



■ Ist das Glas halbvoll oder halbleer?  
Zum Thema «Ressourcen» geben  
Menschen mit cerebraler Bewegungs-  
behinderung spannende Einblicke in ihr  
Leben.

■ Le verre est-il à moitié plein ou à  
moitié vide? Les personnes handi-  
capées moteur cérébral vous livrent  
un aperçu fascinant de leur vie sur  
le thème des «ressources».

■ Il bicchiere è mezzo pieno o  
è mezzo vuoto? Le persone  
affette da handicap motorio  
di origine cerebrale ci offrono  
degli spaccati di vita interes-  
santi in tema di «risorse».



**4** Blick von innen: Wie gelingt es Menschen mit cerebraler Bewegungsbehinderung Schwierigkeiten im Leben zu meistern und das eigene Leben vielfältig zu gestalten? Ein Einblick von Jenny Heeb, Yvonne Hämmig und Tobias Biber.

---

**16** Blick von aussen: Wie erleben Bezugspersonen den Umgang von cerebral bewegungsbehinderten Menschen mit deren persönlichen Kraftquellen? Eine Reportage von Isabel Zwysig.

---

**18** Sport als Ressource: Beim Sport lädt Max Fieser seine Batterien auf.

---

**20** Neue Wege gehen: Die Weiterbildung zum Moderator in Persönlicher Zukunftsplanung setzte bei Michael Küng (Foto) Energien frei.

---



**8** Comment les personnes handicapées moteur cérébral arrivent-elles à gérer les difficultés de la vie et à concevoir et mener tous les aspects de leur vie? Tobias Biber, Yvonne Hämmig et Jenny Heeb vous offrent un aperçu.

---

**16** De quelle manière les personnes de référence perçoivent-elles le rapport des personnes handicapées moteur cérébral avec leurs ressources personnelles? Isabel Zwysig relate une rencontre avec une pédagogue curative retraitée, qui soutient une mère handicapée moteur cérébral.

---

**22** Yvonne Luginbühl (photo) raconte sa manière de gérer ses expériences avec ses propres limites.

---



**12** Uno sguardo da dentro: come riescono le persone affette da handicap motorio di origine cerebrale ad affrontare le difficoltà della vita e a rendere varia la propria esistenza? I punti di vista di Jenny Heeb, Yvonne Hämmig e Tobias Biber.

---



Konrad Stokar

Geschäftsleiter  
Vereinigung Cerebral Schweiz

Directeur  
Association Cerebral Suisse

Direttore  
Associazione Cerebral Svizzera

### **Liebe Leserin, lieber Leser**

Wenn wir den Begriff «Ressourcen» hören, geben wir ihm spontan verschiedene Bedeutungen. Die einen verstehen ihn im wirtschaftlichen Sinn und meinen die Mittel, die z.B. einem Unternehmen zur Verfügung stehen, um den Betrieb sicherzustellen, wie Finanzen, Mitarbeitende oder Wissen.

Andere, wie die von einer cerebralen Bewegungsbehinderung betroffenen Menschen, die die vorliegende Ausgabe des Magazins «Cerebral» in eigener Regie gestaltet haben, suchen nach «Ressourcen» im übertragenen Sinn. Sie interessiert, welche Mittel ihnen zur Verfügung stehen, um ihr Leben selbstbestimmt und sinnstiftend zu

führen. Für sie sind «Ressourcen» Fähigkeiten und Erfahrungen, auf die sie sich verlassen können. Etwa Talente, Hobbys und Leidenschaften, die ihnen Freude bereiten und Kraft verleihen. Beziehungen, die sie stärken und voranbringen sowie Momente, die ihnen gut tun. Sei es beim Sprachen lernen, beim Anziehen am Morgen oder beim Segeln im Wind. Solche Ressourcen sind in uns allen vorhanden. Wir müssen sie nur finden, entwickeln und Sorge zu ihnen tragen. Die Angebote der Vereinigung Cerebral Schweiz und ihrer 20 regionalen Vereinigungen verleihen hierzu immer wieder willkommene Inspiration.

### **Chère lectrice, cher lecteur**

Lorsque nous entendons le terme de «ressources», nous y associons spontanément différentes significations. Certaines personnes appréhendent ce terme sous un angle économique et pensent aux moyens disponibles pour assurer, par exemple, l'exploitation d'une entreprise au niveau des finances, du personnel ou des connaissances.

D'autres personnes, telles les personnes handicapées moteur cérébral qui ont conçu le présent Magazine «Cerebral» en régie propre, recherchent des «ressources» au sens figuré. Elles sont intéressées par les moyens qu'elles ont à disposition pour mener leur vie de manière autodéterminée et sensée. Pour elles, les «ressources» sont des aptitudes et des expériences, sur lesquelles elles

peuvent compter comme les talents, les hobbies et les passions, qui leurs apportent du bonheur et de l'énergie. Qu'il s'agisse aussi bien des relations, qui les renforcent et les font aller de l'avant, que des moments qui font tout simplement du bien. Que ce soit en apprenant une nouvelle langue, en s'habillant le matin ou en voguant sur un voilier poussé par le vent. Ces ressources ont toutes un dénominateur commun: chacun de nous les possède. Nous devons juste les découvrir, les développer et veiller sur elles. Les nombreuses offres de l'Association Cerebral Suisse et de ses 20 associations régionales affiliées apportent à cet effet une inspiration toujours bienvenue.

### **Cara lettrice, caro lettore**

Quando sentiamo il termine «risorse», ci vengono in mente significati diversi. Alcune persone danno un'interpretazione economica, intendendo per esempio i mezzi di cui dispone un'azienda per garantirne il buon funzionamento (finanze, collaboratori o conoscenze).

Altre persone, come le persone affette da handicap motorio di origine cerebrale che hanno realizzato di propria iniziativa la presente edizione della rivista «Cerebral», intendono le risorse in senso lato e sono interessate agli strumenti disponibili che consentono loro di gestire la vita in modo autonomo e arricchente. Per loro le «risorse» sono le capacità e le esperienze sulle quali

poter contare. Ovvero talenti, hobby e passioni che li rendono felici e danno loro energia. Rapporti che li rafforzano e consentono loro di fare passi avanti, oltre che momenti che li fanno stare bene. Sia che imparino delle lingue straniere, si vestano la mattina o facciano vela. Queste risorse sono presenti in tutti noi. Dobbiamo solo trovarle, svilupparle e averne cura. Le offerte dell'Associazione Cerebral Svizzera e delle sue 20 associazioni regionali sono sempre valide forme di ispirazione.

# «Was mich nicht umhaut, macht mich stark»

**Wie gelingt es uns, Schwierigkeiten im Leben zu meistern und unser Leben spannend, vielfältig und freudvoll zu gestalten? Darüber diskutierten Jenny Heeb (73 Jahre), Tobias Biber (42 Jahre) und Yvonne Hämmig (60 Jahre) und fanden – trotz ihres unterschiedlichen Alters – viele Gemeinsamkeiten, aber auch individuelle Antworten auf ihre Fragen.**

## **Was hat mich zu der Person gemacht, die ich bin?**

*Jenny Heeb:* Meine Behinderung wurde erst mit neun Jahren diagnostiziert. Mein Vater war in der Politik aktiv und hatte weniger Zeit für mich; meine Mutter war überbesorgt und traute mir wenig zu. Mein Bruder war in meiner Kindheit eine wichtige Bezugsperson. Ich hatte nämlich wenig Kontakt zu Gleichaltrigen im Quartier. Als er dann eine Freundin hatte und später heiratete, war dies enorm problematisch für mich. Seitdem vermeidet mein Bruder Gespräche über meine Behinderung. Ich hätte gern noch andere Geschwister gehabt. Ich besuchte die Regelschule, etwas anderes gab es damals gar nicht. Dann absolvierte ich die Frauenbildungsschule. Nach einem Aufenthalt in Italien versuchte ich die Dolmetscherschule, war aber vom Tempo überfordert. So arbeitete ich vorwiegend auf dem Büro und wurde mit 57 Jahren aus wirtschaftlichen Gründen früh pensioniert. Ich merke, dass ich mein Leben erst seit der Pensionierung so richtig geniessen kann. Je älter ich werde, desto lieber lebe ich.

*Tobias Biber:* Als Einzelkind wuchs ich bei meiner Familie auf. Als Kind freute ich mich darüber, das einzige Kind und im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu sein, als Erwachsener hätte ich ebenfalls gern andere Geschwister gehabt. Meine Mutter unterstützte mich immer sehr. Meine Behinderung war offensichtlich; ich wurde in der CP-Schule gefördert und konnte schliesslich eine Büro-Lehre abschliessen. Jetzt arbeite ich an einem geschützten Arbeitsplatz – aber mit vollwertiger Arbeit – und erledige spannende Aufträge im Bürobereich. Ich denke manchmal über meine Zukunft nach und

frage mich, wie lange ich noch in meinem jetzigen Arbeitsrhythmus funktionieren kann. Durch die zunehmende Spastik investiere ich immer mehr Zeit in Therapien und benötige auch mehr Zeit zur Erholung. Daneben geniesse ich meine Freizeit.

*Yvonne Hämmig:* Auch ich wuchs als Einzelkind auf; ich war ein Wunschkind und genoss es, dass sich alles um mich drehte. Meine Eltern förderten mich, wo sie konnten. Ich bekam nie zu hören: «Das kannst du nicht!» In der Nachbarschaft war ich voll akzeptiert. Ich ging ebenfalls in die CP-Schule, danach absolvierte ich nach einem Vorbereitungsjahr das kantonale Gymnasium. Ich machte die Ausbildung als Sozialarbeiterin und arbeitete dann beim Sozialamt der Stadt Zürich 16 Jahre auf dem Beruf. Danach machte ich eine Zusatzausbildung als Supervisorin. Vor fünf Jahren liess ich mich aufgrund zunehmender gesundheitlicher Probleme früh pensionieren. Nun kann ich meinen Lebensrhythmus selbst bestimmen und geniesse es, nicht mehr im Arbeitsprozess eingebunden zu sein. Ich gestalte meinen Alltag vorwiegend nach dem Lustprinzip und habe auch genügend Zeit für Physiotherapie und für körperliche Erholung.

## **Was bedeuten Ressourcen für mich?**

*Tobias Biber:* Meinen Alltag zu bewältigen mit Höhen und Tiefen – Kollegen zu treffen, was zwar zeitintensiv ist, mir aber viel Lebensqualität bringt – Gesundheit, frische Luft – künstlerisches Schaffen wie z.B. Seidenmalen. Als Ausgleich zu meiner Arbeit bin ich in verschiedenen Gremien tätig, so im Vorstand der Vereinigung Cerebral Zürich.

*Yvonne Hämmig:* Freunde, Hobbies, Japanisch lernen, Velo fahren in der Natur – Sachen, die mir wichtig sind, erleichtern mein Leben und stärken mich. In meiner Freizeit engagiere ich mich auch immer wieder für die Rechte von Menschen mit einer Behinderung, zurzeit als Vize-Präsidentin der Vereinigung Cerebral Schweiz.

*Jenny Heeb:* Freunde, Spazieren (bei jedem Wetter) – Türkisch lernen. Teilnahme in politischen Organi-





Wie und wo kann ich meine Batterien aufladen? Was bedeuten Ressourcen für mich? «Türkisch lernen», lautet die Antwort von Jenny Heeb (oben links); «Entspannung und Ruhepausen», sagt Tobias Biber (links); «Meine Hobbies sind mir wichtig», erklärt Yvonne Hämmig (oben), die unter anderem gerne malt und strahlend auf eines ihrer Werke mit zwei Kanadagänsen in Aquarell blickt.  
(Fotos: Aldo Eigenmann)

sationen. Ich brauche die geistige Herausforderung.

*Alle:* Die Dinge, die mir wichtig sind, an denen ich mich freuen kann, bei denen ich einfach ich selbst sein kann! Städtereisen oder Ferien bieten den Zugang zu einer anderen Kultur und ermöglichen spannende Begegnungen mit anderen Menschen. Das ermöglicht mir, Energien zu tanken, und die Erinnerungen daran sind eine Bereicherung für den Lebensalltag.

### **Wie erhalte ich meine Gesundheit?**

*Jenny Heeb:* Vor acht Jahren konnte ich fast nicht mehr gehen, vorher hatte ich keine Probleme mit der Gesundheit; es funktionierte einfach. Vom Rheumatologen wurde ich nicht ernst genommen, der Therapeut half mir schliesslich weiter. Nun habe ich eine Schiene und mache regelmässig Physiotherapie und Feldenkrais.

*Tobias Biber:* Ich brauche viel körperliche Betätigung: Qi-Gong, Physio- und Ergotherapie, Schwimmen. Aber auch Entspannung und Ruhephasen sind wichtig.

*Yvonne Hämmig:* Vor sechs Jahren bekam ich Gleichgewichtsprobleme, dann kamen plötzlich Gehblockaden dazu. Ich konnte nur noch mit Hilfe meines Partners aus dem Haus gehen. Auch ich wurde vom Arzt nicht ernst genommen, erst nach einem Arztwechsel bekam ich Hilfe. Jetzt bewege ich mich an Stöcken, zwar langsam, aber wenigstens wieder unabhängig. Geholfen hat es mir, die neue Situation zu akzeptieren; auch das Vermeiden von Stressmomenten ist wichtig für mich.

