



wärchbrogg

## *Die Wärchbrogg und ihre Partner*

**150 Jahre**

Luzerner Psychiatrie lups

*Seite 3*



**Win-win-Situation**

Partnerbetriebe  
für Lernende

*Seite 13*



**Chlaussack**

Krankenversicherung  
spielt Samichlaus

*Seite 15*



# Liebe Leserinnen, liebe Leser



*Titelseite:*  
Paul Kopf, Chauffeur  
Mitarbeiter Wärchbrogg

## Impressum

**Herausgeberin:** Wärchbrogg  
**Redaktion:** Pirmin Bossart, Nicole Habermacher, Jasmin Huwyler  
**Inserate:** Stefanie Kirstein  
**Bilder:** Jakob Ineichen  
(Seiten 1, 6, 9, 11, 13 und 15)

**Postadresse:**  
Wärchbrogg  
Alpenquai 4, 6005 Luzern  
Telefon: 041 368 99 66  
info@waerchbrogg.ch  
www.waerchbrogg.ch

**Auflage:** 7100 Exemplare  
**Grafik:** FELDERVOGEL,  
Brands & Stories, Luzern  
**Druck:** Brunner Medien AG

**Unser Spendenkonto:**  
IBAN CH27 0077 8145 3488 9200 7  
Jetzt mit TWINT spenden!



Die Macht der Gewohnheit. Ein Aspekt der Psyche sind die Gewohnheiten. Die Gewohnheiten erleichtern das Leben ungemein. Was wäre, wenn jeder Schritt im Leben neu überdacht, ja neu ausgedacht werden müsste? Wir wären gefordert und mit der Zeit überfordert. Das Gehirn ist so eingerichtet, dass gewisse Abläufe wie von Geisterhand gelenkt werden und ohne grosse eigene Denkarbeit vonstattengehen. Dieser Vorteil kann sich aber auch zum Nachteil entwickeln, vor allem, wenn die Rahmenbedingungen sich verändern. Dann muss man umdenken. Es ist zum Beispiel nicht in allen Ländern der Welt empfohlen, das Wasser vom Wasserhahn zu trinken. Es kann unangenehme Folgen haben.

Wir haben während der Coronazeit gelernt, uns den wechselnden Rahmenbedingungen respektive Vorgaben anzupassen. Ein Vorgang, bei dem viele Gewohnheiten über Bord geworfen werden mussten. Weite Reisen waren auf einmal nicht mehr möglich. Der Vorteil war, dass man die Nähe entdeckte und sah, dass sich viele Sehenswürdigkeiten gleich vor der Haustüre befinden.

Ein weiterer Aspekt war, dass die grossen Einkaufszentren gemieden wurden. Der allwöchentliche Grosseinkauf wurde durch den Lieferdienst eines Lebensmittelgeschäfts ersetzt oder man marschierte gleich in den Quartierladen um die Ecke, um seine Einkäufe zu erledigen. Sicherlich erwischte man so nicht jede Sonderaktion, aber eine Konsequenz war, dass man bewusster einkaufen ging und die Spontankäufe weniger wurden. Ein Nebeneffekt war, dass der Food Waste weniger wurde und man seine schlummernden Kochkünste entdeckte. Neue Lebensqualitäten wurden entdeckt.

Nun, die Coronamassnahmen wurden aufgehoben und die Macht der Gewohnheit gewann wieder Überhand. Es würde sich lohnen, einige Verhaltensweisen zu überdenken... und die Nähe wieder zu entdecken...

Röbi Delaquis, Vorstand Wärchbrogg  
Vertretung ref. Kirche Luzern

# Angebote der Luzerner Psychiatrie AG (lups)

Das Behandlungsspektrum umfasst die Kinder- und Jugendpsychiatrie bis hin zur Alterspsychiatrie. Über 1400 Mitarbeitende erbringen ihre Leistungen zum Wohl der Patientinnen und Patienten. Neben den Kantonen Luzern, Obwalden und Nidwalden stehen die Behandlungsangebote auch angrenzenden Regionen offen.



**Peter Schwegler**, CEO und Vorsitzender der Geschäftsleitung der Luzerner Psychiatrie AG



**Prof. Dr. med. Jochen Mutschler**, Chefarzt Stationäre Dienste und Mitglied der Geschäftsleitung

## «Es kann jeden treffen»

In den letzten 150 Jahren hat sich in der Psychiatrie viel verändert. Peter Schwegler, CEO und Vorsitzender der Geschäftsleitung der Luzerner Psychiatrie AG, sowie Prof. Dr. med. Jochen Mutschler, Chefarzt Stationäre Dienste und Mitglied der Geschäftsleitung, werfen für uns einen Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft. Im Interview erzählen sie, was es mit den «Gummizellen» auf sich hat und warum das Internet ein Brandbeschleuniger ist.



**Auf 150 Jahre blickt die Luzerner Psychiatrie nun schon zurück. Darf man das Jubiläum einer Psychiatrie überhaupt feiern oder ist das nicht angebracht?**

**Peter Schwegler:** Unbedingt! Man muss dieses Jubiläum feiern und man darf es auch. Wenn man auf die Geschichte der Psychiatrie zurückblickt, hat sich für die Betroffenen vieles zum Positiven verändert – zum Glück.

**Jochen Mutschler:** Früher waren die Patienten dauerhospitalisiert, oft sogar eingesperrt und fixiert. Man kannte kaum Therapiemöglichkeiten. Heute ist die Psychiatrie grundsätzlich offen geführt, und es gibt sehr viele hilfreiche und zeitgemässe Angebote. Man begegnet den Patienten auf Augenhöhe und findet gemeinsam den richtigen Weg.

**Sie sprechen die «Gummizellen» an. Ein Bild, das auch heute noch verbreitet ist und mit dem besonders in Filmen gerne gespielt wird.**

**Jochen Mutschler:** Richtig, und das ist schade. Denn die «Gummizelle» gibt es schon lange nicht mehr. Heute haben wir Sicherheitszimmer. Sie sehen wie gewöhnliche Zimmer aus, mit dem einzigen Unterschied, dass man sich an den Materialien und Gegenständen keine grösseren Verletzungen zuziehen kann. Ausserdem gibt es Sicherheitszimmer mit in der Wand integrierten Tablets. Darauf können Musik und Fotos geladen werden, oder man kann damit kommunizieren.

Wichtig zu wissen ist auch, dass freiheitsbeschränkende Massnahmen sehr zurückhaltend eingesetzt werden, ganz ohne wird es wohl aber in der Akutpsychiatrie leider nie gehen. Die lups ist grundsätzlich eine Psychiatrie mit offenen Türen. Es ist uns wichtig, dass die Patienten keine oder so wenig Zeit wie möglich im Sicherheitszimmer verbringen müssen.

**Was tun Sie, um dies in der Praxis umzusetzen?**

**Jochen Mutschler:** Abgesehen von der fürsorglichen Unterbringung werden die Stationen offen geführt. Wird jemand im Sicherheitszimmer untergebracht, analysieren wir die Situation in kurzen Zeitabständen mehrmals pro Tag. Das Pfllegeteam ist darauf geschult und prüft intensiv und situativ, ob und wann der Patient auf die offene Station verlegt werden kann. Man darf nicht vergessen: Rund 80 Prozent treten freiwillig ein. Die Zwangseinweisungen sind klar in der Unterzahl.

**Ein weiteres Vorurteil ist, dass man in der Psychiatrie mit Medikamenten «vollgepumpt» wird.**

**Jochen Mutschler:** Ja, das ist definitiv ein Vorurteil. Wir setzen möglichst wenig Medikamente ein und nutzen diese nur unterstützend. Ausserdem arbeiten wir interdisziplinär und abteilungsübergreifend, um den Patienten schnell und langfristig zu helfen. Auch das gehört zu unserem Verständnis von zeitgemässen Angeboten.

*«Es kann jeden treffen. Deshalb sollten wir viel mehr über psychische Erkrankungen reden.»*

*Peter Schwegler, CEO lups*

**Welche Angebote werden besonders intensiv genutzt?**

**Peter Schwegler:** Grundsätzlich werden alle Angebote regelmässig in Anspruch genommen. Die Nachfrage ist aber besonders in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gross.

