



- Zwischen Dankbarkeit und Zerstörungswut
- Ist heutzutage Dankbarkeit noch chic?
- Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin

- Entre gratitude et désir de destruction
- La reconnaissance est-elle encore cool?
- Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui

- Tra gratitudine e furia distruttiva



Foto:
Lisa Spreckelmeyer_pixelio.de

- 3 Editorial
- 4 Zwischen Dankbarkeit und Zerstörungswut
- 10 Ist heutzutage Dankbarkeit noch chic?
- 14 Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin
- 16 App in die Mobilität - mit ginto und SBB ans Ziel
- 18 Haben Sie Fernweh?
- 19 Kolumne von Michael Küng
- 20 News der Stiftung Cerebral



Photo:
Vjom/shutterstock.com

- 3 Éditorial
- 6 Entre gratitude et désir de destruction
- 12 La reconnaissance est-elle encore cool?
- 15 Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui
- 17 App dans la mobilité – avec les applications Ginto et CFF droit au but
- 18 Avez-vous envie de vacances?
- 19 Colonne de Michael Küng
- 22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto:
dizain/shutterstock.com

- 3 Editoriale
- 8 Tra gratitudine e furia distruttiva
- 23 Notizie della Fondazione Cerebral



Konrad Stokar

Geschäftsleiter Kommunikation und
Interessenvertretung
Vereinigung Cerebral Schweiz

Directeur de la communication
et la défense des intérêts
Association Cerebral Suisse

Direttore della comunicazione e
la rappresentanza degli interessi
Associazione Cerebral Svizzera



Liebe Leserin, lieber Leser

«Menschen mit Behinderungen sollen aufhören sich zu beklagen und dankbar sein für das, was sie haben.» Das schrieb jemand offensichtlich erzürnt in einen Online-Kommentar zu einem Artikel, in dem eine betroffene Person über ihre schwierigen Erfahrungen während des Lockdowns berichtet hatte. Die heftigen Emotionen und Erwartungen, die hier zu Tage traten, begannen mich zu interessieren. Wie ist das mit dem «dankbar sein»? Wofür sind wir es tatsächlich? Wofür sollen wir es sein, wofür vielleicht nicht? Darum geht es in dieser Ausgabe. Dankbarkeit sei unter anderem ein Zeichen der Wertschätzung und der Kooperation, schreibt Yvonne Luginbühl. Eva Zurlinden findet, das Ge-

fühl führe zu einer positiven Lebenssicht. Sie frage sich jeden Abend, für welche drei Dinge sie heute dankbar sei. Islam Alijaj hält fest, es gelte den Errungenschaften des Sozialstaates, für die unsere Eltern und Grosseltern gekämpft hätten, mit Dankbarkeit zu begegnen, diese im Interesse von Selbstbestimmung und Inklusion aber trotzdem radikal weiterzuentwickeln. Der Kolumnist Michael Küng ist der Meinung, «Danke» sei als Wort abgegriffen, werde inflationär verwendet und sei im Alltag zu wenig präzise. Nach ihm sollte es in 43 Varianten erscheinen, um jeder Situation gerecht zu werden. Was meinen Sie dazu? Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre.

Chère lectrice, cher lecteur,

«Les personnes handicapées devraient arrêter de se plaindre et être reconnaissantes de ce qu'elles ont.» Voilà ce que quelqu'un de visiblement exaspéré a écrit dans un commentaire en ligne lié à un article dans lequel une personne concernée racontait les expériences difficiles qu'elle avait faites pendant le confinement. Les émotions intenses et les attentes qui surgissaient ici ont commencé à m'intéresser. Que signifie «être reconnaissant»? De quoi sommes-nous en effet reconnaissants? De quoi faut-il l'être, et de quoi ne faut-il pas l'être? Tel est le sujet abordé dans ce numéro. La reconnaissance est notamment un signe d'estime et de coopération, écrit Yvonne Luginbühl. Eva Zurlinden pense que ce sentiment entraîne une

vision positive de la vie. Chaque soir, elle se demande quelles sont les trois choses de la journée qui vient de s'achever pour lesquelles elle est reconnaissante. Islam Alijaj dit qu'il faut accueillir avec reconnaissance les acquis de l'État social pour lesquels nos parents et grands-parents se sont battus, et qu'il faut les développer dans l'intérêt de l'autodétermination et de l'inclusion, mais tout de même de manière radicale. Le chroniqueur Michael Küng pense que «merci» est un mot désuet, qu'il est utilisé à tort et à travers, et qu'il est peu précis au quotidien. Selon lui, il devrait se présenter dans 43 variantes, afin d'être conforme à chaque situation. Qu'en pensez-vous? Je vous souhaite une agréable lecture.

Cara lettrice, caro lettore

«Le persone portatrici di handicap dovrebbero smettere di lamentarsi ed essere grate per ciò che hanno.» Questo è quanto è stato scritto da qualcuno, evidentemente adirato, in un commento online a un articolo in cui una persona colpita parlava delle proprie difficoltà vissute durante il lockdown. Le forti emozioni e le aspettative che questo commento ha fatto emergere hanno iniziato a interessarmi. In che senso dobbiamo «essere grati»? Per cosa lo siamo davvero? Per cosa dovremmo esserlo, per cosa forse no? Ne parleremo in questa edizione. La gratitudine è, tra le altre cose, un segno di stima e di cooperazione, scrive Yvonne Luginbühl. Eva Zurlinden ritiene che questo sentimento produca

una visione positiva della vita. Ogni sera si chiede quali siano state, durante la giornata, le tre cose per cui essere grata. Islam Alijaj sostiene che bisognerebbe guardare con gratitudine alle conquiste dello stato sociale per le quali i nostri genitori e i nostri nonni hanno combattuto, ma che sia necessario compiere ulteriori importanti passi avanti nell'ottica dell'autodeterminazione e dell'inclusione. L'editorialista Michael Küng ritiene che la parola «grazie» abbia ormai perso molto del suo significato, sia eccessivamente inflazionata e troppo poco precisa nell'uso quotidiano. Sostiene che, per essere all'altezza di qualunque situazione, dovrebbe essere declinata in 43 varianti. E voi, cosa ne pensate? Vi auguro una buona lettura.

Zwischen Dankbarkeit und Zerstörungswut

Gerade heutzutage ist die Dankbarkeit ein hohes Gut. Auch wir Menschen mit Behinderungen sind für vieles dankbar. Dennoch treibt uns etwas an, die Errungenschaften unserer Eltern und Grosseltern trotz Dankbarkeit und Respekt aufs Spiel zu setzen für echte Selbstbestimmung. Nachfolgend versuche ich die Gründe zu erläutern.

In der Corona-Zeit dürfen wir in erster Linie dankbar sein in einem Land wie die Schweiz zu leben. Auch wenn bis jetzt nicht alles optimal gelaufen ist, hat uns diese Pandemie noch nicht allzu gross eingeschränkt. Unser Lockdown war später, kürzer und lockerer als derjenige einiger unserer europäischen Nachbarn. Medizinisch und wirtschaftlich sind wir gut aufgestellt bzw. unsere Behörden haben rasch und unkompliziert gehandelt. Unter dem Strich können wir uns wirklich glücklich schätzen hier zu leben.

Dennoch sehen wir auch in dieser historischen Krise Schwachstellen unserer Gesellschaft. Angefangen bei den Löhnen von Pflege- und Unterstützungspersonal und der Diskriminierung von gewissen gesellschaftlichen Gruppen, wie People of Color, LGBTQI-Menschen, andersgläubigen Mitmenschen, bis hin zur täglichen Stigmatisierung von Menschen mit Behinderungen.

Gerade diese Stigmatisierung hat eine lange Tradition in der Schweiz. Dank jahrzehntelangen Spendenaktionen mit bemitleidenden und hilflosen Menschen mit Behinderungen (versicherungstechnisch bis heute gar «Invaliden») haben unsere Organisationen der Gesellschaft auch ein Bild vermittelt, dass die Stigmatisierung gefördert hat.

Wir Menschen mit Behinderungen haben doch alles, was wir brauchen: Wir haben einerseits die Invalidenversicherung, die uns vor der Armut rettet, und andererseits haben wir ja auch unsere Organisationen und Institutionen, die uns versorgen und

beschäftigen. Wie bei der Bewältigung der Corona-Krise läuft es doch im Behindertenwesen ganz gut.

Was wollen wir also noch mehr, als 40 Jahre lang für ein Taschengeld Briefe in Umschläge einzupacken oder Tag für Tag aus Holz Sachen zusammenzubauen und in unserer Freizeit Sonder-Kaffeekränzchen zu organisieren? Warum genügt uns das nicht?

Zugegeben, die Einführung der Invalidenversicherung war eine Pionierleistung und auch die Institutionalisierung der Fürsorge ist als Fortschritt zu betrachten, der Vieles verändert hat. Und den Pionier*innen von damals sollten wir jeden Tag für deren Errungenschaften dankbar sein.