*Alle:* Die Ärzte kennen sich mit CP nicht sehr gut aus. Ein guter Hausarzt ist eine Ressource. Ein aktiver Beitrag an unsere Lebensqualität ist, dass wir die Veränderungen des Körpers akzeptieren. Ruhe und Entspannung helfen, die Spastik zu vermindern. Im Sommer geht es uns viel besser. Wärme und Sonne tun uns gut. Ein gutes Umfeld wirkt auch positiv auf die Gesundheit; wir pflegen des-

halb unsere Freundschaften und das Zusammensein mit Freunden.

### **Wann erlebe ich meine Spastik als störend?**

*Yvonne Hämmig:* Wenn ich mich konzentrieren will – zum Beispiel bei öffentlichen Auftritten – kommen mir Worte nicht in den Sinn und ich stocke. Wenn ich es eilig habe, treten meine Gehblockaden vermehrt auf. Je konzentrierter ich bin, desto verkrampfter reagiert mein Körper... es ist wie ein Teufelskreis.

*Jenny Heeb:* Wenn ich etwas beweisen möchte, verkrampfe ich mich. Der Körper reagiert anders, oder Worte kommen mir nicht in den Sinn. Darüber rege ich mich dann auf.

*Tobias Biber:* Das ist bei mir auch so. Der Körper reagiert total verkrampft. Wenn ich in Eile bin, habe ich mehr Spastik. Bei Streitgesprächen fehlt mir oft die angemessene Handlungsfähigkeit, worüber ich mich im Nachhinein ärgere.

*Alle:* Unsere Versuche, uns zu konzentrieren, führen zu Verkrampfungen und Blockaden. Mit dem Willen lässt sich da nichts machen.

### **Was mache ich dagegen?**

*Tobias Biber:* Für mich sind Erholungspausen wichtig, und sei es nur für zehn Minuten. Ich vermeide wenn möglich Stress-Situationen.

*Yvonne Hämmig:* Ich muss mir überall mehr Zeit einplanen... sozusagen ein «Schlupfloch» zum Atmen haben. Lieber einmal irgendwo warten als Atemlosigkeit! Wenn ich beim Gehen blockiert bin, nützt es mir, stehen zu bleiben, die Stöcke einzustecken und mich umzuschauen – danach kann ich gesammelt weiter gehen.

*Jenny Heeb:* Das ist bei mir auch so. Ich sage mir, ich bin einfach langsamer und versuche dies zu akzeptieren.

### **Welche Rezepte habe ich für meinen Alltag, um meine Ressourcen zu aktivieren?**

*Tobias Biber:* Mein Umfeld, das Zusammensein mit Kollegen und Freunden helfen mir, mich besser zu fühlen. Ich versuche, mein Leben trotz Behinderung und Rollstuhl so normal als möglich zu führen. Der Aufenthalt in der Natur ist ausserordentlich erholend. Ich setze gezielt technische Hilfsmittel zur Erleichterung meines Alltags ein, was auch bedeutet, dass ich mich jederzeit über das aktuelle Angebot informiere.

*Jenny Heeb:* Ich führte bis vor sieben Jahren ein ganz «normales» Leben, ohne mich mit der Behinderung weiter auseinander zu setzen. Erst dadurch, dass ich mehr Mühe mit Gehen hatte und in Kontakt mit der Vereinigung Cerebral Zürich kam, befasste ich mich mit meiner cerebralen Bewegungsbehinderung und erkannte den Wert, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Jetzt hole ich mir durch diesen Austausch enorm viel Stärkung.

*Yvonne Hämmig:* Auch ich hole mir sehr viel Kraft aus dem Zusammensein mit Freunden und Bekannten. Das Zusammenleben mit meinem Partner gibt mir ebenfalls ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ich habe viel Freude an der Natur und fahre gern zusammen mit meinem Partner mit dem Dreirad an den Waldrand zum Cervelat-Braten... mit Sonnenuntergang und einem guten Glas Wein, jedes Mal ein kleines Highlight!

### **Wo wünsche ich mir, meine Situation noch besser meistern zu können?**

*Yvonne Hämmig:* Ich hätte gern in bestimmten Situationen, die ich nicht ändern kann, etwas mehr Gelassenheit. Ich rege mich viel zu schnell auf und reagiere oft sehr spontan, anstatt zuerst einmal durchzuatmen und mir das Ganze in Ruhe aus einer gewissen Distanz zu überlegen.

*Jenny Heeb:* Ich wünsche mir manchmal, mit mehr Sicherheit auftreten zu können. Ich bin ab und zu zu wenig bestimmt aufgetreten, weil ich dachte,

dass ich aufgrund meiner Behinderung sowieso nichts zu sagen habe. Wahrscheinlich wurde mir dieses Gefühl schon in meiner Kindheit vermittelt. Es sitzt tief drin, aber ich arbeite daran, es zu überwinden.

*Tobias Biber:* Ich wünsche mir einen unkomplizierteren Umgang mit öffentlichen Geldern und etwas weniger Bürokratie bei der Invalidenversicherung. Es ist enorm mühsam, bei jeder Anfrage meine Behinderung wieder von neuem erklären und offensichtliche Fragen beweisen zu müssen. Die Invalidenversicherung hat den gesetzlichen Auftrag, behinderte Menschen zu unterstützen; sie sollte sich bei offensichtlichen Behinderungen wie Geburtsbehinderungen nicht so viel Papierarbeit machen und schneller helfen.

*Tobias Biber, Yvonne Hämmig, Jenny Heeb*

# «Ce qui ne me tue pas me rend plus fort»

**Comment réussissons-nous à gérer les difficultés de la vie et à l'organiser de manière passionnante, diversifiée et joyeuse? Jenny Heeb (73 ans), Tobias Biber (42 ans) et Yvonne Hämmig (60 ans) ont discuté de ce sujet et ont découvert, malgré leur différence d'âge, de nombreux points communs, mais aussi des réponses individuelles à leurs questions.**

## **Comment suis-je devenu-e la personne que je suis?**

*Jenny Heeb:* Mon handicap n'a été diagnostiqué qu'à l'âge de neuf ans. Mon père était un politicien actif et avait peu de temps à me consacrer; ma mère me surprotégeait et n'avait pas grande confiance en mes capacités. Mon frère a été la personne de référence importante de mon enfance car j'avais très peu de contact avec les enfants du quartier et du même âge. Puis, le fait qu'il ait une petite amie et qu'il se marie plus tard m'a posé de grands problèmes. Depuis, mon frère évite les conversations concernant mon handicap. J'aurais aimé avoir d'autres frères et sœurs. J'ai fréquenté une école ordinaire car à cette époque, il n'y avait pas d'alternatives. Ensuite, j'ai suivi une formation à la «Frauenbildungsschule» (école de formation pour femmes). Après un séjour en Italie, j'ai essayé une formation de traductrice simultanée qui n'a pas marché en raison du rythme trop rapide. Par la suite, j'ai donc surtout travaillé comme employée de bureau où j'ai été contrainte de prendre ma retraite à 57 ans, mais pour des raisons économiques et non à cause de mon handicap. Depuis que je suis à la retraite, je réalise qu'enfin, j'apprécie pleinement la vie. Plus je vieillis, plus j'aime ma vie!

*Tobias Biber:* Je suis enfant unique. Enfant, j'étais heureux d'être le seul centre d'intérêt. Puis à l'âge adulte, j'aurais aussi aimé avoir des frères et sœurs. Ma mère m'a toujours entouré et soutenu. Mon handicap se voyait; ma scolarisation en école pédagogique curative fut très bénéfique et m'a permis de suivre ensuite une formation commerciale. Actuellement,

je travaille dans un atelier protégé – avec un job à part entière – et j'accomplis un travail de bureau très intéressant. Parfois, je réfléchis à mon avenir et me demande combien de temps je vais pouvoir encore fonctionner à mon rythme de travail actuel. En raison de l'augmentation de la spasticité, j'investis de plus en plus de temps dans les thérapies et j'ai également besoin de plus de temps pour me régénérer physiquement. Et d'un autre côté, j'apprécie mon temps libre.

*Yvonne Hämmig:* Moi aussi, je suis enfant unique. J'étais une enfant désirée et j'appréciais que tout tourne autour de moi. Mes parents m'ont encouragé tant qu'ils le pouvaient. Je ne les ai jamais entendu dire «Tu ne peux pas le faire!» J'étais aussi totalement acceptée par le voisinage. J'ai également été scolarisée dans une école spécialisée et, après une année d'école préparatoire, j'ai continué mes études au gymnase cantonal. Ensuite, j'ai suivi la formation d'assistante sociale et j'ai exercé ce métier pendant 16 ans au service social de la ville de Zurich. Après quoi, j'ai suivi une seconde formation en tant que superviseuse. Il y a cinq ans, j'ai demandé ma retraite anticipée en raison d'une détérioration de ma santé. Maintenant, je peux donc décider moi-même de mon rythme de vie et j'apprécie de ne plus être attachée au monde du travail et à son processus. J'organise mes journées d'après mes envies et j'ai aussi suffisamment de temps pour la physiothérapie et le ressourcement corporel.

## **Que signifie le mot «ressources» pour moi?**

*Tobias Biber:* Gérer mon quotidien avec ses hauts et ses bas: rencontrer des collègues, ce qui me prend beaucoup de temps mais qui m'apporte une grande qualité de vie; la santé et l'air frais; le travail artistique tel, par exemple, la peinture sur soie. En complément de mon travail, je m'investis dans différents organismes, entre autres au sein du comité de l'Association Cerebral Zurich.

*Yvonne Hämmig:* Les ami-e-s, les hobbies, apprendre le japonais, des balades en vélo dans la nature.





Où et comment puis-je recharger mes batteries? Que signifie le mot «ressources» pour moi?  
«J'aime être en plein air», répond Tobias Biber (en haut). Yvonne Hämmig a plaisir à apprendre le japonais (en haut à gauche) et Jenny Heeb le turc (à gauche). (photos: Aldo Eigenmann)

Ces choses importantes pour moi allègent ma vie et me stimulent. Durant mon temps libre, je m'engage encore et toujours pour les droits des personnes en situation de handicap, actuellement en tant que vice-présidente de l'Association Cerebral Suisse.

*Jenny Heeb:* Les ami-e-s, me promener (par tous les temps), apprendre le turc. La participation dans des organisations politiques. J'ai besoin d'un défi intellectuel.

*Tous:* Les choses qui sont importantes pour moi, qui m'apportent du plaisir, où je peux simplement être moi-même! La découverte de villes étrangères ou les vacances permettent l'accès à d'autres cultures et occasionnent des rencontres passionnantes avec d'autres personnes. Cela me permet de faire des réserves d'énergie et les souvenirs s'y rattachant enrichissent la routine quotidienne.

### **Comment puis-je conserver la santé?**

*Jenny Heeb:* Il y a huit ans, je ne pouvais presque plus marcher; auparavant, je ne connaissais pas de problèmes de santé, je fonctionnais, tout bonnement. Le rhumatologue ne m'a pas prise au sérieux. Finalement, c'est mon thérapeute qui m'est venu en aide. J'ai donc une attelle, je fais de la physiothérapie et pratique régulièrement la méthode Feldenkrais.

*Tobias Biber:* J'ai besoin de beaucoup d'activités physiques: Qi-Gong, physio- et ergothérapie, natation. Mais les phases de relaxation et de repos sont également importantes.

*Yvonne Hämmig:* Il y a six ans, j'ai ressenti des premiers problèmes d'équilibre, auxquels se sont ajoutés des blocages subits de la marche. Quitter la maison n'était plus possible qu'avec le soutien de mon partenaire. Mon médecin ne m'a également pas prise au sérieux, je n'ai reçu de l'aide qu'après un changement de médecin. Maintenant je marche avec des cannes, lentement mais au moins de manière autonome. Accepter la situation m'a beau-

coup aidée; éviter les moments de stress est également très important pour moi.

*Tous:* Les médecins manquent de connaissances sur le handicap moteur cérébral. Un bon médecin de famille est une ressource. Accepter nos changements physiques contribue beaucoup à la qualité de vie. Le calme et la relaxation aident à diminuer la spasticité. Nous nous portons nettement mieux en été qu'en hiver, la chaleur et le soleil nous font du bien. Un bon environnement a aussi un impact positif sur la santé; c'est pourquoi nous soignons nos amitiés et privilégions les rencontres entre ami-e-s.

### **A quel moment ma spasticité me gêne-t-elle?**

*Yvonne Hämmig:* Lorsque je veux me concentrer – par exemple lors d'apparitions en public – les mots ne me viennent pas à l'esprit et je ne peux plus parler. Lorsque je suis pressée, mes blocages de marche augmentent. Plus je suis concentrée, plus mon corps se crispe... c'est un cercle vicieux.

*Jenny Heeb:* Si je veux prouver quelque chose, je me crispe. Le corps réagit autrement ou les mots ne me viennent pas à l'esprit. Cela m'énerve.

*Tobias Biber:* C'est pareil pour moi. Le corps se crispe complètement. Lorsque je suis pressé, la spasticité augmente. Lors de débats animés, je manque de répartie au bon moment, ce qui m'énerve après-coup.

*Tous:* Nos efforts de concentration engendrent la crispation et les blocages. La volonté n'a là aucune influence.

### **Que fais-je pour remédier à cela?**

*Tobias Biber:* Les pauses de récupération sont importantes pour moi, même si c'est seulement dix minutes. J'évite, si possible, les situations de stress.