**Jochen Mutschler:** Wir behandeln vermehrt junge Menschen mit psychischen Erkrankungen. Das sehen wir auch an den langen Wartelisten im ambulanten Bereich.

# Wohnheim Sonnegarte

Ein weiterer Meilenstein ist die Eröffnung des Wohnheims Sonnengarte in St. Urban **Ende Oktober 2023**.



Es bietet **64 Erwachsenen** mit einer kognitiven Beeinträchtigung sowie mit einer hohen Betreuungsintensität ein familiäres Zuhause.



Das Wohnheim Sonnengarte ist eine soziale Institution nach SEG und gehört als Organisationseinheit zur Luzerner Psychiatrie AG.



Im Zentrum des neuen Wohnheims steht die Förderung eines **selbstbestimmten, möglichst autonomen Lebens** und die Teilhabe an der Gesellschaft.



Neben einem Dachgarten, einer Loggia und einem separaten Atelierbau gibt es in allen **12 Wohngruppen** Einzelzimmer und offene Wohnräume.



Werfen Sie am Tag der offenen Tür vom **Samstag, 21. Oktober 2023** einen Blick hinter die Kulissen und entdecken Sie die vielfältigen Räume und Möglichkeiten des neuen Wohnheims.



Wohnheim Sonnengarte

## Warum sind immer mehr junge Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen?

**Jochen Mutschler:** Einen grossen Anteil haben die sozialen Medien. Aber auch der Krieg und Corona bringen die jungen Menschen zum Nachdenken. Wir sind heute permanent mit einer Informationsflut konfrontiert. Ständig werden uns News zu schlimmen Ereignissen, vermeintlichen Schönheitsidealen oder perfekten Scheinwelten zugespielt. Dadurch werden ganz normale Lebens- und Zukunftsfragen plötzlich zur Belastung.

**Peter Schwegler:** Je mehr Social-Media-Angebote es gibt, umso grösser ist die Gefahr, dass die Erwachsenen immer weiter von dieser Welt wegrücken, während die Jugendlichen immer näher dran sind.

## Die Eltern haben also weniger Kontrolle als früher.

**Jochen Mutschler:** Das ist eines der grossen Probleme. Früher hat man sein Kind gefragt, mit wem es weggeht, wie lange und wohin. Wenn ein Kind heute im Internet surft, wissen die Eltern oft nicht, was es dort eigentlich genau macht. Das Internet wirkt wie ein Brandbeschleuniger: Alle Inhalte sind jederzeit und überall verfügbar. Das birgt auch Suchtgefahren.

## Welche zum Beispiel?

**Peter Schwegler:** Neben der ständigen Präsenz auf Social Media sind auch immer mehr Jugendliche von einer Gamingsucht betroffen. Die Spielkonsole wird stunden- oder tagelang nicht weggelegt, weil die Gamingwelt eine willkommene Flucht vor der Realität bietet.

## Was bedeuten die Auswirkungen dieser Onlinewelt für die lups?

**Jochen Mutschler:** Wir müssen unser Angebot laufend anpassen und ausbauen. Man kann heute keine Strategien für zehn Jahre mehr machen, weil sich die Gesellschaft schnell verändert. Klar ist aber, dass die Nachfrage nach psychiatrischen Angeboten steigen wird. Daher arbeitet die lups aktuell an neuen Angeboten – zum Beispiel zum Thema «Verhaltenssüchte» wie Gaming- oder Internetsucht.

## Und trotzdem sind psychische Erkrankungen immer noch ein Tabuthema.

**Peter Schwegler:** Ja, und genau das dürfen sie nicht mehr sein. Wir müssen unbedingt viel mehr über psychische Erkrankungen und die Psychiatrie im Allgemeinen reden. Jeder Zweite ist einmal im Leben selbst oder durch sein Umfeld davon betroffen. Es kann also jeden treffen. Psychische Erkrankungen gehören zum Leben und nur wenn wir offen damit umgehen, können wir uns gegenseitig helfen.

### Für alle da

Die Therapien und Behandlungen finden im ambulanten und stationären Bereich sowie im Home Treatment und in Form von Einzel-, Gruppen-, Spezial- und Begleitangeboten statt. Abgedeckt wird das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen.

## Rückblick Gipfeltreffen

Am 14. Juni 2023 durften wir mit dem CEO der Luzerner Psychiatrie, Peter Schwegler, einen ganz besonderen Gast begrüssen. Er nahm uns mit auf eine Reise in die Geschichte der Luzerner Psychiatrie, welche sich in den letzten Jahren stark gewandelt hat. Auch erfuhren wir viel Wissenswertes über die aktuelle Situation der psychischen Gesundheit im Kanton Luzern und über gesellschaftliche Trends und Herausforderungen. Viele interessierte Teilnehmende zeugten davon, dass dieses Thema uns in Zukunft immer mehr beschäftigen wird.





Areal Klinik St. Urban

# lups – Beziehung im Mittelpunkt

Bei der lups steht der Mensch im Mittelpunkt. Das gilt sowohl für die Patienten als auch für die Fachkräfte, die täglich für die psychische Gesundheit im Einsatz sind.

## Fliessender Übergang

Für die Zukunft plant die lups eine Transitionsstation, die Menschen von 16 bis ca. 28 Jahren ein Angebot mit möglichst wenig Unterbrüchen und ohne Ärzte- und Standortwechsel bietet.

## Mehr ambulant, weniger stationär

Immer mehr Behandlungen erfolgen ambulant. Und das ist auch gut so. Denn dadurch können die Patienten während der Therapie weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld wohnen.

## Projekt SERO (sero-suizidpraevention.ch)

Anfang 2021 lancierte die lups zusammen mit der Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt SERO – Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert. Ziel ist die Reduktion von Suiziden und Suizidversuchen.

## Nachwuchsförderung

Um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, bildet die lups jährlich über 100 Lernende und Studierende aus, organisiert am Nationalen Zukunftstag ein Tagesprogramm für Schüler und ist an der Zebi präsent. Die lups ist zudem Partnerin beim «Joint Medical Master» der Universitäten Luzern und Zürich.

## Zurück ins Arbeitsleben

### 50 Prozent der IV-Fälle

sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. Nicht mehr arbeitsfähig zu sein, ist für die Betroffenen eine grosse Belastung. Deshalb engagiert sich die lups gemeinsam mit der Wärbrogg für die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben.



### Als Brücke zur Arbeitswelt

bietet die Wärbrogg Menschen eine Chance, den Weg zurück auf den ersten Arbeitsmarkt zu finden. An geschützten Arbeitsplätzen werden die Betroffenen begleitet und schrittweise wieder in die Arbeitswelt integriert.



### Ein strukturierter Arbeitsablauf

stärkt das Selbstwertgefühl. Wer gebraucht wird, Wertschätzung erfährt und sich nützlich machen kann, findet leichter auf den ersten Arbeitsmarkt zurück.

## Suchst du einen geschützten Arbeitsplatz?

Das trifft sich gut. Wir haben nämlich Stellen offen.

Als Brücke zur Arbeitswelt bieten wir Menschen mit erschwertem Zugang zum ersten Arbeitsmarkt geschützte Arbeitsplätze in den Bereichen Werkstatt, Citylogistik, Detailhandel und Gastronomie. Bei uns wirst du gefördert, begleitet und unterstützt – damit du den Weg zurück in die Arbeitswelt findest.



Scanne den QR-Code und bewirb dich bei uns. Wir sind gespannt auf dich!



## Wärchbrogg-Snacks im Bourbaki



Nicht nur in unserem Restaurant und im Markt kommen Sie in den Genuss unserer feinen Produkte. Auch im Bourbaki können Sie jetzt süsse und salzige Mahlzeiten wie Sandwichs und Salate von der Wärchbrogg snacken. Diese liefern wir mit dem Elektrovelo unserer eigenen Citylogistik täglich frisch ins Bourbaki. Eine wunderbare Zusammenarbeit für beide Seiten – und die Chance auf noch mehr Wärchbrogg-Genuss für Sie. Wir wünschen en Guete!