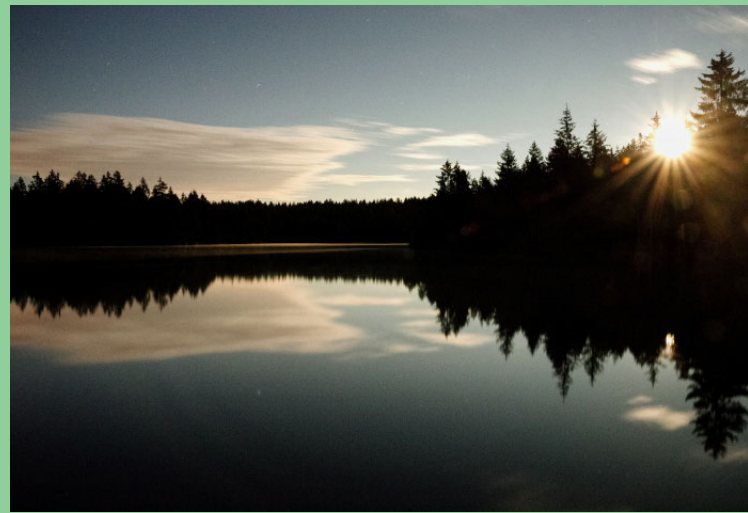
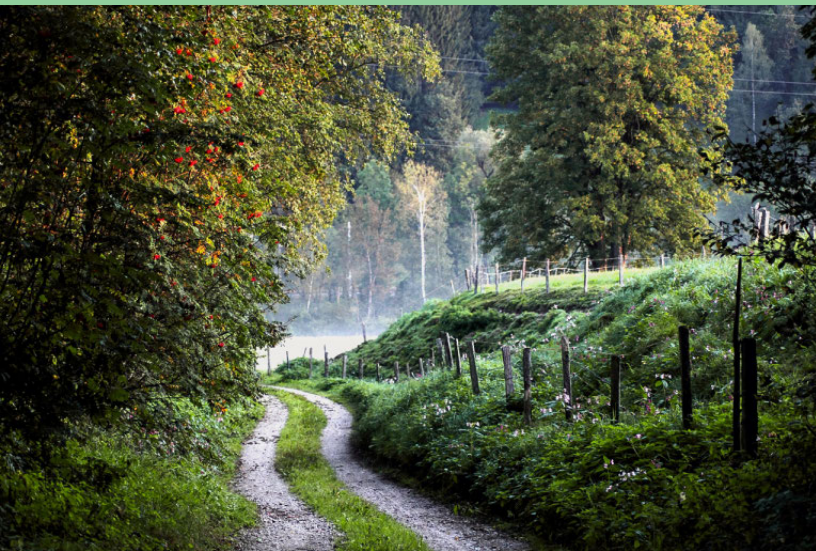
Dank der Invalidenversicherung und der Institutionen, die oftmals aus der Initiative unserer Eltern und Grosseltern gegründet wurden, konnten wir Menschen mit Behinderungen uns in den letzten 60 Jahren bilden, bilden und nochmals bilden. Wir durften eine Berufslehre absolvieren oder gar an der Universität studieren. Mit der Zeit haben wir auch den Weg in den ersten Arbeitsmarkt gefunden. Und mit zunehmender Selbstständigkeit konnten wir als junge Erwachsene uns vom Elternhaus lösen.

Diese Erfolge hätten wir nie erreichen können ohne die erwähnten Meilensteine. Das ist so und dafür sind wir auch dankbar! Warum wollen wir also diese Errungenschaften unserer Vorreiter*innen trotzdem aufs Spiel setzen?

Wer sich mit emanzipatorischen Bewegungen auseinandersetzt, kennt die Antwort schon: Wir wollen echte Teilhabe, echten Respekt und echte Wahlmöglichkeiten in der Gesellschaft.

Ist Ihnen das zu abstrakt? Dann mache ich ein Beispiel:

Ich konnte dank der Invalidenversicherung eine kaufmännische Ausbildung absolvieren und mit der IV bestreite ich einen grossen Teil meines Le-



Auch wir Menschen mit Behinderungen sind für vieles dankbar.
(Fotos: Günther Havlena/pixelio.de (links), Muriel Schüpbach (oben).

bensunterhaltes. In der Zwischenzeit bin ich glücklich verheiratet und habe zwei wunderschöne Kinder. Eigentlich habe ich ein gutes Leben und doch ist da etwas in mir und in der Luft, das nicht geklärt ist.

Gerade kürzlich bin ich mit meinem vierrädrigen Scooter, der eigentlich für Senioren gedacht ist, meinen Sohn vom Kindergarten abholen gegangen. Auf dem Rückweg sind wir an ein paar Kindern vorbeigefahren. Dabei hat mein Sohn beobachtet, wie einige von ihnen über mich bzw. mich auf dem Scooter gelacht haben. Später hat er mir die Szene geschildert und gesagt: «Wenn ich gross bin, werde ich es denen schon zeigen.»

Diese Geschichte illustriert, was ich mit dem Ungeklärten meine. Ich habe eine gute Ausbildung, engagiere mich in der Politik, habe eine Familie und doch kommt mir das Bild, das sich die Gesellschaft von Menschen mit Behinderungen macht, immer wieder in die Quere. Dieses Bild, das unsere Organisationen jahrzehntelang zementiert haben. Es verunmöglicht uns echte Teilhabe, echten Respekt und echte Wahlmöglichkeiten und dafür können wir nicht dankbar sein!

Darum müssen wir uns weiterentwickeln und auch die Errungenschaften unserer Eltern und Grosseltern aufs Spiel setzen, um eine nachhaltige Veränderung herbeizuführen.

War das Stimmrecht für die Frauenbewegung in der Schweiz ein Meilenstein, wird es bei uns Menschen mit Behinderungen die Kompetenzermächtigung sein uns selber für unsere Anliegen einzusetzen. Unter Kompetenzermächtigung verstehe ich die gezielte Entfaltung unseres Potenzials mittels Aneignung von Know-How, Bereitstellung von genügend Assistenz und Schaffung von gesetzlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen. Dazu müssen wir das milliardenschwere Behinderertenwesen in das 21. Jahrhundert überführen.

Vor genau zwei Jahren habe ich hier über die «schöpferische Zerstörung» geschrieben. Dabei handelt es sich um einen Begriff aus der Makroökonomie. Er beschreibt die notwendige Verdrängung und letztlich die Zerstörung alter Strukturen durch neuere im Wirtschaftskreislauf. Genau mit dieser Philosophie müssen wir uns weiterentwickeln.

Wir dürfen dankbar sein für die geschaffenen Errungenschaften und der Pionierarbeit Respekt zollen, aber gleichzeitig sollten unsere Vorreiterinnen und Vorreiter auch dankbar sein für unseren Tatendrang. Die Zeit ist reif für eine weitgreifende Inklusionsoffensive!

Islam Alijaj

Entre gratitude et désir de destruction

À l'heure actuelle, la gratitude est un bien particulièrement précieux. Nous aussi, personnes handicapées, sommes reconnaissantes pour beaucoup de choses. Nous avons pourtant la volonté, toute gratitude et tout respect mis à part, de remettre en jeu les acquis de nos parents et grands-parents pour accéder à une vraie autodétermination. Je vais essayer d'en expliquer les raisons.

En cette période de pandémie, nous devons être reconnaissants de vivre dans un pays comme la Suisse. Même si tout ne s'est pas déroulé de façon optimale, cette crise sanitaire n'a pas eu jusqu'à maintenant un trop grand impact sur notre vie. Notre confinement est arrivé plus tard et il a été plus court et plus souple que chez certains de nos voisins européens. Nous sommes en bonne position sur le plan médical et économique et nos autorités ont agi rapidement et rationnellement. Au final, nous pouvons nous estimer heureux de vivre ici.

Et pourtant, cette crise historique nous révèle aussi des points faibles de notre société. À commencer par les salaires du personnel soignant et auxiliaire et la discrimination de certains groupes sociaux, tels que les gens de couleur, les membres de la communauté LGBTQI, les personnes d'autres confessions, ou encore la stigmatisation quotidienne des personnes vivant avec un handicap.

Il est manifeste que cette stigmatisation est profondément ancrée dans les habitudes en Suisse. Grâce à des décennies de campagnes de dons au profit des personnes handicapées ou infirmes impuissantes et dignes de pitié (encore aujourd'hui même qualifiées d'invalides par les assurances), nos organisations ont aussi créé une image qui a favorisé la stigmatisation dans la société.

N'avons-nous pas, nous, les personnes handicapées, tout ce dont nous avons besoin? Nous avons

d'une part l'assurance-invalidité, qui nous met à l'abri de la pauvreté, et de l'autre, nos organisations et institutions, qui nous prodiguent des soins et nous donnent un emploi. Comme pour la gestion de la crise du coronavirus, les choses se présentent plutôt bien pour les personnes handicapées.

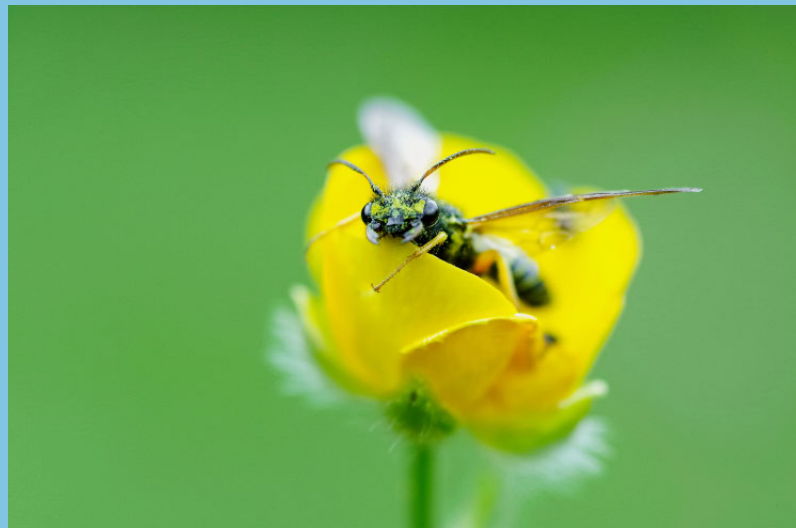
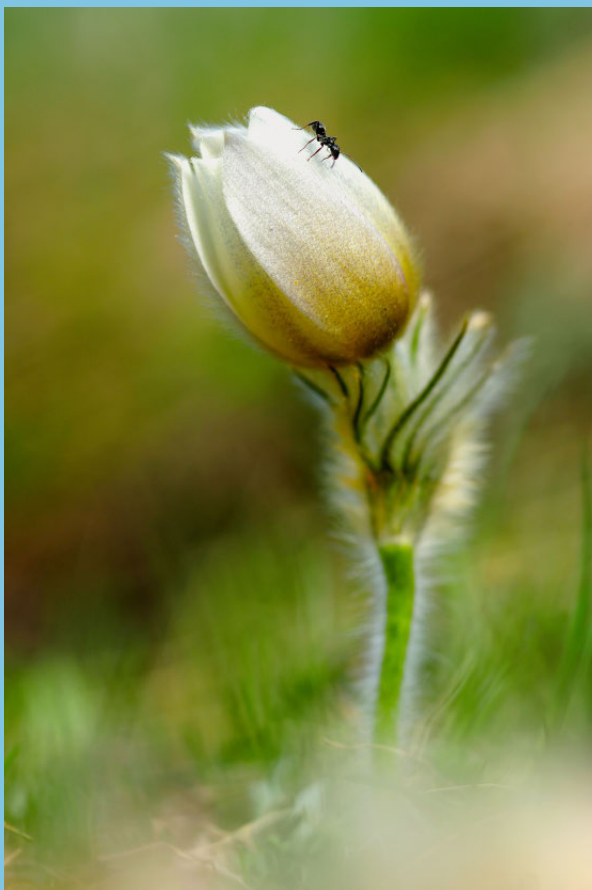
Alors, que voulons-nous de plus que glisser des lettres pendant 40 ans dans des enveloppes pour une bouchée de pain, assembler jour après jour des objets en bois ou passer notre temps libre à organiser des petits goûters entre nous? Pourquoi est-ce que cela ne nous suffit pas?

