

**Aktuell 1 | 2023**

**Neue Rubrik  
Fabians Alltagshelfer**

**Verein «leben wie du und ich»  
Leben mit Assistenz ist möglich**

**Reaktion einer Leserin  
Elisabeth Meier übers Bauchgefühl  
und Bordsteine**

**Jetzt unterschreiben  
Die Inklusions-Initiative**

**Offen für Mehrfachbehinderungen  
Beni Weidhase nimmt an unseren  
Freizeitangeboten teil**





3	Editorial
4	Wochenenden
6	Kreativ-Samstage
7	Kurse
8	Malteser
10	Schwimmen
11	Cerebral-Stammtisch
12	Wandergruppe
14	Elterngruppe
15	Segeln
16	Freizeit-Treff
17	Inklusions-Initiative
18	Zu Gast in Ferienangeboten: «Sie nehmen Beni gerne auf»
22	Fabians Alltagshelfer: Ergonomischer Sparschäler
24	Antwort einer Leserin: Bauchgefühl und Bordsteine
27	Verein «leben wie du und ich»: Leben mit Assistenz ist möglich»



Süsser Ausflug: Gruppenfoto an einem Wochenende, 2023

### Liebe Leser\*innen

Herzlich willkommen in der ersten Aktuell-Ausgabe 2023.

Seit 1957, also 66 Jahren, setzt sich die Vereinigung Cerebral Zürich für die Anliegen von Menschen mit Cerebralparese ein. Der Befund kennt verschiedenste Ausprägungen. Und obschon sich sicherlich oft Merkmale gleichen, geht jede Person wohl etwas anders mit ihrer Behinderung um. Ausserdem kommen zu einer CP oft weitere Diagnosen hinzu. Folglich steht die Vereinigung Cerebral Zürich auch für Menschen mit Mehrfachbehinderungen ein. In Ihrem Bericht auf Seite 14 trifft Isabel Zwysig Beni Weidhase und seine Familie. Er ist mit grosser Freude Gast in unseren Freizeitangeboten und lebt mit Cerebralparese und dem Wolf-Hirschhorn-Syndrom. Seine Mutter, Katja Weidhase, erzählt aus der Familiengeschichte und dem Alltag.

Dass Letzterer nicht immer einfach zu bewältigen ist, weiss auch Fabian Neubauer. In der neuen Rubrik «Fabians Alltagshelfer» stellt er Utensilien vor, die ganz praktisch Erleichterung schaffen sollen. Den Auftakt macht ein ergonomischer

Sparschäler, den er in seiner Küchenschublade nicht mehr missen möchte.

Es freut uns sehr, dass der Artikel «Am Limit» unserer Autorin Yvonne Luginbühl, erschienen in der letzten Aktuell-Ausgabe 2022, eine neue Perspektive auf ihre Ängste eröffnet hat. Lesen Sie die Antwort von Elisabeth Meier auf Seite 24.

Vom Lesen zum Unterschreiben. Eine von Ihnen ausgefüllte Zeile benötigt die Inklusions-Initiative. Sie verlangt die Anpassung von Artikel 8 in der Bundesverfassung und will so Menschen mit Behinderung solchen ohne Behinderung rechtlich und tatsächlich gleichstellen. So kann etwa die selbstbestimmte Wahl einer Wohnform endlich breit Realität werden.

Über freie Zimmer in der Stadt Zürich verfügt der Verein «leben wie du und ich» und freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Siehe Seite 27.

Herzliche Grüsse



Balz Spengler

# Wochenenden

**(Zu) kurz und gut. So soll ein Wochenende sein. Genau das ist unser Ziel.**

Spannende Ausflüge auf den Bauernhof, auf den See mit dem Katamaran oder interessante Indooraktivitäten. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können an unseren Wochenenden auch in wenigen Tagen viel erleben.

Die Cerebral-Wochenenden finden in der SKB in Zürich-Wollishofen oder im Pfadiheim Wassberg in Maur auf der Forch statt.

## Kinder

8.–10. September 2023 | SKB  
3.–5. November 2023 | SKB  
1.–3. Dezember 2023 | SKB

### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Freitag, 19.00 Uhr,  
bis Sonntag, 17.00 Uhr

### Teilnehmer\*innenbeitrag:

CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

### Inklusive:

Übernachtung, Essen, Eins-zu-eins-Betreuung, Ausflüge

## Erwachsene

25.–27. August 2023 | SKB  
22.–24. September 2023 | SKB  
27.–29. Oktober 2023 | SKB  
10.–12. November 2023 | SKB

### Zielgruppe:

Erwachsene

Freitag, 19.00 Uhr,  
bis Sonntag, 17.00 Uhr

### Teilnehmer\*innenbeitrag:

CHF 270.–

### Inklusive:

Übernachtung, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

### Orte:

Schule für Kinder und Jugendliche mit Körper- und Mehrfachbehinderungen, SKB Mutschellenstrasse 102 8038 Zürich

Pfadiheim Wassberg  
Wassbergstrasse 70  
8127 Forch

### Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



Das Gute in Kürze: Törns mit dem Katamaran (l.), im Haus für Indooraktivitäten (M.) und Ausflüge auf den Bauernhof (r.)