## Veggie Island schon entdeckt?

Kennen Sie unser Veggie-Island-Bufferet schon? Nicht? Dann sollten Sie die nächste Mittagspause unbedingt im Restaurant Wärchbrogg verbringen. Neu gibt es als sinnvolle Alternative zum Tagesmenü: nämlich ein Bufferet mit einer grossen Auswahl an vegetarischen und veganen Kreationen. Von frischen Marktsalaten über Bowls und Antipasti bis zur Suppe finden Sie viele Köstlichkeiten für jeden Geschmack. Ob Sie nur für den kleinen Appetit oder den grossen Hunger schöpfen, ist Ihnen überlassen. Anschliessend bezahlen Sie direkt an der Kasse und geniessen Ihr Mittagessen bei uns im Restaurant oder als Take-away – zum Beispiel direkt am See vor unserer Haustür. Und als i-Tüpfelchen gibt's jeden Tag zusätzlich zum Bufferet ein separates veganes oder vegetarisches

Gericht. Natürlich wie gewohnt frisch zubereitet. Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Dann nichts wie los zum Restaurant Wärchbrogg!

PS: Um Food Waste zu vermeiden, arbeiten wir mit To Good To Go zusammen. Das gilt selbstverständlich auch für Übriggebliebenes vom Bufferet.

### \* Restaurant Wärchbrogg

Alpenquai 4  
6005 Luzern  
041 368 99 99

\* Bedienen Sie sich am **Veggie-Island-Bufferet** von Montag – Freitag: 11.30 – 14.00 Uhr.

# Genuss, Glück, Gourmet!



Nothing Else Band

An unseren Wärchbrogg-Events können Genussmenschen regelmässig die Seele baumeln und den Gaumen verwöhnen lassen. So auch am **Honky Tonk Festival** am 10. März. Dieses Jahr spielte die Nothing Else Band im Restaurant Wärchbrogg verschiedene Neuinterpretationen aus Rock, Pop, Soul und Funk. Ein Event, der nicht nur bei den Besuchern, sondern auch bei den Mitarbeitenden Anklang fand. Für sie sind solche Abende eine willkommene Abwechslung zu gewöhnlichen Arbeitstagen. Deshalb freuen wir uns jetzt schon auf das nächste Honky Tonk Festival – und vielleicht ja auch auf Sie?

Ein weiteres Highlight war das **Gourmetmenü Frühlingserwachen**. Der erste Event dieser neuen Reihe war fast ausgebucht. Den Gästen wurde ein exklusives Fünf-Gänge-Gourmetmenü mit regionaler Weinbegleitung serviert. Im Mittelpunkt stand diesmal die Spargel. Ein Genuss der Extraklasse und ein würdiger Start für die neue Gourmet-Eventreihe!

## Buchen Sie Ihren Genussmoment

Sie wollen sich auch ein feines Gourmetmenü schmecken lassen? Dann reservieren Sie jetzt online Ihren Platz. Unsere Koch-Crew kann es kaum erwarten, für Sie zu brutzeln, zu rühren und zu köcheln.



### 9.11.23 | Wine & Dine

Die exklusiven Weine zu diesem raffinierten saisonalen Fünf-Gänge-Menü stammen von unserem Partner Wolferr Weine aus Weinfelden. Er liefert nur an wenige auserwählte Restaurants. Umso mehr freuen wir uns, die edlen Tropfen auszuschenken.

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung für die Events notwendig. Der Vorverkauf findet über [eventfrog.ch](http://eventfrog.ch) statt.



### 19.10.23 | Wild-Menü

Das Fünf-Gänge-Menü mit Welcome-Drink und Weinbegleitung nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch den Wald und über Wiesen. Und wenn Sie möchten, können Sie am selben Abend Ihren Lieblingswein von Fischer Weine mit 10 Prozent Rabatt bestellen.

## Kundenkarte schnappen und shoppen

Unsere Stempelkarte wurde abgelöst. Neu können Sie beim Einkaufen im Markt Wärchbrogg einfach Ihre Kundenkarte in Kreditkartenform vorzeigen und Punkte sammeln. Pro Franken erhalten Sie einen Punkt und pro 300 Punkte werden Ihnen 10 Franken auf die Karte gutgeschrieben. Einlösen können Sie die Gutschrift – Sie erraten es schon – ganz einfach mit der Karte.

### Wo gibt's die Kundenkarte?

Natürlich in unseren Wärchbrogg-Märkten. Einfach vorbeigehen, Karte beantragen und einkaufen!

#### ✳ Markt Wärchbrogg Alpenquai

Alpenquai 4  
6005 Luzern

#### ✳ Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 7.30 – 18.30 Uhr  
Samstag: 8.30 – 16.00 Uhr

#### ✳ Markt Wärchbrogg Baselstrasse

Baselstrasse 66  
6003 Luzern

#### ✳ Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 7.30 – 18.30 Uhr  
Samstag: 7.30 – 16.00 Uhr



# Stolpern kann ein Leben verändern

Stolpern und Stürzen beim Gehen: An einem Workshop mit der Suva hat sich die Belegschaft der Wärbrogg für die häufigste Unfallgefahr im Alltag sensibilisieren lassen. Der Stolper-Parcours machte bewusst, wo mögliche «Stolpersteine» liegen.

Kurz mal gestolpert oder ausgerutscht, schon ist es passiert: Eine Verstauchung, ein Bänderriss oder noch schlimmere Verletzungen sind die Folge. Das Alltagsleben wird mühsam, man ist auf andere angewiesen. Am Arbeitsplatz fällt man vielleicht wochenlang aus, umso mehr sind die Kollegen und Kolleginnen gefordert. Kurzum: Eine kleine Unachtsamkeit und schon kann alles, was immer reibungslos funktionierte, extrem schwierig werden.

## Es wird viel gestolpert

«Stolperunfälle reduzieren»: Dieses Motto zum Thema Betriebssicherheit hatte sich Stefan Odermatt für das Jahr 2023 vorgenommen. Der Bereichsleiter Werkstatt und Sicherheitsbeauftragter der Wärbrogg trat mit der Suva in Kontakt, um zu eruieren, welche Sicherheitsthemen die Wärbrogg besonders betreffen. Schnell stellte sich heraus, dass er mit seinem Motto goldrichtig lag. «Die Suva-Statistik zeigt, dass wir in der Wärbrogg mit einem Anteil von 25 Prozent sehr viele Stolperunfälle haben. Das ist mehr als in anderen Branchen. Weitet man die Zahlen auf den privaten Bereich und die Freizeit aus, sind es fast 50 Prozent aller Unfälle, die auf Stolpern und Ausrutschen unserer Mitarbeitenden zurückgehen.»

Stefan Odermatt arbeitete einen Plan aus, um die Mitarbeitenden und Fachpersonen für das Thema zu sensibilisieren. In einem ersten Schritt lud er die Belegschaft zu einer «Fotosafari» ein: Wer eine gefährliche Situation im Betrieb oder in der Freizeit wahrnahm, die für ein Stolpern gefährlich schien, konnte ein Foto machen und es Stefan Odermatt schicken. «So können wir unsere Aufmerksamkeit für bestimmte Hindernisse schärfen und sie nach Möglichkeit auch beseitigen. Das Ziel ist immer, dass wir die Unfälle im Betrieb und im Alltag reduzieren können.»

## Sieben Stolper-Stationen

«Im Mittelpunkt der Präventionsbemühungen stand der Workshop «Stolper-Parcours», der in Zusammenarbeit mit der Suva Anfang August angeboten wurde. Neun Gruppen mit insgesamt 93 Fachpersonen und Mitarbeitenden nahmen während zwei Tagen daran teil. Der Workshop fand in den Räumlichkeiten des KV-Zentrums Landenberg statt, wo die Wärbrogg auch ein Bistro betreibt. «Um den Parcours aufzustellen, sind rund 80 Meter Fläche nötig. Das wäre in unseren Betrieben nicht möglich gewesen.



So sind wir sehr froh, dass wir während der Sommerferien kostenlos die Räumlichkeiten im Landenberg nutzen konnten», sagt Stefan Odermatt. Schade war einzig, dass aufgrund der Durchführung in der Ferienzeit nicht alle am Parcours teilnehmen konnten.