*Yvonne Hämmig:* Je dois planifier plus de temps pour tout...une sorte «d'échappatoire» pour retrouver mon souffle. Je préfère attendre que de perdre le souffle! Lorsque je suis bloquée en cours de mar-

che, cela m'aide de m'arrêter, de planter mes cannes et de regarder autour de moi – ensuite je peux continuer mon chemin.

*Jenny Heeb:* C'est pareil pour moi. Je me dis que je suis simplement plus lente et j'essaie de l'accepter

### **Quelles sont mes recettes au quotidien pour activer mes ressources?**

*Tobias Biber:* Mon entourage, la compagnie de mes collègues et de mes ami-e-s m'aident à me sentir mieux. J'essaie de mener une vie normale malgré mon handicap et le fauteuil roulant. Me retrouver dans la nature est particulièrement bénéfique. Pour alléger ma vie quotidienne, j'utilise les moyens auxiliaires techniques de manière ciblée, ce qui signifie que je m'informe continuellement sur les nouvelles offres.

*Jenny Heeb:* J'ai mené une vie absolument «normale» jusqu'à il y a sept ans, sans réfléchir à mon handicap. C'est seulement au moment où les difficultés de marche sont apparues et que je suis rentrée en contact avec l'Association Cerebral Zurich; alors j'ai commencé à me préoccuper de ma situation de handicapée moteur cérébral et que j'ai découvert la valeur de l'échange avec d'autres personnes concernées. Depuis, je puise énormément de force dans ces échanges.

*Yvonne Hämmig:* Moi aussi, je puise énormément de force dans mes contacts avec mes ami-e-s et mes connaissances. Ma vie avec mon partenaire me procure également un sentiment de sécurité et de protection. La nature est pour moi une grande source de plaisir et je fais volontiers des randonnées avec mon partenaire, en vélo à trois roues: nous nous arrêtons à l'orée de la forêt pour griller un cervelas, admirer le crépuscule avec un bon verre de vin, c'est à chaque fois un petit moment magique!

### **Dans quel domaine est-ce que je voudrais encore mieux gérer ma situation?**

*Yvonne Hämmig:* J'aimerais être plus sereine dans les situations que l'on ne peut pas changer. Je

m'énerve beaucoup trop rapidement et je réagis très spontanément, au lieu de respirer d'abord profondément et d'analyser la situation avec calme et un certain recul.

*Jenny Heeb:* J'aimerais parfois avoir plus d'assurance. Il arrive que je ne me montre pas assez sûre de moi, croyant que je n'ai de toute façon rien à dire en tant que personne handicapée. Ce sentiment date certainement de mon enfance et est très profondément ancré. Mais je travaille sur moi afin de le surmonter.

*Tobias Biber:* Je souhaite une gestion simplifiée des fonds publics et moins de bureaucratie au sein de l'assurance invalidité. Il m'est très pénible de devoir, à chaque demande, expliquer mon handicap et fournir des preuves à des questions absolument évidentes. L'assurance invalidité est mandatée pour soutenir les personnes en situation de handicap; lors d'un handicap visible tel qu'un handicap de naissance, il vaudrait mieux utiliser moins de temps pour la paperasse et apporter une aide plus rapide.

*Tobias Biber, Yvonne Hämmig, Jenny Heeb*

# «Quello che non mi distrugge mi rende forte»

**Come riusciamo a superare le difficoltà della vita e rendere la nostra esistenza interessante, varia e gioiosa? Jenny Heeb (73 anni), Tobias Biber (42 anni) e Yvonne Hämmig (60 anni) hanno affrontato l'argomento e, nonostante la differenza d'età, hanno individuato molte similitudini, ma anche risposte individuali alle loro domande.**

## **Cosa mi ha fatto diventare la persona che sono?**

*Jenny Heeb:* Mi è stato diagnosticato il mio handicap solo all'età di nove anni. Mio padre era impegnato in politica e aveva poco tempo da dedicarmi; mia madre era iperprotettiva e mi sottovalutava. Durante la mia infanzia, mio fratello è stato un importante punto di riferimento per me. Avevo infatti pochi contatti con i miei coetanei nel quartiere. Ma quando poi si è trovato la fidanzata e si è sposato, le cose sono peggiorate enormemente per me. Da allora mio fratello evita di parlare del mio handicap. Mi sarebbe piaciuto avere altri fratelli o sorelle. Frequentavo la scuola regolare, del resto allora non c'erano alternative. Poi ho frequentato la scuola femminile. Dopo un soggiorno in Italia ho cercato di frequentare la scuola per interpreti, ma i ritmi erano troppo pesanti. E così ho lavorato prevalentemente in ufficio e a 57 anni sono andata in pensionamento anticipato per ragioni economiche. Mi rendo conto che da quando sono in pensione riesco davvero a godermi la vita. Più invecchio, più amo la vita.

*Tobias Biber:* Sono cresciuto in famiglia come figlio unico. Quando ero piccolo mi piaceva essere figlio unico ed essere sempre al centro dell'attenzione. Da adulto invece avrei preferito avere fratelli o sorelle. Mia madre mi ha sempre aiutato molto. Il mio handicap era evidente; ho frequentato la scuola CP [Scuola speciale per bambini e adolescenti con disabilità fisiche] e ho completato l'apprendistato per impiegato. Adesso ho un posto di lavoro protetto – ma con un mansionario completo – e svolgo compiti interessanti in ufficio.

Alle volte penso al futuro e mi chiedo per quanto tempo riuscirò ancora a reggere i miei attuali ritmi di lavoro. A causa della crescente spasticità investo sempre più tempo nelle terapie e ho anche bisogno di più tempo per riposarmi fisicamente. E poi mi godo il mio tempo libero.

*Yvonne Hämmig:* Anch'io sono figlia unica. I miei genitori mi avevano desiderata tanto ed ero felice che tutto ruotasse intorno a me. Mia madre e mio padre mi stimolavano quanto più possibile. Non mi è mai capitato di sentirmi dire: «Non è alla tua portata!» Nel vicinato ero pienamente accettata. Anch'io sono andata alla scuola CP e, dopo un anno propedeutico, ho frequentato il ginnasio cantonale. Dopo la formazione per operatrice sociale ho lavorato presso l'Ufficio sociale della città di Zurigo per 16 anni. Poi ho frequentato un corso di formazione supplementare e sono diventata supervisore. Cinque anni fa, a causa dei crescenti problemi di salute, sono andata in pensionamento anticipato. Ora sono io a decidere il mio ritmo di vita e apprezzo il fatto di non essere più legata al processo lavorativo. Organizzo la mia vita quotidiana per lo più facendo le cose che più mi piacciono e ho anche abbastanza tempo per dedicarmi alla fisioterapia e al riposo fisico.

## **Cosa sono le risorse per me?**

*Tobias Biber:* Gestire la mia vita quotidiana con i suoi alti e bassi: incontrare i colleghi, circostanza che richiede molto tempo ma che migliora molto la qualità della mia vita – salute, aria fresca – dedicarmi all'arte, per esempio alla pittura della seta. Per bilanciare la mia attività lavorativa sono attivo in diversi enti, per esempio nell'Associazione Cerebral Zurigo.

*Yvonne Hämmig:* Amici, hobby, lo studio della lingua giapponese, escursioni in bicicletta in mezzo alla natura – sono tutte cose importanti per me, che facilitano la mia vita e mi rafforzano. Nel tempo libero mi impegno anche a favore dei diritti delle persone con handicap, attualmente come vicepresidente dell'Associazione Cerebral Svizzera.





Come e dove posso ricaricare le mie batterie? Cosa sono le risorse per me? «Mi piace studiare il turco», confessa Jenny Heeb (sopra); Yvonne Hämmig si interessa di lingua giapponese (sinistra). «Mi piace viaggiare e incontrare gli amici», risponde Tobias Biber (sopra sinistra).  
(foto: Aldo Eigenmann)



*Jenny Heeb:* Amici, passeggiate (con ogni condizione atmosferica) – studio della lingua turca. Partecipazione a organizzazioni politiche. Ho bisogno di stimoli intellettuali.

*Tutti:* Le cose che mi stanno a cuore, che mi rendono felice, nelle quali posso semplicemente essere me stesso! Visite in città o vacanze offrono l'accesso a un'altra cultura e consentono di incontrare nuove persone interessanti. Questo mi consente di fare il pieno di energie e i ricordi che serbo arricchiscono la mia vita quotidiana.

### **Come mi mantengo in salute?**

*Jenny Heeb:* Otto anni fa non riuscivo quasi più a camminare. Prima non avevo problemi di salute, andava tutto bene. Il mio reumatologo non mi aveva preso sul serio, ma il mio terapista mi ha dato una mano. Adesso uso una stecca e pratico regolarmente fisioterapia e Feldenkrais.

*Tobias Biber:* Ho bisogno di molta attività fisica: Qi Gong, fisioterapia, ergoterapia, nuoto. Ma anche il relax e le pause sono importanti.

*Yvonne Hämmig:* Sei anni fa ho cominciato ad avere problemi di equilibrio, poi sono arrivati i blocchi di motricità alle gambe. Riuscivo a uscire di casa solo con l'aiuto del mio partner. Nemmeno io sono stata presa sul serio dal mio medico. Solo dopo aver cambiato medico sono stata aiutata. Adesso mi muovo con i bastoni, lentamente, ma almeno di nuovo in modo autonomo. Mi ha aiutata il fatto di accettare la mia situazione; anche evitare i momenti di stress è importante per me.

*Tutti:* I medici non hanno molta familiarità con la PC. Un buon medico di famiglia è una risorsa. Un contributo attivo alla nostra qualità di vita è accettare i cambiamenti del corpo. Tranquillità e relax aiutano a ridurre la spasticità. In estate stiamo molto meglio. Il calore e il sole sono un toccasana per noi. Anche un buon ambiente circostante si ripercuote positivamente sulla salute; per questo colti-

viamo le nostre amicizie e i momenti trascorsi in buona compagnia.

### **Quando percepisco la mia spasticità come qualcosa di fastidioso?**

*Yvonne Hämmig:* Quando mi voglio concentrare – per esempio nelle occasioni pubbliche – le parole non mi vengono in mente e mi blocco. Quando ho fretta, i miei blocchi di motricità alle gambe aumentano. Più mi concentro più il mio corpo reagisce in modo contratto... È come un circolo vizioso.

*Jenny Heeb:* Quando voglio dimostrare qualcosa, mi irrigidisco. Il corpo reagisce diversamente o non mi vengono in mente le parole. Questa cosa mi innervisce.

*Tobias Biber:* Anche a me succede la stessa cosa. Il corpo si contrae. Quando sono di fretta, la spasticità aumenta. Quando litigo mi manca spesso la capacità di agire in modo appropriato. La cosa poi mi fa arrabbiare.

*Tutti:* I nostri tentativi di concentrarci provocano irrigidimenti e blocchi. Con la volontà non si riesce a porvi rimedio.

### **Come reagisco?**

*Tobias Biber:* Per me sono importanti le pause di riposo, anche se di soli dieci minuti. Evito se possibile le situazioni di stress.

*Yvonne Hämmig:* Devo pianificare dilatando i tempi, per concedermi un attimo per respirare. Meglio aspettare un po' che rimanere senza fiato! Quando mi blocco mentre cammino, fermarmi, mettere a posto i bastoni e guardarmi in giro mi aiuta – poi posso riprendere a camminare.

*Jenny Heeb:* Anche a me succede la stessa cosa. Mi dico, sono solo più lenta. E cerco di accettarlo. Quali stratagemmi uso nella mia vita quotidiana per attivare le mie risorse?

*Tobias Biber:* Il mio ambiente, lo stare insieme con amici e colleghi mi aiutano a sentirmi meglio. Cerco di condurre una vita più normale possibile, nonostante l'handicap e la sedia a rotelle. Stare a contatto con la natura è incredibilmente rilassante. Uso supporti tecnici mirati per facilitare la mia vita quotidiana, il che significa anche tenermi sempre aggiornato sull'offerta attuale.

*Jenny Heeb:* Fino a sette anni fa conducevo una vita del tutto «normale», senza occuparmi troppo del mio handicap. Solo da quando ho cominciato a camminare con fatica e mi sono messa in contatto con l'Associazione Cerebral Zurigo, ho cominciato a occuparmi del mio handicap motorio di origine cerebrale e ho compreso l'importanza di condividere le mie esperienze con altre persone nella mia situazione. Questo scambio adesso mi trasmette molta forza.

*Yvonne Hämmig:* Anche per me stare insieme ad amici e conoscenti è fonte di grande forza. Anche vivere con il mio partner mi infonde una sensazione di sicurezza e protezione. Mi piace molto la natura ed esco volentieri con il mio partner sulla tre ruote fino al margine del bosco per cuocere il cervelat... Al tramonto e con un buon bicchiere di vino è sempre un momento speciale!

### **Come potrei gestire meglio la mia situazione?**

*Yvonne Hämmig:* Mi piacerebbe essere un po' più tranquilla in determinate situazioni che non posso cambiare. Mi irrito troppo velocemente e reagisco spesso in modo molto istintivo, anziché respirare a fondo e riflettere in tranquillità da una certa distanza.

