



- Hilfloses, verdrahtetes Kind
- Pflege und Betreuung durch Angehörige: neue staatliche Leistungen und Herausforderungen
- Selbstfürsorge und Entwicklungsunterstützung

- Une enfant sans défense et branchée de partout
- Soins et encadrement par des proches aidants : nouvelles prestations de l'État et défis non résolus
- Auto-assistance et soutien du développement

- Una bambini inerme, piena di tubicini



Foto:  
Pexels, Emma Pauso

- 3 Editorial
- 4 Hilfloses, verdrahtetes Kind
- 10 Pflege und Betreuung durch Angehörige:  
neue staatliche Leistungen und Herausforderungen
- 14 Selbstfürsorge und Entwicklungsunterstützung
- 16 Freie Fahrt für Wissen
- 19 Kolumne von Daniel Wirz
- 20 News der Stiftung Cerebral



Photo: Pexels,  
Judita Tamošiūnaitė

- 3 Éditorial
- 6 Une enfant sans défense et branchée de partout
- 12 Soins et encadrement par des proches aidants :  
nouvelles prestations de l'État et défis non résolus
- 15 Auto-assistance et soutien du développement
- 17 Voie(voix) libre pour le savoir
- 19 Colonne de Daniel Wirz
- 22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Foto: S. Hofschlaeger/  
pixelio.de

- 3 Editoriale
- 8 Una bambina inerme, piena di tubicini
- 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

*K. Stokar*



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

Wenn wir uns im Magazin mit «Angehörigen» befassen, tun wir das aus gutem Grund. Wir sind alle angesprochen, weil wir selbst Angehörige sind oder gewesen sind.

Wie üblich, nähern wir uns dem vielschichtigen Thema von verschiedenen Seiten. Die von einer Cerebralparese betroffene Yvonne Luginbühl beschreibt, wie sich die Beziehung zu ihren Eltern von situationsbedingt schwierigen Anfängen über die Jahre entwickelt und bis heute merklich entspannt hat. Eva Zurlinden berichtet als Mutter von dem Spagat zwischen den vielen verschiedenen Rollen, die sie gegenüber ihrem Kind Tag für Tag einnimmt. Sie betont, dass Angehörige aktiv Selbstfürsorge betreiben und ihren Bedürfnissen ohne schlechtes

Gewissen Raum geben sollen. Ebenso wichtig ist, das «Loslassen» immer wieder von Neuem zu pflegen. Klar ist: Angehörige von Menschen mit Behinderungen leisten zumeist ehrenamtlich beinahe Übermenschliches. Sie entlasten die Volkswirtschaft und das Gesundheitswesen jedes Jahr um Milliardenbeträge. Gerade 2021 sind neue gesetzliche Möglichkeiten zur Entlastung geschaffen worden, die allerdings nicht weit genug gehen. Den Abschluss macht die berührende Kolumne eines Vaters, der von den prägenden Erfahrungen mit seinem erwachsenen Sohn in der COVID-Zeit berichtet.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine angenehme Lektüre sowie fröhliche Weihnachten und ein glückliches neues Jahr.

### **Chère lectrice, cher lecteur**

Nous souhaitons ici nous intéresser aux proches, et il y a une bonne raison à cela. En effet, nous sommes tous concernés : soit nous avons, ou avons eu, ce rôle. Comme toujours, nous abordons par différentes facettes ce sujet complexe. Vivant avec une paralysie cérébrale, Yvonne Luginbühl décrit comment la relation avec ses parents a évolué au fil des ans, de difficile au début en raison de la situation à beaucoup plus détendue aujourd'hui. Eva Zurlinden décrit quant à elle en tant que mère le grand écart quotidien que lui imposent les différents rôles qu'elle doit assumer vis-à-vis de son enfant. Elle souligne l'importance, pour les proches, de prendre activement soin d'eux-mêmes et d'être, sans mauvaise conscience, à l'écoute de leurs propres besoins.

Mais aussi de s'entraîner régulièrement au lâcher-prise. Une chose est claire : les proches de personnes en situation de handicap accomplissent quotidiennement un travail surhumain, généralement bénévole, qui permet à l'économie nationale et au système de santé de faire chaque année plusieurs milliards d'économies. De nouveaux dispositifs législatifs destinés à alléger leur charge ont certes été créés en 2021, mais ils ne vont pas assez loin. Le présent numéro se termine sur la chronique émouvante d'un père racontant les expériences marquantes qu'il a vécues avec son fils adulte lorsque le COVID est apparu.

Nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, une agréable lecture ainsi qu'un joyeux Noël et une heureuse année 2022.

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

Quando ci rivolgiamo ai «familiari» lo facciamo per una giusta causa. Siamo tutti coinvolti. Siamo stati o siamo ancora familiari. Come di consueto, ci avviciniamo a questo complesso tema da diverse direzioni. Yvonne Luginbühl, che vive con la paralisi cerebrale, descrive come negli anni sia mutato il rapporto con i suoi genitori, a partire da un difficile inizio per via della situazione fino al notevole miglioramento odierno. Eva Zurlinden ci racconta, in veste di madre, della suddivisione tra i diversi ruoli che ogni giorno riveste nei confronti di suo bambino. Sottolinea che i familiari debbano avere attivamente cura di sé, concedendo spazio anche alle proprie esigenze e senza sensi di colpa. Altrettanto importante è la continua attenzione al «lasciar an-

dare». Una cosa è certa: i familiari di persone con disabilità svolgono ogni giorno a titolo gratuito un lavoro sovrumano. Ogni anno sgravano la pubblica economia e il sistema sanitario per miliardi di franchi. Proprio nel 2021 sono state create nuove possibilità legali di sgravio che, tuttavia, non sono sufficienti. Infine vi è la toccante colonna di un padre che racconta le importanti esperienze vissute con il proprio figlio adulto in tempi di pandemia. Auguriamo a voi e ai vostri familiari una piacevole lettura, un sereno Natale e un felice Anno Nuovo.

# Hilfloses, verdrahtetes Kind

**Bis meine Eltern verstanden hatten, dass ich trotz meiner cerebralen Bewegungsbehinderung ein selbstbestimmtes Leben führe, war es ein sehr langer Weg. Zu meinem Geburtstag hörte ich immer wieder dieselbe Geschichte:**

«Wir standen 1965 vor dem Brutkasten. Du warst nur Haut und Knochen. Zudem warst du vollständig verdrahtet. Wir fühlten uns hilf- und machtlos.»

Mein Anblick musste meinen Eltern einen gehörigen Schock versetzt haben. Ich war ein Frühchen, 1300 g schwer. Der Arzt gab mir eine Überlebenschance von fünfzig Prozent.

Eine Krankenschwester hatte die Frühgeburt ausgelöst. Sie hatte die Anweisung des Arztes missachtet, dass meine Mutter liegen musste. Die Krankenschwester hatte zornig reagiert, als meine Mutter das Bett einnässte. Die Krankenschwester hatte die Schwangere auf einen Stuhl gesetzt. Meine Mutter getraute sich nicht, sich zu wehren. Sie schämte sich.



Ein behindertes Kind bedeutet einen Mehraufwand. Meine Mutter hatte wohl Angst, dass sie ihr Leben deswegen ganz aufgeben muss. Als ich älter wurde, ließ sie sich jedenfalls dazu verleiten, mir zu sagen, dass sie ihr Leben nicht mir opfern wolle.

Der Kinderarzt sprach meinen Eltern Mut zu. Er empfahl ihnen, mich in die Obhut einer Sonderschule zu geben, was sie auch taten. Wenn ich dort lernen würde, mich an- und auszuziehen, die Toilette zu benutzen und zu essen, sei schon viel gewonnen. Diese Bescheidenheit ging meinen Eltern wohl in Fleisch und Blut über, denn sie versuchten mich immer wieder vor Überforderung zu schützen, indem sie meinen Zielen kritisch gegenüberstanden. Der Anblick des hilflosen Kindes war ihnen immer noch vor Augen. Sie hatten nicht mit meiner Lebensenergie gerechnet. Sie war unbezähmbar. Ich kämpfte wie eine Löwin, um das volle Leben zu gewinnen. Diese Lebensenergie gibt mir noch heute den Takt an.

Heute bedauert meine Mutter diese Aussage zutiefst. Als kleines Kind sagte sie mir nämlich, dass ich wegen meiner Behinderung schuld daran sei, dass wir keine normale Familie seien. Meine Eltern waren mit mir einfach überfordert. Entlastungsdienste gab es noch nicht, oder sie standen noch ganz am Anfang. Immer wieder sahen sich meine Eltern mit Treppen konfrontiert, für meinen Rollstuhl lästige Hindernisse. Zudem gab es in der Öffentlichkeit kaum Rollstuhl-Toiletten. Trotzdem liessen sich meine Eltern nicht entmutigen, denn sie unternahmen mit meiner nichtbehinderten älteren Schwester und mir manche Auslandsreise. Im Gegenzug verlangten sie von mir, dass ich die Schritte ging, die ich gehen konnte. Das zu leisten, war ich gerne bereit. Noch heute bewege ich mich gerne.

Ich wollte auf keinen Fall, dass sich irgendwer mir opfern musste. Mit meiner Volljährigkeit entschied ich deswegen, in ein Internat zu ziehen, wo ich meine erste Ausbildung absolvierte. Zudem wollte ich ausprobieren, ob ich ohne Eltern auskommen kann. Ich war die einzige Rollstuhlfahrerin. Die Ausbildungszeit war hart, aber ich lernte, mein Zimmer selbstverantwortlich zu pflegen. Leider schaffte ich nur einen Teil des Handelsdiploms, aber ein erster Schritt in die Unabhängigkeit war getan. Da ich im-



«Meine Eltern lehrten mich, dass auch Angehörige ein Recht auf ein eigenes Leben haben.»