Begleitet und moderiert wurde der Stolper-Parcours von Elisa Looser und Martina Hösli von der Gesundheitsprävention Suva. Im Austausch mit den Teilnehmenden wurden die wichtigsten Informationen anschaulich aufbereitet und diskutiert. An sieben Stationen (Wanderweg, Balancierbalken, Laufsteg, Bodenbeläge und Treppen, Glatteis, Wackelbretter, Baustelle) konnten die Mitarbeitenden selber erfahren, was das Stolpern begünstigen kann: unebener oder glatter Untergrund, Unordnung auf der Treppe, falsches Schuhwerk, Ablenkung usw. Die grösste Ablenkung ist heute das Smartphone. Nur noch schnell draufgucken? Schon ist es passiert. Was oft nicht beachtet wird: Handläufe bei Treppen sind dazu da, dass man sie benutzt. «Viele, die sich fit fühlen oder schnell mal die Treppe hochgehen, nehmen sie nie in Anspruch. Aber beim Stolpern oder Wegrutschen können sie helfen, dass kein böser Unfall entsteht.»

## Neu sensibilisiert

Laut Elisa Looser und Martina Hösli entstehen viel Stolperunfälle durch das eigene Verhalten, sei es Stress, Unachtsamkeit, falsches Schuhwerk, Unordnung auf Treppen und in Räumen usw. Körperliche Fitness kann helfen, weniger zu stürzen oder «nur» leichtere Verletzungen in Kauf nehmen zu müssen. «Auch wenn mir vieles bewusst war, hat mich der Parcours neu sensibilisiert», sagte eine Teilnehmende. «Ich werde mir wieder vornehmen, nicht mehr so herumzustressen, sondern meine Aufgaben ruhiger und aufmerksamer anzugehen.» Das ist ganz im Sinne von Stefan Odermatt: «Wenn wir durch diese Prävention nur einen oder zwei Unfälle vermeiden können, hat es sich schon gelohnt.»



Christoph Hahn beim Absolvieren des Stolper-Parcours

«Wenn wir durch diese Prävention nur einen oder zwei Unfälle vermeiden können, hat es sich schon gelohnt.»

Stefan Odermatt, Leiter Werkstatt / Mitglied der Geschäftsleitung

Jede Stunde verunfallen in der Schweiz 22 Personen durch Stolpern oder Stürzen. Das sind 526 Personen am Tag und 16 000 Personen im Monat. Letztere Zahl entspricht allen gemeldeten Velounfällen in einem Jahr.

Ein Drittel aller Unfälle passieren durch Stolpern oder Ausrutschen. Jedes Jahr verletzen sich rund 200 000 Menschen in der Schweiz durch Stolperunfälle: 42 Prozent durch Verrenken, Verstauchen, Zerren, 29 Prozent durch Prellungen und Schürfungen, 14 Prozent durch Frakturen, 8 Prozent erleiden sonstige Verletzungen, 5 Prozent haben offene Wunden, 2 Prozent erleiden Gehirn-, Nerven- und Rückenmarksverletzungen.

# Bücher – Schoggi – Wärchbrogg!

Mit einer Lehre als Buchhändlerin stieg Nadia Laouini ins Berufsleben ein. Nach spannenden Etappen mit Führungsaufgaben im Detailhandel hat sie als Leiterin Markt Alpenquai eine neue Herzensaufgabe gefunden.



Gefunkt hatte es, als die Wärchbrogg im Frühling 2022 mit dem Tanz-Auftakt im Vögeligärtli auf ihr 60-Jahr-Jubiläum aufmerksam machte. Damals leitete Nadia Laouini den Brändi-Shop an der Sempacherstrasse. «Ich überlegte mir, ob wir aufgrund der Nähe vielleicht Synergien nutzen könnten, und schaute mir die Website der Wärchbrogg genauer an. Dort stiess ich auf das Stelleninserat.» Ein paar Tage später hatte sie bereits ein Vorstellungsgespräch. Am 1. August 2022 begann sie ihre neue Stelle als Leiterin Markt Alpenquai.

Der Job im Brändi-Shop sei ihr damals zu einsam geworden, begründet sie den Schritt. «Ich vermisste die regelmässige Zusammenarbeit mit einem Team, eine gewisse Dynamik, irgendetwas fehlte mir.» Das verwundert nicht, lässt man ihre vielseitigen beruflichen Stationen der letzten Jahre Revue passieren. Nach ihrer Ausbildung zur Buchhändlerin in einer Fachbuchhandlung für Wirtschaft, Recht und Psychologie in Bern wechselte sie nach einigen Jahren in den Detailhandel. «Ich liebe Bücher und bin bis heute eine angefressene Leserin. Aber als Buchhändlerin sah ich keine berufliche Entwicklung. Ich hatte auch Mühe mit der zunehmenden Digitalisierung in diesem Bereich. Ein Buch ist und bleibt für mich zuallererst auch ein physisches Erlebnis.»

## Läderach in London

Als sie zum Schokolade-Spezialisten Läderach wechselte, entdeckte sie eine Gemeinsamkeit mit den Büchern. «Bücher und Schokolade sind emotionale Produkte, das merkst du auch beim Verkaufen.» Vor allem aber gefielen ihr bei Läderach die zahlreichen Kontakte mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Sprachgebieten. Mehrere Jahre leitete sie die Filiale in der Luzerner Altstadt, die aufgrund der grossen Laufkundschaft zu den Top-5-Adressen der Läderach-Filialen in der Schweiz zählt.

---

*«Ich vermisste die regelmässige Zusammenarbeit mit einem Team, eine gewisse Dynamik, irgendetwas fehlte mir.»*

---

*Nadia Laouini, Leiterin Markt Alpenquai*

---

Irgendwann bekam sie die Möglichkeit, in London eine Filiale in einem Einkaufszentrum aufzubauen und einzurichten. «Ich habe viel gelernt in dieser Zeit, aber die Umgebung in diesem Konsumtempel mit seinen Menschenmassen war auch herausfordernd.» Als Corona ausbrach und sie früher als geplant in die Schweiz zurückkehrte, war das gleichzeitig ein Zeitpunkt, um die Weichen neu zu stellen. Sie wechselte zur Stiftung Brändi und bekam die Gelegenheit, die beiden Shops in Horw und Luzern zu leiten.

Das sei ihr Einstieg in den sozialen Bereich gewesen, sagt Nadia Laouini. «Ich lernte, wie das funktioniert mit den geschützten Arbeitsplätzen und erhielt Einblicke in die Agogik. Das war alles neu für mich.» Als Leiterin Markt Alpenquai bei der Wärchbrogg ist sie nun noch viel umfassender in diesem sozialen Arbeitsfeld gelandet. Nach fast einem Jahr könne sie nun all die verschiedenen Puzzleteile zusammenfügen. «Den wirtschaftlichen Erfolg nicht zu vernachlässigen und trotzdem den Fokus auf die Mitarbeitenden und ihre Befindlichkeiten und Möglichkeiten zu richten, ist eine schöne und auch bereichernde Aufgabe.»

Die Mitarbeitenden und Lernenden brauchten, anders als im ersten Arbeitsmarkt, eine engere Begleitung. «Der Umgang ist individueller. Man muss eine

andere Beziehung zu den Menschen aufbauen. Es braucht Geduld und Empathie, aber das ist auch das Schöne und Befriedigende daran.» Umso überraschender seien dann oft die Erlebnisse, wenn sie etwa mit einer Mitarbeitenden ein gutes Gespräch führen könne oder ein Lernender plötzlich wieder einen Fortschritt gemacht habe.

## Auf den Kilimandscharo

Wie verbringt Nadia an liebsten ihre Freizeit? Sie lacht: «Das ist im Fall mega langweilig.» Wahrscheinlich meint sie damit, dass sie keine extravaganten Hobbys vorzuweisen hat. Lesen nennt sie an erster Stelle. Soll es unterhaltend sein, wählt sie am liebsten Krimis und Psychothriller. Ein paar Namen? Simon Beckett, Jilliane Hoffman, Sebastian Fitzek. Sie liest auch Sachbücher über Persönlichkeitsentwicklung oder andere «lebensdienliche Themen». Gerne ist sie draussen, beim Wandern im Pilatusgebiet oder in den Bergen von Ob- und Nidwalden. Manchmal unternimmt sie E-Bike-Touren mit ihrem Partner. Im Oktober sieht ein besonderes Ereignis an: «Ich gehe auf ein Trekking in Tansania. Das Ziel ist, den Kilimandscharo zu besteigen.» Langweilig? Sicher nicht!