**Lass deiner Kreativität freien Lauf. An unseren Kreativ-Samstagen ist alles erlaubt, was Spass macht.**

Bastle dir die Welt, wie sie dir gefällt, singe schön oder laut, tanze zu deinem Lieblingssong, schwinge den Pinsel, lausche spannenden Geschichten. Schau, was die Puppen spielen, backe Guetzli oder unternimm einen kleinen Ausflug mit dem VeloTixi. Was auch immer dich interessiert, an den Kreativ-Samstagen ist immer was los. Deine Betreuer\*in ist mit dabei und hat Snacks parat.

#### Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

#### Ort:

Schule für Kinder und Jugendliche mit Körper- und Mehrfachbehinderungen, SKB Mutschellenstrasse 102 8038 Zürich

#### Teilnehmer\*innenbeitrag:

CHF 80.– exklusive Bring- und Abhol-dienst, bei Interesse bitte anmelden

Jeweils an Samstagen,  
9.30 – 16.30 Uhr

2. September 2023  
30. September 2023  
18. November 2023  
16. Dezember 2023

#### Anmelden:

Laufend per Online-Anmelde-formular



Spass in allen Facetten:  
die Kreativ-Samstage

## Kurse «Wahrnehmung + Bewegung» und «Musik + Spiel»

### Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung

Jeden ersten Donnerstag,  
19.45 bis 21.15 Uhr  
(abwechselnd mit Kurs 2)

### Kurs 2: Musik + Spiel

Jeden zweiten Donnerstag,  
19.15 bis 21.00 Uhr  
(abwechselnd mit Kurs 1)

#### Zielgruppe:

Menschen mit Behinderung ab 16 Jahren (mit oder ohne Rollstuhl). Es besteht die Möglichkeit, beide Kurse zu belegen.

#### Ort:

Heilsarmee-Zentrum Zürich Nord  
Saatlenstrasse 256  
8050 Zürich

#### Teilnehmer\*innenbeitrag:

Pro Kurs: CHF 200.– im Jahr  
Beide Kurse: CHF 300.– im Jahr

#### Leitung:

Martin Gräzer

#### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63

### Kurs Wahrnehmung + Bewegung

Aus der einfachen Bewegung in den Tanz und vom Tanz zu einer Erweiterung des Körperbilds und einer Öffnung der Selbstwahrnehmungsmuster. Diesen Pfad verfolgt der Kurs «Wahrnehmung und Bewegung». «Wir möchten die Achtsamkeit in die Bewegung lenken, um diese immer wieder neu wahrzunehmen», sagt Kursleiter und Kunsttherapeut Martin Gräzer. «Im Tanzen erleben wir Sinnlichkeit in Bewegung und finden unseren je eigenen Ausdruck.» Jeden ersten Donnerstag findet der Kurs in Schwamendingen statt.

### Kurs Musik + Spiel

«Von Kakophonie bis Symphonie, von Kalauer über Spektakel und von Farce zu Schauspiel und Oper ist alles möglich», sagt Martin Gräzer über den zweiten Kurs. «Dem Geschmack der Kursteilnehmenden folgend, finden wir eingängige Geräusche, Töne und Rhythmen sowie Bilder und Themen, die uns in Ton- und Spielräume führen.» Das gemeinsame Gestalten ist jeden zweiten Donnerstag in Schwamendingen zu erleben.

# Malteser

## Wer sind die Malteser?

Im Sinn und Geiste des Malteserordens wollen sie der Mission «obsequium pauperum» nachleben, als Christen in ihrem Umfeld Benachteiligte, Kranke und Behinderte – unabhängig von deren Herkunft und Glauben – ehrenamtlich zu begleiten und zu unterstützen.

Der Malteserorden ist mit seinen insgesamt rund 13 500 Anhängern weltweit präsent. In der Schweiz ist er als helvetische Assoziation organisiert. Er besteht aus rund 200 Mitgliedern.

Das hierzulande wichtigste Werk des Malteserordens ist der Malteser-Hospitaldienst mit rund 1000 Mitgliedern und Helfern.

Die Zürcher Sektion des Hospitaldienstes wurde 1976 gegründet und unternimmt mit Mitgliedern der Vereinigung Cerebral Zürich regelmässig Ausflüge. Neben den Freizeitaktivitäten mit Cerebral engagiert sich der Malteser-Hospitaldienst in weiteren Projekten:

An ihren monatlichen Treffen wird die MS-Gesellschaft von Maltesern begleitet. In der Mathilde-Escher-Stiftung ermöglichen die Malteser durch ihre Unterstützung beim Umziehen Menschen mit Muskelschwund die Physiotherapie im Wasser. Die demenzkranken Bewohner\*innen im Altersheim Doldertal erhalten einmal pro Woche Besuch von den Maltesern.

## Malteser-Montagsunternehmungen

Thank God it's Monday! An jedem ersten Montagabend im Monat treffen sich Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung in der Stadt Zürich mit Freiwilligen des Malteserordens. Restaurant- oder Kinobesuche lassen den Montag zum Sonntag werden.

### Zielgruppe:

Jugendliche und erwachsene Menschen mit Behinderung

### Treffpunkt:

In der Stadt Zürich. Der genaue Ort wird vier Wochen vor dem jeweiligen Anlass bekanntgegeben.

Jeden ersten Montag im Monat, 18.30 bis 21.30 Uhr

- 7. August 2023
- 4. September 2023
- 2. Oktober 2023
- 6. November 2023
- 5. