wurde ich ambulant behandelt und stabilisiert. Nach der zweiten, die stationär behandelt wurde, erhielt ich die Diagnose und später eine IV-Rente.

Interviewerin: Was hat Ihnen in der Zeit danach am meisten geholfen?

Betroffener: Vor allem mein Umfeld. Menschen, die mich getragen haben, waren entscheidend. Gleichzeitig war vieles schwierig: Man möchte wieder arbeiten, kann aber oft nicht im ursprünglichen Feld weitermachen. Man muss sich neu orientieren, gegen Selbststigmatisierung ankämpfen, das Selbstwertgefühl wiederfinden und die eigene Vulnerabilität akzeptieren. Man lernt, Frühwarnzeichen zu erkennen und wieder auf Menschen zuzugehen.

Interviewerin: Es klingt nach einem Prozess des Trauerns um das alte Leben.

Betroffener: Ja, man trauert verlorener Zeit und zerplatzten Träumen nach. Nach meiner ersten Psychose war klar: Paris ist erstmal vorbei, mein ursprüngliches Berufsfeld auch. Diese Lücken zu füllen und neuen Sinn zu finden, braucht Geduld. Nach der zweiten Psychose half mir mein Netzwerk sehr. Es ging mir dann schneller

besser, weil ich rasch wieder im Arbeitsmarkt Fuss fassen konnte. Das gab mir Selbstvertrauen.

Interviewerin: Wie haben Sie den Wiedereinstieg in die Arbeit erlebt?

Betroffener: Es war hart. Nach meinem Leben in Paris hatte ich keinen Anspruch auf RAV (Regionales Arbeitsvermittlungszentrum), bevor ich wieder ein Jahr in der Schweiz gearbeitet habe. Ich machte verschiedene Praktika. Zum Glück hatte ich einen sehr unterstützenden RAV-Berater.

Interviewerin: Was hat es besonders schwierig gemacht?

Betroffener: Die Lücken im Lebenslauf waren ein Problem. Offene Kommunikation über meine Vulnerabilität gab es anfangs nicht. Auch als ich nach der zweiten Psychose als Deutschlehrer anfang, verschwieg ich die Schizophrenie zuerst. Nach etwa neun Monaten, als alles gut lief, vertraute ich mich meiner Chefin an. Irgendwann wusste es die ganze Schule – es war kein Problem.

Interviewerin: Warum haben Sie sich zuerst gegen Transparenz entschieden?

Betroffener: Ich glaube, mit dem Satz «Ich habe Paranoide Schizophrenie, möchte mich aber bewerben» hätte ich die Stelle nicht bekommen. Die Vorbehalte sind gross.

Interviewerin: Dabei hat man das Gefühl, psychische Gesundheit wird heute offener diskutiert.

Betroffener: Bei Jüngeren ja, aber je älter die Generation, desto verschlossener ist das Thema oft. Gleichzeitig sehe ich eine Verantwortung bei uns Betroffenen: Wir müssen mit unserer Krisenanfälligkeit umgehen lernen, Frühwarnzeichen kennen und achtsam sein. Ich bin nicht schuld an der Krankheit, aber verantwortlich dafür, wie ich damit umgehe.

Interviewerin: Sie arbeiten heute als Peer (Genesungsbegleiter:in). Was bedeutet diese Rolle für Sie?

Betroffener: Nach meiner zweiten Psychose wurde ich in einer Wohnbegleitung auf die Peer-Ausbildung aufmerksam. Anfangs war ich skeptisch, machte sie dann neben meiner Arbeit als Deutschlehrer. Später kam ich in den Behandlungsbeirat der UPK und habe mich auf eine Peer-Stelle beworben.

Interviewerin: Wie hat das Umfeld reagiert, als Sie als erster Peer in der Klinik begonnen haben?

Betroffener: Ich hatte grosses Glück und hatte Mentor:innen und viel Unterstützung durch mein Umfeld. Ich sehe meine Rolle als Brücke. Ich leite eine Recovery-Gruppe und spreche offen über meine Psychose-Erfahrungen. Das öffnet oft die Tür, damit sich Patient:innen selbst öffnen. Ich begegne ihnen auf Augenhöhe.

Interviewerin: Sie sind also eine Art Schnittstelle und Botschafter?

Betroffener: Ja. Ich kann dem Team erklären, warum Patient:innen so handeln, weil ich diese Innensicht kenne, und Patient:innen vermitteln, dass auch Zwangsmassnahmen für das Personal belastend sind. Ich werbe auf beiden Seiten für Verständnis. Ein Vorteil meiner Rolle ist Zeit: Ärzt:innen müssen schnell entscheiden. Als Peer kann ich bei dem bleiben, was die Patient:innen gerade beschäftigt.