Certes, l'instauration de l'assurance-invalidité a été un acte pionnier et l'institutionnalisation de la prévoyance représente également un progrès majeur qui a changé beaucoup de choses. Nous devrions chaque jour exprimer notre gratitude aux pionnières et pionniers qui ont obtenu ces acquis à l'époque.

Grâce à l'assurance-invalidité et aux institutions qui ont été souvent fondées à la suite d'initiatives de nos parents et grands-parents, nous avons pu, en tant que personnes vivant avec un handicap, nous former et nous perfectionner au cours des 60 dernières années. Nous avons pu suivre des apprentissages, voire étudier à l'université. Au fil du temps, nous avons aussi pu accéder au marché du travail primaire. Et en bénéficiant d'une autonomie accrue, nous avons pu quitter le foyer parental en tant que jeunes adultes.

Ces succès, nous n'aurions jamais pu les obtenir sans toutes ces étapes. C'est un fait et nous en sommes reconnaissants! Alors, pourquoi voulons-nous malgré tout remettre en jeu ces acquis de nos prédécesseurs?

Toute personne qui s'inscrit dans un mouvement d'émancipation connaît déjà la réponse: nous voulons une vraie participation, un vrai respect et de vraies possibilités de choix dans la société.



La gratitude est un bien particulièrement précieux. (Photos: Muriel Schüpbach)

Trop abstrait pour vous? Alors, voici un exemple: Grâce à l'assurance-invalidité, j'ai pu suivre une formation commerciale, et l'AI subvient pour une bonne partie à mes besoins. Aujourd'hui, je suis heureux dans mon mariage et j'ai deux merveilleux enfants. J'ai une belle vie en réalité et pourtant, il y a quelque chose en moi et dans l'air qui n'est pas clair.

Il y a peu, je suis allé chercher mon fils au jardin d'enfants avec mon scooter à quatre roues, qui est en fait conçu pour les personnes âgées. Sur le chemin du retour, nous avons dépassé quelques enfants. Et mon fils a remarqué que certains d'entre eux se sont moqués de moi sur le scooter. Il m'a décrit la scène après et m'a dit: «Quand je serai grand, je réglerai mes comptes avec eux.»

Cette histoire illustre bien ce que je veux dire par «quelque chose qui n'est pas encore clair». J'ai une bonne formation, je m'engage en politique, j'ai une famille, mais malgré cela, l'image que la société peut avoir des personnes handicapées me reste régulièrement en travers de la gorge. Cette image que nos organisations ont cimentée durant des décennies. Elle nous empêche de participer réellement ainsi que d'avoir un vrai respect et de vraies possibilités de choix et cela, je ne peux pas l'accepter!

Nous devons donc continuer à aller de l'avant, et remettre aussi en jeu les acquis de nos parents et

grands-parents afin de changer durablement les choses.

Si le droit de vote a été une étape déterminante pour le mouvement féministe en Suisse, pour nous, les personnes handicapées, ce sera l'autonomisation requise en termes de compétences pour défendre nous-mêmes nos points de vue. Quand je parle d'autonomisation, je fais référence au développement ciblé de notre potentiel par l'acquisition de savoir-faire, la mise à disposition d'une assistance suffisante et la création de conditions-cadres juridiques et économiques. Pour cela, nous devons faire entrer le secteur du handicap, qui représente des milliards, dans le XXI^e siècle.

Il y a tout juste deux ans, j'avais parlé ici de la «destruction créatrice». Il s'agit d'un concept issu de la macroéconomie qui décrit le nécessaire remplacement et, ainsi, la destruction des structures anciennes au profit de nouvelles dans le circuit économique. C'est en nous inspirant de cette philosophie que nous devons poursuivre notre développement.

Nous devons être reconnaissants pour les acquis qui ont été obtenus et respecter le travail de pionnier qui a été accompli, mais les pionniers doivent aussi nous être reconnaissants pour notre volonté d'agir. Le temps est venu pour une offensive de l'inclusion tous azimuts!

Islam Alijaj

Tra gratitudine e furia distruttiva

Soprattutto al giorno d'oggi la gratitudine è un bene prezioso. Anche noi persone portatrici di handicap siamo grate per molte cose. Tuttavia c'è qualcosa che ci spinge a mettere a repentaglio le conquiste dei nostri genitori e nonni, nonostante la gratitudine e il rispetto, per una reale autodefinizione. Qui di seguito provo a spiegarne i motivi.

Durante l'emergenza coronavirus possiamo innanzitutto essere grati di vivere in un Paese come la Svizzera. Anche se finora non tutto è andato nel migliore dei modi, questa pandemia non ci ha ancora posto limiti eccessivi. Il nostro lockdown è arrivato più tardi ed è stato più breve e meno rigido di quello di alcuni nostri vicini europei. Siamo ben attrezzati dal punto di vista medico ed economico e le nostre autorità hanno agito in modo rapido e senza complicazioni. Nel complesso possiamo proprio dirci fortunati di vivere qui.

Tuttavia anche in questa crisi storica vediamo alcuni punti deboli della nostra società. A partire dai salari del personale infermieristico e di assistenza e dalla discriminazione di alcuni gruppi sociali, come persone di colore, LGBTQI, persone di altre religioni, fino alla stigmatizzazione quotidiana delle persone portatrici di handicap.

Proprio questa stigmatizzazione ha una lunga tradizione in Svizzera. Grazie a decenni di campagne di raccolta fondi con persone portatrici di handicap commiserevoli e indifese (a livello tecnico-assicurativo ancora oggi «invalidi»), anche le nostre organizzazioni hanno dato alla società un'immagine che ha promosso la stigmatizzazione.

Noi persone portatrici di handicap abbiamo però tutto quel che ci serve: da un lato abbiamo l'assicurazione per l'invalidità, che ci salva dalla povertà, e dall'altro abbiamo anche le nostre organizzazioni e

istituzioni, che si occupano di noi e ci tengono impegnati. Come nel far fronte all'emergenza coronavirus, anche nel settore della disabilità le cose vanno piuttosto bene.

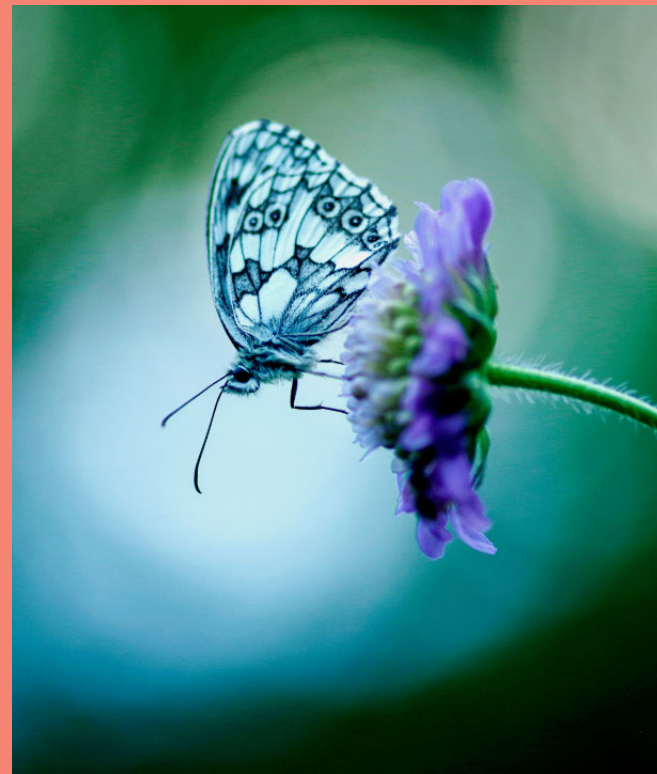
Cosa vogliamo di più dunque dell'inserire lettere nelle buste per 40 anni a un compenso irrisorio, o assemblare giorno dopo giorno oggetti di legno e organizzare speciali incontri per il caffè nel nostro tempo libero? Perché tutto questo non ci basta?

Certo, l'introduzione dell'assicurazione per l'invalidità è stato un risultato pionieristico e anche l'istituzionalizzazione dell'assistenza va vista come un progresso che ha cambiato molte cose. E dovremmo essere grati ogni giorno alle persone che a quel tempo con il loro spirito d'iniziativa hanno ottenuto grandi risultati.

Grazie all'assicurazione per l'invalidità e alle istituzioni, spesso fondate grazie all'intraprendenza dei nostri genitori e nonni, negli ultimi 60 anni noi persone portatrici di handicap abbiamo potuto formarci, formarci e ancora formarci. Abbiamo potuto completare un tirocinio o addirittura studiare all'università. Col tempo abbiamo anche trovato la nostra strada nel mercato del lavoro primario. E con una sempre maggiore autonomia noi giovani adulti siamo riusciti a staccarci dalla casa dei nostri genitori.