*Jenny Heeb:* Alle volte vorrei poter essere più sicura nel rapporto con gli altri. Di tanto in tanto sono rimasta in disparte, poiché pensavo che a causa del mio handicap non avessi nulla da dire. Forse questa sensazione mi è stata trasmessa sin dall'infanzia. È insita in me, ma ci sto lavorando per superarla.

*Tobias Biber:* Mi piacerebbe che fosse più facile gestire i soldi pubblici e che ci fosse meno burocrazia a livello di assicurazione di invalidità. È faticosissimo spiegare ogni volta da capo il mio handicap e rispondere, documenti alla mano, a delle domande evidenti ogni volta che presento una richiesta. L'assicurazione di invalidità ha il compito legale di aiutare le persone disabili; dovrebbe quindi risparmiare alle persone con handicap evidenti, come le disabilità congenite, così tanto lavoro cartaceo e rendere tutto molto più veloce.

*Tobias Biber, Yvonne Hämmig, Jenny Heeb*



## Grenzen anzuerkennen tut weh – und macht frei

**Wie erleben Bezugspersonen den Umgang von cerebral bewegungsbehinderten Menschen mit ihren persönlichen Kraftquellen? Die Geschichte von Rita\*, pensionierte Heilpädagogin, die eine alleinerziehende Mutter mit cerebraler Bewegungsstörung bei sich zu Hause betreut hat, liefert eine mögliche Antwort auf diese brisante Frage.**

Marina\* hatte die ersten Monate nach der Geburt ihres Sohnes Mirko\* bei Rita und deren Ehemann verbracht. Als alleinerziehende Mutter mit Behinderung ist Marina mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Ihre körperlichen Einschränkungen zwangen sie vom ersten Moment ihrer Mutterschaft an, elementare mütterliche Bedürfnisse teilweise oder ganz abzugeben. Ihr Kind zu füttern, es anzukleiden, zu halten, zu transportieren oder seiner körperlichen und geistigen Entwicklung entsprechend spielerisch zu fördern – alle diese Dinge sind für Marina nicht einfach. Mit Hilfe einer Ergotherapeutin und Ritas Unterstützung übt sie alltägliche Abläufe in der Pflege ihres mittlerweile sieben Monate alten Sohnes immer wieder ein. Dazu gehören auch verschiedene Transfers wie etwa vom Bett auf den Wickeltisch. Ausserdem gehen Marina persönliche Assistentinnen und Freiwillige zur Hand. Mit Mirko auf dem Schoss bewegt sich Marina im Elektro-Rollstuhl fort. Hat sie dabei nicht bisweilen Angst, es könnte etwas passieren? «Einzelne Bewegungsabfolgen muss ich sorgfältig einstudieren. Da ist es nicht verwunderlich, wenn ich mich manchmal fürchte, es könnte etwas schief gehen. Aber wenn mich Mirko in diesen Augenblicken anlächelt, weiss ich: Gemeinsam schaffen wir das.»

Während des Zusammenlebens mit Marina und Mirko mussten Rita und ihr Ehemann sich immer wieder auf heikle Gratwanderungen zwischen der Wahrnehmung des persönlichen Pflichtgefühls und dem Respekt vor Marinas mütterlichem Handlungsspielraum einlassen: Wann darf man seine

Hilfe anbieten oder vielleicht sogar ungefragt eine Aufgabe übernehmen, wenn man das Gefühl hat, die behinderte Mutter kommt alleine nicht zurecht? «Diesen inneren Zwiespalt auszuhalten, war nicht immer einfach», erinnert sich Rita. Doch auch für Marina war es in gewissen Momenten schwierig, das Gefühl zu haben, man wolle ihr ihr Glück wegnehmen oder ihre Behinderung schlimmer darstellen als sie ist.

### **Das Abenteuer Familie wagen – mit Handicap**

Marina ist es wichtig, dass sie möglichst viele Aufgaben in der Betreuung ihres Kindes selber ausführen oder mit dabei sein kann. «Ich möchte den Leuten signalisieren: Ich bin die Mutter! Trotz meiner Behinderung und der Tatsache, dass ich in der Betreuung meines Sohnes auf Unterstützung angewiesen bin.» Marina verfolgt dieses Ziel mit starkem Durchhaltewillen. «Dieser Kampfgeist hat Vor- und Nachteile», meint Rita. Denn ein Kind sei ein autonomes Wesen mit einer eigenen Entwicklungsgeschwindigkeit. «Die behinderte Mutter kann vielleicht nicht in jedem Fall Bewegungsabläufe so lange einüben, bis sie diese sicher beherrscht. In manchen Dingen wird ihr das Kind irgendwann einen Schritt voraus sein. Es ist eine schmerzliche Erkenntnis: Als Mutter mit Handicap wird man sich seiner Unzulänglichkeiten immer wieder bewusst und muss bestehende Abhängigkeiten von Neuem eingehen.» Aber wenn man bereit sei, anzuerkennen, dass einem die Behinderung Grenzen setze, gewinne man eine wichtige Kraftquelle für sich: Die Freiheit, zu spüren, dass man im Rahmen seiner Möglichkeiten sein Bestes tut. Marina hat in der Pflege ihres Sohnes bemerkenswerte Fortschritte gemacht. Es liegt ihr viel daran, darauf zu achten, dass sie ihren Unterstützungsbedarf stets der Entwicklung ihres Sohnes anpasst. «Mit der Geburt von Mirko hat sich für mich ein Wunsch erfüllt, den ich seit 20 Jahren in mir hatte.» Sie möchte Menschen mit Handicap und einem Elternwunsch ermutigen: «Baut euch ein verlässliches Unterstützungsnetzwerk auf. Mutter zu sein ist für mich das grösste Glück.»

*Isabel Zwyszig*

*\*Namen auf Wunsch der Betroffenen von der Redaktion geändert.*

# Accepter ses limites, un processus douloureux – mais qui rend libre

De quelle manière les personnes de référence perçoivent-elles le rapport des personnes handicapées moteur cérébral avec leurs ressources en énergie personnelles? L'histoire de Rita\*, pédagogue curative retraitée, qui a accueilli, dans son propre domicile, une mère handicapée moteur cérébral élevant seule son enfant, apporte une réponse possible à cette délicate question.

Les premiers mois après la naissance de son fils Mirko\*, Marina\* a vécu chez Rita et son mari. Le fait qu'elle élève seule son enfant et qu'elle soit elle-même en situation de handicap, la place doublement hors des normes de la société et la confronte à des défis particuliers. Dès la naissance, ses limites physiques l'ont obligée à déléguer partiellement ou même entièrement les tâches élémentaires d'une mère. Donner à manger à son enfant, l'habiller, le tenir dans ses bras, le transporter d'un endroit à l'autre ou favoriser son développement physique et mental de manière ludique. Toutes ces choses ne sont pas faciles pour Marina. A l'aide d'une ergothérapeute et avec le soutien de Rita, elle s'exerce continuellement dans les soins quotidiens à son fils, désormais âgé de 7 mois.

Ses exercices incluent également différents déplacements, notamment du lit à la table à langer. En outre, elle reçoit l'aide d'assistantes personnelles et de bénévoles. Avec Mirko, Marina se déplace en fauteuil roulant électrique. N'a-t-elle pas peur que quelque chose puisse arriver? «Certains mouvements doivent être soigneusement étudiés. Évidemment, je crains parfois que quelque chose aille de travers. Mais dans ces moments-là, il suffit que Mirko m'offre un sourire et je sais qu'ensemble nous y parviendrons.» Lors de leur cohabitation avec Marina et Mirko, Rita et son mari ont souvent été confrontés à des situations où il s'agissait de trouver un difficile équilibre entre le sentiment personnel de responsabilité et le respect de la marge

de manœuvre de Marina en tant que mère. Quand doit-on offrir son aide ou parfois même accomplir une tâche sans demander, lorsqu'on a le sentiment que la maman handicapée n'y arrive pas seule? «Supporter ce conflit intérieur n'a pas toujours été facile» se souvient Rita. Mais pour Marina aussi, certains moments étaient également difficiles lorsqu'elle avait le sentiment qu'on voulait la priver de son bonheur de mère et exagérer son handicap.

## Oser l'aventure d'une famille – avec un handicap

Pour Marina, il est très important qu'elle puisse assumer elle-même de nombreuses tâches dans les soins de son enfant ou tout au moins y assister. «Je veux que mon entourage sache que c'est moi la maman! Malgré mon handicap et le fait que je sois dépendante de l'aide dans les soins et l'éducation de mon enfant», souligne Marina qui poursuit ce but avec détermination et persévérance. «Cet esprit combatif a des avantages et des inconvénients» estime Rita. Car un enfant est un être autonome avec une vitesse de développement individuelle. Une mère handicapée n'arrive peut-être pas toujours à s'entraîner assez longtemps pour être sûre des gestes requis. Pour certaines choses, l'enfant sera peut-être un jour en avance sur la maman. C'est une vérité douloureuse: une mère en situation de handicap prend toujours conscience de ses faiblesses et doit accepter de nouvelles contraintes. Cependant, au moment où l'on est prêt à accepter que le handicap vous impose des limites, on gagne une grande force: la liberté de ressentir que l'on fait le mieux dans le cadre de ses possibilités. Marina a fait de gros progrès dans les soins quotidiens à son enfant. Il lui tient très à cœur d'adapter les besoins de soutien de son fils à son développement. «Avec la naissance de Mirko, j'ai réalisé un rêve que je portais déjà depuis 20 ans en moi», confie Marina. Elle aimerait encourager les personnes en situation de handicap ayant le désir de devenir parents: «Organisez-vous un réseau de soutien fiable. Être maman est pour moi le plus grand des bonheurs.» Isabel Zwysig

\*Les noms ont été modifiés par la rédaction selon la volonté des personnes concernées.



## Max Fieser: «Sport bedeutet für mich Spass und soziale Kontakte»

**«Ich bin 23 Jahre alt, habe eine cerebrale Behinderung und bin deswegen im Rollstuhl. Mein Rollstuhl ist für mich kein Grund, auf Sport zu verzichten. Sport treibe ich für meinen Muskelaufbau, damit ich nicht schwächer werde und das, was ich an Muskulatur und Beweglichkeit habe, erhalten bleibt.»**

«Sport bedeutet für mich körperliches Wohlbefinden, da sich die Spannungen an meinem Körper durch Bewegung reduzieren, sowie Spass und soziale Kontakte. Mir ist es wichtig, in einem Verein Mitglied zu sein, weil ich damit auch neue Freunde gewinnen kann. Ich habe keine Berührungsängste mit Sportarten, die ich nicht so gut alleine machen kann. Ich gebe das von mir, was ich kann und schäme mich nicht, wenn ich Hilfe brauche oder wenn etwas nicht gleich klappt. Durch die Hilfe anderer gibt es einen Austausch und man unternimmt etwas gemeinsam. Das macht mehr Spass als alleine. Ich betreibe diverse Sportarten, die immer wieder neue Herausforderungen darstellen. Seit fünf Jahren gehe ich wöchentlich ins Fechttraining. Nach meinen ersten Fechtversuchen hatte ich zitterige Hände und konnte nicht mal mehr eine Flasche Wasser halten. Trotzdem machte ich weiter, weil ich Freude daran gefunden hatte. Heute zittern meine Hände nicht mehr so schnell. Teils fechte ich sogar mit der linken Hand.

Eine weitere Sportart, die ich wöchentlich ausübe, ist das Schwimmen. Mein Vater hat mir dies beigebracht. Ich habe eine Schwimmmethode entwickelt, die etwas Delphin ähnlich und auf die Eigenschaften meines Körpers abgestimmt ist. Zudem gehe ich einmal in der Woche ins Lauftraining am Lokomaten. Der Lokomat ist ein Roboter, der es mir ermöglicht zu stehen und Laufbewegungen zu machen. Dieses Training ist wichtig, um meinen Kreislauf zu stärken, so dass ich nicht nach jeder Anstrengung total erschöpft bin. Als Siebenjähriger

konnte ich mit Hilfe einige Schritte laufen. Ich erhoffe mir vom Training, dass für mich wieder ein paar Schritte möglich werden.

Beim Skibobfahren im Winter kann ich am meisten mit nichtbehinderten Menschen in Aktion treten. Der Unterschied zwischen Behinderten und Nicht-Behinderten ist für mich dort am kleinsten. Ich fahre mit Ski- und Snowboardfahrern auf der gleichen Piste. Ich befinde mich oft unter nicht behinderten Menschen, was ich sehr schätze. Jedoch finde ich es auch schön, unter Menschen mit einer Beeinträchtigung zu sein. Ich gehe regelmässig ins Segellager, Curlinglager und Kanulager. Hier schätze ich besonders das Zugehörigkeitsgefühl, das Gefühl der Gemeinschaft. Es sind zwei verschiedene Welten. Ab und zu finde ich das schön nur unter Behinderten zu sein, jedoch soll sich mein Alltag nicht so gestalten. Ich schätze es nämlich, wenn Behinderte und Nicht-Behinderte zusammenleben können.