(Fotos: Brian Jackson, shutterstock.com  
S. 5: Pexels, Maria Orlova)



mer getrieben war, meine Herkunftsfamilie zu entlasten, war ich so genügsam, in einem Personalhaus zu leben und auf dem Büro zu arbeiten. Als ich dann 1991 in eine richtige Wohnung zog, liess ich diese von meiner Mutter putzen. Das wollte aber nicht mehr so recht zu mir passen, als ich 2002 meine zweite Ausbildung begann: das Psychologiestudium. Ich setzte also die Spitex ein. Zudem stellte sich eine Dozentin zur Verfügung, mit mir Kleider zu kaufen. Bisher hatte meine Mutter bestimmt, was ich anzog. Für sie war ich immer noch das hilflose Kind. Ich nutzte die Gelegenheit, die mir meine Dozentin bot. Seither kaufe ich mir meine Kleider selbstständig. Und mein Vater wurde immer ungeduldig, wenn ich Schwierigkeiten mit dem Computer an ihn herantrug. Ich entlastete auch ihn von dieser Aufgabe, als sich einer meiner Kollegen als Fachmann entpuppte. Erst kürzlich löste ich ein weiteres Band, das mich mit meiner Kindheit und mit den Eltern verband: Ich wechselte den Zahnarzt!

Wenn ich nicht gelernt hätte, mich an- und ausziehen, zu essen und die Toilette zu benutzen, hätte ich nicht als einzige Rollstuhlfahrerin im Internat leben können. Ich hatte nur die Alternative selbstständig zu sein, da ich selbstbestimmt sein wollte. Heute brauche ich beim An- und Ausziehen und für den Gang zur Toilette Hilfe. Trotzdem fühle ich mich frei. Meine Eltern können mir helfen, müssen es aber nicht. Ich habe mich nicht für das Assistenzbudget entschieden, sondern für die Spitex, weil es mir Freude bereitet, mich immer wieder auf fremde Menschen einzulassen, die ich kennenlernen kann.

Mich belastete zwar, dass meine Eltern mit mir überfordert waren, aber ihre Stellungnahmen stachelten mich andererseits an, dort andere Menschen einzusetzen, wo sich mir eine Möglichkeit eröffnete. Heute sagt meine Mutter, dass sie vieles anders machen würde. Unsere Beziehung hat sich erheblich entspannt.

Ich bin heute froh, lehrten mich meine Eltern auf unmissverständliche Art, dass auch Angehörige von Menschen mit Behinderung ein Recht auf ein eigenes Leben haben. Sie verzichteten zum Beispiel nie auf das Skifahren oder das Wandern. Ich lernte Rücksichtnahme, während ich bei meinen Grosseltern unterkam, die ich heiss liebte. Rücksichtnahme scheint mir für das Leben in der Gemeinschaft entscheidend.

Kürzlich musste sich meine Mutter einer Knieoperation unterziehen. Meine Eltern befanden, es sei zu viel Aufwand für mich, meine Mutter im Spital zu besuchen. Haben sie heute noch das hilflose Kind im Kopf? Ich überhörte es und besuchte meine Mutter trotzdem. Ich bin erwachsen. Als Erwachsene bestimme ich mit, welche Rolle ich in meinem Leben spiele. Diese Tatsache erfüllt mich mit Zuversicht, denn niemand kann mir meine Selbstbestimmung nehmen!

*Yvonne Luginbühl*

# Une enfant sans défense et branchée de partout

**Le chemin a été très long jusqu'à ce que mes parents comprennent que je mène une vie autodéterminée malgré ma paralysie cérébrale. Le jour de mon anniversaire, j'entendais toujours la même histoire :**

« En 1965, nous étions devant l'incubateur. Tu n'avais que la peau et les os. Et tu étais branchée de partout. Nous nous sentions désemparés et impuissants. »

Ma vue a dû donner un sacré choc à mes parents. J'étais un bébé prématuré, je pesais 1300 g. Le médecin me donnait 50 % de chances de survie.

Une infirmière avait déclenché l'accouchement prématuré. Elle avait désobéi aux ordres du médecin qui voulait que ma mère s'allonge. L'infirmière avait réagi avec colère quand ma mère avait mouillé son lit. Elle avait installé la femme enceinte sur une chaise. Ma mère n'a pas osé se défendre. Elle avait honte.

Un enfant en situation de handicap signifie du travail supplémentaire. Ma mère avait probablement peur de devoir abandonner complètement sa vie à cause de cela. Bref, quand j'ai grandi, elle m'a avoué qu'elle ne voulait pas sacrifier sa vie à mon profit.

Le pédiatre a encouragé mes parents. Il a recommandé que l'on me confie à une école spécialisée, ce qui a été fait. Si je pouvais y apprendre à m'habiller et me déshabiller, à aller aux toilettes et à manger, cela serait déjà un grand pas. Ce manque d'ambitions à mon égard devait être une seconde nature pour mes parents : ils essayaient sans cesse de me protéger contre tout effort trop important en adoptant une position critique face à mes objectifs. La vue de l'enfant sans défense que j'avais été se trouvait encore devant leurs yeux. C'était sans compter sur mon énergie vitale, qui était indomptable. Je me suis battue comme une lionne pour être entièrement vivante. Cette énergie vitale me motive encore actuellement.

Aujourd'hui, ma mère regrette profondément les paroles qu'elle a tenues lorsque j'étais enfant, quand

elle m'a dit que c'était ma faute et celle de mon handicap si nous n'étions pas une famille normale. Mes parents étaient tout simplement débordés avec moi. Les services de relève n'existaient pas encore, ou n'en étaient qu'à leurs balbutiements. Régulièrement, mes parents étaient confrontés à des escaliers, qui représentaient des obstacles de taille pour mon fauteuil roulant. Il n'y avait pratiquement pas non plus de toilettes accessibles en fauteuil dans les lieux publics. Mais mes parents ne se sont pas découragés. Ils ont en effet beaucoup voyagé à l'étranger avec ma sœur aînée non handicapée et moi. En retour, ils ont exigé que je fasse les pas que je pouvais faire. Et j'étais heureuse de les faire. J'aime toujours bouger aujourd'hui.

Je ne voulais surtout pas que quelqu'un ait à se sacrifier pour moi. C'est pourquoi, à ma majorité, j'ai décidé d'aller dans un internat où j'ai suivi ma première formation. Je voulais aussi savoir si je pouvais me débrouiller sans mes parents. J'étais la seule personne en fauteuil roulant. La période de formation a été difficile, mais j'ai appris à m'occuper de ma chambre en toute autonomie. Malheureuse-





«Avoir mon mot à dire me remplit de confiance.»  
(Photos : Pexels, Sami Anas. P.6 : Pixabay)

ment, je n'ai réussi qu'une partie du diplôme commercial, mais un premier pas vers l'indépendance était fait. Comme j'ai toujours été poussée à soulager ma famille d'origine, j'ai été assez frugale pour vivre dans une maison du personnel et travailler au bureau. Quand j'ai emménagé dans un vrai appartement en 1991, j'ai demandé à ma mère de le nettoyer. Mais cela ne me convenait plus vraiment lorsque j'ai commencé ma deuxième formation en 2002 : des études de psychologie. J'ai alors fait appel à l'Aide et soins à domicile. Par ailleurs, une enseignante s'est portée volontaire pour aller acheter des vêtements avec moi. Jusque-là, c'était ma mère qui décidait de ce que je portais. J'étais toujours pour elle l'enfant sans défense. J'ai profité de l'opportunité que m'offrait mon enseignante. Depuis, j'achète mes vêtements toute seule. Et mon père s'impatientait toujours lorsque je lui demandais de m'aider à utiliser l'ordinateur. Je l'ai également déchargé de cette tâche lorsqu'il s'est avéré qu'un de mes collègues était un expert. Ce n'est que récemment que j'ai coupé un autre lien qui me reliait à mon enfance et à mes parents : j'ai changé de dentiste !

Si je n'avais pas appris à m'habiller et à me déshabiller, à manger et à utiliser les toilettes, je n'aurais pas pu être la seule personne en fauteuil roulant à l'internat. La seule alternative que j'avais était d'être indépendante, parce que je voulais être autodéterminée. Aujourd'hui, j'ai besoin d'aide pour m'habiller, me déshabiller et aller aux toilettes. Néanmoins, je me sens libre. Mes parents peuvent m'aider, mais rien ne les y oblige. Je n'ai pas opté pour le budget d'assistance, mais pour l'Aide et soins à domicile, car j'aime

rencontrer régulièrement des inconnus et faire connaissance.

Cela m'a pesé de sentir mes parents débordés à cause de moi, mais d'un autre côté, leurs positions m'ont poussée à faire appel à d'autres personnes à chaque fois qu'une opportunité s'offrait à moi. Avec du recul, ma mère dit qu'elle ferait beaucoup de choses différemment. Nos relations se sont considérablement détendues.

Je suis heureuse à présent que mes parents m'aient appris de manière non équivoque que les proches des personnes handicapées ont également le droit de vivre leur propre vie. Ils n'ont jamais abandonné le ski ou la randonnée, par exemple. J'ai appris à respecter leurs besoins en séjournant chez mes grands-parents, que j'aimais profondément. Le respect des besoins d'autrui me semble crucial pour la vie en communauté.

Récemment, ma mère a dû être opérée du genou. Mes parents trouvaient qu'il était trop compliqué pour moi de lui rendre visite à l'hôpital. Voient-ils encore aujourd'hui en moi l'enfant sans défense ? J'ai quand même rendu visite à ma mère. Je suis adulte. En tant qu'adulte, j'ai mon mot à dire sur le rôle que je joue dans ma vie. Et cela me remplit de confiance, car personne ne peut m'enlever mon autodétermination !

*Yvonne Luginbühl*



# Una bambina inerme, piena di tubicini

**Ci è voluto parecchio tempo prima che i miei genitori capissero che, nonostante la mia paralisi cerebrale, avrei potuto condurre una vita autodeterminata. A ogni compleanno mi sentivo ripetere sempre la stessa storia:**

«nel 1965 stavamo davanti all'incubatrice. Tu eri tutta pelle e ossa. E piena di tubicini. Ci sentivamo impotenti e disorientati.»