Non avremmo mai potuto raggiungere questi successi senza i summenzionati traguardi iniziali. È proprio così e di questo siamo grati! Allora perché vogliamo mettere a repentaglio i risultati di chi ci ha preceduto?

Chunque si occupi di movimenti di emancipazione conosce già la risposta: noi vogliamo una partecipazione reale, vero rispetto e reali possibilità di scelta all'interno della società.



Soprattutto al giorno d'oggi la
gratitudine è un bene prezioso.
(Foto: Muriel Schüpbach)

Un concetto forse troppo astratto? Allora faccio un esempio:

l'assicurazione per l'invalidità mi ha permesso di completare una formazione commerciale e con l'Al dispongo della base per mantenermi. A oggi sono felicemente sposato e ho due figli meravigliosi. A dire il vero ho una bella vita, eppure c'è qualcosa dentro di me e nell'aria di irrisolto.

Di recente sono andato a prendere mio figlio alla scuola materna con il mio scooter a quattro ruote, pensato in realtà per le persone anziane. Mentre tornavamo a casa abbiamo superato alcuni bambini. Mio figlio ha notato che alcuni di loro ridevano di me o di me sullo scooter. Più tardi mi ha descritto la scena dicendo: «Quando sarò grande, gliela farò vedere io.»

Questa storia illustra cosa intendo per «irrisolto». Ho una buona formazione, sono impegnato in politica, ho una famiglia, eppure mi si presenta continuamente davanti l'immagine che la società ha delle persone portatrici di handicap. La stessa che le nostre organizzazioni hanno cementato per decenni. Un'immagine che ci impedisce una partecipazione reale, vero rispetto e reali possibilità di scelta e di questo non possiamo essere grati!

Questo è il motivo per cui dobbiamo continuare a crescere anche mettendo a repentaglio le conqui-

ste dei nostri genitori e nonni, per portare a cambiamenti sostenibili.

Se il diritto di voto è stato una pietra miliare per il movimento femminista in Svizzera, per noi persone portatrici di handicap sarà l'abilitazione delle competenze a difendere le nostre istanze. Per abilitazione delle competenze intendo lo sviluppo mirato del nostro potenziale tramite l'acquisizione di know-how, la predisposizione di un'assistenza adeguata e la creazione di condizioni quadro legali ed economiche. Per fare questo dobbiamo portare il multimiliardario settore della disabilità nel 21° secolo.

Esattamente due anni fa ho scritto qui sulla «distruzione creativa». È un concetto che proviene dalla macroeconomia. Descrive la necessaria sostituzione e in ultima istanza la distruzione delle vecchie strutture da parte di quelle nuove nel circuito economico. È proprio con questa filosofia che dobbiamo continuare a crescere.

Dobbiamo essere grati per i risultati ottenuti e mostrare rispetto nei confronti del lavoro pionieristico svolto, ma al contempo anche chi ci ha preceduto dovrebbe esserci grato per la nostra voglia di fare. È arrivato il momento per un'offensiva di inclusione di ampia portata!

Islam Alijaj

Ist heutzutage Dankbarkeit noch chic?

Meine Empörung war gross. Im Sommer 2019 teilte uns die Leiterin unserer Schwimmgruppe mit, dass unser Sportclub für Menschen mit Behinderung nur noch vier Jahre bestehen kann. Subventionen wurden gestrichen. Wieder einmal geht es um Geld, das auf dem Rücken der Schwächsten gespart wird. Mit Sicherheit gehöre ich dazu. Meine cerebrale Bewegungsbehinderung ist so stark, dass ich beim Umziehen Hilfe und im Wasser Betreuung brauche. Ist es nicht einfach ungerecht, dass ich mich in Zukunft nicht mehr bewegen lassen kann? Es ist unglaublich, wie stark sich durch Bewegung meine Spastik reduziert!

«Wie habe ich es satt, dankbar sein zu müssen, dass ich wöchentlich ins Wasser kann!», beklagte ich mich bei einem Freund. «Jeder Mensch kann sich so viel bewegen wie er will. Bei uns Menschen mit Behinderung liegt es auf der Hand, dass wir eingeschränkter sind. Wir sind nicht gleichgestellt!»

«Ich kenne so viele Menschen, die Missstände anprangern und ihre Unzufriedenheit ausdrücken, und zwar ganz unabhängig von Behinderung. Manchmal bekomme ich den Eindruck, dass es heutzutage nicht mehr chic ist, dankbar zu sein. Die Klage liegt uns näher,» bemerkte mein Freund gelassen.

«Muss ich denn alles dankbar hinnehmen, so wie es ist, ohne widersprechen zu dürfen?» Ich war aufgebracht.

«Ich glaube, da liegt ein gewaltiges Missverständnis vor. Unter Dankbarkeit verstehe ich die Fähigkeit wertzuschätzen, was wir haben oder tun. Das heisst aber nicht, dass wir uns unseren Mitmenschen ausliefern und alles mit uns geschehen lassen müssen.»

Mein Freund war sich seiner Sache ganz sicher. Ist heutzutage Dankbarkeit nicht mehr chic, weil wir sie mit Unterwürfigkeit gleichsetzen? Mein Freund warf ein ganz neues Licht auf das Thema Dankbarkeit. Ich verstand ihn so, dass es uns Menschen gut ansteht, dankbar zu sein. Als Mensch mit Behinderung darf ich ruhig dankbar sein, dass mir jede Woche ins Wasser geholfen wird. Ich bin deswegen nicht unterwürfig. Im Gegenteil, es besteht eine Art Gleichstellung. Ich gebe den Assistenzpersonen nämlich die Gelegenheit, etwas Sinnvolles und Gutes zu tun. Durch die Arbeit mit mir bekommen sie Anerkennung. Aus diesem Grund hat Dankbarkeit auch etwas mit Kooperation zu tun.

Dank den weitsichtigen Gedanken meines Freundes fühlte ich mich ermutigt. Ich begann mich sogar zu fragen, woher das Gefühl kommt, nur mit Protest etwas erreichen zu können. Ich wollte es anders anpacken und schrieb den Verantwortlichen des Sportclubs einen Brief. Ich lud dazu ein, gemeinsam das nötige Geld aufzutreiben. Zwar ist es uns noch nicht gelungen, genügend Spender zu finden, aber ich setze mich dafür ein, dass wir Schwimmer noch viele Jahre ins Wasser können. Ich bin dankbar, dass sich im Sportclub viele Menschen für eine gute Sache engagieren. Ich wertschätze ihre Arbeit. Da jeder Mensch auf Wertschätzung angewiesen ist und Wertschätzung in Dankbarkeit enthalten ist, ist es auch heutzutage chic, dankbar zu sein.

Yvonne Luginbühl



Wertschätzung ist in Dankbarkeit enthalten. (Foto: Muriel Schüpbach)

La reconnaissance est-elle encore cool?

Mon indignation était grande. Au cours de l'été 2019, la monitrice de notre groupe de natation nous a annoncé que notre club de sport pour personnes handicapées devrait fermer ses portes dans quatre ans. Des subventions ont été supprimées. Une fois encore, une question d'argent, économisé sur le dos des plus faibles. Et j'en fais partie. Ma paralysie cérébrale est si importante que j'ai besoin d'aide pour me changer, ainsi que dans l'eau. N'est-ce pas tout simplement injuste de me priver de toute activité physique à l'avenir? C'est incroyable comme l'exercice réduit ma spasticité!

«J'en ai marre d'avoir à dire merci de pouvoir aller à la piscine chaque semaine!», me suis-je plainte auprès d'un ami. «Tout être humain peut bouger autant qu'il le souhaite. Pour nous, les personnes handicapées, il est évident que les capacités sont plus limitées. Nous ne sommes pas sur un pied d'égalité!»

«Je connais tant de personnes qui dénoncent des abus et expriment leur insatisfaction, et ce, sans aucun lien avec le handicap. Parfois, j'ai l'impression que, de nos jours, il n'est plus cool d'être reconnaissant. Nous avons plus de facilité à nous plaindre», a déclaré mon ami placidement.

«Suis-je donc obligée de tout accepter avec reconnaissance sans avoir le droit d'émettre une objection?», ai-je répondu. J'étais furieuse.

«Je crois qu'il y a là un énorme malentendu. J'entends par 'reconnaissance' la capacité à apprécier ce que nous avons ou faisons. Mais cela ne signifie pas que nous devons laisser les autres faire de nous tout ce qu'ils veulent.»

Mon ami était très sûr de lui. Est-ce qu'aujourd'hui, la reconnaissance n'est plus cool parce que nous l'assimilons à un acte de soumission? Mon ami a jeté une lumière toute nouvelle sur le thème de la reconnaissance. Pour moi, ce qu'il voulait dire était que nous, les êtres humains, faisons bien d'être reconnaissants. En tant que personne handicapée, je peux être reconnaissante que l'on m'aide chaque semaine à me baigner sans avoir mauvaise conscience. Je ne suis pas pour autant soumise. Au contraire, je ressens une sorte d'égalité. J'offre en effet aux assistants l'opportunité de faire quelque chose de constructif. En travaillant avec moi, ils sont reconnus. C'est pourquoi la reconnaissance a également un rapport avec la coopération.

Grâce aux réflexions perspicaces de mon ami, je me suis sentie encouragée. J'ai même commencé à me demander d'où venait ce sentiment de ne pouvoir obtenir quelque chose que par la protestation. J'ai voulu aborder la situation autrement et écrit une lettre aux responsables du club de sport, en proposant de trouver ensemble l'argent nécessaire. Certes, nous n'avons pas encore réussi à convaincre suffisamment de donateurs, mais je fais tout pour que nous, nageurs, puissions continuer d'aller à la piscine pendant de nombreuses années. Je suis reconnaissante du fait que de nombreuses personnes au sein du club s'engagent en faveur d'une bonne cause. J'ai de l'estime pour leur travail. Étant donné que chaque individu a besoin d'estime et que l'estime est une composante de la reconnaissance, il est donc aujourd'hui toujours cool d'être reconnaissant.

Yvonne Luginbühl



La reconnaissance est la capacité à apprécier ce que nous avons ou faisons. (Photo: Emanuel Keller/pixelio.de)

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin

In letzter Zeit habe ich immer wieder festgestellt, dass ich dankbar bin für meine Hemiparese. Dabei ist es nicht so, dass ich nie frustriert bin über meine «Unzulänglichkeit». Vor allem mit der Tatsache, dass ich so schnell ermüde, zumindest im Vergleich mit meinem Mann, der scheinbar unerschöpfliche Ausdauer hat. Er ist 2 m gross und braucht die sportliche Herausforderung, um sich zu entspannen – also so gar nicht «behindertengerecht». Bei uns gilt oft das Konzept: er macht, ich denke.

Nun aber zurück zum Thema. Die «besondere» Lage, aber auch das Alter meiner so langsam über 40jährigen Freunde haben mir gezeigt, dass ich trotz allem oder gerade deswegen dankbar bin für meine Erfahrungen, die ich im Laufe meines Lebens als Frau mit einer Behinderung gesammelt habe. Erfahrungen, die, wie ich gerade im Moment feststelle, nicht selbstverständlich sind. Vor noch nicht allzu langer Zeit war ich der Ansicht, dass meine Erfahrungen nichts Besonderes sind. Heute zeigt sich jedoch, ich kann mich wunderbar im und ums Haus bewegen, während viele meiner Bekannten Mühe haben das «stay at home» auszuhalten. Ich fühle mich sicher, wenn ich zu Hause bin. Zu Hause kenne ich jede Stufe und jeden Ablauf und mein Körper kann sich entspannen. Abgesehen von Corona merken meine Freunde und lernen jetzt, was ich schon seit meiner Kindheit kenne: Sie werden langsam älter – es schmerzt oft irgendwo im Körper, sie verfügen nicht über unerschöpfliche Energie. Sie beschwerten sich, wenn ihre Gesundheit hier und da Schwächen zeigt. Wo andere in meinem Alter versuchen, sich mit den «neuen» Lebensumständen auseinanderzusetzen, habe ich das so langsam hinter mir. Ich habe mir mein Leben so eingerichtet, wie es für mich und meinen Körper passt. Ich weiss was mir guttut, ich kann Hilfe annehmen und in meinem Job sogar Menschen unterstützen, indem ich das im Leben Gelernte wei-



Dankbarkeit ermöglicht eine positive Sichtweise auf das Leben. (Photo: Andreas Hermsdorf/pixelio.de)

tergebe. Ich sage heute: «Ich bin dankbar für das, was ich habe» und besonders wichtig: «Ich wäre nicht die, die ich bin, wenn meine Hemiparese nicht wäre». So bin ich dankbar für meine Erfahrungen und für alles, was ich gelernt habe im Leben mit Hemiparese. Ich will nichts beschönigen, es bleibt ein langer Weg, der selten geradlinig verläuft. Aber wir können Strategien entwickeln, damit es sich leichter anfühlt. Im besten Fall haben wir Menschen in unserem Umfeld, die uns Steine aus dem Weg räumen und vor allem nicht nur unsere Behinderung sehen, sondern unsere einzigartige Persönlichkeit schätzen.

Vielleicht ist auch alles eine Frage der Perspektive. Dankbarkeit für das, was ich habe, ermöglicht mir eine positive Sichtweise auf das Leben. Deshalb habe ich mir angewöhnt vor dem Schlafen gehen zu überlegen, für welche drei Dinge ich heute dankbar bin. So sehe ich tagtäglich, wie schön mein Leben ist und ich kann es geniessen.

Und für was bist du dankbar?

*Eva Zurlinden, Hemiparetikerin, Mutter,
Marte Meo Supervisorin, mehr auf gartenfabrik.ch*

Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante aujourd'hui

Ces derniers temps, je me suis de nouveau rendue compte combien je suis reconnaissante pour mon hémiparésie. Cela ne veut pas dire que je ne ressens jamais aucune frustration en pensant à mes «dysfonctionnements». En particulier le fait que je suis si rapidement fatiguée, du moins par rapport à mon mari, dont l'endurance paraît sans limite. Il mesure 2 mètres et a besoin d'une activité physique exigeante pour se détendre, donc absolument pas «adaptée aux personnes handicapées». Chez nous, je suis souvent la tête et mon mari le bras.

Mais revenons à notre sujet. Ma situation «particulière», mais aussi l'âge de mes amis, qui commencent à franchir la barre de la quarantaine, m'ont fait comprendre que, malgré tout ou, peut-être, précisément en raison de mon état, je suis reconnaissante des expériences que j'ai eu la chance de faire durant ma vie de femme vivant avec un handicap. Des expériences qui, comme je le constate en ce moment, ne vont pas de soi. Il n'y a pas si longtemps, je pensais encore que mes expériences n'avaient rien de bien particulier. Aujourd'hui pourtant, j'ai conscience de pouvoir parfaitement me mouvoir dans et autour de la maison, alors que bon nombre de mes connais-



La gratitude permet d'avoir une vision positive de la vie
(Photo: Julien Christ/pixelio.de)

sances ont de la peine à supporter le confinement. Je me sens en sécurité quand je suis chez moi, car je connais la moindre marche ainsi que le moindre processus, et mon corps peut se détendre. Le coronavirus mis à part, mes amis se rendent compte qu'ils vieillissent peu à peu et apprennent ainsi maintenant ce que je sais depuis mon enfance: il y a toujours une douleur qui se manifeste quelque part dans le corps. Ils se rendent compte que leur énergie n'est pas sans limite et se plaignent au moindre signe de faiblesse de leur santé. Là où d'autres gens de mon âge essaient de faire face à ces «nouvelles» conditions de vie, en ce qui me concerne, j'ai cela tout doucement derrière moi. J'ai organisé ma vie compte tenu de ce que m'autorise mon corps. Je sais ce qui me fait du bien, j'accepte volontiers de l'aide et dans mon travail, je peux même être utile à certaines personnes en leur transmettant ce que j'ai appris dans la vie. Aujourd'hui, je peux dire: «Je suis reconnaissante pour ce que j'ai» et, chose importante, je ne serais pas la personne que je suis, si je n'avais pas été hémiparétique. Je suis notamment reconnaissante pour les expériences que j'ai vécues et pour tout ce que j'ai appris dans la vie avec mon hémiparésie. Je ne cherche pas à embellir quoi que ce soit et il reste un long chemin à faire, rarement rectiligne. Mais nous pouvons élaborer des stratégies qui le font paraître plus facile. Dans le meilleur des cas, nous avons dans notre entourage des gens qui balaisent les pierres sur notre route et, surtout, qui ne voient pas seulement notre handicap, mais apprécient notre personnalité unique.

Peut-être est-ce aussi une question de perspective. La gratitude que je ressens pour ce que j'ai me permet d'avoir une vision positive de la vie. J'ai ainsi pris l'habitude, avant de m'endormir, de m'interroger sur trois choses pour lesquelles je suis reconnaissante après la journée qui s'achève. Je vois ainsi chaque jour combien ma vie est belle et cela me réjouit.

Et toi, quelles sont les choses pour lesquelles tu as de la reconnaissance?

Eva Zurlinden, hémiparétique, maman, superviseuse Marte Meo, plus d'infos sur gartenfabrik.ch

App in die Mobilität Mit Ginto und SBB ans Ziel

Seit 2002 gibt es die CerAdult-Tagung zu Themen rund um CP im Erwachsenenalter. Eine kleine Tradition also, die Innovation offen gegenüber steht, besonders 2020. Denn aufgrund der Corona-Pandemie findet die diesjährige Tagung am 7. November 2020 als Zoom-Video-Konferenz statt. Details dazu können Sie dem Ausschreibungsflyer sowie dem Anmeldetalon entnehmen. Siehe auch www.vereinigung-cerebral.ch unter > Dienstleistungen > Kurse und Tagungen > CerAdult-Tagung).

Der organisatorische Rahmen ist also ein neuer, ein digitaler. Aber auch inhaltlich begeben wir uns diesmal in die digitale Welt.

Diese besteht u.a. aus einer immer grösser werdenden Anzahl an Apps, also Computerprogrammen, die auf dem Handy funktionieren. Die diesjährige Tagung stellt die Frage, wie Menschen mit Behinderungen solche Apps nutzen können, um alltägliche Probleme in der Mobilität und in der Freizeitgestaltung zu lösen.

Wie finde ich heraus, ob ein Zug Stufen hat? Die Umsteigezeit reicht mir nicht: Gibt es nicht bessere Reisewege für mich? Ich fahre morgen in eine Stadt, in der ich noch nie war: Wie finde ich ein zugängliches Restaurant mit Rollstuhltoilette? An der Tagung wird anschaulich gezeigt, wie diese und viele weitere Fragen unkompliziert mit Apps beantwortet werden können.

Die Tagung findet in zwei Teilen statt.

Am Vormittag stehen zwei Referate auf dem Programm. Werner Jordan, Leiter des Bereichs Handicap der SBB, stellt besondere Funktionen für Menschen mit Behinderung der SBB App vor. Julian Heeb ist Softwareentwickler, selber Rollstuhlfahrer und reist viel. Er stellt seine App Ginto vor, mit der man Zugänglichkeitsinformationen von Lokalitäten (Kinos, Restaurants usw.) erfassen und abfragen kann.

Am Nachmittag stehen die beiden Referenten und weitere Fachpersonen zur Vertiefung des Themas in zwei Workshops zur Verfügung. Teilnehmende können einen der beiden besuchen. Selbstverständlich können in dem Rahmen auch Fragestellungen aus der «analogen Welt» zu öffentlichem Verkehr und Freizeitaktivitäten diskutiert werden.