## Dienstjubiläen 10 Jahre



**Christoph Hahn** arbeitet bereits seit zehn Jahren in der Wärbrogg. Zu Beginn hat er uns tatkräftig bei allen Arbeiten im neu eröffneten Restaurant unterstützt. Nun ist er seit einiger Zeit in der Werkstatt tätig. Mit seiner stets positiven Ausstrahlung und unkomplizierten Art hat er sich sehr gut ins Team integriert und sich mit vielen Kollegen und Kolleginnen angefreundet. Er zeigt Lernbereitschaft und Engagement und hilft mit, wenn eine starke Hand gefragt ist.



Ebenfalls seit 10 Jahren fördert und begleitet **Cornelia Rohrer** als Gruppenleiterin unsere Mitarbeitenden bei der täglichen Arbeit in der Werkstatt. Jedes Jahr entstehen unter Ihrer Leitung über 10 000 Stück Samichlaus-Säckli in diversen Farben und Grössen an der Nähmaschine. Die Säcke werden mit Leckereien gefüllt, versandfertig bereitgestellt und an die Kunden ausgeliefert. Wir bedanken uns herzlich bei Cornelia Rohrer für ihr grosses Engagement und die sehr gute Zusammenarbeit.

Wir freuen uns sehr über die langjährige Zusammenarbeit und danken herzlich für die geleistete Arbeit!

## Unser Betriebsausflug in den Tierpark Goldau

Dank der Unterstützung unserer zahlreichen Spenderinnen und Spender durften wir auch dieses Jahr wieder einen herrlichen Tag an einem besonderen Ort verbringen. Bereits zum zweiten Mal haben unsere Mitarbeitenden abgestimmt, wohin es gehen soll, und die Wahl fiel auf den Tierpark Goldau. Dieser konnte entweder auf eigene Faust oder mit der Begleitung unserer Fachpersonen erkundet werden. Das Wetter war uns gut gesinnt und das Essen in der «Grünen Gans» war ganz nach unserem Geschmack. Besondere Highlights waren das Wolf- und Bärengehege, aber auch das gemütliche Zusammensein mit Jassen oder anderen Spielen war sehr gefragt.

# Kurzmitteilungen aus der Wärbrogg

## Neues Fachpersonal

Folgende neue Fachpersonen durften wir in der Wärbrogg begrüssen:



**Pascal Schacher**  
Leiter Handel,  
Mitglied der GL



**Nadia Helfenstein**  
Leiterin Personal-  
administration



**Katja Gujer**  
Gruppenleiterin  
Werkstatt



**Nora Fischer**  
Produktionsplanerin  
Werkstatt



**Marlies Anderegg**  
Fachperson  
Markt Baselstrasse



**Matthias Fuchs**  
Fachperson  
Citylogistik



**Eliane Maibach**  
Arbeitsagodin Markt  
und Restaurant



**Robin Käch**  
Frontleiter  
Restaurant



**Claudia Limacher**  
Restaurations-  
fachfrau



**Soraya Keiser**  
Köchin  
Restaurant

**Sandra Baumann und Petra Meier,**  
beides Köchinnen, Restaurant



# Offen für Begegnungen

Nach einem Burnout als Ingenieur hat Paul Kopf sein Leben neu justieren müssen. 2016 hat er als Chauffeur in der Wärchbrogg einen abwechslungsreichen Job gefunden, der ihm Spass macht. Privat engagiert er sich in seiner Kirchgemeinde oder unternimmt Velotouren mit seiner Partnerin.

Mit Paul Kopf kommt man schnell und unkompliziert in Kontakt. Er hat vieles erlebt und musste auch Schicksalsschläge einstecken. Der gebürtige Deutsche stellt sich den Themen. Angeregt weiss er zu erzählen. Nach einem grösseren Umbruch in seinem Leben spürt er seit einigen Jahren wieder festen Boden unter den Füssen. Das hat auch mit der Wärchbrogg zu tun, wo er eine neue Aufgabe gefunden hat, die ihm passt und ihm guttut.

27 Jahre lang arbeitete Kopf in einer Produktionsfirma. «Ich hatte in Furtwangen an der Fachhochschule Feinwerktechnik studiert. Als Entwicklungsingenieur fand ich 1989 eine Anstellung in der Schweiz.» Dort beschäftigte er sich intensiv mit Getrieben, wie sie der Antriebshersteller etwa für die Medizintechnik entwickelt und produziert.

Die Arbeit als Entwicklungsingenieur gefiel ihm, aber der zunehmende Stress und die hochgeistige Arbeit am Computer belasteten ihn immer mehr. Dazu kamen familiäre Umstände. «Unser zweijähriger Sohn Elias kam bei einem Verkehrsunfall ums Leben. All das hat am Ende auch unserer Beziehung zugesetzt.» Paul Kopf geriet in ein gröberes Burnout und konnte nicht mehr arbeiten.

## 10 Tonnen Briefe

2016 fand er den Job bei der Wärchbrogg. Hier ist er als Chauffeur für diverse Transporte zuständig. Beispielsweise holt er das Material, das eine Firma von der Wärchbrogg weiterverarbeiten lässt, und bringt die fertigen Produkte wieder zurück. Eine gewichtige Sache sind die Abstimmungsunterlagen der Stadt Luzern, die von den Mitarbeitenden der Wärchbrogg für den Briefversand zusammengestellt werden. „Das sind jeweils 9 bis 10 Tonnen Briefe, die ich zur Post fahre und vor Ort ablade.“



*«Ich bin als Chauffeur ein Repräsentant der Wärchbrogg. Da will ich einen guten Eindruck hinterlassen.»*

*Paul Kopf, Chauffeur  
Mitarbeiter Wärchbrogg*

In der Adventszeit bringt Paul Kopf Hunderte von Chlaussäcken und an Ostern ebenso viele Ostergeschenke zu den Kunden und Kundinnen. Für einzelne Aufträge ist er auch schon mal ins Bündnerland gefahren, nach Zürich, Bern oder in den Aargau. «Es ist schön, wenn ich mit meiner Lieferung Menschen eine Freude machen kann.» Dabei sei er bemüht, gerade auch die neuen Kunden ernst zu nehmen und freundlich zu sein. «Ich bin als Chauffeur ein Repräsentant der Wärchbrogg. Da will ich einen guten Eindruck hinterlassen.»

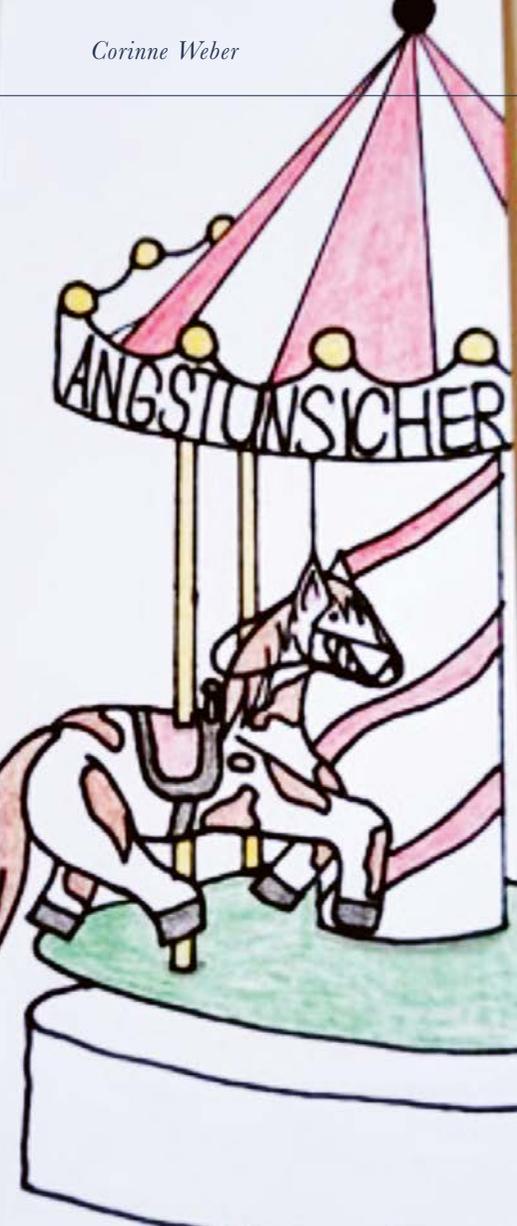
Sind mal keine Fahraufträge zu erledigen, arbeitet Kopf in der Werkstatt mit, wo er sich selber mit dem Material beschäftigt, das er später wieder als Chauffeur transportieren wird. «Das gefällt mir, und es bringt Abwechslung.» Überhaupt: Die Selbständigkeit, die ihm gerade der Chauffeur-Job bietet, schätze er sehr, sagt Kopf. Der Vorteil im zweiten Arbeitsmarkt sei auch, dass er nie dem gleichen Stress ausgesetzt sei, wie ihn etwa ein Pöstler erfahre. «Ich bin zwar gefordert, nicht aber überfordert. Das Mass der Belastung stimmt.»