Interviewerin: Wie schaffen Sie es, sich abzugrenzen?

Betroffener: Im stationären Bereich ist das einfacher. Wenn ich nach Hause gehe, weiss ich: Das Team ist da. Ich muss auch keine konfliktreichen Aufgaben übernehmen, wie Medikamentenvergabe oder Zwangsmassnahmen. Das entlastet die Beziehung und erleichtert das Abschalten.

Interviewerin: Werden Sie auch vom Fachpersonal konsultiert?

Betroffener: Ja, häufig, z.B. mit neuen Assistenzärzt:innen. Ich erkläre, wie sich eine Psychose anfühlt. Das ist Teil der partizipativen Psychiatrie. Peer-Arbeit macht Sinn, weil sie ein

Verständnis ermöglicht, das rein theoretisches Wissen nicht leisten kann.

Interviewerin: Ihre Diagnose kam relativ spät. Ist es nicht frustrierend, die Ursachen nicht genau zu kennen?

Betroffener: Man fragt sich «Warum ich?». Ich vermute, erhöhter Stress spielte eine Rolle. Beide Psychosen traten im Ausland auf, in einem anderen Sprach- und Kulturraum. Warum ich diese Vulnerabilität in mir trage, weiss ich nicht.

Interviewerin: Beschäftigt die Frage «Warum trifft es mich und nicht die anderen?» viel?

Betroffener: Absolut. Eine wirklich tröstende Antwort habe ich nicht. Man schaut manchmal neidisch auf andere und spürt Bitterkeit. Am Ende muss jede:r seinen Weg finden, das zu akzeptieren.

Interviewerin: Bereuen Sie die Auslandsaufenthalte, wenn sie Auslöser waren?

Betroffener: Nein. Es sind einige meiner besten Erinnerungen. Die Frage «Wäre es nie ausgebrochen, wenn ich nicht gegangen wäre?» bringt nichts. Ich reise weiterhin, achte aber auf Frühwarnzeichen und steuere früh gegen. Ich will mein Leben so leben wie andere auch.

Interviewerin: Sie sprechen von «Vulnerabilität» statt von «Krankheit». Weshalb?

Betroffener: Weil ich mich gegen einen starren Krankheitsbegriff wehre, der streng zwischen «gesund» und «krank» trennt. Es gibt Phasen, ein fließendes Kontinuum. Niemand verbringt sein ganzes Leben nur in der Psychiatrie. Diese Einordnung als «Kranker» finde ich nicht hilfreich – wir alle bewegen uns auf einem Spektrum.



Interview mit: **Claude**
Interviewerin: **Annick Egli**

Schizophrenie- Wenn sich die Welt verändert.



Es war im Herbst, als sich die Wahrnehmung von Clara, 18, zu verändern begann. Die Bahnhofshalle, durch die sie jeden Morgen lief, war viel heller als sonst, die Geräuschkulisse lauter. Als sie in die Schule kam, sah sie ihre Kolleginnen zusammenstehen und reden. Sie reden über mich, dachte Clara verunsichert und ging schweigend an den andern vorbei. So wie in dieser fiktiven Schilderung könnte das Erleben einer jungen Frau oder eines jungen Mannes sein, wenn erste Symptome einer Schizophrenie auftreten. Dabei handelt es sich um eine schwere psychische Erkrankung, die meist in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter beginnt. Die Erkrankung, welche weltweit bei ca. 1 % der Bevölkerung auftritt, beeinflusst das Denken, die Wahrnehmung, das Fühlen und das Verhalten eines Menschen und verändert dadurch den Realitätsbezug. Sowohl die Wahrnehmung der eigenen Person wie auch die Wahrnehmung der Aussenwelt können sich verändern, was zu grosser Verunsicherung führt. Die akuten Phasen einer Schizophrenie – Psychosen – sind meist von starken Emotionen begleitet; das Denken, die Wahrnehmung und das Verhalten sind deutlich verändert. Bei der häufigsten Form der Schizophrenie, der paranoiden Schizophrenie, ist die führende Emotion oft grosse Angst. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind noch nicht vollständig geklärt. Man geht heute von einem multifaktoriellen

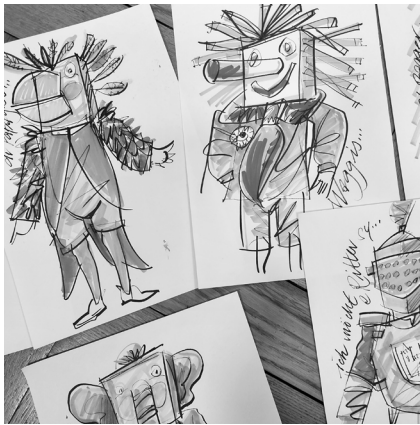
Entstehungsmodell aus, bei welchem eine genetische Veranlagung, psychosoziale Belastungen wie Stress oder Traumata, neurobiologische Veränderungen v.a. im Dopaminsystem und Substanzkonsum, im Besonderen Cannabiskonsum, eine Rolle spielen können.