App dans la mobilité avec les applications Ginto et CFF droit au but!

Depuis 2002, une conférence autour des thèmes en lien avec la PC est organisée chaque année. Une petite tradition qui est ouverte à l'innovation, d'autant plus en 2020. En effet, la conférence de cette année se déroulera le 7 novembre 2020 sous forme d'une vidéo-conférence avec Zoom à cause de l'épidémie de Covid-19. Toutes les informations nécessaires sont mentionnées dans le flyer et le formulaire d'inscription. Ces informations sont également disponibles sur internet au moyen du lien suivant : www.vereinigung-cerebral.ch sous > Services > Cours et conférences > Conférence CerAdult).

L'organisation de la conférence innove et est numérique. La thématique sera aussi numérique. Nous entrons ainsi pleinement dans le monde numérique.

Ainsi, les applications pour les téléphones portables sont toujours plus nombreuses. La conférence de cette année s'interroge comment les personnes en situation d'handicap peuvent utiliser ces applications pour trouver facilement des solutions aux problèmes quotidiens en lien avec la mobilité et les loisirs.

Comment savoir si un train a des marches? Le temps de transfert n'est pas suffisant pour moi. Y-a-t-il un autre itinéraire possible? Demain, je vais dans une ville que je ne connais pas. Comment trouver un restaurant accessible avec des toilettes en fauteuil roulant? Lors des conférences, il sera démontré comment ces questions et bien d'autres peuvent être résolues facilement avec ces applications.

La réunion se déroulera en deux parties.

Le matin, deux présentations auront lieu. Werner Jordan, chef de la division Handicap des CFF, présentera les particularités des personnes handicapées dans l'application des CFF.

Julian Heeb est un développeur de logiciels. Il se déplace lui-même en fauteuil roulant et voyage beaucoup. Il présentera son App Ginto, qui peut être utilisé pour enregistrer et trouver des informations sur l'accessibilité de bâtiments (cinémas, restaurants, etc.).

L'après-midi, les deux conférenciers et d'autres experts seront disponibles pour approfondir le sujet dans le cadre de deux ateliers. Les participants peuvent suivre l'un d'entre eux. Bien entendu, les questions du «monde analogique» concernant les transports publics et les activités de loisirs peuvent également être discutées dans ce contexte.

Haben Sie Fernweh?

Unsere Auslandsferienangebote 2021 sind online. Melden Sie sich jetzt an!

Falls Sie reif für die Insel sind, entscheiden Sie sich für Badeferien in Klein- oder Grossgruppen auf MALLORCA, RHODOS oder TENERIFFA.

Oder melden Sie sich an für einen Entdeckungsurlaub im PIEMONTE in Italien oder für unsere FLUSSREISE mit dem barrierefreien Rheinschiff MS Viola durch Deutschland, die Niederlande und Belgien.

NEU direkt online anmelden unter: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote>

Wir hoffen, dass die Corona-Situation 2021 das Reisen ins Ausland zulassen wird!

Avez-vous envie de vacances?

Nos offres de vacances à l'étranger 2021 sont disponibles sur notre site internet. Inscrivez-vous dès maintenant!

Si vous avez envie de vacances sur une île, alors réservez des vacances balnéaires en petits ou grands groupes à MAJORQUE, RHODES ou TÉNÉRIFFE.

Vous pouvez également vous inscrire à des vacances «découverte» au PIÉMONT en Italie ou à une CROISIÈRE sur le Rhin en bateau sur le MS Viola à travers l'Allemagne, les Pays-Bas et la Belgique.

NOUVEAU: les inscriptions se font directement en ligne sur notre site internet: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances>

Nous espérons que la situation en lien avec le Covid-19 permette de réaliser de voyager en 2021!



buk Bildung für Unterstützte Kommunikation

NEU
buk-Zertifikats-
weiter-
bildungen

**KURS-
PROGRAMM
2021**

Unterstützte Kommunikation (UK)
Behinderung und Entwicklung

Informieren Sie sich auf unserer
Webseite www.buk.ch

Wir brauchen das Wort «Danke» in 43 Varianten

Das Thema Dankbarkeit zu wählen ist nachvollziehbar. Schwieriger ist es, in diesen Zeiten am richtigen Ort dankbar zu sein. Ist es angebracht den Leuten zu danken, die in der Covid-Zeit gegen das Virus und seine Folgen kämpfen und wenn ja, welchen von ihnen? Jenen, die an der Impfstoff-Front kämpfen und uns ein Leben zurückgeben möchten, in dem wir uns selbstbestimmt und frei bewegen können oder jenen, die täglich mit den Covid-Folgen konfrontiert sind? Dann gibt es noch jene, die auch in der aktuellen Krise Geld haben und spenden. Das Spenden-Aufkommen sei in diesen Zeiten erstaunlich hoch, hören wir. Allen diesen Protagonistinnen und Protagonisten gehört ein Dank.

Doch dies ist genau das Problem an der deutschen Sprache. Insbesondere als betroffene Person ist man von Anfang bis Ende unterschiedlichsten Menschen und Organisationen zu Dank verpflichtet. Dabei finde ich das Wort «Danke» abgegriffen und viel zu inflationär eingesetzt. Viel schöner wäre, man hätte 43 Varianten, um Danke zu sagen und den unterschiedlichen Situationen gerecht zu werden. Als Dank für eine helfende Hand sollte ein anderes Wort zur Verfügung stehen als für die Dankbarkeit für das Leben, die man gegenüber seinem Umfeld empfindet. Ein Dankeschön in Richtung Zukunft bräuchte schliesslich wieder ein anderes Wort.



Michael Küng ist freier Medienjournalist. (Foto: zVg)
Michael Küng est journaliste des médias indépendant.

Ein Tipp: Vor kurzem habe ich ein T-Shirt anfertigen lassen mit vielen Danksagungen in unterschiedlichen Sprachen, das für mich mitspricht.

Il nous faudrait le mot «merci» en 43 variantes

Choisir le thème de la gratitude tombe sous le sens. Dans la situation actuelle, il est pourtant plus difficile d'exprimer sa gratitude à bon escient. Est-il approprié de remercier les gens qui luttent contre le coronavirus et ses conséquences durant cette pandémie et si oui, lesquels? Ceux qui se battent sur le front des vaccins et cherchent à nous rendre une vie normale où nous pourrions de nouveau nous mouvoir librement, sans restriction aucune, ou ceux qui sont confrontés quotidiennement aux conséquences du Covid-19? Et puis, il y a ceux aussi qui, malgré la crise actuelle, ont de l'argent et en font don. Il semblerait en effet que les dons atteignent des montants étonnamment élevés en ces temps difficiles. Toutes ces personnes méritent un merci.

Le mot, hélas, est devenu un peu un lieu commun dans la langue française. Notamment quand on a été touché par la maladie, on se doit toute sa vie durant de remercier les multiples personnes et organisations qui nous apportent leur aide. Le mot «merci» me paraît pourtant rabaissé et mis à toutes les sauces. Ce serait tellement mieux si nous avions à notre disposition 43 variantes pour dire «merci» selon les situations. Pour remercier pour une main secourable, il faudrait un autre mot que pour exprimer la gratitude ressentie à l'égard de son entourage dans un élan vital. Un merci pour demain nécessiterait aussi un autre mot.

À propos: il y a peu, je me suis fait faire un t-shirt avec de multiples remerciements en différentes langues. Il dit tout ce que j'ai à dire.

Aus dem Jahresbericht der Stiftung Cerebral

Unsere Stiftung darf auf ein solides Jahr 2019 zurückschauen. Wir konnten den bei uns angemeldeten cerebral bewegungsbehinderten Menschen und ihren Familien in ihrem Alltag beistehen und ihnen so sehr viel Lebensfreude schenken.

Die Direkthilfe für die betroffenen Familien stellte auch im Jahr 2019 einen sehr wichtigen Teil unserer täglichen Arbeit dar. Neben der Direkthilfe und der Pflege der vielfältigen laufenden Angebote war es unserer Stiftung auch im Berichtsjahr ein grosses Anliegen, den aktuellen Bedürfnissen Rechnung zu tragen und je nach Bedarf neue Dienstleistungen zu entwickeln oder bestehende Angebote dahingehend anzupassen. So konnten wir im 2019 unser JST-Multidrive-Projekt (geländegängige Rollstühle) weiter ausbauen und auch die Liste der auf Kunstseilbahnen zur Verfügung stehenden Eisgleiter wird immer länger.

Um die pflegenden Angehörigen zu entlasten, bieten wir ihnen seit vielen Jahren die Möglichkeit für Kurzurlaube in ausgewählten Hotels in der ganzen Schweiz. Diese Kurzurlaube sind wichtige Inseln im anstrengenden Alltag der Betroffenen und tragen dazu bei, dass sie neue Kraft schöpfen und den vielfältigen Herausforderungen ausgeruht entgegen treten können. Im Jahr 2019 haben wir unsere Broschüre für Kurzurlaube komplett überarbeitet und neu aufgelegt.

Auch unseren Webauftritt sowie unsere Broschüren und Factsheets für die bei uns angemeldeten Familien und die Spenderinnen und Spender haben wir den heutigen Bedürfnissen angepasst und neu gestaltet.

Es ist uns auch im Jahr 2019 gut gelungen, für unsere Anliegen Verständnis zu schaffen und von der Öffentlichkeit

wahrgenommen zu werden. Unsere Aufgabe bereitet uns Freude und wir erhalten von den Betroffenen und ihren Angehörigen für unsere Arbeit viel Wertschätzung. Diese Feedbacks bestätigen uns, wie sehr die Leistungen geschätzt werden und motivieren uns immer wieder aufs Neue, scheinbar Unmögliches möglich werden zu lassen.