## Sänger und Lektor

In seiner Freizeit engagiert sich Kopf in der Pfarrei an seinem Wohnort Sachseln. Er ist Sänger im Kirchenchor und hilft in Gottesdiensten als Lektor mit, wo er Lesungen hält, Fürbitten liest und die Kommunion austeilte. Auch persönlich ist ihm der Glaube wichtig. «Er ist ein Fundament, das Kraft gibt und hilft, schwierige Situationen zu verarbeiten.» Als ausgebildeter Katechet erteilte Kopf vor einigen Jahren Religionsunterricht. Eine Herausforderung. «Für die jungen Leute war das vor allem eine Stunde, wo sie sich von den anderen Fächern erholen wollten. Es brauchte viel Geduld und in erster Linie Beziehungsarbeit, um die Kinder und Jugendlichen zu erreichen. Die oft stundenlangen Vorbereitungen habe ich als sehr streng empfunden.»

Gerne ist Kopf in der Freizeit in den Bergen oder mit dem Velo unterwegs. Im Sommer verbringt er mit seiner Partnerin meistens zehn Tage in den Bergen, wo sie wandernd verschiedene Regionen der Schweiz erkunden. «Einmal sind wir von Engelberg ins Bündnerland gewandert und haben in vier SAC-Hütten übernachtet.» In den Osterferien unternehmen sie oft eine Velotour. «Wir fahren gerne einem Fluss entlang. Donau, Mosel oder Neckar haben wir schon gemacht. Auch das Altmühltal in Bayern hat uns begeistert.»

Paul Kopf wird es nicht langweilig. Vieles interessiert ihn. Auch die Kollegen und Kolleginnen in der Wärchbrogg sind ihm ans Herz gewachsen. «Ich staune oft, wie sie sich im Gespräch öffnen und welche Lebensgeschichten und Schicksale sich hinter den Menschen verbergen.»



# Einladung zum Gedankenkarussell

Sehr geehrte Damen und Herren

Heute möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise zu meinen Gedanken. Keine Sorge, der Eintritt ist kostenlos.

Schon von Weitem ist die fröhliche Melodie eines Karussells zu hören. Die bunten Lichter und die fröhlich lachenden Pferde laden geradezu ein, aufzusitzen und loszufahren. Lasst uns doch das Pferd mit den braunen Punkten und dem schwarzen Ledersattel nehmen. Ich hoffe, Sie sitzen bequem und halten sich gut fest, die Fahrt könnte holprig werden. Langsam beginnen wir, Fahrt aufzunehmen, die Umgebung beginnt langsam immer mehr und mehr zu verschwimmen. Das sanfte Auf und Ab des Pferdes, auf welchem wir sitzen, wiegt uns schnell in Sicherheit. Hier bin ich allein, nur ich und meine Gedanken. Da fällt mir ein, heute Abend muss ich unbedingt noch einkaufen gehen. Hoffentlich passiert mir nichts. Viel brauch ich gar nicht, nur Milch, Eier und etwas Brot. Nur schnell rein und wieder raus aus dem Supermarkt. Wenn da nur nicht diese vielen Menschen wären ... ihre Blicke, die engen Gänge, das Gemurmel,

das Weinen der Kinder, welche am Ende keine Süßigkeiten bekommen. All das sind Punkte, die mich stressen, wenn ich nur schon daran denke. So gut es geht, will ich niemandem im Weg stehen. Eigentlich stehe ich mein ganzes Leben schon jedem im Weg. So viele Leute sind tagtäglich für mich da, nur damit ich zurechtkomme. Sie wüssten mit ihrer Zeit bestimmt Besseres anzufangen. Ich hingegen fange vieles an und wenig davon bringe ich zu Ende. Wird das alles jemals ein Ende haben? Wann schaffe ich aus eigenem Antrieb mal etwas? Warum nur fehlt mir dauernd die Energie? Selbst die schönen Dinge im Leben kann ich dadurch nicht erleben oder genießen. Alles kostet mich so viel Kraft, ohne mein Umfeld hätte ich schon längst aufgegeben. Was sehen sie nur in mir? Warum bin ich ihnen so wichtig? Mittlerweile bin ich so vertieft in meine Gedanken: Ich habe nicht einmal bemerkt, dass die Musik längst nicht mehr spielt, wie steht es mit Ihnen? Das Karussell selbst hat schon lange angehalten. Wie wäre es mit noch einer Runde?

✳ **Ein Beitrag von Corinne Weber, Mitarbeiterin Wärbrogg**

Diese halbe Seite steht uneingeschränkt unseren Mitarbeitenden zur Verfügung.

 A photograph of four women in a fitness studio. They are all smiling and appear to be in the middle of a workout. One woman is sitting on a large orange exercise ball. They are wearing various athletic outfits like tank tops and leggings.
 

**Geht es Lisa gut,  
geht es uns allen gut.**

Und damit das so bleibt,  
sind wir ein ganzes Leben lang  
an deiner Seite.

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund

Erstklassige  
Gesundheits-  
beratung:  
**4.8 / 5**  
Punkten



Patrick Moser vom Restaurant Unterlachenhof im Gespräch mit Ruben

# Partnerbetriebe für unsere Lernenden – eine Win-win-Situation

Die Wärbrogg bietet beeinträchtigten jungen Menschen Ausbildungsplätze in den Bereichen Detailhandel, Restauration, Küche und Logistik. Um den Lernenden ein erkenntnisreiches und vielfältiges Arbeitsfeld zu bieten, spannt die Wärbrogg auch mit Partnerbetrieben im ersten Arbeitsmarkt zusammen.

Während der Ausbildung arbeiten wir in der Wärbrogg mit unseren Lernenden an folgenden Zielen:

- \* Förderung der individuellen Neigungen und Eignungen
- \* Erwerb und Optimierung von beruflichen Kenntnissen
- \* Unterstützung, um die beruflichen Lern- und Leistungsziele zu erreichen
- \* Festigung und Erweiterung der allgemeinen und schulischen Kenntnisse
- \* Aufbau elementarer Berufskennnisse
- \* Möglichst selbstständige und produktive Arbeitsweise
- \* Entwicklung von Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen

## Praktisch neue Erfahrungen sammeln

Besonders wichtig ist jedoch, dass unsere Lernenden sobald wie möglich ein Praktikum im ersten Arbeitsmarkt absolvieren. Bei einem unserer Partnerbetriebe setzen sie dieses während zwei bis drei Wochen um. Die Praktikums Einsätze sollen für die Lernenden wie auch für die Partnerbetriebe eine Win-win-Situation sein. Im Partnerbetrieb werden andere

Arbeitsweisen und ein neues Umfeld kennengelernt. Im Gegenzug können die Lernenden im Betrieb, sobald sie eingearbeitet sind, bei vielen Tätigkeiten eine grosse Unterstützung sein. Ein Praktikum dient aber nicht zuletzt der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

## Beispiel Restaurant – einen neuen Betrieb kennenlernen

Die Begleitung der Lernenden und des Partnerbetriebs ist wichtig und wertvoll und wird von Arbeitsagogen oder Berufsbildnerinnen aus der Wärbrogg begleitet. Verläuft ein Praktikum erfolgreich im ersten Arbeitsmarkt, kann sich daraus durchaus eine Festanstellung ergeben. Damit die Integration in den ersten Arbeitsmarkt für Lernende mit einer Beeinträchtigung gelingt, empfiehlt es sich, schrittweise vorzugehen.