Zentral ist, dass die Erkrankung möglichst früh erkannt und behandelt wird, so dass eine Chronifizierung verhindert werden kann. So gibt es inzwischen weltweit Früherkennungsprogramme. Eine zeitgemässe Behandlung erfolgt recoveryorientiert; Bedürfnisse und Erklärungsmodelle der Betroffenen werden aktiv in die Behandlung miteinbezogen. Neben der Medikation sind Psychotherapie, Psychoedukation, Peer-gestützte Begleitung sowie soziotherapeutische Unterstützung tragende Säulen einer Behandlung. So können heute viele Betroffene dank einer umfassenden und individuellen Behandlung trotz der Erkrankung ein «normales» Leben führen und ihre Lebensziele und Wünsche verwirklichen.

Bei Fragen und für weiterführende Informationen wenden Sie sich an die Gesundheitsfachperson ihres Vertrauens oder an die Psychiatrischen Klinik ihres Kantons.

Christoph Wiesner
Pflegefachmann Psychiatrie

Dario und die Fasnacht



Unser Grafiker Dario Natali über seine Tätigkeiten rund um die Basler Fasnacht. Dario malt Laternen sowie Bühnenbilder und ist selbst aktiv dabei.

Finden Elemente aus deiner Arbeit im Büro manchmal den Weg auf eine Fasnachtslaterne – oder ist es eher umgekehrt?

Es ist tatsächlich so, dass meine Fasnachtsarbeit in meine Arbeit als Grafiker einfliesst. Viele Figuren, Ideen und Hintergründe kann ich dann wiederverwenden.

Hat deine berufliche Ausbildung deinen Stil und dein Vorgehen als Fasnachtskünstler geprägt, oder trennst du diese beiden «Design-Welten» strikt voneinander?

Es vermischt sich leicht, aber es ist natürlich schon ein Stil erkennbar. Leute, die mich und meine Arbeiten kennen, erkennen dann, dass etwas von mir ist. Im Computer ist alles ganz klein und muss sehr genau sein, aber es ist rückgängig machbar. Aber bei der Laterne ist es so überwältigend, wenn sie ganz vor einem steht, nachdem man so oft mit der Leiter nach oben gestiegen ist. Es ist eine wechselseitige Beziehung zwischen Kunst und Grafik, die sich gegenseitig beeinflussen.

Eine Laterne muss ein «Sujet» (Thema) ohne viele Worte erklären. Wie gehst du vor, um eine komplexe Geschichte in einem Bild zusammenzufassen?

Mir hilft bestimmt, dass ich einen

illustrativen Ansatz habe und kein typografischer Grafiker bin, aber die grosse Schwierigkeit ist die Vorderseite. Die Vorderseite ist wie ein Titelblatt, das sehr plakativ ist und die Rückseite erlaubt es dann Geschichten zu erzählen. Für die Vorderseite ist es wichtig eine geeignete Figur zu finden, dafür recherchiere ich zum Thema und sammle Ideen und mache Skizzen bis bei etwas das Bauchgefühl stimmt. Ich bin relativ frei, wohingegen bei der Arbeit der Geschäftsführer sagt, was genau darauf zu sehen sein soll.

Die Fasnacht hat einen fixen Termin. Wie gehst du mit dem Stress um, wenn die Farbe kurz vor dem Morgestraich noch nicht trocken ist?

Ja, das ist schon eine Verantwortung. Ich funktioniere da so, dass ich in einen richtigen Tunnel komme und alles um mich herum vergesse. Letztes Jahr war die Laterne am Samstagmorgen vor der Fasnacht tatsächlich noch fast nass, als ich sie abgeliefert habe, weil ich die ganze Nacht durchgearbeitet habe. Das ist für die anderen Beteiligten manchmal nervenaufreibend, aber für mich ist dieser Zeitdruck irgendwie nötig, um fertig zu werden.

Welches Gefühl dominiert, wenn du am Morgestraich deine eigene Laterne zum ersten Mal beleuchtet in der dunklen Stadt siehst?