La vista di me appena nata dev'essere stata un vero e proprio shock per i miei genitori. Ero una neonata prematura, pesavo appena 1300 g. Il medico mi aveva dato una probabilità di sopravvivenza del cinquanta per cento.

È stata un'infermiera a provocare il parto pretermine. Non ha rispettato l'indicazione del medico di non far alzare mia madre. Ha reagito con rabbia quando mia madre ha bagnato il letto. L'ha messa a sedere su una

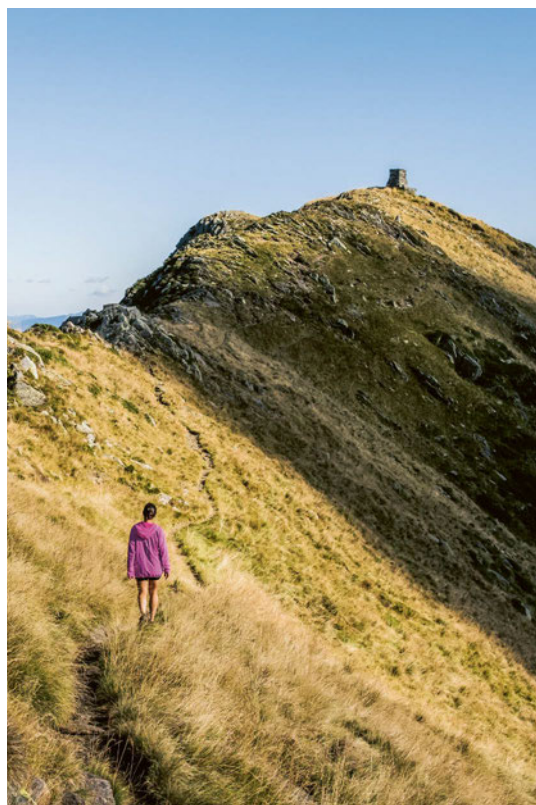
sedia. Mia madre non ha avuto il coraggio di difendersi. Si vergognava.

Un bambino con disabilità comporta un carico maggiore. Mia madre aveva paura di dover rinunciare completamente alla sua vita. Quando sono cresciuta, le è capitato di dirmi che non voleva sacrificare la sua vita per me.


Il pediatra ha fatto coraggio ai miei genitori. Ha consigliato loro di affidarmi alla custodia di una scuola speciale, cosa che hanno fatto. Se lì avessi imparato a vestirmi e svestirmi, a usare la toilette e a mangiare, sarebbe già stato molto. Questo accontentarsi è diventato per i miei genitori quasi una filosofia di vita, a tal punto che hanno sempre cercato di tenermi al riparo da sforzi e carichi eccessivi, opponendosi sempre in modo critico ai miei traguardi. L'immagine di quella bambina inerme era sempre davanti ai loro occhi. Ma non avevano fatto i conti con la mia voglia di vivere. Era irrefrenabile. Ho lottato come una leonessa per conquistarmi il diritto a vivere pienamente. Ancora oggi, quest'energia vitale mi dà la spinta per andare avanti.

Oggi mia madre si è pentita profondamente di avermi detto certe cose. Quando ero piccola, per esempio, mi diceva che era colpa del mio handicap se non eravamo una famiglia normale. Io ero un impegno davvero troppo grande per i miei genitori. I servizi di sgravio non esistevano ancora o, comunque, erano ancora agli inizi. Capitava spesso che i miei genitori dovessero affrontare scale e gradini, ostacoli difficili per la mia sedia a rotelle. Inoltre, nei luoghi pubblici c'erano pochissime toilette accessibili con la sedia a rotelle. Ciò nonostante, i miei genitori non si sono lasciati scoraggiare, e insieme a me e a mia sorella maggiore senza disabilità abbiamo fatto alcuni viaggi all'estero. In cambio, pretendevano da me che camminassi per quel che potevo. E io ero felice di accontentarli. Ancora oggi, muovermi mi piace.

Non volevo per nessun motivo che qualcuno dovesse sacrificarsi per me. Raggiunta la maggiore età ho quindi deciso di trasferirmi in un internato, dove ho frequentato il mio primo corso di studi. Volevo anche vedere se ero in grado di cavarmela senza i miei genitori. Ero l'unica ospite sulla sedia a rotelle. Il periodo trascorso all'internato è stato duro, ma ho imparato a







«Nessuno può privarmi della mia autodeterminazione!»  
(Foto: p.8: Pexels, Oliver Schmid  
p.9: Romolo Tavani/shutterstock.com)

tenere in ordine la mia camera e ad essere responsabile di me stessa. Purtroppo sono riuscita a conseguire solo una parte del diploma di impiegata di commercio; nonostante questo, un primo passo verso l'indipendenza era compiuto. Poiché cercavo di pesare il meno possibile sulla mia famiglia d'origine, mi accontentavo di vivere in una casa per il personale e di lavorare in ufficio. Quando, nel 1991, mi sono trasferita in un appartamento vero e proprio, ho lasciato a mia madre l'incombenza delle pulizie. Ma la cosa ha smesso di funzionare quando, nel 2002, ho iniziato il mio secondo corso di studi: psicologia. Ho quindi deciso di affidarmi al servizio Spitex. Inoltre, una docente si è offerta di accompagnarmi a comprare dei vestiti. Fino a quel momento era stata mia madre a decidere cosa dovevo indossare. Per lei continuavo a essere quella bambina inerme. Ho colto l'occasione che la mia docente mi offriva. Da allora, compro i miei vestiti autonomamente. E mio padre si spazientiva sempre quando mi rivolgevo a lui per qualche difficoltà con il computer. Ho sollevato anche lui da questo compito quando ho scoperto che uno dei miei colleghi era un vero e proprio esperto. Da poco ho reciso un altro filo che mi legava alla mia infanzia e ai miei genitori: ho cambiato dentista!

Se non avessi imparato a vestirmi e svestirmi, a mangiare e a usare la toilette, non avrei potuto vivere nell'internato come unica ospite su sedia a rotelle. La mia unica alternativa era quella di essere autonoma, poiché volevo vivere una vita autodeterminata. Oggi ho bisogno d'aiuto per vestirmi e svestirmi, e per andare alla toilette. Nonostante questo, mi sento libera. I miei genitori possono aiutarmi, ma non sono obbligati a farlo. Non ho voluto ricorrere al budget di assistenza, ma ho deciso di usufruire del servizio Spitex

perché mi piace entrare in contatto con persone nuove e avere la possibilità di conoscerle.

Certamente è stato difficile accettare di essere stata un peso eccessivo per i miei genitori, tuttavia le loro affermazioni mi hanno spinto a rivolgermi ad altre persone ogni qualvolta ne ho avuto la possibilità. Oggi mia madre dice che, se potesse tornare indietro, farebbe molte cose diversamente. Il nostro rapporto è molto migliorato.

Oggi sono felice che i miei genitori mi abbiano insegnato in modo inequivocabile che anche i familiari delle persone con disabilità hanno il diritto di avere una propria vita. I miei genitori, per esempio, non hanno mai rinunciato ad andare a sciare o a fare escursioni. Ho imparato il rispetto durante i periodi che ho trascorso dai miei nonni, che ho amato tantissimo. Ritengo che il rispetto sia fondamentale per vivere nella comunità.

Di recente mia madre si è dovuta sottoporre a un'operazione al ginocchio. I miei genitori ritenevano che fosse troppo faticoso per me far visita a mia madre in ospedale. Forse hanno ancora in mente quella bambina inerme? Non li ho ascoltati e sono andata a trovare mia madre. Sono adulta. E, in quanto adulta, sono io a decidere quale ruolo voglio avere nella mia vita. Questa consapevolezza mi dà fiducia in me stessa, poiché nessuno può privarmi della mia autodeterminazione!

*Yvonne Luginbühl*

# Pflege und Betreuung durch Angehörige: neue staatliche Leistungen und Herausforderungen

**2021 wurde das Bundesgesetz über die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung in zwei Etappen in Kraft gesetzt. Es bringt Fortschritte, geht aber nicht weit genug. Der Betreuungsurlaub beispielsweise gilt zwar bei der Betreuung von schwer kranken und behinderten Kindern, nicht aber bei betroffenen Erwachsenen.**

Seit dem 1. Januar 2021 können Arbeitnehmende einen vom Arbeitgeber bezahlten Kurzurlaub nehmen, wenn sie ein Familienmitglied, die Partnerin oder den Partner betreuen und seit mindestens fünf Jahren in einem gemeinsamen Haushalt leben. Diese Leistung hatte es vorher nur für Eltern mit Kindern gegeben. Die maximale Urlaubsdauer beträgt drei Tage pro Ereignis und zehn Tage pro Jahr.

Zudem wurden der Anspruch auf Hilflosenentschädigung (HE) und der Intensivpflegezuschlag (IPZ) der IV bei Minderjährigen angepasst. Neu werden HE und IPZ auch ausgerichtet, wenn das Kind im Spital ist. Wenn der Aufenthalt mehr als einen Monat dauert und die regelmässige Anwesenheit eines Elternteils im Spital notwendig ist, werden die Leistungen über die festgelegte Maximaldauer hinaus bezahlt.

Der Anspruch auf Betreuungsgutschriften in der AHV wurde ebenfalls erweitert: Seit dem 1. Januar werden Betreuungsgutschriften auch für die Betreuung von Angehörigen mit leichter Hilflosigkeit ausgerichtet. Pflegeleistungen für die Lebenspartnerin oder den Lebenspartner werden ebenfalls berücksichtigt, sofern seit mindestens fünf Jahren ein gemeinsamer Haushalt besteht.

Seit dem 1. Juli 2021 gibt es einen vierzehnwöchigen, bezahlten Urlaub zur Betreuung eines Kindes, das wegen Krankheit oder Unfall gesundheitlich

schwer beeinträchtigt ist. Der Urlaub wird über die Erwerbsersatzordnung geregelt und muss innerhalb von achtzehn Monaten in Anspruch genommen werden, am Stück oder tageweise. Es wird ein Erwerbsersatz in Höhe von 80 % des durchschnittlichen Erwerbseinkommens, maximal jedoch 196 CHF pro Tag ausgerichtet.