Rabatte beim Kleiderkauf

Bonprix und amiamo

Bei unseren Kleiderlieferanten Bonprix und amiamo erhalten Personen, die bei unserer Stiftung angemeldet sind, Einkaufsvergünstigungen auf Kleider ab Stange und Sonderanfertigungen.

Für Bestellungen bei Bonprix nehmen Sie bitte direkt mit uns Kontakt auf, wir erklären Ihnen gerne den detaillierten Bestellvorgang und senden Ihnen weitere Infos zu. Anfragen bei amiamo können direkt unter www.kleidungamiamo.ch getätigt werden. Sie können uns anschliessend die Rechnung und einen Einzahlungsschein mit Ihrer IBAN Nr. zusenden, wir erstatten Ihnen einen Teil des Kaufpreises.

Badeshorts- und -kleider

Wir führen speziell gefertigte Badeshorts und -kleider mit Inkontinenzschutz für Kinder, Damen und Herren. Die Badekleider bestehen aus einem wasserfesten Innenteil aus Polyester mit verstellbaren Beinabschlüssen und einem Aussenteil aus Nylon. Vergünstigte Bestellung für Familien, die bei uns angemeldet, sind direkt bei der Stiftung Cerebral. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Erholung und Freizeit

Neue Velomietstation in Vaduz

In Vaduz beim Liechtenstein Center mitten im Städtle konnten wir eine neue Velomietstation einrichten. Dort kann ab sofort ein spezielles Fahrrad ausgeliehen werden, mit dem auch Menschen im Rollstuhl mitgeführt werden können. Für betroffene Familien bietet sich damit eine neue Möglichkeit für unbeschwerte Fahrradtouren in der Region. Diese kann sich durchaus sehen lassen: Sie gilt als eine der schönsten Fahrradregionen und ist dank mehrheitlich flachen Wegen und wenig Steigungen sehr gut für Spezialfahrräder geeignet.



Die neue Velomietstation im Liechtenstein Center ergänzt unser bereits vorhandenes Mietangebot für Spezialvelos ideal. Bereits können an 20 verschiedenen Mietstationen in der ganzen Schweiz unkompliziert und günstig Spezialvelos gemietet werden. Dieses Angebot erfreut sich grosser Beliebtheit bei den Familien und wird dementsprechend rege genutzt.

Auf unserer Website finden Sie die Mietstationen aufgelistet. www.cerebral.ch/de/hilfsangebote/betroffene/erholung-freizeit -> Hilfsangebote -> Erholung & Freizeit oder via Cerebral MAP.

Ferien mit dem Motorhome

Rechtzeitig für den Sommer konnten wir unsere Vermietung für rollstuhlgängige Motorhomes ergänzen. Einerseits konnten



wir ein drittes Fahrzeug anschaffen, andererseits einen der beiden vorhandenen Camper mit einem neueren Occasionsmodell ersetzen. Während den Sommerferien können alle drei Motorhomes von den Familien gemietet werden.

In der Zwischensaison werden nur zwei Fahrzeuge vermietet, damit ein Ersatzfahrzeug für Notfälle zur Verfügung steht. Die beiden Motorhomes sind für vier Personen und max. 3.5 Tonnen zugelassen.

Alle Wohnmobile können direkt bei Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-Urtenen, Telefon 031 859 52 54, gemietet werden.

Mehr Infos zu unserer Motorhome-Vermietung gibts unter www.cerebral.ch/de/hilfsangebote/betroffene/erholung-freizeit.

Kajakfahren für alle bald auch in Rapperswil-Jona

Erstmals konnten wir einen Kanuclub für unser Projekt «Kajakfahren für alle» gewinnen! Fünf freiwillige Mitglieder vom Kajak-Club Rapperswil-Jona wurden Anfang Sommer 2020 im Umgang mit beeinträchtigten Menschen geschult. Bald können somit auch auf dem Untersee schöne Kajakausflüge mit unseren Spezialkajaks unternommen werden.



Die kippstabilen Doppelsitzkajaks mit spezieller Sitzvorrichtung erlauben es auch Menschen mit schlechter Körperstabilität, bequem und gut gesichert mitzufahren. Je nach Wunsch können Sie als Team selber Kajak fahren oder Sie überlassen das Pilotieren einem erfahrenen Kajaklehrer. Die Cerebralkajaks können direkt bei den jeweiligen Mietstationen gemietet werden. Betroffene respektive Familien, welche bei uns angemeldet

sind, erhalten auf die Kajakmiete einen Rabatt von 20%.

- Bielersee: Globepaddler AG, Schlosstrasse 24, 2560 Nidau, Tel. 032 331 76 88
- Brienersee: Hightide Kayak School GmbH, Strandbad Bönigen, Lütschinenstrasse 24, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51
- Vierwaldstättersee: Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14
- Genfersee: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, Tel. 079 898 17 05

Neue barrierefreie Bungalows in Bönigen am Brienersee



Unser Angebot für Camping in barrierefreien Bungalows wird weiter ausgebaut. Gerade haben wir gemeinsam mit dem TCS Schweiz zwei neue Bungalows auf dem Campingplatz in Bönigen am Brienersee eröffnet.

Somit können nun auf sieben verschiedenen Campingplätzen in der ganzen Schweiz barrierefreie Campingferien verbracht werden: am Brienersee, am Vierwaldstättersee, am Rhein, in Hinterkappelen bei Bern, am Sempachersee und am Lago Maggiore. Auf dem Campingplatz Lido in Luzern steht zudem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen zur Verfügung.

Alle Informationen zu den Freizeitangeboten finden Sie über www.cerebral.ch/de/hilfsangebote/betroffene/erholung-freizeit -> Hilfsangebote -> Erholung & Freizeit oder via Cerebral MAP.

Projekte von Institutionen und Vereinen, die wir aktuell unterstützen

- Das Freilichtmuseum Ballenberg (BE) soll auch für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung erlebbar werden. Deshalb leisten wir einen Beitrag von CHF 70000.–. Mit diesem Betrag soll ein inklusiver Rundgang im Bereich Ballenberg-West eingerichtet werden.
- Der Fechtclub Baden (AG) möchte sein Angebot für Rollstuhlfechten ausbauen. Wir leisten hierfür einen Beitrag von CHF 5000.–.
- Die Stiftung Rossfeld (BE) erhält von uns einen Beitrag von CHF 5000.– für den Kauf eines Therapiegerätes Innowalk Pro. Dieses Gerät wird für die Physiotherapie eingesetzt.
- Das PTA-Wohnheim La Neuveville (BE) wird von unserer Stiftung mit CHF 7000.– für den Kauf eines Closures unterstützt.
- Die Stiftung Kindertanztheater in Bülach (ZH) erhält einen Beitrag von CHF 2500.– für ihr Theaterprojekt «di chli Häx». Bei diesem Projekt können auch Kinder mit Beeinträchtigung teilnehmen.

Aus den Briefen

Wir möchten uns noch ganz herzlich bei Euch für die grossartige Unterstützung für die Reittherapie von unserem Sohn Jason bedanken. Wir schätzen dies sehr, vielen herzlichen Dank!

Familie Jung, 6280 Hochdorf

Wir möchten der Stiftung Cerebral einmal mehr ganz herzlich danken, für die Hilfe und Unterstützung, welche wir immer wieder erhalten. Für die praktischen REKA-Checks, die vielen Pflegeartikel, den Beitrag an Kleider- und Schuhkosten, aber auch für das Dualskiangebot und die Wheelblades-Aktion. Wir schätzen das grosszügige Angebot der Stiftung Cerebral sehr und sind dankbar, dass wir daran teilhaben können.

Familie Zbinden, 9542 Münchwilen



Rapport annuel de la Fondation Cerebral

Notre Fondation a connu une année 2019 solide. Nous avons pu venir en aide aux personnes vivant avec une paralysie cérébrale inscrites chez nous et à leurs familles, leur offrant ainsi beaucoup de joie de vivre.

En 2019, l'aide directe aux familles concernées a de nouveau constitué une part importante de notre activité quotidienne. Outre l'aide directe et la gestion de notre vaste éventail de services, une de nos préoccupations centrales en 2019 a été la prise en compte des besoins actuels et, lorsque cela s'est avéré nécessaire, le développement de nouvelles prestations ou l'adaptation d'offres existantes. Nous avons ainsi étendu notre projet JST Multidrive (fauteuils roulants tout-terrain), et la liste des patinoires mettant des plates-formes à patins à disposition du public s'est également étoffée.

Afin de soulager les proches aidants, nous leur offrons depuis des années la possibilité de passer de courts séjours dans des hôtels sélectionnés aux quatre coins de la Suisse. Ces séjours, îlots de repos essentiels dans un quotidien éreintant, leur permettent de se reposer et de reprendre des forces pour faire de nouveau face aux multiples défis qui les attendent. En 2019, nous avons publié une nouvelle édition intégralement remaniée de notre brochure dédiée à ces courts séjours.



Nous avons en outre actualisé et refondu notre site Internet, ainsi que les nombreuses fiches d'information et brochures que nous éditons à l'intention des familles inscrites auprès de notre Fondation ou de nos donateurs.

En 2019, nous sommes parvenus à amener le grand public à mieux percevoir et comprendre notre cause. Notre travail nous tient à cœur, et il nous vaut l'estime

des personnes concernées comme de leurs proches. Ces retours nous confirment combien les services fournis sont appréciés et nous motivent à continuer de rendre possible ce qui, souvent, semble impossible.

Rabais sur l'achat de vêtements

Bonprix et amiamo

Vous bénéficiez de rabais sur l'achat de vêtements de série ou de modèles spéciaux auprès de nos fournisseurs de vêtements Bonprix et Amiamo.

Voici comment les personnes inscrites auprès de notre fondation peuvent procéder: pour les commandes chez Bonprix, veuillez nous contacter directement, c'est avec plaisir que nous vous expliquerons en détail le processus de commande et vous enverrons de plus amples informations. Les demandes chez Amiamo peuvent être passées directement sur www.kleidungamiamo.ch. Vous pouvez ensuite nous envoyer la facture et un bulletin de versement avec votre IBAN, nous vous rembourserons une partie du prix d'achat.