Es ist ein sehr spezielles Gefühl, weil man ja das ganze Jahr über als normaler Bürger durch die Stadt geht. Am Morgestraich ist die Atmosphäre aber plötzlich ganz anders. Wenn man dann sieht, wie die eigene Laterne die dunkle Stadt beleuchtet und die Leute davor stehen bleiben, gibt einem das eine grosse Befriedigung. Man ist in diesem Moment ein Stück weit stolz, den Menschen etwas gegeben zu haben, das sie berührt oder zum Nachdenken anregt.

Du gestaltest nicht nur, du machst auch selbst mit. Was gibt dir die Fasnacht emotional, das dir der Alltag vielleicht nicht geben kann?
Dieses Gefühl der Verbundenheit und das Abtauchen in eine andere Welt. Man zieht das Kostüm an, setzt

die Larve auf und ist für drei Tage einfach weg vom normalen Alltag. Es ist eine Art Daseinsberechtigung in einer grossen Gemeinschaft, wo es egal ist, wer man sonst im Leben ist. Das gibt einem eine emotionale Stärke, die man so im Alltag kaum findet.

Welches Bühnenbild oder welche Laterne ist dir besonders in Erinnerung geblieben und warum?

Ein Highlight war sicher eine Arbeit für eine Vorfasnachtsveranstaltung, bei der es um eine Kulisse mit dem Basler Stadtbild ging, das sogar verschiebbar war. Da haben wir uns alle wie kleine Kinder gefreut, als das Ergebnis fertig vor uns stand. Wenn eine Skizze, die man am Computer entworfen hat, plötzlich fünf oder sechs Meter hoch real vor einem steht, ist das einfach ein wahnsinnig tolles Gefühl und ein bleibender Eindruck.

Was ist dein Lieblingsmoment an der Fasnacht?

Der Moment am Morgestraich, wenn es heisst «Morgestraich, vorwärts Marsch!» und alles dunkel wird. Es ist diese plötzliche Ruhe und dann die Musik – das löst bei mir oft Gänsehaut aus. Aber auch die Begegnungen während der Fasnacht, zum Beispiel wenn Kinder ganz anständig nach «Räppli» oder Süßigkeiten fragen, sind für mich sehr wertvolle Momente.

KURZFRAGEN:

Morgestraich-Mehlsuppe oder Käsewähe? Ganz klar Mehlsuppe.

Pinzel oder Maus? Pinzel für die Freiheit, Maus für die Präzision.

Larve an oder Larve aus?

An! Ohne Larve ist man nicht richtig dabei.

Piccolo oder Trommel?

Beides, Hauptsache die Stimmung stimmt.

Interview mit: **Dario Natali**

Interviewerin: **Annick Egli**

Darios Lieblingsrezept: Penne Cinque „Pi“



Zubereitung:

1. Die Penne in Salzwasser al dente kochen.
2. Rahm und Tomatenpüree in einer Pfanne verrühren und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce hellrosa und leicht sämig wird.
3. Hitze reduzieren. Den Parmesan einrühren und mit ordentlich Pfeffer abschmecken. Salz braucht es meistens kaum, da der Käse schon salzig ist.
4. Pasta direkt aus dem Wasser in die Sauce geben (etwas Nudelwasser mitnehmen für die Cremigkeit).
5. Petersilie drüberstreuen und genießen.

Da es so schnell geht, bleibt vielleicht sogar noch ein kleiner Moment zum Verschnaufen, bevor man das Essen serviert! E Guete!



Die 5 «P» Zutaten:

Panna: 125 ml bis 150 ml Rahm (Sahne)

Parmigiano: 40 g frisch gerieben

Pomodoro: 1 bis 1,5 EL Tomatenpüree (Tomatenmark)