Natürlich ergaben sich anfangs auch Schwierigkeiten beim Ausüben dieser Sportarten. Zum Beispiel fiel es mir anfangs schwer, beim Skibobfahren das Gleichgewicht zu halten. Trotzdem wollte ich es lernen und hatte zum Glück genügend Ehrgeiz, Mut und Durchhaltevermögen. Ich lernte auch meine Grenzen kennen. Ich träumte von den Paralympics. Ich musste allerdings erkennen, dass ich das notwendige sportliche Niveau nicht erreiche. Kein Grund für mich, den Sport aufzugeben. Ich motivierte mich mit neuen Zielen wie zum Beispiel mit einer nichtbehinderten Person ein Duell zu fechten. Beim Skibobfahren will ich selbständig einen Hang hinunterfahren. Motivierend ist es für mich auch zu sehen, was ich alles schon kann und noch ausprobieren und lernen könnte. Mit meinem Artikel möchte ich sagen: «Probier es aus!». Viel zu wenig Behinderte trauen sich, Sport zu treiben. Oder probieren nichts Neues aus und bleiben bei dem, was sie schon können. Doch wenn du dich traust, wirst du sehen, wozu du fähig bist.»

*Max Fieser*





## Max Fieser: «Pour moi, le sport signifie plaisir et contacts sociaux»

«J'ai 23 ans, un handicap moteur cérébral et suis, pour cette raison, dépendant d'un fauteuil roulant. Pour moi, ce dernier n'est pas une raison pour renoncer au sport. Je fais du sport pour renforcer mes muscles afin de ne pas perdre de forces et pour sauvegarder ma musculature ainsi que ma mobilité actuelle.» Max Fieser nous parle de ses hobbies.

«Le sport signifie pour moi le bien-être physique, du fait qu'il diminue les tensions corporelles grâce au mouvement, ainsi que le plaisir et les contacts sociaux. Il est important pour moi d'être membre d'une association, car cela me permet de me faire de nouveaux amis. Je n'ai pas de regrets à propos des sports que je ne peux pas pratiquer seul. Je fais ce que je peux et cela ne me gêne pas de demander de l'aide ou lorsque quelque chose ne fonctionne pas immédiatement. L'aide des autres permet d'échanger et d'entreprendre des activités en commun. C'est nettement plus amusant que d'être seul. Je pratique différents sports qui, à chaque fois, sont un nouveau défi pour moi. Depuis cinq ans, je vais toutes les semaines à un entraînement d'escrime. Après mon premier essai, j'avais les mains qui tremblaient et je n'arrivais même plus à tenir une bouteille d'eau. J'ai tout de même persévéré, car j'y ai trouvé du plaisir et aujourd'hui, mes mains ne tremblent plus aussi vite que lors de mon premier essai. Parfois, j'utilise même ma main gauche.

La natation est un autre sport que je pratique chaque semaine. Mon père m'a appris à nager. J'ai développé une méthode qui ressemble à la nage dauphin et qui est adaptée aux caractéristiques de mon corps. En outre, je fais un entraînement hebdomadaire de marche sur le «lokomat». Le «lokomat» est un robot qui permet de me tenir debout et de faire des mouvements de marche. C'est un entraînement cardio-vasculaire important et qui m'évite les phases de grande faiblesse après chaque

effort. A l'âge de sept ans j'étais capable de faire quelques pas avec de l'aide. J'espère qu'avec l'entraînement, quelques pas seront à nouveau possibles.

En hiver, le ski-bob permet de me mesurer à des personnes non handicapées. C'est là que je ressens la plus petite différence entre personne handicapée et non handicapée. Je descends la même piste que les skieurs/euses et les snowbords/euses. Je me retrouve souvent avec des personnes non handicapées, ce que j'apprécie beaucoup. Cependant, c'est tout aussi agréable d'être avec des personnes en situation de handicap. Je participe régulièrement aux camps de voile, de curling et de canoë. Là, j'apprécie avant tout le sentiment d'appartenance et de solidarité, le sens de la communauté. Il s'agit de deux mondes différents. De temps à autre j'aime cela, mais ce n'est pas toute ma vie. En fait, j'apprécie beaucoup lorsque les personnes handicapées et non handicapées se fréquentent et vivent ensemble.

Bien sûr qu'au début, la pratique de ces différents sports m'a également causé des difficultés. A l'origine, j'avais, par exemple, de la peine à garder l'équilibre sur le ski-bob. Mais j'ai continué d'apprendre et heureusement que j'étais suffisamment ambitieux, courageux et persévérant. J'ai également appris à connaître mes limites. Je rêvais des Jeux paralympiques. J'ai cependant dû accepter que mon niveau sportif était insuffisant. Par contre, ce n'était pas une raison suffisante pour abandonner et je me suis motivé avec de nouveaux objectifs: par exemple, un duel avec une personne non handicapée. Avec mon ski-bob, je veux descendre une piste de manière autonome. Je suis motivé lorsque je vois tout ce dont je suis capable et tout ce que je pourrais encore essayer et apprendre. Avec cet article, j'aimerais dire: «Essaie!». Trop peu de personnes en situation de handicap ont le courage de faire du sport. Trop d'entre elles ne tentent rien de nouveau et se contentent du savoir déjà acquis. «Mais si tu oses essayer, tu verras de quoi tu es capable.»

Max Fieser

# PZP – eine Lösung, um endlich ernst genommen zu werden?

**Michael Küng möchte Journalist werden. Die Ausbildung zum Moderator in Persönlicher Zukunftsplanung half ihm Ressourcen frei zu setzen. Voller Energie zurück im Alltag machte er auch ernüchternde Erfahrungen. Sein Bericht.**

Während des Kurses zur PZP-Methode (<http://www.persoelliche-zukunftsplanung.ch>) habe ich gelernt, dass Behinderte und Verantwortliche von Institutionen gemeinsam die Hauptperson bei Gesprächen und Planungsprozessen in den Mittelpunkt rücken. Dadurch fühlt sich diese nicht übergangen, sondern ernstgenommen. Die Hauptperson wird somit zum finalen Entscheidungsträger. Die Ausbildung liegt bereits einige Monate hinter mir, es gilt jetzt, die PZP-Methode im Alltag anzuwenden. Mein Wahrnehmungsvermögen wurde geschärft. Was mich beunruhigt: die Zahl der Personen, die uns nicht ernst nehmen, liegt bedeutend höher als erwartet.

## **Die Suche nach Anerkennung**

Ich veröffentliche gerne medienaffine Artikel, stelle Podcasts auf youtube, habe Fernsehauftritte – wieso habe ich diesen Weg eingeschlagen? In der Retrospektive kann ich sagen, dass ich diesen Weg wohl auf der Suche nach Anerkennung gewählt habe. Anerkennung nicht für meine Behinderung, sondern für meine Leistungen. Viele Betreuer nehmen mich im Behindertenumfeld ganz anders wahr als Journalistenkollegen und Interviewpartner: Die Betreuer nehmen jeweils überrascht zur Kenntnis, dass ich so differenzierte und kritische Artikel schreiben kann. Wieso werde ich in den zwei Welten so gänzlich anders wahrgenommen, ich bin doch derselbe?! Diese, meine zwei Welten müssen endlich zu einer verschmelzen!

## **Hat mir PZP dabei geholfen?**

Hat mir PZP dabei geholfen meine Ressourcen freizusetzen? Das war meine Erwartung, als ich mich für den PZP-Kurs anmeldete. Im Anschluss daran bot mir eine Studentin im Rahmen ihrer Ausbil-

dung an einer Fachhochschule ihre Unterstützung an, meinen Berufswunsch „Journalismus“ umzusetzen. Bei ihrer Methode musste jeder Schritt einzeln und in mehrfacher Ausführung diskutiert werden. Zehn Sitzungen vergingen mit dem Resultat, dass mein Anliegen am Schluss in einem zehnmütigen Gespräch mit den Projektverantwortlichen geklärt wurde, so wie ich es bereits am Anfang vorgeschlagen hatte.

Wer ist schuld? Sicher nicht die Studentin, die dieses Projekt mit mir durchgeführt hat. Wohl eher die Fachhochschule, die diese Methode ihren Studenten vermittelt und PZP noch zuwenig kennt. Nach Absolvierung des PZP-Kurses kommt man voller Energie wieder zurück in den Alltag, um, wie bereits beschrieben, festzustellen, dass es immer noch Leute gibt, die einen nicht so ganz ernst nehmen; somit weicht die aufgebaute Euphorie erster Ernüchterung. Die Aufgabe, die den ersten Kursabsolventen jedoch zukäme, wäre es, durch Freisetzung der Ressource «Euphorie» jene Kritiker und Zweifler vom Konzept zu überzeugen, damit sie ihrerseits Ressourcen (finanzieller wie auch zeitlicher Hinsicht) freimachen um sich zu diesem Thema weiterzubilden. Leider hapert es bei der Umsetzung dieses Vorhabens vor allem an mangelnden Geldquellen; bis die durch PZP vermittelten Ressourcen im Alltag optimal eingesetzt werden können, wird noch einige Zeit vergehen.

*Michael Küng*



Michael Küng half die Ausbildung zum Moderator in Persönlicher Zukunftsplanung Ressourcen frei zu setzen. (Bild: Tobias Zahn)

# PPA – une solution pour enfin être pris au sérieux?

**La formation d'animateur en planification personnelle de l'avenir a permis à Michael Küng de libérer des ressources. De retour dans la vie quotidienne et plein d'énergie, il a également vécu des expériences décevantes. Son rapport.**

J'ai été l'un des premiers à profiter de la formation continue d'après la méthode «PPA – planification personnelle de l'avenir» (pour en savoir plus à ce propos, consulter le magazine 1/2014).

Au cours de ma formation, j'ai appris que lors des entretiens et de la planification des processus, les personnes handicapées et les responsables d'institution mettent ensemble la personne concernée au centre, afin que cette dernière ne se sente pas ignorée mais prise au sérieux et qu'elle devienne finalement le/la décideur/euse principal-e. J'ai terminé ma formation il y a quelques mois déjà. Il est temps maintenant d'utiliser la méthode PPA au quotidien. Ma perception s'est affinée et je suis effrayé de constater, que le nombre de personnes qui ne nous prennent pas au sérieux est nettement plus élevé que prévu.

## **En quête de reconnaissance**

Je suis une personne publique et j'écris des articles dans les médias. Je charge des podcasts radiophonique sur youtube et je fais des interventions à la télévision – Pourquoi ai-je choisi cette voie?

Rétrospectivement, je pense que c'est un besoin de reconnaissance qui m'a fait choisir ce chemin. Reconnaissance, non pas de mon handicap mais de mes compétences.

Dans le milieu du handicap, de nombreux/euses intervenant-e-s me perçoivent tout autrement que mes collègues journalistes et mes partenaires d'interviews. Les intervenant-e-s sont étonnés de constater que je sois capable d'écrire des articles aussi nuancés et critiques. Pourquoi suis-je perçu de manière tellement différentes dans ces deux

mondes, je suis pourtant le même? Ces deux mondes devraient enfin se fondre en un seul!

## **La PPA m'a-t-elle aidé dans cette recherche?**

La PPA m'a-t-elle aidé à libérer mes ressources? C'était mon attente lors de mon inscription au cours PPA. A la suite de ces cours, une étudiante, dans le cadre de sa formation dans une haute école spécialisée, m'a proposé son aide, pour réaliser mon objectif professionnel: le journalisme. Avec sa méthode, chaque nouveau pas a dû être discuté séparément et à plusieurs reprises. Dix réunions ont été nécessaires pour finalement décider en dix minutes avec les responsables de projet, de traiter ma demande selon le processus que j'avais proposé dès le début.

Qui est responsable? Certes pas l'étudiante qui a réalisé ce projet avec moi. Plus probablement la haute école spécialisée qui enseigne encore cette méthode à ses étudiant-e-s et ne cite la PPA qu'à titre accessoire.

A l'issue de la formation d'animateur/trice PPA, chacun-e de nous revient plein-e d'énergie dans sa vie quotidienne pour, comme déjà décrit, constater qu'il existe toujours des personnes qui ne nous prennent pas entièrement au sérieux. Ainsi, l'euphorie fait place aux déceptions. Et pourtant, la tâche des premières personnes ayant suivi ce cours ne devrait-elle pas être de convaincre les personnes critiques et les sceptiques du concept par le biais de la ressource «euphorie»? Ceci afin que ces derniers puissent, de leur côté, libérer des ressources (du point de vue finances et temps) pour se former en la matière? Malheureusement, la réalisation de ce projet se heurte avant tout au manque d'argent et cela risque de prendre du temps jusqu'à ce que les ressources transmises par la PPA puissent être intégrées de manière optimale dans la vie quotidienne.

*Michael Küng*

# «Ankleiden morgens ist für mich eine Grenzerfahrung»

**Ressourcen sind Fähigkeiten. Sie sind uns nicht einfach von der Natur gegeben, sondern liegen in der Lebensgeschichte begründet. «Dranbleiben» lautet für Yvonne Luginbühl das Zauberwort.**

Wie jedes Kind mit cerebralen Bewegungsstörungen wurde auch ich dazu aufgefordert, in der Physio- und Ergotherapie immer wieder dieselben Bewegungsabläufe einzuüben, während Tagen, Monaten, Jahren. Einen sehr starken Eindruck hinterliess jene Physiotherapeutin, die sich so freute, dass sie mich in die Arme schloss, weil ich nach jahrelanger Übung plötzlich den Halbkniestand konnte. Diese günstige Erfahrung stachelte meinen Ehrgeiz an: Ich wollte gehen lernen. Meine Mutter doppelte nach, indem sie einen interessanten Vergleich herbeizog. «Du musst üben wie es ein Artist im Zirkus muss, damit er die verrücktesten Kunststücke vollbringen kann.»