Das neue Gesetz schafft also erstmals landesweite, rechtliche Anerkennung für pflegende und betreuende Angehörige auf nationaler Ebene, aber es löst nur einen Teil der dringenden Probleme. Eltern von erwachsenen Menschen mit Behinderung wurden aus der Liste der möglichen Anspruchsberechtigten gestrichen und können somit nicht von einem längeren Urlaub profitieren. Hier besteht dringender Handlungsbedarf, da sich Erwachsene mit Behinderung, die von Angehörigen betreut werden, häufig in prekären Situationen befinden. Sie sind ebenfalls auf grundlegende Unterstützung angewiesen. Umso wichtiger ist, genügend Entlastungs- und Assistenzmöglichkeiten zu schaffen und zu finanzieren.

*Konrad Stokar*

Links und Informationen:  
Interessengemeinschaft Angehörigenbetreuung IGAB

<https://www.cipa-igab.ch/de/startseite/>



Es gibt neue gesetzliche Bestimmungen zur Entlastung von Angehörigen, aber sie gehen nicht weit genug.  
(Foto: Victor Moussa, shutterstock.com)



# Soins et encadrement par des proches aidants: nouvelles prestations de l'État et défis non résolus

En 2021, la loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches est entrée en vigueur en deux étapes. Si cette loi va dans le bon sens, elle reste néanmoins insuffisante. Le congé de prise en charge, par exemple, est certes accordé pour la prise en charge d'un enfant en situation d'une maladie grave ou d'un accident, mais non pour celle d'un adulte concerné.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les salariés peuvent bénéficier d'un congé de courte durée payé par leur employeur lorsqu'ils prennent en charge un membre de leur famille ou leur partenaire si le couple fait ménage commun depuis au moins cinq ans. Jusqu'à présent, cette prestation n'était accordée qu'aux parents d'enfants concernés. Ce congé ne doit pas dépasser trois jours par cas et dix jours par an au total.

De plus, le droit à l'allocation pour impotent (API) et au supplément pour soins intenses (SSI) en faveur des enfants a également été adapté de manière à ce qu'il ne soit plus supprimé les jours où l'enfant séjourne à l'hôpital. Si l'hospitalisation dure plus d'un mois et rend indispensable la présence régulière d'un parent à l'hôpital, ces aides continueront d'être versées au-delà de la période maximale définie.

Le droit aux bonifications pour tâches d'assistance dans l'AVS a également été étendu : depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les proches aidants peuvent toucher cette bonification y compris si la personne qui nécessite des soins est au bénéfice d'une allocation pour impotence faible. Le/la partenaire peut aussi en bénéficier, à condition que le couple fasse ménage commun depuis au moins cinq ans.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, la nouvelle loi fédérale accorde par ailleurs aux parents qui travaillent un congé payé de 14 semaines pour la prise en charge d'un enfant gravement atteint dans sa santé en raison d'une maladie ou d'un accident. Indemnisé par le régime des allocations pour perte de gain (APG), ce congé peut être pris dans un délai-cadre de 18 mois,



en une fois ou sous la forme de journées. Le montant de l'allocation pour perte de gain s'élève à 80 % du revenu moyen de l'activité lucrative, mais ne peut excéder 196 Fr. par jour.

Pour la première fois, la nouvelle loi crée donc une reconnaissance légale des proches soignants et accompagnants à l'échelle nationale. Toutefois, elle ne résout qu'une partie des problèmes les plus pressants. Les parents d'adultes en situation de handicap ont été retirés de la liste des ayants droit potentiels, ils ne peuvent donc pas bénéficier d'un congé prolongé. Il y a urgence à agir sur ce point, les adultes pris en charge par des proches se trouvant souvent dans des situations précaires et étant également dépendant d'une aide de base. Aussi est-il de première

importance de créer et de financer des dispositifs de soutien et d'assistance suffisants.

*Konrad Stokar*

Liens et informations :  
Communauté d'intérêts Proches aidants (CIPA)

<https://www.cipa-igab.ch>



Les nouvelles prestations de l'État ne vont pas assez loin.  
(Photo : Ilya Burdun, shutterstock.com)

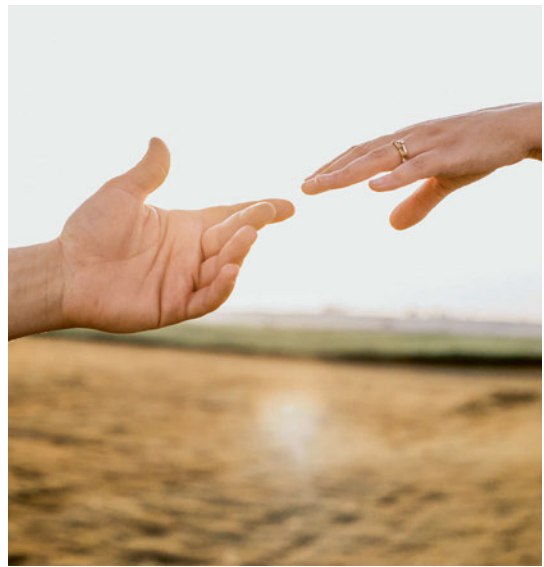
# Selbstfürsorge und Entwicklungsunterstützung

Angehörige übernehmen im Alltag oft Rollen mehrerer Berufsgruppen. Mal sind sie Physiotherapeutinnen und -therapeuten, mal Beistände, mal Sozialpädagoginnen und -pädagogen. Da stellt sich die Frage, wie es um die Burnoutprophylaxe steht. Es gibt viele Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen, die Angehörigen mit Rat und Tat beiseite stehen. Es gibt Entlastungsdienste, finanzielle und rechtliche Unterstützung. Und trotzdem kenne ich in meinem Umfeld viele, die sich überfordert, gestresst oder einfach nur müde fühlen. Sie geben so viel, dass sie sich selbst vergessen und schliesslich ausbrennen.

Als unsere Tochter mit Tetraparese geboren wurde, war ich sozialpädagogische Familienbegleiterin und wusste viel über Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten. Zudem habe ich selbst eine Hemiparese und dennoch war ich oft mit der Situation überfordert. Nicht mit dem Alltag oder der Pflege – aber emotional. Ich fühlte mich irgendwie hilflos als Mutter. Ich wollte meine Tochter bestmöglich unterstützen, wusste aber trotz aller Erfahrung nicht wie. Heute, sechs Jahre später begegne ich vielen Angehörigen von kleinen und grossen Menschen mit Behinderung, welche immer wieder mit dieser Hilflosigkeit kämpfen. Oft wird das Gefühl noch verstärkt durch die vielen Ratschläge der Fachpersonen.

Wenn wir von Selbstfürsorge von Angehörigen sprechen, geht es deshalb oft darum, sie zu befähigen Menschen mit Behinderung in ihrer Entwicklung und im Alltag zu unterstützen, ohne grossen Aufwand und mit mehr Achtsamkeit auf sich selbst.

Neueste Hirnforschungen haben herausgefunden, dass der Mensch am Optimalsten lernt und sich entwickelt, wenn seine zwei – ich sage mal emotionalen – Grundbedürfnisse gestillt werden. Es sind dies die Verbundenheit mit anderen Menschen und das Bedürfnis nach Autonomie (Selbstbestimmung). Das heisst, Entwicklung geschieht nicht nur durch fachgerechte Förderung, sondern auch dadurch, dass Menschen für einen da sind und einem den Raum und die Zeit geben, es selbst zu versuchen und vielleicht auch zu schaffen.



Vertrauen erleichtert das Loslassen.

(Foto: Pexels, Caroline Veronez)

Es braucht also nicht immer aktive Förderung, damit Entwicklung entsteht. Den Alltag zu leben ist unglaublich wertvoll. Die Angehörigen dürfen sich gerne zurücklehnen, einen Kaffee trinken und da sein. Das ist Prävention für Angehörige und Entwicklungsunterstützung gleichzeitig – ganz entspannt. Auch wenn es nur fünf Minuten am Tag sind.

## Loslassen tut gut

Um Autonomie und Verbundenheit zu anderen Menschen zuzulassen, braucht es als Angehörige manchmal etwas Mut und viel Vertrauen. Es ist nicht einfach, anderen Menschen zu vertrauen, dass sie sich zwar anders, aber gut genug, um den geliebten Menschen mit Behinderung kümmern. Wenn wir als Angehörige loslassen können, ist das jedoch eine Situation, die allen gut tut:

Der Mensch mit Behinderung macht neue horizonterweiternde Erfahrungen mit anderen Menschen.

Währenddessen können Sie als Angehörige Selbstfürsorge betreiben, in dem Sie einfach mal tun, was SIE gerne tun.

*Eva Zurlinden*



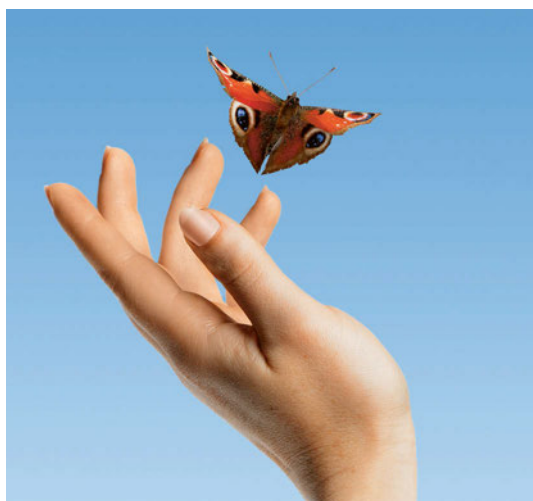
# Auto-assistance et soutien du développement

Au quotidien, les proches assument souvent les rôles de plusieurs groupes professionnels. Ils sont tantôt physiothérapeutes, tantôt curateurs, tantôt éducateurs. Ici se pose la question de savoir comment prévenir le burn-out. Il existe de nombreux services de consultation ou groupes d'entraide qui offrent conseils et soutien aux proches. Sans oublier les services d'aide et le soutien financier ou juridique. Et pourtant, je connais beaucoup de personnes dans mon entourage qui se sentent dépassées, stressées ou simplement fatiguées. Elles donnent tellement qu'elles s'oublient elles-mêmes et finissent par s'épuiser.