Einer unserer Partnerbetriebe ist das Restaurant Unterlachenhof in Luzern. Unser Lernender Ruben konnte während vier Wochen ein Praktikum in diesem Gastrobetrieb absolvieren und viele Erfahrungen sammeln. Patrick Moser und der Lernende aus der Wärbrogg blicken in ihren Aussagen auf das Praktikum zurück.

## Interview

### Wie ist dein Gesamteindruck des Praktikums?

**Ruben, Lernender:** Für mich war es eine super Erfahrung. Es hat mir sehr gefallen, im Unterlachenhof zu arbeiten. Das Team war wie eine Familie: sehr aufgestellte, hilfsbereite und nette Leute. Ich konnte neue Sachen vom À-la-carte-Betrieb lernen.

**Patrick, Ausbilder:** Mein Eindruck war über alles gesehen durchwegs positiv. Es war für uns gleichermassen eine gute und neue Erfahrung, mit einem Auszubildenden aus dem zweiten Arbeitsmarkt zusammenzuarbeiten. Ruben hat seine Sache bei uns sehr gut gemacht.



### Was waren die Herausforderungen für dich?

**Ruben:** Am Anfang dachte ich mir «Wow, da ist ja alles anders – auch von der Einrichtung her.» Aber ich fand den Anschluss sehr schnell. Ich wurde super aufgenommen im Praktikum, und ich darf auch sagen, dass ich eine gute Leistung erbracht habe.

**Patrick:** Wie erwähnt, ein Praktikum in dieser Form, mit einer Person aus dem zweiten Arbeitsmarkt, war für uns neu. Die Herausforderung für uns bestand vor allem im Bereich der Kommunikation und im Umgang mit Ruben.



### Hat dir das Praktikum Freude bereitet?

**Ruben:** Mir hatte es im Praktikum sehr Spass gemacht und die meisten Gäste waren sehr freundlich. Und es war mal etwas ganz anderes, mit einer Zimmerstunde zu arbeiten. Ich liebte auch die Stimmung am Abend: besinnlich und ruhig im Restaurant. Und ich konnte einen feinen Wein servieren und damit die Gäste verwöhnen.

**Patrick:** Das Praktikum mit Ruben hat uns allen sehr Spass gemacht und war für uns eine positive Erfahrung.



# Wertvolle Gesundheitsimpulse und Aha-Erlebnisse

Olivia Brügger hat im Sommer 2023 ihren Bachelor an der Hochschule Luzern im Studiengang Wirtschaftspsychologie (Arbeits- und Organisationspsychologie) erlangt. In ihrer Bachelorarbeit\* analysierte sie einen Gesundheitsworkshop für psychisch, kognitiv und sinnesbeeinträchtigte Mitarbeitende in der Wärbrogg und erarbeitete praxistaugliche Empfehlungen.

Von September 2022 bis Februar 2023 beteiligten sich zehn Mitarbeitende an einem freiwilligen Gesundheitsworkshop der Wärbrogg. Der Workshop wurde von einer externen Fachperson geführt (vgl. Wärbrogg-Zyting Nr. 26) und widmete sich den Bereichen Ernährung, Sport und Regeneration. Themen, die der ausgebildeten medizinischen Praxisassistentin Olivia Brügger für ihre Bachelorarbeit ideal erschienen und die in Zusammenhang mit beeinträchtigten Menschen ihr Interesse weckten. Sie besuchte teilweise den Workshop, der sechsmal jeweils zwei Stunden dauerte, analysierte die Inhalte und die Vermittlungsformen, nahm die Erfahrungen der Teilnehmenden mündlich und schriftlich auf und erarbeitete Empfehlungen für den Alltag sowie für weitere Workshops. «Durch die Begleitung einer Arbeitsagodin, der Wärbrogg-Leitung sowie der Workshopleiterin fühlte ich mich sehr gut unterstützt», resümiert sie.

## Vertrauen, vereinfachen, vernetzen

Damit die beteiligten Mitarbeitenden Vertrauen fassen, stellte sich Olivia Brügger zu Beginn persönlich vor. Mit sieben Workshopteilnehmenden, der Arbeitsagodin und der Workshopleiterin führte sie schliesslich Interviews für ihre qualitative Studie. Das erforderte viel Fingerspitzengefühl, Flexibilität, gut strukturierte Fragen und rhythmisierte Gesprächseinheiten mit Pausen, damit niemand überfordert wurde. Mittels eines Fragebogens gewann sie Erkenntnisse darüber, wie die Teilnehmenden die während sechs Monaten regelmässig durchgeführten Workshopseinheiten wahrgenommen hatten. «Dabei stellte ich fest, wie wichtig die Sprache ist. Vereinfachte, kurze und klare Sätze in der mündlichen und der schriftlichen Kommunikation waren wesentlich fürs Verständnis.» Schritt für Schritt kam man miteinander ins Gespräch, Eindrücke und Rückmeldungen wurden preisgegeben. «Dieses Vorgehen war auch für mich lehrreich», sagt Olivia Brügger.

personen konnte ich überprüfen, ob meine abgeleiteten Empfehlungen zum Beispiel räumlich, zeitlich oder finanziell überhaupt realisierbar sind. Dadurch ist ein praxisnaher Leitfaden entstanden, von dem nun einzelne Punkte in der Wärbrogg umgesetzt werden», freut sich Olivia Brügger. Künftig möchte man Mitarbeitende intensiver begleiten, wenn sie an ihrem Ernährungs-, Bewegungs- oder Regenerationsverhalten etwas verändern möchten. Gespräche und Offenheit sind ein wichtiger Schlüssel dazu.

## Vom Umsetzen im Alltag

Veränderungen anzustossen, erfordert Mut, Motivation, Unterstützung und Freude, Ziele, die in kleinen Schritten erreicht werden können, Erfolgserlebnisse – und Zeit. «Wichtig ist, keinen Druck auszuüben, sondern individuell herauszufinden, was hilft, was Spass macht, was Widerstände überwinden lässt, oder den Voraussetzungen entsprechend Lösungen zu finden», erklärt Olivia Brügger. Einige der Workshopteilnehmenden hätten sich beispielsweise für einen Besuch im Fitnessstudio interessiert. Ein Abo allerdings sei zu teuer. So schlägt Olivia Brügger vor, dass integrierte Bewegungspausen initiiert werden in der Wärbrogg. Das lässt sich in der Gruppe ausüben, motiviert dadurch mehr, ist zeitlich leicht einzubinden und fällt finanziell nicht ins Gewicht. In Sachen Ernährung und Verdauung gab es ebenso einige Aha-Erlebnisse. Wie viel Zucker eine Cola enthält, die Wassermenge, die man idealerweise täglich trinkt, oder einfache Kochtipps stiessen auf reges Interesse. Auf die Wissensvermittlung im Workshop bezogen, regt Olivia Brügger noch an, weniger Fachbegriffe zu verwenden, in Gruppen zu arbeiten, Inhalte spielerisch zu präsentieren und vermehrt auf konkretes Anschauungsmaterial zu setzen. «Es sind wertvolle Erkenntnisse, die ich selbst gewonnen habe, und Erfahrungen, die mir künftig zugutekommen», sagt sie zufrieden. Ab September absolviert die engagierte Fachfrau nämlich im Kantonsspital Luzern ein einjähriges Praktikum im HR Gesundheit und Integration.

*«Es war spannend, sich damit auseinanderzusetzen, wie für beeinträchtigte Menschen im Arbeitsalltag bedürfnisgerechte gesundheitsfördernde Angebote geschaffen werden können.»*

*Olivia Brügger, Absolventin Studiengang Wirtschaftspsychologie, BGM*

## Theorie und Praxis verknüpfen

Vor und während dieser intensiven Monate hat sie sich sorgfältig vorbereitet und in die Fachliteratur rund um Ernährung und Bewegung eingelezen. «Gefordert waren aber auch psychologische Kenntnisse, gerade im Umgang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung», ergänzt Olivia Brügger. Dieses theoretische Wissen in die Praxis zu transferieren, in etwas, was umsetzbar und alltagstauglich ist, sei ihr Ziel gewesen. «In Absprache mit den beteiligten Fach-

\* «Wie erleben Mitarbeitende mit einer Beeinträchtigung der Wärbrogg den Gesundheitsworkshop «Ernährung und Sport» und welche Handlungsempfehlungen zur Optimierung des Workshops lassen sich ableiten?»