Meine Mutter zweifelte nicht daran, dass ich das Gehen lernen werde. Ohne Gehhilfen erreichte ich mein Ziel zwar nie, aber ist es ein Wunder, dass die stärkste Ressource, auf die ich immer wieder zurückgreifen kann, mein Dranbleiben ist?

Dranbleiben heisst für mich das Zauberwort, aber noch etwas anderes habe ich mir in meiner Kindheit angeeignet: das Schaffen von Parallelwelten. Zu sehr hatte ich als Kind in unzähligen Therapiestunden beziehungsweise Zuwendung erlebt, als dass ich mich den Kindern gegenüber benachteiligt fühlte, die nicht mit der Diagnose Cerebralparese lebten. Wieder bediente ich mich aus der Welt der Normalen, indem ich dachte, ich müsse in die Physiotherapie wie andere Kinder in den Turnunterricht. Der Turnunterricht diente als Parallelwelt, aus der ich Kraft bezog, für das, was unausweichlich war, nämlich die Physiotherapie.

Heute geschieht es mir noch immer, dass ich Kraft aus Parallelwelten schöpfe. Selbstverständlich schimpfe ich manchmal vor mich hin, wenn der

Fuss nicht in den Schuh will, aber wahr ist ebenso, dass ich immer das Verbindende zum Mitmenschen suche. Neulich erzählte mir ein Freund in allen Einzelheiten, wie er beim Klettern Standfläche für den Fuss ausloten muss. Unwillkürlich musste ich an meine tägliche Grenzerfahrung denken, mich anzukleiden. Mein ganzer Einfallsreichtum ist gefordert, damit ich erfolgreich sein kann.

## **Auf der Suche nach Lebendigem**

Körperliche Herausforderungen verknüpfe ich mit Üben, Lernen und Beziehung. Folglich wird mein Körper ganz geschmeidig, wenn ich mit andern Menschen an einer Weiterbildung teilnehmen kann. Inzwischen bin ich mir sicher, dass ich den andern Teilnehmern einen Wert und Geltungsbereich zumute, wenn sie mir helfen müssen, weil ich mich nicht im gewohnten Umfeld bewege.

Aber auch der Besuch des Kinos gibt mir Kraft, denn ich fühle mich als Teil der Welt und verbunden mit den Menschen. Nicht zuletzt schleppe ich auch Bücher in den Park, setze mich neben die Tierskulptur oder unter einen Baum, der ganz vernarbt ist, weil er Stürme erlitten hat. Immer bin ich auf der Suche nach Lebendigem, nach Veränderungen und Erfahrungen, die Grenzen ausweiten. Geschichten von Menschen, die mutig ihr Leben anpacken, haben es mir besonders angetan. Solche Geschichten geben mir Kraft und Mut für mein Leben.

*Yvonne Luginbühl*



«Beim Ankleiden ist mein ganzer Einfallsreichtum gefordert, damit ich erfolgreich bin», sagt Yvonne Luginbühl. (Foto: Aldo Eigenmann)



## «M'habiller le matin signifie pour moi me confronter avec mes propres limites»

**Les ressources sont des aptitudes. Elles ne nous sont pas automatiquement données de nature, mais s'inscrivent dans l'histoire de notre vie. «Persévérer» est le mot magique d'Yvonne Luginbühl.**

Comme pour chaque enfant handicapé moteur cérébral, les séances de physiothérapie et d'ergothérapie ont été pour moi une répétition inlassable des mêmes mouvements, pendant des jours, des mois, des années. Un souvenir marquant m'est resté de la physiothérapeute qui, tellement heureuse, m'a serrée dans ses bras lorsque j'ai réussi, après des années d'exercices, à plier les genoux jusqu'à mi-hauteur. Cette expérience positive a réveillé mon ambition: je voulais apprendre à marcher. Ma mère a renchéri en faisant une comparaison intéressante. «Tu dois t'entraîner comme un artiste de cirque qui veut réaliser les prouesses les plus fantastiques.»

Ma mère n'a jamais douté que je puisse apprendre à marcher. Cependant, je n'ai jamais atteint cet objectif sans l'utilisation de matériel auxiliaire pour la marche. Par contre, est-ce vraiment surprenant si les plus grandes ressources, sur lesquelles je peux toujours compter, sont ma persévérance et ma ténacité?

Le mot magique pour moi c'est persévérer. Et j'ai encore appris autre chose durant mon enfance: la création de mondes parallèles. Lors des innombrables séances de physiothérapie, j'ai toujours connu des relations chaleureuses et attentionnées et je ne me suis jamais sentie défavorisée par rapport aux enfants sans handicap moteur cérébral. Je me servais du monde des «normaux», en me disant que j'allais à la physiothérapie comme les autres enfants vont au cours de gymnastique. Le cours de gymnastique me servait de monde parallèle et me donnait la force d'accepter l'incontournable, c'est-à-dire la physiothérapie.

Aujourd'hui, je puise toujours des forces dans mes mondes parallèles. Bien sûr, je m'énerve parfois

lorsque le pied ne veut pas rentrer dans le soulier, mais il est également vrai que je recherche toujours le lien avec les autres personnes. Récemment, un ami m'a raconté en détail comment, lorsqu'il pratique l'escalade, il doit sonder le terrain avant de poser son pied. Spontanément, cela m'a fait penser à mon défi quotidien, l'habillage. Si je veux être gagnante, toute mon imagination et ma créativité doivent être mis en œuvre.

### **A la recherche de sources de vie**

J'associe les défis physiques avec l'exercice, l'apprentissage et la relation. En conséquence, mon corps devient très souple lorsque je peux participer à une formation continue avec d'autres personnes. Je suis persuadée que je permets finalement aux autres participant-e-s d'être valorisé-e-s et reconnu-e-s lorsqu'ils/elles doivent m'aider parce que je ne suis pas dans mon environnement connu.

Une sortie au cinéma génère en moi beaucoup de force, car je me sens faire partie du monde et être en relation avec les personnes. Je vais aussi au parc avec des livres, je m'assieds à côté d'une sculpture d'animal ou sous un arbre qui, à force de subir des intrusions, est couvert de cicatrices. Je suis toujours à la recherche de sources de vie, de changements et d'expériences. Les histoires de personnes prenant courageusement leur vie à pleine main me plaisent particulièrement. Ces histoires me donnent de l'énergie et du courage pour poursuivre ma propre vie.

*Yvonne Luginbühl*



## Ressourcen als Geschenk wahrnehmen

Kolumne von  
Christian Lohr, Nationalrat CVP

Welches sind meine ganz persönlichen Ressourcen? Und wie kann ich mit ihnen umgehen, sie am besten einsetzen? Dieser Frage muss ich mich von meinem zeitlich aufwändigen politischen Engagement geprägten Leben derzeit praktisch täglich stellen. Und immer wieder gelange ich zur wichtigen Erkenntnis, dass dieses Potenzial nicht unerschöpflich ist.

Ich betrachte meine Ressourcen als Geschenk, das ich in mein Lebenswirken gezielt einbringen will. Dabei ist für mich entscheidend, selbstbestimmt agieren zu können. Gut gemeinte Ratschläge von allen Seiten ersetzen doch nie und nimmer die bedeutende Selbsterfahrung.

Es ist auch so, dass Ressourcen meistens ein Paket von verschiedenen Fähigkeiten darstellen. Nicht immer muss die Zusammensetzung aber identisch sein. Wir ändern uns ja bzw. entwickeln uns als Menschen weiter. Das ist bisweilen eine Herausforderung, ganz sicher ist es aber eine Chance. Mein Ziel ist es, mit meinen Ressourcen stets sehr sorgsam und aufmerksam zu leben.



Christian Lohr.

## Considérer les ressources comme un présent

La colonne de  
Christian Lohr, conseiller national PDC

Quelles sont mes ressources personnelles? Et comment puis-je les gérer, les utiliser au mieux? Ma vie est marquée par mon engagement politique qui occupe une grande partie de mon temps et je me retrouve obligé à me poser cette question pratiquement chaque jour. Et je fais systématiquement le même constat, à savoir que ce potentiel n'est pas inépuisable.

Je considère mes ressources comme un présent, dont je peux disposer de manière ciblée, dans tous les domaines de ma vie. Pour moi, l'important est de pouvoir décider de manière autonome. Les bons conseils bien pensés ne remplacent jamais l'expérience personnelle.

Effectivement, les ressources sont souvent un ensemble de différentes aptitudes. Leur composition ne doit pas nécessairement toujours être identique. En temps qu'être humain, nous changeons ou plutôt, nous évoluons. C'est parfois un défi difficile à relever mais je suis convaincu que c'est aussi une chance. Mon but est de vivre avec mes ressources, d'y faire attention et d'en prendre soin.

## Menschen mit Behinderung sind in der Arbeitswelt nicht genügend vor Diskriminierung geschützt

Menschen mit Behinderungen erleben in der Schweiz häufig Benachteiligungen in der Arbeitswelt. Dies zeigte sich am Gleichstellungstag in Bern. Und auch in Basel wurde zur Frage «Kann die Wirtschaft auf Fachkräfte mit Behinderung verzichten?» diskutiert.

Helen Zimmermann, Vizepräsidentin des Gleichstellungsrates, stellte am Gleichstellungstag in Bern fest: «Für viele Menschen mit Behinderungen ist der Zugang zur Arbeitswelt schwierig. Sie haben sehr oft höhere Hürden zu überspringen als Menschen ohne Behinderungen». Zum Beispiel finde die begabte Schulabgängerin mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung auch nach 200 Bewerbungen keine KV-Lehrstelle. Verschiedene Referierende berichteten von Beispielen erfolgreicher beruflicher Inklusion von Menschen mit Behinderungen, aber auch von den Hoffnungen, die mit der Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention verknüpft sind. Diese verpflichtet die Schweiz seit 2014, alle geeigneten Schritte zu unternehmen, um Menschen mit Behinderungen

in der Arbeitswelt wirksam zu schützen. Jeannine Pilloud, Leiterin Personenverkehr SBB, und Martin Kaiser, Mitglied der Geschäftsleitung des Schweizerischen Arbeitgeberverbandes, nahmen Stellung dazu, was sie beitragen, dass Menschen mit Behinderungen ihr Recht auf Arbeit bei den SBB, aber auch bei anderen Unternehmen bekommen.

«Mir ist es wichtig, dass wir Wirtschaft und Gesellschaft nicht gegeneinander ausspielen. Wir sind alle gefordert», erklärte Andreas Meier, Mitglied der Geschäftsleitung der Handelskammer beider Basel, anlässlich des Arbeitgeber-Events von Impulse Basel. Impulse Basel zeichnet mit dem Label iPunkt Arbeitgeber aus, die Menschen mit Behinderung im ersten Arbeitsmarkt anstellen.

*Quellen: AGILE.ch/Impulse Basel*

Gleichstellungstag: [www.agile.ch/gleichstellungstag-2015](http://www.agile.ch/gleichstellungstag-2015)  
Event in Basel:

<http://diecharta.ch/iPunkt-Denkpause.343.o.html>

Zum Int. Tag der Menschen mit Behinderung (3. Dezember)  
mit dem Schwerpunktthema «Arbeit»: [www.3dezember.ch](http://www.3dezember.ch)

## Les personnes en situation de handicap ne sont pas assez protégées contre la discrimination dans le monde du travail

Les personnes en situation de handicap sont souvent confrontées à des inégalités dans la vie professionnelle. Cette constatation a été faite lors de la Journée de l'Egalité à Berne. A Bâle, la question suivante a également été discutée: «Les milieux économiques peuvent-ils renoncer à la main d'œuvre des personnes en situation de handicap?»

Helen Zimmermann, vice-présidente du Conseil Egalité.CH, a constaté lors de la Journée de l'Egalité à Berne: «Bon nombre de personnes handicapées ont du mal à accéder au monde du travail. Les obstacles à franchir sont souvent plus importants pour elles que pour les personnes non handicapées». Différent-e-s intervenant-e-s ont cité des exemples de personnes handicapées ayant réussi leur inclusion professionnelle et parlé des espoirs que suscite la mise en œuvre de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées.

Jeannine Pilloud, responsable Voyageurs CFF et Martin Kaiser, membre de la direction de l'Union Patronale Suisse, ont pris position envers les mesures prises au sein des CFF, mais aussi d'autres entreprises, afin de permettre aux personnes en situation de handicap de faire valoir leur droit d'accéder au travail. «Il est important pour moi de ne pas opposer l'économie et la société. Nous sommes tous appelés à relever le défi», a expliqué Andreas Meier, membre de la présidence de la Chambre de commerce des deux Bâle, lors de la manifestation pour employeurs de «Impulse Bâle».

*Sources: AGILE.ch/Impulse Basel*

Journée de l'Egalité: [www.agile.ch](http://www.agile.ch) > Egalité > Journée

Impulse Bâle: <http://diecharta.ch>

3 décembre, Journée internationale des personnes handicapées sur le thème du «Travail»: [www.3decembre.ch](http://www.3decembre.ch)

## Michel Jeanbourquin zum neuen Präsidenten der Vereinigung Cerebral Schweiz gewählt

Die Delegierten der Vereinigung Cerebral Schweiz haben am 24. Oktober einen neuen Präsidenten gewählt. Der Unterwalliser Michel Jeanbourquin setzte sich an der Delegiertenversammlung in Olten gegen den Kandidaten des Zentralvorstandes, Marcel Kaiser (Wettswil/ZH), durch.