Prezzemolo: ½ Bund Petersilie, fein gehackt

Pepe: frisch gemahlener Pfeffer

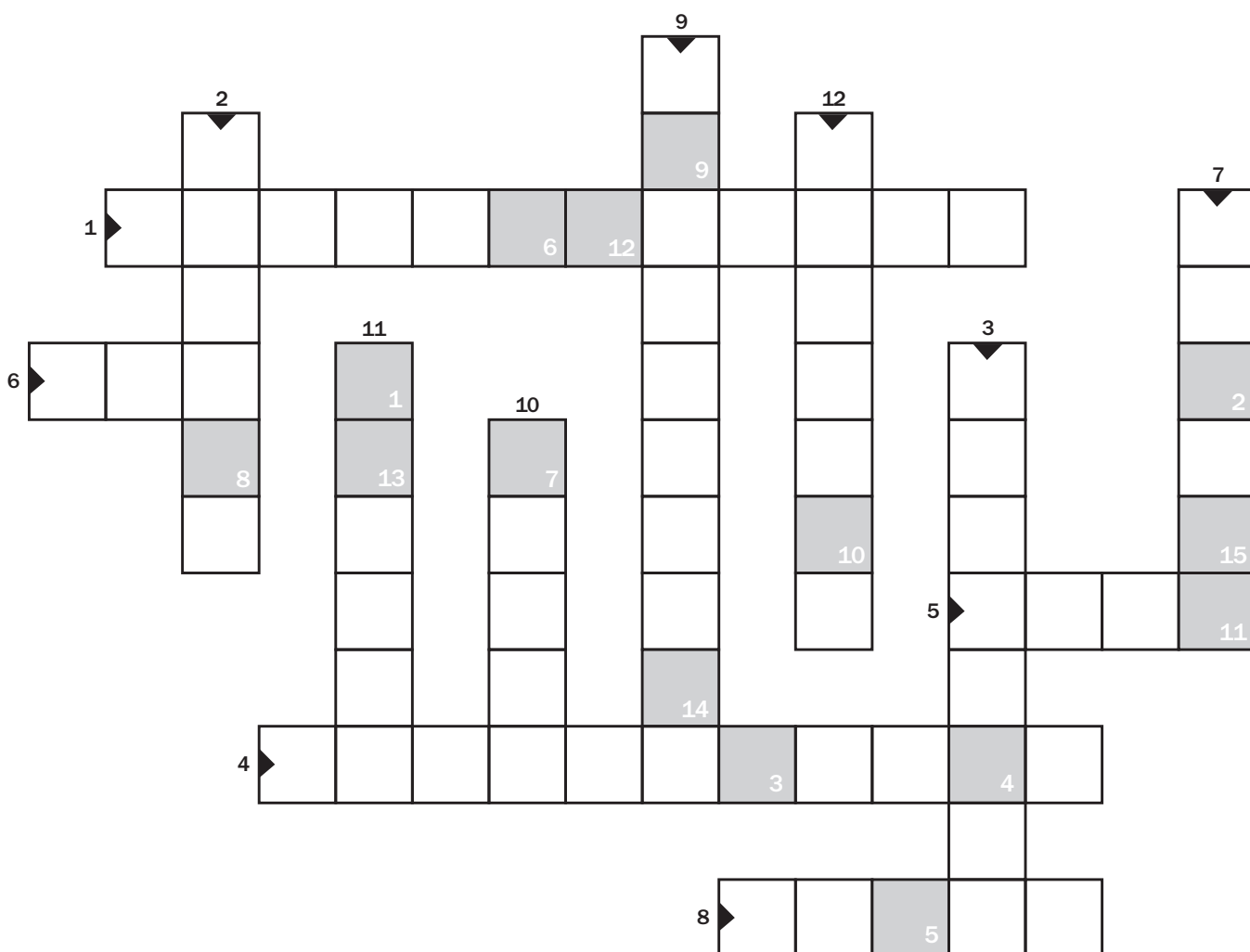
Pasta: 250 g Penne

Das Kreuzworträtsel

1. Basler Fasnachtseröffnung am Montagmorgen um 4 Uhr.
2. Traditionelles Schweizer Käsegericht für kalte Abende.
3. Das Gegenteil von „fordern“?
4. Schwerpunkt-Therapie für Frauen (z.B. nach der Schwangerschaft)
5. Bekanntes Schweizer Gebirge, oft als „Königin der Berge“ bezeichnet.

6. Wichtiger Mineralstoff im Schweizer Alpensalz.
7. Geriebene und gebratene Kartoffelspeise.
8. Wofür steht das erste P von dem Gericht Cinque P.
9. Was ist die häufigste Schizophrenie-Form? (... Schizophrenie)

10. Gesundes Milchprodukt, das sowohl als Eiweissquelle dient als auch zur Kühlung bei Entzündungen (z. B. als Wickel) genutzt wird.
11. Gefährliche Schneemasse in den Bergen.
12. Instrument der Basler Fasnacht (neben der Trommel).



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Haben Sie das vollständige Lösungswort? Dann senden Sie es entweder per Post an: Sunneschyn GmbH, Hardstrasse 60, 4052 Basel oder per E-Mail an sunnegruess@sunneschyn-gmbh.ch. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen sowie Ihre Adresse anzugeben. Der Gewinner oder die Gewinnerin wird unter den korrekten Antworten ausgelost und erhält einen **Orell-Füssli Gutschein im Wert von 100 CHF**.

Vielen Dank an unseren Partner **VEBO** für das Sponsoring des Preises! Einsendeschluss ist der: **08.05.2026**