# Wenn die Krankenversicherung Samichlaus spielt

«Als uns in diesem Sommer eine unserer Pensionärinnen für den Blumenstrauss zu ihrem 100. Geburtstag dankte, liess selbst sie die Chlaussäckli nicht unerwähnt.»

Patrizia Forte, Fachverantwortliche Personal  
CONCORDIA



Stefan Odermatt, Leiter Werkstatt Wärchbrogg, mit Patrizia Forte, CONCORDIA

Die Mitarbeitenden, Pensionierten, Partneragenturen und versicherungseigenen Gruppenpraxen des Kranken- und Vorsorgeversicherers CONCORDIA kommen jeweils per 6. Dezember in den Genuss eines Chlaussäckli – seit 2016 handgefertigt aus der Wärchbrogg. Patrizia Forte, Fachverantwortliche Personal bei der CONCORDIA, erzählt von den intensiven Vorbereitungen, der transparenten Zusammenarbeit mit der Wärchbrogg und von dankbaren Beschenkten.

Seit mehreren Jahren pflegt die CONCORDIA mit Hauptsitz in Luzern diese geschätzte Dankestradition mit den Chlaussäckli. Eine Investition, die gut zur Firmenphilosophie des 1913 gegründeten Krankenversicherers passt. «Es sind inzwischen 3100 bis 3500 Chlaussäckli, die wir bei der Wärchbrogg jeweils bestellen; davon werden rund 1400 schweizweit an unsere Mitarbeitenden verteilt», sagt Patrizia Forte. Pünktlich zum Samichlaustag erhalten alle ein von Hand gefülltes Säckli: entweder per Post als Sammelpaket über die CONCORDIA-eigene Logistik an den Arbeitsplatz geliefert oder in Luzern persönlich auf den Schreibtisch gestellt – bestenfalls vom Bereichsleiter Logistik, der sich auch im Samichlauskostüm wohlfühlt. Die CONCORDIA ist damit eine Grosskundin der Wärchbrogg, die jährlich durchschnittlich 20 000 Samichlaussäckli produziert. «Wir nutzen das Angebot der Wärchbrogg gerne, weil wir so eine soziale Institution berücksichtigen, deren Werte wir auch als Krankenversicherer teilen», erklärt Patrizia Forte. Die kurze Distanz vom Standort am Bundesplatz mitten in Luzern an den Alpenquai zur Wärchbrogg unterstützt die unkomplizierte Zusammenarbeit und die Nachhaltigkeit. Auch das Familiäre entspricht der Philosophie der CONCORDIA. Und man sei bei mehr als tausend Mitarbeitenden dafür sensibilisiert, dass Menschen im ersten Arbeitsmarkt überfordert sein können, so Patrizia Forte. «Eine Institution wie die Wärchbrogg bietet diesen Menschen eine Perspektive und leistet einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag, den wir ausdrücklich befürworten.»

## Ab dem Frühsommer im Organisationsmodus

Bereits Ende Frühling nimmt Patrizia Forte jeweils Kontakt auf mit dem Leiter Produktion der Wärchbrogg, Stefan Odermatt, und lässt sich bezüglich neuer Sujets für die Säckli beraten. Sie überprüft intern die Personalzahlen und Adressen und übermittelt Stefan Odermatt eine erste Grobschätzung für die Grossbestellung. Den Sommer über herrscht nun bei den Näherinnen der Wärchbrogg Hochbetrieb. Im November liefert Patrizia Forte die definitive Auflagezahl sowie die dreisprachig verfassten, gelochten Dankeskärtchen. Sie werden in der Wärchbrogg mit einer weissen Kordel versehen, mit der das mit vielen Leckereien gefüllte Chlaussäckli zugesehnt wird. Das Chlaussäckli enthält auch das Logo der Wärchbrogg, was die Aussenwirkung des Betriebs positiv stärkt.

## Freude ist der Gesundheit zuträglich

Für die 89 Partneragenturen der Mobiliar-Versicherung wartet die CONCORDIA seit 2019 mit einer besonderen Überraschung auf: Sie erhalten jeweils einen grossen Sack, befüllt mit dem Inhalt von 16 Standardsäckli. «Für diese Idee der Wärchbrogg bekommen wir jedes Jahr begeisterte Rückmeldungen», sagt Patrizia Forte. Die grossen Säcke werden von der Wärchbrogg als Erstes an die CONCORDIA geliefert, danach folgen die Standardsäckli für die nationale Verteilung und zuletzt jene, die in Luzern persönlich am Arbeitsplatz überbracht werden. «Die sympathische, verlässliche Zusammenarbeit mit der Wärchbrogg ist sehr angenehm. Wer die Gelegenheit hat, sollte dieses Angebot nutzen», empfiehlt Patrizia Forte überzeugt. Die Beschenkten reagieren oft mit Freude und Wertschätzung, was im Übrigen auch der Gesundheit zuträglich ist. Und darum gehe es doch schliesslich, betont Patrizia Forte.

## Unterstützen Sie uns!

### Unser Spendenkonto:

IBAN CH27 0077 8145 3488 9200 7

Jetzt mit TWINT spenden!



## Folgen Sie uns!

Möchten Sie immer über die Tätigkeiten und das Angebot der Wärbrogg informiert sein? Dann folgen Sie uns auf Facebook und Instagram, abonnieren Sie unsere Newsletter oder bestellen Sie das kostenlose Abo der Wärbrogg-Zyting unter: [waerchbrogg.ch](http://waerchbrogg.ch)



## Die Gönnerschaft im Freundeskreis lohnt sich

Am 22. Juni informierten sich interessierte Gönner und Gönnerinnen des Freundeskreis aus erster Hand über die faszinierende Welt der Bienen und des Honigs. Der erfahrene Imker Marcel Andreina aus Ruswil teilte sein grosses Wissen mit uns, und natürlich durfte eine Degustation seiner verschiedenen exklusiven Honigsorten nicht fehlen. Da er auch ein

passionierter Fotograf ist, kamen wir in den Genuss wunderbarer Aufnahmen seiner Bienen während ihrer Streifzüge durch die Pflanzenwelt. Werden auch Sie Gönner oder Gönnerin des Freundeskreis und seien Sie dabei, wenn wir einen interessanten Anlass mit besonderen Begegnungen und Themen durchführen!

## Benefits, Freizeit- und Weiterbildungsangebote



### Geniessen. Profitieren. Lernen. Spielen. Trainieren. Austauschen. Wohlfühlen.

Wir bieten unseren Mitarbeitenden auch ausserhalb der Arbeit vieles: Damit möchten wir ihnen Danke sagen für die tägliche Arbeit und etwas beitragen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität. Besonders gefragt sind die Gratis-Tickets für die Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee und fürs Verkehrshaus. Fast jedes Wochenende werden diese gerne genutzt, was uns sehr freut. Was ebenfalls sehr geschätzt wird, sind die Weiterbildungsangebote (z. B. gesunder Lebensstil, Selbstakzeptanz, Bewegung) oder die finanzielle Unterstützung für persönliche Kurse. Regelmässig finden im Restaurant Wärbrogg ausserdem Feierabendtreffs statt, an denen der Austausch und das gesellige Zusammensein gepflegt werden. Ebenfalls sehr wichtig ist uns die vollwertige Ernährung. Daher bieten wir unseren Mitarbeitenden eine grosszügige Vergünstigung für unsere frischen regionalen und gesunden Mittagmenüs in unserem Restaurant an.

All diese Angebote sind mit finanziellem Aufwand verbunden. Daher freuen wir uns sehr, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen.



DUNI  
SUSTAINABLE GOODFOODMOOD

www.dunigroup.ch

Die Druckerei  
Die Webagentur  
Der Verlag

Damit auf Ihre Kommunikation  
Verlass ist.

Ihr Kontakt: Roland Dahinden,  
Telefon 041 318 34 29,  
r.dahinden@bag.ch

[www.bag.ch](http://www.bag.ch)

**BRUNNER**  
Druck. Web. Verlag.