Der 55-jährige Michel Jeanbourquin lebt in Bramois VS und ist verheiratet. Einer seiner Söhne lebt mit einer cerebralen Bewegungsbehinderung. Michel Jeanbourquin ist Manager von mrpSynergies GmbH und hat eine international tätige Non-Profit-Organisation im Behindertenbereich aufgebaut. Während 14 Jahren war er Präsident der Vereinigung Cerebral Wallis, einer von 20 regionalen Vereinigungen der Dachorganisation. Michel Jeanbourquin tritt die Nachfolge von Martin Staub (Schwanden/GL) an, der die Vereinigung Cerebral Schweiz als Präsident seit 2011 erfolgreich geführt und auf die diesjährige Delegiertenversammlung seinen Rücktritt angekündigt hatte. Michel Jeanbourquin, der für eine Amtsperiode von drei Jahren gewählt wurde, sagt: «Als neuer Präsident der Vereinigung Cerebral Schweiz ist es mir wichtig, die 20 regionalen Vereinigungen im ganzen Land zu stärken. Wir brauchen ein starkes



Michel Jeanbourquin (oben, stehend) bedankt sich bei den Delegierten für die Wahl zum neuen Präsidenten der Vereinigung Cerebral Schweiz. Martin Staub (Bild ganz aussen, stehend links) wird als abtretender Präsident von seinen Kolleginnen und Kollegen verabschiedet. Für Cornelia Nater (ganz rechts) war es ebenfalls der letzte Auftritt als Zentralvorstandsmitglied. (Fotos: gmu)

politisches Netzwerk und eine gute Zusammenarbeit mit befreundeten Organisationen, damit wir uns weiterhin entschieden für die Rechte und Anliegen von Menschen mit cerebraler Bewegungsbehinderung und ihrer Angehörigen einsetzen können.» Neben Martin Staub wurde an der Delegiertenversammlung auch Cornelia Nater verabschiedet, die ebenfalls aus dem Zentralvorstand zurücktrat. Josef Odermatt, Rolf Schuler und Daniela Vetsch wurden als bisherige Vorstandsmitglieder bestätigt. *kst*

## In eigener Sache: Assistenzpersonen für unsere Gruppenferien 2016 gesucht

Wir suchen für unsere Ferienkurse im Frühsommer und Herbst 2016 freiwillige Assistenzpersonen, die unsere Gäste mit Behinderung in die Auslandsferien begleiten. Sind Sie über 18 Jahre alt? Möchten Sie sich engagieren und die verantwortungsvolle und erlebnisreiche Betreuung für einen Gast in unseren Gruppenferien übernehmen? Dann melden Sie sich.

Susanne Schmucki und Brigitte Jakob stehen bei Fragen zur Verfügung (032 622 22 21, ferien@vereinigung-cerebral.ch). Wir übernehmen die Kosten des Arrangements (Reise, Halbpension), zusätzlich zahlen wir eine Entschädigung von 600 Franken (für 2 Wochen) aus. Die Ferienbroschüre 2016 erscheint Ende dieses Jahres. *elo*

## Michel Jeanbourquin est le nouveau président de l'Association Cerebral Suisse

Le 24 octobre, les délégués de l'Association Cerebral Suisse ont élu un nouveau président. Originaire du Bas-Valais, Michel Jeanbourquin s'est imposé contre le candidat du comité central, Marcel Kaiser (Wettswil / ZH), lors de l'assemblée des délégués.

Michel Jeanbourquin qui est âgé de 55 ans vit à Bramois / VS et est marié. L'un de ses fils vit avec un handicap moteur cérébrale. Michel Jeanbourquin est le gérant de mrpSynergies GmbH, et, dans le domaine des handicapés, il a créé une organisation à but non lucratif agissant à l'international. Pendant 14 ans, il a été le président de l'Association Cerebral Valais, l'une des 20 associations régionales de l'organisation faitière.

Michel Jeanbourquin succède à Martin Staub (Schwanden / GL) qui, en tant que président, a dirigé l'Association Cerebral Suisse avec succès depuis 2011 et avait annoncé sa démission avec effet à la date de l'assemblée des délégués de cette année.

Michel Jeanbourquin qui a été élu pour un mandat de trois ans déclare: «En tant que nouveau président de l'Association Cerebral Suisse, il me tient à cœur de renforcer les 20 associations régionales

dans tout le pays. Nous avons besoin d'un réseau politique performant et d'une bonne coopération avec des organisations amies afin que nous puissions continuer de nous engager avec détermination pour les droits et les besoins des personnes atteintes d'infirmité motrice cérébrale et de leurs proches.»

Les délégués ont célébré le départ de Martin Staub et de Cornelia Nater qui a également démissionné comme membre du Comité central. Josef Odermatt, Rolf Schuler et Daniela Vetsch ont été confirmés dans leurs fonctions. *kst*



Michel Jeanbourquin remercie les délégués d'avoir accordé leur confiance à lui.

## Association Cerebral Suisse: Nous recherchons des assistant-e-s pour nos groupes de vacances 2016

Nous recherchons des assistant-e-s bénévoles pour accompagner nos vacanciers/ères en situation de handicap lors de vacances à l'étranger au début de l'été et en automne 2016. Vous avez plus de 18 ans et désirez vous engager pour un accompagnement personnalisé, responsable et riche en aventures d'un ou d'une de nos hôtes lors de nos vacances en groupe? Alors contactez-nous! Susanne Schmucki et Brigitte Jakob sont volontiers à votre disposition

pour répondre à vos questions (téléphone 032 622 22 21, [ferien@vereinigung-cerebral.ch](mailto:ferien@vereinigung-cerebral.ch)). L'Association Cerebral Suisse prend en charge les frais de l'arrangement (voyage, demi-pension) pour les assistant-e-s et paie, en plus, une compensation d'un montant de CHF 600.- (pour les vacances de 2 semaines). La brochure de vacances 2016 paraîtra en fin d'année. *elo*



## Rückblick

### Informationsveranstaltung

Am 4. und 5. September 2015 fand wiederum die alle zwei Jahre stattfindende Informationsveranstaltung der Stiftung Cerebral und ihren Partnern in der BernExpo statt. Viele Familien folgten unserer Einladung und nutzten die Infoveranstaltung, um sich direkt über neue Hilfs- und Pflegemittel sowie Mobilitäts- und Freizeitangebote zu informieren und diese auch gleich selber auszuprobieren. Die Partner der Stiftung Cerebral sowie das gesamte Team der Geschäftsstelle waren vor Ort und freuten sich über den regen Austausch mit den Betroffenen und deren Angehörigen.

Merken Sie sich das Datum der nächsten Infoveranstaltung bereits vor. Sie wird am **Fr/Sa 8./9. September 2017** wieder in der BernExpo stattfinden.

## Wintersport-Saison 2015/2016

### Dualski Bellwald und Sedrun

Nutzen Sie und Ihre Familie unser Dualski-Angebot und erleben Sie unvergessliche Momente der Freiheit im Schnee. Der Dualski ist ein Wintersportgerät, das passiv oder auch aktiv begleitet gefahren werden kann und somit auch schwerstbehinderten Menschen den Skisport ermöglicht.

Der behinderte Passagier sitzt dabei bequem in einem gepolsterten Sitz und kann sich voll und ganz dem Fahrspass hingeben.

Die Skilehrerinnen und Skilehrer wurden in speziellen Kursen auf den Umgang mit dem Dualski und die Betreuung von behinderten Skischülern sehr gut vorbereitet. Bellwald und Sedrun erwarten Sie!



Dualski.

Ihre Kontaktperson fürs Dualsifahren in Bellwald:

Herr Bruno Burgener  
Tel. 079 653 13 49  
[b.burgener@eo-funktion.ch](mailto:b.burgener@eo-funktion.ch)

in Sedrun:

Herr Andy Müller  
Schulleiter Schneesportschule Sedrun  
Tel. 081 936 50 55  
[info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

Für die Übernachtung empfehlen wir Ihnen die folgenden Unterkünfte, bei welchen Sie direkt buchen können:

#### Bellwald

Hotel Bellwald  
Margrit und Hanspeter Bellwald  
3997 Bellwald  
Tel. 027 970 12 83  
[info@hotel-bellwald.ch](mailto:info@hotel-bellwald.ch)  
[www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)

Aparthotel Ambassador  
Ruth und Bruno Zenklusen  
3997 Bellwald  
Tel. 027 970 11 11  
[ambassador@goms.ch](mailto:ambassador@goms.ch)  
[www.goms.ch/ambassador](http://www.goms.ch/ambassador)

Rollstuhlgängige Ferienwohnungen im

Haus zum Alpenblick  
Frau Evelyne Lohmann  
3997 Bellwald  
Tel. 044 687 84 91  
[info@haus-zum-alpenblick.ch](mailto:info@haus-zum-alpenblick.ch)  
[www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)

im  
Haus Arena  
Holzer Sport Gassen  
Frau Jeannine Burgener  
3997 Bellwald  
Tel. 079 446 27 29  
[info@holzersport.ch](mailto:info@holzersport.ch)  
[www.holzersport.ch](http://www.holzersport.ch)

und im  
Haus Fly  
Herr Andreas Breitenmoser  
3997 Bellwald  
Tel. 079 447 83 12  
[isb.bellwald@bluewin.ch](mailto:isb.bellwald@bluewin.ch)  
[www.fly.bellwald.ch](http://www.fly.bellwald.ch)

Die Spitex vor Ort entlastet Sie, indem sie Ihr behindertes Kind (bis 18 Jahre) stundenweise pflegt und betreut. Die Stiftung Cerebral unterstützt Sie bei den Kosten:

Kinderspitex Oberwallis  
Nordstrasse 30  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 78  
[info.kinderspitex@smz-vs.ch](mailto:info.kinderspitex@smz-vs.ch)  
[www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

#### Sedrun

Hotel Soliva  
Via Alpsu  
7188 Sedrun  
Tel. 081 949 11 14  
[info@hotelsoliva.ch](mailto:info@hotelsoliva.ch)  
[www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)

### Dualski-Testweekend in Bellwald

Am Wochenende vom **9./10. Januar 2016** können die Dualski in Bellwald getestet werden. Für die Miete, den Ski-Unterricht und die Sesselliftfahrten werden



für eine Person mit Begleitperson für die zwei Tage nur CHF 80.– in Rechnung gestellt. Das Angebot richtet sich insbesondere an Familien, welche dem Skierlebnis zum ersten Mal begegnen möchten. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme direkt bei Herrn Bruno Burgener.

## Eisgleiter

Die Eissaison 2015/2016 ist mit rund 30 Eisbahnen, welche mit einem oder zwei Eisgleitern ausgestattet sind, gestartet. Sehen Sie hier, an welchen Standorten die Eisgleiter zur Verfügung stehen: [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) -> [Hilfsangebote](#) -> [Erholung und Freizeit](#) -> [Schlittschuhfahren im Rollstuhl](#) -> [Gratis Ausleihung der Eisgleiter pdf](#)

Neu bietet die Stiftung Cerebral auch einen **Eisgleiter-Pool** an. Nutzen Sie für Ihren Anlass, Ihre Geburtstagsfeier etc. einen oder mehrere Eisgleiter. Die Gleiter können nach Vorankündigung an unserer Geschäftsstelle an der Erlachstrasse 14 in 3012 Bern abgeholt werden.

## Dienstleistungen

### Fahrschule für Menschen mit einer Behinderung

Für die Fahrausbildung von Menschen mit einer Behinderung unterhält die Stiftung Cerebral 5 umgebaute Fahrzeuge mit variablem Zubehör.

Zu günstigen Konditionen werden die Fahrzeuge an Fahrlehrer vermietet,



Eines der fünf umgebauten Fahrzeuge für die Fahrschule.

## Unsere Bitte an Sie

Aus Datenschutzgründen gibt uns die Post keine Adressänderungen mehr bekannt. Wenn Sie umziehen oder Ihren Namen ändern, teilen Sie uns dies bitte mit. Nur so erhalten Sie weiterhin unsere Informationen und können von unseren Dienstleistungen profitieren. Und sie ersparen uns aufwändige Umwege, Zeit und Kosten.

die sich anhand spezieller Workshops eingehend mit dem Gebrauch der Autos vertraut gemacht haben und so auf die individuellen Bedürfnisse der Fahrschüler eingehen können.

Verlangen Sie unsere Fahrlehrer-Liste. Vom Fahrlehrer Ihrer näheren Umgebung werden Sie erfahren, was erforderlich ist, um in den Besitz eines Lehrfahrausweises zu gelangen.

## Neues Hilfsmittel

Das **Stabilo-Stabilisierungskissensystem** ermöglicht die Modellierung eines individuellen Stabilisierungskissens. Die spezielle Struktur des Kissens erlaubt die Erhaltung der modellierten Form in verschiedenen Härtegraden und bietet dadurch Personen mit Wirbelsäulenverkrümmungen oder geringem Muskeltonus eine gute Sitzstabilisation sowohl im Rollstuhl als auch auf herkömmlichen Sitzmöbeln. Mit einer speziellen Vakuumpumpe wird das Kissen in die gewünschte

## Erinnerung für Bezüger/innen von Pflegeartikeln

Bei Krankenkassenwechsel bitte unbedingt eine Kopie des neuen Versicherungsausweises oder der Versicherungskarte (Vor- und Rückseite) an uns zustellen.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Form gebracht und luftleer gepumpt. Auf diese Weise kann gleichzeitig die Härte bestimmt werden. Die spezielle Füllung mit modellierfähigem Granulat gewährt eine geringe Druckbelastung beim Sitzen und erlaubt jederzeit eine neue Stabilisation.