Lorsque notre fille est née avec une tétraparésie, j'étais assistante familiale socio-éducative et j'en savais beaucoup sur les services compétents ainsi que les possibilités de soutien. Par ailleurs, j'ai moi-même une hémiparésie. Pourtant, j'étais souvent dépassée par la situation. Pas avec la vie quotidienne ou les soins, mais émotionnellement. Je me sentais en quelque sorte impuissante en tant que mère. Je voulais aider ma fille du mieux possible, mais malgré toute mon expérience, je ne savais pas comment faire. Aujourd'hui, six ans plus tard, je rencontre de nombreux proches de personnes vivant avec un handicap de tous âges qui luttent constamment contre cette impuissance. Un sentiment souvent intensifié par les nombreux conseils des professionnels.

Lorsque nous parlons d'auto-assistance des proches, il s'agit ainsi souvent de permettre à ces derniers de soutenir les personnes handicapées dans leur développement et leur quotidien sans trop d'efforts et en faisant plus attention à eux-mêmes.

Les dernières recherches sur le cerveau ont montré que l'être humain apprend et se développe le mieux lorsque ses deux besoins fondamentaux – sur le plan émotionnel – sont satisfaits. Il s'agit du lien avec les autres et du besoin d'autonomie (autodétermination). Cela signifie que le développement ne passe pas uniquement par un soutien professionnel, mais également par le fait que des personnes proches soient là pour vous et vous donnent l'espace ainsi que le temps d'essayer des choses, voire de réussir.



Lâcher prise fait du bien.

(Photo : rafinanded, shutterstock.com)

Il n'est donc pas toujours nécessaire d'apporter un soutien actif pour promouvoir le développement. Vivre la vie de tous les jours est incroyablement précieux. Les proches sont invités à s'asseoir, à prendre un café et à être tout simplement présents. Voilà ce qu'est la prophylaxie, à la fois pour les proches et le soutien du développement, en toute tranquillité. Même si ce n'est que cinq minutes par jour.

## Lâcher prise fait du bien

Pour permettre l'autonomie et la connexion avec d'autres personnes, les proches ont parfois besoin d'un peu de courage et de beaucoup de confiance. Il n'est pas facile de faire confiance à d'autres personnes pour s'occuper certes différemment, mais suffisamment bien, d'un(e) proche vivant avec un handicap. Cependant, pouvoir lâcher prise en tant que proche est bénéfique pour tout le monde :

La personne en situation de handicap vit de nouvelles expériences avec d'autres personnes qui élargissent son horizon.

Pendant ce temps, vous, en tant que proches, pouvez prendre soin de vous en faisant simplement ce que VOUS aimez.

*Eva Zurlinden*

# Freie Fahrt für Wissen

## 1. Nationales Treffen für Selbstvertretung der Vereinigung Cerebral Schweiz am 4. 9. 2021 in Bern

Gerade in einer Zeit wie der Pandemie wird vieles hinterfragt. Auch Menschen mit Einschränkungen und deren Beiträge zur Gesellschaft werden davon nicht verschont. Täglich werden sie mit Fragen konfrontiert, inwiefern sie der Gesellschaft etwas zurückgeben. Die Antwort ist viel eindrucksvoller, als manche sich vorstellen.

Eine kleine Gruppe kann allein schon sehr viel zur positiven Einstellung, zum allgemeinen Motivationspegel der Gesellschaft beitragen. Oft passiert dies unbewusst. Man musste nur einen Blick auf diese Gruppe werfen. Diese Einheit, die mit aller Kraft versucht Inklusion zu fördern.

Jede Person würde diese Einheit von aussen betrachten und denken: «Mann, wenn allein 50 Menschen es schon so weit bringen können? Wie weit können es 1,7 Millionen Menschen bringen?»

Am 4. September 2021 fand in Bern das erste Nationale Treffen für Selbstvertretung der Vereinigung Cerebral Schweiz statt.

Dieser Tag war für Menschen mit und ohne Einschränkungen ein Augenöffner. Selbstbetroffene konnten zum ersten Mal auf einen Blick sehen, wie weit sich Menschen mit Einschränkungen schon in der Gesellschaft etabliert haben. Viele hatten zum ersten Mal ein «vergleichbares Vorbild».

Personenbotschafter\*innen aus verschiedenen Bereichen waren anwesend. Unter anderem aus der Philosophie, der Kommunikation, aus dem Vereinswesen und der Politik sowie Personen, die die Inklusion in die Gesellschaft auf ihrem eigenen Weg voranbringen möchten.

Es war ein sehr emotionaler Tag, doch dies war auch nicht anders zu erwarten. Man wollte es nicht anders, auch wenn hin und wieder ein feuchtes Auge zu sehen war. Man wusste, dies geschah nicht aus Trauer oder Mitleid, sondern aus Berührung, Stolz und dem Gefühl der Sicherheit. Es war die eindrucksvolle Bestätigung etwas Richtiges getan zu haben, dieses Glücksgefühl miteinander tei-

len zu können. Dass Menschen, die tagtäglich Zweifel durchmachen, dies erleben durften, ist ein wahres Geschenk gewesen. Es ist die Bestätigung dafür: «Doch, wir sind auf dem richtigen Weg. Wir sind nicht allein. Es gibt Menschen, die stehen hinter unserem Ziel.»

Allein der Gedanke, dass es so viele Menschen mit Einschränkungen gibt, die den Willen haben, etwas für die Gesellschaft und sich selbst zu tun, die die Gesellschaft auf irgendeine Weise unterstützen möchten. Menschen mit Einschränkungen eine Stimme zu geben, obwohl sie selbst eine oder mehrere Einschränkungen haben oder es länger dauert, aufgrund deren pflegerischem oder medizinischem Aufwand. Das immer neu Angehen und nicht aufgeben war wahrlich inspirierend.

Dieses Netzwerk bildet wahrscheinlich ein Rückgrat für Inklusion. Denn es war wie ein Archiv auf Rädern. Eines, das immer weiterwächst. Mit der Zeit und mit den Jahren. Immer, wenn wir an uns zweifeln, sollten wir zurück an diesen Moment denken und uns erinnern: Wir sind nicht allein. Wir haben ein Ziel vor Augen: die Inklusion voranzubringen. Sei es durch Selbsthilfegruppen, Vereine, Selbstvertretungs-Blogger. Jeder versucht, egal in welcher Art und Weise, egal ob eine Einschränkung oder mehrere Einschränkungen da sind, immer und immer wieder, zwischen Menschen mit und ohne Einschränkungen Brücken zu bauen.

*Oliver Ranger*

# Voie (voix) libre pour le savoir

1<sup>ère</sup> rencontre suisse des Autoreprésentant-e-s de l'Association Cerebral Suisse le 4.9.2021 à Berne

Précisément dans une période de pandémie, beaucoup de choses sont remises en question. Même les personnes en situation de handicap et leurs contributions à la société ne sont pas épargnées. Chaque jour, ils sont confrontés à des questions comme par exemple : quel est leur(s) apport(s) à la société ? La réponse à cette question est bien plus étonnante que certain-e-s ne l'imaginent.

Un petit groupe peut à lui seul contribuer grandement à une attitude positive et avoir ainsi une influence sur la motivation générale de la société. Souvent, cela se fait de manière inconsciente. Par la motivation. Il suffisait de jeter un coup d'œil à ce groupe. Ce groupe qui tente de toutes ses forces de promouvoir l'inclusion.

N'importe qui, qui regarderait ce groupe de l'extérieur pourrait penser : « Eh ben, si 50 personnes ensemble peuvent aller aussi loin ? Jusqu'où peut-on aller avec 1,7 million de personnes ? »

Le 4 septembre 2021 a eu lieu la 1<sup>ère</sup> rencontre suisse des Autoreprésentant-e-s de l'Association Cerebral Suisse à Berne.

Cette journée a été une révélation pour les personnes vivant avec ou sans handicap. Les défenseurs des droits des personnes en situation de handicap ont pu voir pour la première fois d'un seul coup d'œil comment les personnes en situation de handicap sont déjà présentes dans la société. Beaucoup ont eu pour la première fois un « modèle comparable ».

Des personnes, ambassadeurs-trices de différents domaines, étaient présentes. Entre autres, de la philosophie, de la communication, des associations et de la politique, ainsi que des personnes qui veulent promouvoir l'inclusion dans la société à leur manière.

Cela a été une journée très émouvante, mais il fallait s'y attendre compte tenu de la situation générale. C'était la seule façon de faire, et de temps en temps, on pouvait voir perler une larme. On savait que ce n'était pas par tristesse ou par pitié, mais de

l'émotion, un sentiment de fierté et une certitude. Il s'agissait de la confirmation de faire quelque chose de bien et de pouvoir partager ce sentiment de bonheur qui était si écrasant.

Le fait que des personnes qui vivent avec des doutes tous les jours aient pu faire cette expérience a été un véritable cadeau. C'est la confirmation que « oui, nous sommes sur la bonne voie. Nous ne sommes pas seuls. Il y a des gens qui sont derrière notre objectif. »

Le simple fait de penser qu'il y a tant de personnes en situation de handicap qui ont la volonté de faire quelque chose pour la société et pour elles-mêmes et qui veulent soutenir la société d'une manière ou d'une autre était impressionnant. Donner une voix aux personnes vivant avec des handicap, leur donner la parole et une voix, même si elles ont besoin de plus de temps pour s'exprimer en raison de leur handicap. Toujours et toujours essayer et ne pas abandonner était un message vraiment inspirant.