Shorts et maillots de bain

Shorts et maillots de bain spécialement confectionnés, avec protection contre l'incontinence pour hommes, femmes et enfants. Les maillots de bain se composent d'une partie intérieure imperméable en polyester avec tours de jambes réglables et partie extérieure en nylon. Commande à prix préférentiel directement auprès de la Fondation Cerebral. Veuillez prendre contact avec nous.

Vacances, loisirs et repos

Nouvelle station de vélos à Vaduz

C'est en plein centre de Vaduz, au Liechtenstein Center (office de tourisme), qu'a été installée une nouvelle station de vélos. On peut désormais y louer un vélo aménagé permettant de transporter des personnes en fauteuil roulant. Pour les familles concernées, cela ouvre

de nouvelles possibilités d'agréables sorties dans toute la région. Et cette dernière a de quoi attirer les visiteurs! Particulièrement adaptée aux vélos spéciaux grâce à ses chemins plats et à la rareté de ses pentes, elle abrite parmi les plus beaux paysages pour les randonnées cyclistes. La nouvelle station de vélos du Liechtenstein Center complète à merveille notre offre de location de vélos spéciaux. Vingt stations réparties dans les quatre coins de la Suisse offrent déjà la possibilité de louer des vélos adaptés facilement et à peu de frais. Très appréciée des familles, cette offre compte de nombreux usagers.

www.cerebral.ch/fr/aides-diverses/personnes-concernees/detente-loisirs -> Aides diverses -> Détente & loisirs ou via Cerebral MAP

Vacances en camping-car

Pour le début des vacances d'été, nous avons pu compléter notre offre de location de camping-cars accessibles en fauteuil roulant, d'une part en achetant un troisième véhicule, et d'autre part en remplaçant l'un des deux autres par un modèle d'occasion plus récent. Pendant les vacances d'été, les familles pourront louer ces trois camping-cars.



Durant l'intersaison, seuls deux d'entre eux seront loués afin qu'un véhicule de remplacement reste disponible pour d'éventuelles urgences. Tous deux sont autorisés pour quatre personnes et 3,5t maximum.

Caravan Service Soltermann,
Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-
Urtenen, Téléphone: 031 859 52 54

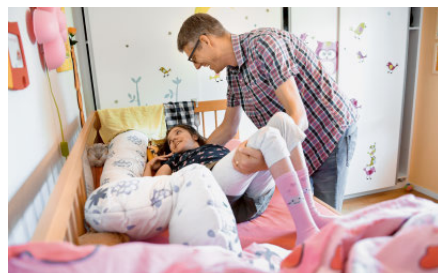
Pour en savoir plus sur notre location de camping-cars, rendez-vous sur www.cerebral.ch/fr/aides-diverses/personnes-concernees/detente-loisirs.



Rapporto annuale della Fondazione Cerebral

La nostra Fondazione può guardare a un solido anno 2019. Abbiamo potuto affiancare nella loro quotidianità le persone portatrici di handicap motorio di origine cerebrale e le loro famiglie iscritte presso la nostra Fondazione e regalare loro tanta gioia di vivere.

Anche nel 2019 l'aiuto diretto ha rappresentato per le famiglie colpite una parte significativa e molto importante del nostro lavoro quotidiano. Oltre all'aiuto diretto e alla gestione delle molteplici offerte attive, anche nell'esercizio di riferimento la nostra Fondazione ha attribuito particolare importanza alla valutazione delle esigenze attuali e allo sviluppo, laddove necessario, di nuovi servizi o all'adeguamento delle offerte esistenti. Nel 2019 abbiamo ad esempio potenziato il nostro progetto JST-Multidrive (sedie a rotelle da sterrato) e anche l'elenco dei pattini speciali disponibili sulle piste di pattinaggio si è ulteriormente allungato.



Per fornire sgravio ai familiari che prestano assistenza, da molti anni offriamo la possibilità di trascorrere brevi vacanze in una selezionata rosa di hotel in tutta la Svizzera. Queste brevi vacanze rappresentano parentesi di riposo importanti nella faticosa quotidianità delle persone colpite e contribuiscono a far sì che esse possano recuperare nuove energie e affrontare le innumerevoli difficoltà con rinnovato entusiasmo. Nel 2019 abbiamo rielaborato integralmente e ristampato il nostro opuscolo dedicato alle vacanze brevi. Anche il nostro sito web, nonché i numerosi opuscoli e le nostre schede destinati alle famiglie iscritte, alle donatrici e ai donatori sono stati adattati e ripensati in base alle esigenze attuali. Anche nel 2019 siamo riusciti a portare le nostre preoccupazioni all'attenzione del pubblico, suscitandone la comprensione.

Svolgiamo il nostro lavoro con gioia e riceviamo dalle persone colpite e dalle loro famiglie continue manifestazioni di stima per ciò che facciamo. Questi riscontri sono per noi la conferma di quanto le nostre prestazioni siano apprezzate e ci spronano ad impegnarci affinché sempre più cose apparentemente impossibili diventino possibili.

Sconti sull'acquisto di vestiti

Bonprix e amiamo

Presso i nostri fornitori di abbigliamento Bonprix e amiamo beneficate di sconti sull'acquisto di vestiti preconfezionati e realizzati su misura. Ecco come devono procedere gli iscritti alla nostra fondazione: per ordini di articoli Bonprix vi preghiamo di contattarci direttamente – saremo lieti di spiegarvi in dettaglio la procedura di ordinazione e di inviarvi ulteriori informazioni. Gli ordini di articoli amiamo possono essere effettuati direttamente su www.kleidungamiamo.ch. In seguito all'acquisto, potete inviarci la fattura e una ricevuta di versamento con il vostro numero IBAN: vi rimborseremo una parte del prezzo di acquisto.

Costumi da bagno e pantaloncini da mare

Costumi da bagno e pantaloncini da mare speciali con protezione dall'incontinenza per bambino, donna e uomo. I costumi da bagno sono costituiti da una parte interna in poliestere impermeabile con orlo gamba regolabile e da una parte esterna in nylon. Ordini a prezzi agevolati direttamente presso la Fondazione Cerebral. Vi preghiamo di contattarci.

Vacanza, tempo libero e relax

Nuova stazione di biciclette a Vaduz

A Vaduz, presso il Liechtenstein Center nel centro cittadino, abbiamo allestito una nuova stazione per il noleggio di biciclette. Qui, da subito è possibile noleggiare una bicicletta speciale con cui possono

essere trasportate anche persone su sedia a ro-telle. Le famiglie colpite possono così avvalersi di una possibilità inedita per fare spensierate escursioni in bicicletta in tutta la regione. Il connubio è davvero straordinario: la regione del Liechtenstein è infatti considerata una delle più belle regioni ciclistiche e, grazie ai suoi sentieri prevalentemente pianeggianti e alle lievi pendenze, è estremamente adatta per le biciclette speciali.

La nuova stazione per il noleggio delle biciclette nel Liechtenstein Center completa alla perfezione la nostra offerta già esistente di noleggio di biciclette speciali. Attualmente è possibile noleggiare in modo semplice e conveniente biciclette speciali presso 20 stazioni di noleggio in tutta la Svizzera. Quest'offerta ha incontrato un altissimo gradimento da parte delle famiglie e viene sfruttata ampiamente.

Prima dell'escursione in bicicletta, contattate sempre la stazione di noleggio desiderata per informazioni sugli orari e sulle biciclette disponibili.

www.cerebral.ch/it/offerte-di-assistenza/portatori-di-handicap/riposo-e-tempo-libero -> Offerte di assistenza -> Riposo e tempo libero o tramite Cerebral MAP

Vacanze in camper

Con un tempismo perfetto per le vacanze estive abbiamo ampliato la nostra offerta di noleggio di camper accessibili alle sedie a rotelle. Da una parte abbiamo potuto acquistare un terzo autoveicolo, dall'altra abbiamo sostituito uno dei due camper esistenti con un nuovo modello d'occasione. Durante le vacanze estive tutti e tre i camper potranno essere presi a noleggio dalle famiglie. Durante la mezza stagione sarà possibile noleggiare solo due autoveicoli, in modo da avere a disposizione un veicolo sostitutivo per le emergenze. I due camper sono omologati per quattro persone e max. 3,5 tonnellate.

Caravan Service Soltermann,
Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-
Urtenen, Telefono: 031 859 52 54

Maggiori informazioni sul nostro servizio di noleggio camper sono disponibili alla pagina www.cerebral.ch/it/offerte-di-assistenza/portatori-di-handicap/riposo-e-tempo-libero.

Vorschau | avant-première | anteprima



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

- Zoom: Weiterentwicklung der IV und EL-Reform
- Zoom: Développement continu de l'AI et la réforme des prestations complémentaires
- Zoom: Ulteriore sviluppo dell'AI e la riforma delle prestazioni complementari

Impressum

ISSN 1424-7828

64. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift
64^e année | Journal pour membres
64^o anno | Rivista per associati

Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstr. 43 | 4500 Solothurn
Association Cerebral Suisse
Zuchwilerstr. 43 | 4500 Soleure
Associazione Cerebral Svizzera
Zuchwilerstrasse 43 | 4500 Soletta
T +41 32 622 22 21

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 | Photo de couverture | Foto di copertina

(Foto: Tim Reckmann/pixelio.de)

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

Français: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich

Italiano: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

Konzept | concept | concetto

divis, Solothurn

Druck | Impression | Stampa

Stämpfli AG, Bern

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction

Chiusa redazionale

23.10.2020

Auflage | Tirage | Tiratura

5600 Ex. (4x)/WEMF-begl. 5490 Ex.

AZB
4500 Solothurn

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

Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstrasse 43
4500 Solothurn
T +41 32 622 22 21
info@vereinigung-cerebral.ch