Das Vakuumkissen besteht aus Neopren mit einem Nylonüberzug und ist mit leichtem formstabilem Granulat gefüllt. Die Oberfläche ist wasserabweisend und kann unter laufendem Wasser oder mit handelsüblichem Desinfektionsmittel gereinigt werden. Das Kissen ist waschbar bis 45°C. Die Garantie beträgt 24 Monate.



Stabilisierungskissen Stabilo Basic.

Das **Stabilisierungskissen Stabilo Basic**, Grösse 40 x 40 cm, ist über Otto Wolf Kunstharzbau AG zum Preis von CHF 468.– inkl. Handvakuumpumpe, Porto und MwSt erhältlich. Die Stiftung Cerebral beteiligt sich an den Kosten mit CHF 200.–. Ganz wichtig: Damit wir Ihnen den Rabatt von CHF 200.– rückerstatten können, brauchen wir unbedingt die Originalrechnung sowie Ihre Konto-Verbindung (Einzahlungsschein).

Kontakt, Bestellung, Beratung:

beweg-dich-fit, Otto Wolf Kunstharzbau AG, Eichstrasse 3, 6055 Alpnach, Tel. 041 670 14 25, [info@beweg-dich-fit.ch](mailto:info@beweg-dich-fit.ch), [www.beweg-dich-fit.ch](http://www.beweg-dich-fit.ch)



## Loisirs

### Dualski à Bellwald ou Sedrun

Avez-vous déjà planifié vos vacances d'hiver? Que diriez-vous d'un séjour de ski à Bellwald ou Sedrun? Les projets «Dualski-Bellwald» et «Dualski-Sedrun» permettent à des personnes handicapées et à leurs proches de profiter des plaisirs du ski sans aucun obstacle.

Votre interlocuteur pour le dualski à Bellwald est:

Monsieur Bruno Burgener  
Tél. 079 653 13 49  
[b.burgener@eo-funktion.ch](mailto:b.burgener@eo-funktion.ch)

Votre interlocuteur pour le dualski à Sedrun est:

Monsieur Andy Müller  
Directeur de l'école de sport de neige de Sedrun  
Tél. 081 936 50 55  
[info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

Si vous avez besoin d'un hébergement, nous pouvons vous recommander les établissements mentionnés dans le texte allemand, auprès desquels vous pouvez réserver directement votre séjour.

### Week-end test dualski à Bellwald

Le week-end des **9 et 10 janvier 2016**, vous pourrez tester les dualski à Bellwald. Pour la location, la leçon de ski et les remontées en télésiège, CHF 80.– seulement par personne avec personne

accompagnante seront facturés pour les deux jours. L'offre s'adresse notamment aux familles qui souhaitent découvrir le ski pour la première fois. Pour participer, veuillez vous inscrire directement auprès de Monsieur Bruno Burgener.



Patinage pour personnes en fauteuil roulant.

### Patinage pour personnes en fauteuil roulant

La saison du patinage 2015/2016 a démarré avec une trentaine de patinoires équipées d'une ou de deux plates-formes à patins. Voyez ici sur quels sites les plates-formes sont disponibles: [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) -> Aides diverses -> Détente et loisirs -> Patinage en fauteuil roulant -> Prêt gratuit des plates-formes à patins pdf

La Fondation Cerebral possède désormais aussi une **réserve de plates-formes à patins**. Utilisez une ou plusieurs plates-formes à patins pour votre manifestation, votre fête d'anniversaire, etc. Les plates-formes à patins peuvent être récupérées à l'adresse Erlachstrasse 14, 3012 Berne, après en avoir informé notre Secrétariat.

## Aides divers

### Nouveau moyen auxiliaire

Le **système de coussin de stabilisation Stabilo** rend la modélisation d'un coussin de stabilisation individuel possible. La structure particulière du coussin permet le maintien de la forme modelée à divers degrés de fermeté, et offre ainsi aux personnes souffrant de déformations de la colonne vertébrale ou de faible tonus musculaire une bonne stabilisation d'assise tant dans le fauteuil roulant que sur des sièges ou chaises traditionnels. On donne au coussin la forme voulue en faisant le vide d'air à l'aide d'une pompe à vide spéciale. Il est ainsi possible de déterminer en même temps la fermeté voulue. La garniture spéciale à base de granules malléables assure une faible charge de pression en position assise et permet à tout moment une nouvelle stabilisation.

Le coussin à air est en néoprène, revêtu de nylon et garni de granules légères à mémoire de forme. La surface est hydrofuge et se nettoie sous l'eau du robinet ou à l'aide d'un produit désinfectant du commerce. Le coussin est lavable jusqu'à 45°C et garanti 24 mois.

Le **coussin de stabilisation Stabilo Basic**, dimensions 40 x 40 cm, est disponible via la société Otto Wolf Kunstharzbau AG au prix de CHF 468.–, pompe à vide manuelle, frais de port et T.V.A. inclus. La Fondation Cerebral participe aux frais à hauteur de CHF 200.–. Très important: pour pouvoir vous octroyer la remise de CHF 200.–, nous avons impérativement besoin de la facture originale ainsi que de vos coordonnées bancaires (bulletin de versement).

Contact, commande, conseil:

beweg-dich-fit, Otto Wolf Kunstharzbau AG, Eichstrasse 3, 6055 Alpnach, tél. 041 670 14 25, [info@beweg-dich-fit.ch](mailto:info@beweg-dich-fit.ch), [www.beweg-dich-fit.ch](http://www.beweg-dich-fit.ch)

### Notre prière à votre intention

Pour des questions de protection des données, la Poste ne nous communique plus les changements d'adresse.

Si vous déménagez ou que votre nom change, veuillez nous le faire savoir. C'est la seule façon pour vous de continuer de recevoir nos informations et profiter de nos prestations de services. Vous nous épargnez également beaucoup de détours, et nous ferez gagner du temps et économiser des coûts.

### Rappel aux personnes qui achètent des articles de soins

En cas de changement de caisse-maladie, veuillez impérativement nous envoyer une copie de la nouvelle attestation d'assurance ou de la carte d'assurance (recto-verso).

Merci beaucoup pour votre aide!



## Tempo libero

### Andare in dualski a Bellwald o a Sedrun

Avete già programmato le vostre vacanze invernali? Che ne direste di una vacanza sugli sci a Bellwald o Sedrun? «Dualski-Bellwald» e «Dualski-Sedrun» consentono alle persone con handicap motorio di origine cerebrale e ai loro familiari di divertirsi sugli sci senza ostacoli.

Il vostro referente per sciare sui dualski a Bellwald:

Signor Bruno Burgener  
Tel. 079 653 13 49  
[b.burgener@eo-funktion.ch](mailto:b.burgener@eo-funktion.ch)

Il vostro referente per sciare sui dualski a Sedrun:

Signor Andy Müller  
Responsabile scuola di sci di Sedrun  
Tel. 081 936 50 55  
[info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

Per il pernottamento possiamo consigliarvi gli alloggi menzionati nel testo in tedesco, presso i quali potete prenotare direttamente.

### Week-end test dualski a Bellwald

Durante la fine settimana del **9/10 gennaio 2016** sarà possibile provare a Bellwald i dualski. Per il noleggio, la lezione di sci e per le corse in seggiovia, per una persona con accompagnatore per due giorni saranno conteggiati solo CHF 80.-. L'offerta si rivolge in modo particolare alle famiglie che desiderano provare per la prima volta l'ebbrezza dello sci. Se volete partecipare iscrivetevi direttamente rivolgendovi al signor Bruno Burgener.

## Mobilità

### Scuola guida per portatori di handicap della Fondazione Cerebral

La Fondazione Cerebral ha 5 veicoli per scuola guida appositamente attrezzati per i disabili. I veicoli vengono noleggiati a condizioni vantaggiose agli istruttori che



Dualski.

hanno fatto pratica con queste automobili nel corso di workshop specifici e che sono quindi in grado di soddisfare le esigenze individuali degli allievi.

Chiedete il nostro elenco degli istruttori. L'istruttore più vicino a voi sarà lieto di informarvi su quello che è necessario fare per ottenere una licenza di condurre.

## Offerte di assistenza

### Nuovo mezzo ausiliario

Il **sistema di cuscini stabilizzanti Stabilo** consente di modellare un cuscino stabilizzante personalizzato. La speciale struttura del cuscino permette di mantenere la forma modellata in diversi gradi di durezza e offre quindi alle persone con deformazioni alla colonna vertebrale o dal tono muscolare limitato una buona stabilizzazione sia in sedia a rotelle sia nelle classiche sedute. Mediante una speciale pompa sottovuoto il cuscino viene portato alla forma desiderata e pompato sottovuoto. In questo modo è possibile determinarne anche la durezza. La speciale imbottitura con granulato modellabile assicura un carico di pressione limitato in posizione seduta e consente una nuova stabilizzazione in qualsiasi momento.

Il cuscino sottovuoto è realizzato in neoprene con un rivestimento in nylon e un'imbottitura con granulato leggero e dalla forma stabile. La superficie è idrorepellente e può essere lavata sotto l'acqua corrente o con i disinfettanti comuni presenti sul mercato. Il cuscino è lavabile fino a 45°C. La garanzia è di 24 mesi.

**Il cuscino stabilizzante Stabilo Basic**, misure 40 x 40 cm, è disponibile presso Otto Wolf Kunstharzbau AG al prezzo di CHF 468.- incl. pompa manuale sottovuoto, spedizione e IVA. La Fondazione Cerebral partecipa ai costi con CHF 200.-. Importante: per potervi restituire lo sconto di CHF 200.-, abbiamo assolutamente bisogno della fattura originale e delle vostre coordinate bancarie (bollettino di versamento).

Contatto, ordinazione, consulenza:

beweg-dich-fit, Otto Wolf Kunstharzbau AG, Eichstrasse 3, 6055 Alpnach, Tel. 041 670 14 25, [info@beweg-dich-fit.ch](mailto:info@beweg-dich-fit.ch), [www.beweg-dich-fit.ch](http://www.beweg-dich-fit.ch)

## Una cortesia

Per ragioni di protezione dei dati personali, la Posta non ci fornisce più le modifiche di indirizzo.

Qualora vi trasferiate o cambiate il vostro numero, vi preghiamo di comunicarcelo. Solo in questo modo continuerete a ricevere le nostre informazioni e potrete beneficiare dei nostri servizi. Facendoci risparmiare lungaggini, tempo e spese.

## Promemoria per le/gli acquirenti di articoli per la cura

In caso di cambiamento di cassa malati vi raccomandiamo di inoltrarci una copia del nuovo certificato di assicurazione o della tessera d'assicurato (fronte e retro).

Grazie mille per il vostro aiuto!



Vorschau | avant-première | anteprima



© fotomek/Fotolia.com

- Zoom: Selbsthilfe - quo vadis?
- Zoom: L'entraide – quo vadis?
- Zoom: autoaiuto - quo vadis?

#### Impressum

ISSN 1424-7828

59. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift

59<sup>e</sup> année | Journal pour membres

59<sup>o</sup> anno | Rivista per associati

#### Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz

Zuchwilerstr. 43 | Postfach 810 | 4501 Solothurn

Association Cerebral Suisse

Zuchwilerstr. 43 | c.p. 810 | 4501 Soleure

Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 43 | c.p. 810 | 4501 Soletta

T +41 32 622 22 21 | F +41 32 623 72 76

PC-Konto | Compte postale 45-2955-3

www.vereinigung-cerebral.ch

www.association-cerebral.ch

info@vereinigung-cerebral.ch

info@association-cerebral.ch

facebook.com/associationcerebral.ch

#### Titelbild | Couvrir | Copertina

Foto/photo: Aldo Eigenmann

#### Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

Français: Rosemarie Koller

Italiano: TranScript AAC Übersetzungen AG

#### Redaktion & Layout | Rédaction & Mise en page

#### Redazione & Impaginazione

Tobias Biber, Aldo Eigemann, Max Fieser, Yvonne

Hämmig, Jenny Heeb, Michael Küng, Yvonne

Luginbühl, Isabel Zwysig. - Layout: Edith

Loosli-Bussard

#### Konzept | concept | concetto

divis, Solothurn

#### Druck | Impression | Stampa

Stämpfli AG, Bern

#### Redaktionsschluss | Limite de la rédaction

#### Chiusura redazionale

28.01.2016

#### Auflage | Tirage | Tiratura

6200 Ex. (4x)/WEMF-beglaubigt 5963 Ex.

AZB  
4501 Solothurn

Adressänderungen und Retouren an:  
Changements d'adresse et renvois à:  
Cambiamento d'indirizzo e rinvii a:

Vereinigung Cerebral Schweiz

Zuchwilerstrasse 43

Postfach 810 | 4501 Solothurn

T +41 32 622 22 21

info@vereinigung-cerebral.ch

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 43 | Postfach 810 | 4501 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | F +41 32 623 72 76

info@vereinigung-cerebral.ch | www.vereinigung-cerebral.ch | www.facebook.com/associationcerebral.ch | Postkonto 45-2955-3