Ce réseau de personnes est probablement une colonne vertébrale pour l'inclusion. Parce que ce réseau est une source d'inspiration et également une mémoire « sur roues ». Une mémoire qui ne cesse de s'enrichir. Avec le temps et les années. Chaque fois que nous doutons de nous-mêmes, nous devons repenser à ce moment, à cet instant, regarder en arrière et nous souvenir : nous ne sommes pas seuls. Nous avons un seul objectif en tête : faire progresser l'inclusion. Que ce soit par le biais de groupes de soutien, d'associations, de blogueurs auto-représentant-e-s, tout le monde essaie de différente manière, avec ou sans handicap, encore et encore, de construire des ponts entre les personnes avec et sans handicap.

*Oliver Ranger*



## Informieren Sie sich über unsere Ferienangebote 2022

Aufgrund der nach wie vor unberechenbaren Lage haben wir uns entschieden, die Ferienkurse im kommenden Jahr in der Schweiz durchzuführen.

Wir laden Sie herzlich ein, alle unsere Angebote zu studieren. Freuen Sie sich auf spannende Ferientage in Berlingen oder Interlaken! In den Aktiv-Ferien in Berlingen haben Sie die Möglichkeit, in die andere Sprachgruppe zu wechseln und die Französisch- resp. Deutschkenntnisse aufzufrischen (16 Ferientage total).

Mehr Informationen zu allen unseren Ferienangeboten sowie die Anmeldeformulare finden Sie als interessierte Gäste oder freiwillige Assistenzpersonen ab anfangs Dezember auf unserer Homepage:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote>

Wir unterstützen Sie auch gerne, wenn Sie sich zusammen mit 3–8 Gästen als Kleingruppe für ein Wunschziel in der Schweiz oder im Ausland anmelden. Lesen Sie die Informationen dazu unter:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote/kleingruppenferien>

Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie gerne.

## Découvrez nos offres de vacances 2022

En raison de la situation sanitaire toujours incertaine, nous avons décidé d'organiser les séjours de vacances en groupe 2022 en Suisse à l'exception d'un séjour balnéaire à Rimini organisé par l'Association Cerebral Valais.

Nous vous invitons à parcourir nos offres. Le choix est varié entre un séjour balnéaire à Rimini, au bord du lac de Constance à Berlingen ou au cœur des Alpes bernoises à Interlaken. Lors du séjour à Berlingen, vous avez la possibilité de passer d'un groupe linguistique à l'autre et de rafraîchir vos connaissances en français ou en allemand pour 16 jours de vacances au total !

Vous trouverez de plus amples informations sur nos offres de vacances ainsi que les formulaires d'inscription sur notre site internet à partir de début décembre :

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances>

Nous vous offrons aussi la possibilité de partir en vacances en Suisse ou à l'étranger en petit groupe de 3 à 8 personnes avec vos amis. Vous décidez où et avec qui vous souhaitez partir et nous vous aidons à organiser vos vacances. Lisez les informations sur notre site internet :

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances/vacances-en-petit-groupe>

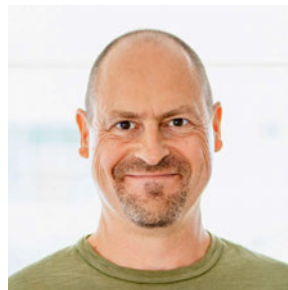
Nous vous conseillons volontiers et nous réjouissons de vos inscriptions !

## Vertrauen macht Schritte möglich

Erst war es «nur» mein Rücken, der beim Heben und Transferieren nicht mehr mitmachen wollte. Corona hat uns dann den Rest gegeben, betreuungstechnisch – «weiter wie bisher» ging einfach nicht mehr. Anatol, unser damals 24-jähriger Sohn, ist aufgrund seiner CP vollständig auf Pflege und Unterstützung angewiesen. Er lebte bei seiner Mutter und wurde vom Behindertentaxi jeden Tag in die Institution gefahren, in der er arbeitete.

Als meine Rückenprobleme begannen, waren Schulterprobleme für meine Ex-Frau leider schon vertraut geworden. Mit Corona kam die Unruhe: Teilweise wurde der Taxifahrdienst eingestellt, teilweise blieb auch Anatol im «Homeoffice». All dies machte den normalerweise zufriedenen jungen Mann unsicher – seine Nerven lagen öfters blank, seine Betreuung wurde dadurch zunehmend belastend.

Schliesslich baten wir die Institution um einen Wohnplatz. Im August 2020 war es dann so weit: Wir Eltern, der Institutionsleiter und die ihm bereits bestens bekannte Gruppenleiterin eröffneten Anatol, dass er künftig in der Wohngruppe leben



*Daniel Wirz, Vater eines jungen, wieder zufriedenen Mannes mit CP.*

*(Foto z. V. g.)*

würde. Da mehrere Testphasen in der Gruppe schon gut verlaufen waren, war er bereit, sich auf das Abenteuer einzulassen.

Heute, nach über einem Jahr, bin ich sehr froh über unseren Entscheid: Anatol fühlt sich zuhause, wir sind in lebendigem Kontakt und wissen gegenseitig, was läuft in unseren Leben. Gleichzeitig bin ich dankbar, dass wir einen Ort gefunden haben, wo er kompetent und liebevoll betreut wird. Und wo wir sicher sind, dass wir es erfahren, wenn es einmal nicht so gut läuft – dieses Vertrauen hat es uns erst möglich gemacht, diesen Schritt zu wagen.

## Un pas osé grâce à la confiance

Au début, c'est «juste» mon dos qui ne pouvait plus le porter et le transférer. L'arrivée du corona a fait le reste, et «continuer à faire comme avant» en termes de prise en charge n'était alors vraiment plus possible. Anatol, notre fils alors âgé de 24 ans, ne peut absolument pas se passer de soins et d'assistance en raison de sa paralysie cérébrale. Il vivait chez sa mère et un taxi pour les personnes en situation de handicap l'emmenait chaque jour à l'institution dans laquelle il travaillait.

Quand mes problèmes de dos ont commencé, mon ex-épouse souffrait malheureusement déjà depuis longtemps de douleurs aux épaules. Le COVID-19 a tout perturbé: le service de taxi a été partiellement supprimé et Anatol s'est retrouvé à travailler en partie à domicile. Tout ça a insécurisé ce jeune homme d'ordinaire satisfait de son sort: il avait souvent les nerfs à vif et s'occuper de lui est devenu de plus en plus difficile.

Finalement, nous avons demandé à l'institution de lui fournir un logement. En août 2020, c'était chose

faite: nous, c'est-à-dire ses parents, le directeur de l'institution et la responsable du groupe qu'il connaissait déjà très bien, avons annoncé à Anatol qu'il allait désormais vivre dans le groupe d'habitation. Comme plusieurs phases de test au sein du groupe s'étaient déjà bien passées, il était prêt à se lancer dans l'aventure.

Aujourd'hui, après plus d'un an, je suis très heureux de notre décision: Anatol se sent chez lui, nous entretenons des contacts vivants et nous nous informons mutuellement de ce qui se passe dans nos vies. En même temps, je suis reconnaissant d'avoir pu trouver un lieu où il est pris en charge de façon à la fois compétente et bienveillante. Et qui nous garantit d'être prévenus en cas d'incident. C'est cette confiance qui nous a permis d'oser faire ce pas.

*Daniel Wirz, père d'un jeune homme à nouveau satisfait.*

## Der 25. Prix Cerebral geht ins Oberwallis und ins Berner Simmental

**Der 25. Prix Cerebral der Stiftung Cerebral wird gleich zweifach vergeben – an Bruno Burgener aus Bellwald (VS) und an Andreas Jutzeler aus Erlenbach im Simmental (BE).**

Bruno Burgener hat mit sehr viel Herzblut dazu beigetragen, dass Familien mit einem beeinträchtigten Kind seit bald 15 Jahren in Bellwald unbeschwerte Skiferien verbringen können. Er ist selbst begeisterter Skifahrer und Skilehrer. Daneben arbeitet er bei einer Orthopädiefirma und betreut Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung in der ganzen Schweiz. In Frankreich stiess er auf die Dualskis und entschied sich, diese nach Bellwald zu holen. Schnell war klar, dass sich das ganze Dorf hinter die Dualski-Idee stellte und mithelfen wollte, Familien barrierefreie Ferien zu ermöglichen. Obwohl Dualski Bellwald heute als Verein organisiert ist und bestens funktioniert – ohne Bruno Burgeners persönliches Engagement wäre das Angebot wohl nicht dasselbe. Nach wie vor ist er erster Ansprechpartner für die Familien, sorgt für einen reibungslosen Ablauf und koordiniert die Ausleihe der Dualskis sowie die Dualski-Ausbildung für Eltern. Dieses Engagement wird nun mit einem Prix Cerebral geehrt.



Ausflüge in den Schweizer Bergen, fernab von Strassen und Wegen – und das trotz Rollstuhl. Was noch vor einigen Jahren undenkbar erschien, hat Andreas Jutzeler mit seinem geländegängigen Rollstuhl JST Mountain Drive möglich gemacht. Angefangen hat alles im Jahr 1996 mit einer guten Idee: Andreas Jutzeler wollte es Menschen im Rollstuhl ermöglichen, sich freier zu bewegen und nicht schon von kleinen Hindernissen wie Treppenstufen ausgebremst zu werden. Gemeinsam mit seinem Team von der JST Multidrive AG hat er deshalb in jahrzehntelanger Arbeit einen ganz besonderen Rollstuhl entwickelt. Dank diesem können Familien heute trotz körperlichen Beeinträchtigungen in den Bergen unterwegs sein und selbst holperige und steile Wegstrecken problemlos bewältigen. Der JST Mountain Drive begeistert und eröffnet ganz neue, noch nie dagewesene Möglichkeiten – dafür erhält Andreas Jutzeler einen Prix Cerebral.

## Gemeinsam mit der ganzen Familie in die Skiferien

Skiferien mit der Familie, bei denen wirklich alle auf ihre Kosten kommen? Wir ermöglichen Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihren Familien Skipass ohne Hindernisse: unser beliebtes Dualski-Angebot kann in Bellwald (VS), Sedrun (GR) und in Scuol (GR) genutzt werden.

Beim Dualski-Fahren sitzt die behinderte Person bequem und warm eingepackt in einer Sitzschale und lässt sich entweder von einem speziell ausgebildeten Skilehrer oder einem Elternteil fahren. Das Pilotieren kann in einem Kurs vor Ort erlernt werden. Die Skilehrerinnen und Skilehrer der Schneesportschulen Scuol, Bellwald und Sedrun sind auf die Betreuung von behinderten Skifahrerinnen und Skifahrern und den Umgang mit dem Dualski sehr gut vorbereitet. Wir unterstützen Sie mit Beiträgen an die Kosten an allen drei Dualski-Destinationen.

### Dualski-Testweekend in Bellwald

Das Dualski-Testweekend der kommenden Ski-Saison findet in Bellwald am Wochenende vom 15. und 16. Januar 2022 statt. 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 Bruno Burgener.

• **Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Bellwald**  
Bruno Burgener, Tel. 079 653 13 49  
[b.burgener@sporttho.ch](mailto:b.burgener@sporttho.ch)

• **rollstuhlgängige Unterkünfte in Bellwald**

- Hotel Bellwald, Tel. 027 970 12 83  
[www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)
- Hotel Ambassador, Tel. 027 970 11 11  
[www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)
- Haus zum Alpenblick  
Tel. 044 687 84 91  
[www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, Tel. 079 446 27 29  
[www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa  
Tel. 027 971 21 41  
[www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

### • 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)

Die Spitex vor Ort entlastet Sie, indem sie Ihr behindertes Kind (bis 18 Jahre) stundenweise pflegt und betreut.

### • Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Sedrun

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

### • rollstuhlgängige Unterkunft in Sedrun

– Hotel Soliva, Tel. 081 949 11 14  
[www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)  
– Reka-Ferierendort Disentis, (7 Km von der  
Talstation der Bergbahnen Sedrun ent-  
fernt) Tel. 031 329 66 99  
[https://reka.ch/de/rekaferien/reka-feri-  
endorf-disentis](https://reka.ch/de/rekaferien/reka-feri-<br/>endorf-disentis)

### • Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Scuol

Tourismus Engadin Scuol Samnaun  
Val Müstair  
Stephan Gmür, Stradun, 7550 Scuol  
Tel. 081 861 88 18  
[s.gmuer@engadin.com](mailto:s.gmuer@engadin.com)

### • rollstuhlgängige Unterkünfte in Scuol

– Hotel Arnica, Tel. 081 864 71 20  
[www.arnica-scuol.ch](http://www.arnica-scuol.ch)  
– Jugendherberge Scuol  
Tel. 081 862 31 31  
[www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/](http://www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/)  
– Apart Garni Motnaida  
Tel. 081 861 84 00, [www.motnaida.ch](http://www.motnaida.ch)  
– Reka-Ferienanlage Scuol, San Jon  
Tel. 081 864 07 77, [www.reka.ch](http://www.reka.ch)

## Skikurse mit paralleler Skiführung

Auch diesen Winter finden Skikurse für  
Therapeuten und Skilehrer, für CP-Kinder  
und Jugendliche sowie für CP-Kinder  
mit einem Elternteil statt. Die Skimethode  
ermöglicht das Skifahren ohne Stemm-  
bogen und wurde in intensiver Zusam-  
menarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten  
und Skilehrern aus dem Wallis und dem  
Bündnerland entwickelt. Jede/r CP-Ski-

fahrer/in erhält die nötige individuelle  
therapeutische Unterstützung, damit das  
Skifahren Freude bereitet und erfolgreich  
ausgeübt werden kann.

### Information und Anmeldung:

Karin Hämmerli, Skiinstruktorin für  
CP-Skifahrer/innen, J+S Skileiterin  
Rte de la Goille 62, 1741 Cottens  
Tel. 079 351 35 86  
[yerly-haemmerli@bluewin.ch](mailto:yerly-haemmerli@bluewin.ch)

## Unterwegs mit dem Eisgleiter

Möchten Sie sich gemeinsam mit Ihrer  
ganzen Familie aufs Glatteis begeben?  
Sehen Sie hier, auf welchen Kunsteisbah-  
nen unsere Eisgleiter diesen Winter zur  
Verfügung stehen: [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) >  
Hilfsangebote > Erholung und Freizeit >  
Eisgleiter > Liste der Eisbahnen mit  
Cerebral-Eisgleitern. Sie können die Liste  
natürlich auch bei uns anfordern. Wir  
wünschen Ihnen ganz viel Vergnügen!

## Sicher unterwegs – auch bei Eis und Schnee

Wir unterstützen Personen, die bei uns  
angemeldet sind, bei der Anschaffung  
von Wheelblades für die einfachere Fort-  
bewegung mit dem Rollstuhl auf Eis  
und Schnee. Die Wheelblades sind eine  
Art kleine Skier, die mit wenigen Hand-  
griffen direkt an den Vorderrädern  
des Rollstuhls befestigt werden können.

So können Personen, die bei unserer  
Stiftung angemeldet sind, vorgehen:

Bestellung direkt bei der Nicon-Tec  
GmbH, Maienfeld, Tel. 078 898 74 11,  
[info@wheelblades.ch](mailto:info@wheelblades.ch). Sie können uns an-  
schliessend die Rechnung und einen  
Einzahlungsschein mit Ihrer IBAN-Nr.  
zusenden, wir erstatten Ihnen einen Teil  
des Kaufpreises.

## Reka Card

Bei der Stiftung Cerebral angemeldete  
Personen und ihre Familien haben weiter-  
hin die Möglichkeit, einmal jährlich Reka-  
Geld zu beziehen. Die Bestellung läuft  
direkt über die Schweizer Reisekasse  
Reka. Anfang Jahr 2022 werden Sie von



der Reka in unserem Namen wieder  
ein neutrales Couvert mit zwei Einzah-  
lungsscheinen erhalten. Nach Ihrer Ein-  
zahlung erhalten Sie – falls Sie diese  
nicht schon vorher besaßen – eine Reka-  
Card. Ebenfalls wird Ihnen mit separater  
Post eine PIN (persönliche Identifikations-  
nummer) für Ihre Reka-Card zugestellt.  
Ihre Card können Sie umgehend nutzen.

## Vorankündigung

### • Infoveranstaltung der Stiftung Cerebral

Das Warten hat ein Ende: Wir laden  
Sie herzlich an unsere zweitägige Infover-  
anstaltung ein. Diese findet am 24. und  
25. Juni 2022 im Kongresshaus in Biel/Bi-  
enne statt. Reservieren Sie sich dieses  
Datum am besten jetzt schon und nutzen  
Sie die Gelegenheit, um sich direkt über  
neue Hilfs- und Pflegemittel sowie unsere  
vielen verschiedenen Mobilitäts- und  
Freizeitangebote zu informieren und die-  
se auch gleich selbst auszuprobieren.  
Unsere Partner sowie das gesamte Team  
der Geschäftsstelle werden ebenfalls  
vor Ort sein und freuen sich über einen  
regen Austausch.



## Destinations du 25<sup>e</sup> Prix Cerebral: le Haut-Valais et le Simmental bernois

**Le 25<sup>e</sup> Prix Cerebral de la Fondation Cerebral est décerné à Bruno Burgener, de Bellwald (VS), et à Andreas Jutzeler, d'Erlenbach dans le Simmental (BE).**

Depuis près de 15 ans, Bruno Burgener s'investit corps et âme pour que les familles comptant un enfant handicapé puissent passer sans contrainte des vacances au ski à Bellwald. Lui-même skieur passionné et moniteur de ski, il travaille également pour une entreprise de produits orthopédiques et s'occupe d'enfants et d'adolescents handicapés dans toute la Suisse. Après avoir découvert les dualskis en France, il a décidé de les rapporter à Bellwald. Très vite, tout le village a adhéré à l'idée du dualski et voulu aider les familles à passer des vacances sans barrière. Bien que Dualski Bellwald soit aujourd'hui une association qui fonctionne à merveille, l'offre ne serait pas la même sans l'implication personnelle de Bruno Burgener. Il reste l'interlocuteur privilégié des familles, veille à ce que tout se passe bien et coordonne le prêt des dualskis ainsi que les cours correspondants pour les parents. Cet engagement est désormais récompensé par un Prix Cerebral.

Partir en excursion dans les montagnes suisses, loin des routes et des chemins et ce, en fauteuil roulant ! Ce qui semblait impensable il y a encore quelques années est désormais possible avec le fauteuil roulant tout-terrain JST Mountain Drive d'Andreas Jutzeler. Tout a commencé en 1996 avec une excellente idée : Andreas Jutzeler voulait permettre aux personnes en fauteuil roulant de se déplacer plus librement et de surmonter de petits obstacles comme des marches d'escalier. En collaboration avec son équipe de JST Multidrive AG, il a travaillé pendant des décennies à la mise au point d'un fauteuil roulant unique en son genre. Grâce à lui, les personnes handicapées physiques peuvent désormais sortir en montagne en famille et même emprunter sans problème des sentiers cahoteux et escarpés. Le JST Mountain Drive inspire et offre des possibilités totalement inédites. C'est pourquoi Andreas Jutzeler reçoit cette année le Prix Cerebral.

## Partir avec toute la famille au ski

Des vacances au ski en famille où tout le monde trouve son compte ? Très populaire, notre offre de dualski permet aux personnes atteintes d'un handicap physique et à leurs familles de profiter de vacances au ski sans obstacles : après Bellwald (VS) et Sedrun (GR), elle est désormais également accessible à Scuol (GR).



Le principe du dualski est le suivant : chaudement emmitouflée et confortablement assise dans sa coque, la personne handicapée se laisse conduire par un moniteur de ski spécialement formé ou l'un de ses parents. Le pilotage peut s'apprendre lors d'un cours dispensé sur place. Les moniteurs de ski des écoles de sport de neige de Scuol, Bellwald et Sedrun sont parfaitement formés à l'encadrement de skieurs handicapés et au maniement du dualski. Nous participons aux coûts pour les trois destinations.

### Week-end d'essai de dualski à Bellwald

Le week-end d'essai de dualski de la prochaine saison de ski se déroulera à Bellwald les 15 et 16 janvier 2022. Pour ces deux jours de location, de cours de ski et de remontées mécaniques, il n'en coûtera que CHF 80.- pour une personne et son accompagnateur/trice.

L'offre s'adresse tout particulièrement aux familles ne connaissant pas encore le dualski. Pour y participer, merci de vous inscrire directement auprès de Bruno Burgener.

### • Votre interlocuteur pour le dualski à Bellwald

Bruno Burgener, tél. 079 653 13 49  
[b.burgener@sporto.ch](mailto:b.burgener@sporto.ch)

### • Hébergements accessibles en fauteuil roulant

– Hôtel Bellwald, tél. 027 970 12 83  
[www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)

- Hôtel Ambassador, tél. 027 970 11 11  
[www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)
- Haus zum Alpenblick  
tél. 044 687 84 91  
[www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, tél. 079 446 27 29  
[www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa  
tél. 027 971 21 41, [www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

### • Spitex pour enfants du Haut-Valais

Nordstrasse 30, 3900 Brigue  
tél. 027 922 93 78  
[info.kinderspitem@smz-vs.ch](mailto:info.kinderspitem@smz-vs.ch)  
[www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

Le Spitex présent sur place vous soulage en assurant les soins et l'encadrement de votre enfant handicapé (jusqu'à 18 ans) pendant une ou plusieurs heures.

### • Votre interlocuteur pour le dualski à Sedrun

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)

### • Hébergement accessible en fauteuil roulant

- Hôtel Soliva, tél. 081 949 11 14  
[www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)
- Village de vacances Reka de Disentis (situé à 7 km de la station inférieure des remontées mécaniques de Sedrun)  
tél. 031 329 66 99, <https://reka.ch/fr/vacancesreka/village-de-vacances-reka-disentis>

### • Votre interlocuteur pour le dualski à Scuol

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair  
Stephan Gmür, Stradun, 7550 Scuol  
tél. 081 861 88 18  
[s.gmuer@engadin.com](mailto:s.gmuer@engadin.com)

### • Hébergement accessible en fauteuil roulant

- Hôtel Arnica, tél. 081 864 71 20  
[www.arnica-scuol.ch](http://www.arnica-scuol.ch)
- Jugendherberge Scuol  
tél. 081 862 31 31  
[www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/](http://www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/)
- Apart Garni Motnaida  
tél. 081 861 84 00  
[www.motnaida.ch](http://www.motnaida.ch)
- Reka-Ferienanlage Scuol, San Jon  
tél. 081 864 07 77, [www.reka.ch](http://www.reka.ch)

## Il 25° Premio Cerebral sbarca nell'Alto Vallese e nella valle della Simme bernese

**Il 25° Premio Cerebral della Fondazione Cerebral ha due vincitori – Bruno Burgener da Bellwald (VS) e Andreas Jutzeler da Erlenbach im Simmental (BE).**

Sono quasi 15 anni che Bruno Burgener contribuisce con grande passione a rendere accessibili alle famiglie con un bambino con disabilità vacanze spensierate sugli sci a Bellwald. Lui stesso è uno sciatore entusiasta e un maestro di sci. Inoltre, lavora in un'azienda ortopedica e assiste bambini e giovani con disabilità in tutta la Svizzera. In Francia ha scoperto i dualski e ha deciso di portarli a Bellwald. Subito l'intera località si è schierata a favore dei dualski, aiutando le famiglie a trascorrere vacanze senza barriere. Nonostante oggi Dualski Bellwald sia organizzato sotto forma di associazione perfettamente funzionante – l'offerta non sarebbe la stessa senza l'impegno personale di Bruno Burgener. Bruno continua a essere il referente principale per le famiglie, si preoccupa sempre che tutto funzioni al meglio e coordina il noleggio e i corsi di formazione dei dualski per i genitori. Ora il suo impegno è stato premiato con un Premio Cerebral.

Escursioni attraverso le montagne svizzere, lontano da strade e sentieri – tutto questo nonostante la sedia a rotelle. Ciò che sembrava impensabile fino a qualche anno fa è stato reso possibile grazie ad Andreas Jutzeler e alla sua sedia a rotelle da sterrato JST Mountain Drive. Tutto è iniziato nel 1996 con una buona idea: Andreas Jutzeler voleva dare alle persone su sedia a rotelle la possibilità di muoversi più liberamente, senza doversi fermare anche solo davanti a piccoli ostacoli come un gradino. Insieme al suo team della JST Multidrive AG ha lavorato per decenni allo sviluppo di una sedia a rotelle davve-



ro speciale. Grazie al loro impegno, oggi le famiglie possono godersi le vacanze in montagna nonostante le limitazioni che un handicap fisico comporta, percorrendo senza problemi anche sentieri ripidi e sconnessi. La JST Mountain Drive è entusiasmante e offre opportunità senza precedenti – ecco perché abbiamo assegnato un Premio Cerebral ad Andreas Jutzeler.

## In vacanza sugli sci con tutta la famiglia

Vacanze sugli sci per tutta la famiglia, con divertimento assicurato per tutti? Diamo alle persone portatrici di handicap fisico e alle loro famiglie la possibilità di divertirsi sugli sci senza barriere: la nostra apprezzata offerta Dualski può essere utilizzata a Bellwald (VS), Sedrun (GR) e Scuol (GR).

Sciando sul dualski, la persona portatrice di handicap siede comodamente e al caldo in un apposito sedile e si fa guidare da un istruttore con formazione specifica o da un genitore. Si può imparare a pilotare il dualski frequentando un corso sul posto. Le istruttrici e gli istruttori delle scuole di sport invernali di Scuol, Bellwald e Sedrun sono ben preparati nell'assistenza alle sciatrici e agli sciatori portatori di handicap e all'utilizzo del dualski. Noi contribuiamo ai costi per tutte le tre destinazioni di dualski.

### Fine settimana di prova dualski a Bellwald

Il fine settimana di prova dualski della prossima stagione sciistica si terrà a Bellwald il fine settimana dell'15 e 16 gennaio 2022. Per il noleggio, la lezione di sci e le corse in seggiovia, una persona con accompagnatore pagherà soltanto CHF 80.– per entrambe le giornate.

L'offerta si rivolge in particolare alle famiglie che desiderano fare per la prima volta questa esperienza sugli sci. Per partecipare, contattate direttamente Bruno Burgener.

### • Il vostro referente per sciare sui dualski a Bellwald

Bruno Burgener, tel. 079 653 13 49  
b.burgener@sporttho.ch

### • Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Bellwald

– Hotel Bellwald, tel. 027 970 12 83

[www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)

- Hotel Ambassador, tel. 027 970 11 11  
[www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)
- Haus zum Alpenblick  
tel. 044 687 84 91  
[www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, tel. 079 446 27 29  
[www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa  
tel. 027 971 21 41, [www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

### • Kinderspitex Oberwallis

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

L'organizzazione Spitex locale vi aiuterà curando e assistendo a ore il vostro figlio portatore di handicap (fino a 18 anni di età).

### • Il vostro referente per sciare sui dualski a Sedrun

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

### • Alloggio accessibile alle sedie a rotelle a sedrun

- Hotel Soliva, tel. 081 949 11 14  
[www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)
- Villaggio turistico Reka Disentis (7 Km dalla stazione a valle delle ferrovie di montagna di Sedrun),  
tel. 031 329 66 99, <https://reka.ch/it/vacanzereka/villaggio-turistico-reka-disentis>

### • Il vostro referente per sciare sui dualski a Scuol

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair  
Stephan Gmür, Stradun, 7550 Scuol  
tel. 081 861 88 18  
[s.gmuere@engadin.com](mailto:s.gmuere@engadin.com)

### • Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Scuol

- Hotel Arnica, tel. 081 864 71 20  
[www.arnica-scuol.ch](http://www.arnica-scuol.ch)
- Jugendherberge Scuol  
tel. 081 862 31 31  
[www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/](http://www.youthhostel.ch/de/hostels/scuol/)
- Apart Garni Motnaida  
tel. 081 861 84 00, [www.motnaida.ch](http://www.motnaida.ch)
- Reka-Ferienanlage Scuol, San Jon  
tel. 081 864 07 77, [www.reka.ch](http://www.reka.ch)

Vorschau | avant-première | anteprima



Foto: Simona Pilolla 2/shutterstock.com

- Zoom: Sexualität
- Zoom: Sexualité
- Zoom: Sessualità

#### Impressum

ISSN 1424-7828  
65. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift  
65<sup>e</sup> année | Journal pour membres  
65<sup>o</sup> anno | Rivista per associati

#### Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz  
Zuchwilerstrasse 43 | 4500 Solothurn  
Association Cerebral Suisse  
Zuchwilerstrasse 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](http://www.vereinigung-cerebral.ch)  
[www.association-cerebral.ch](http://www.association-cerebral.ch)  
[info@vereinigung-cerebral.ch](mailto:info@vereinigung-cerebral.ch)  
[info@association-cerebral.ch](mailto:info@association-cerebral.ch)  
[facebook.com/associationcerebral.ch](https://facebook.com/associationcerebral.ch)

Titelbild | Photo de couverture | Foto di copertina  
Nomad Soul/shutterstock.com

#### 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

21.01.2022

#### Auflage | Tirage | Tiratura

5500 Ex. (4x)/WEMF-begl. 5205 Ex.

AZB  
4500 Solothurn

Post CH AG

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](mailto:info@vereinigung-cerebral.ch)

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 43 | 4500 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | [info@vereinigung-cerebral.ch](mailto:info@vereinigung-cerebral.ch) | [www.vereinigung-cerebral.ch](http://www.vereinigung-cerebral.ch) | [www.facebook.com/associationcerebral.ch](http://www.facebook.com/associationcerebral.ch) | Postkonto 45-2955-3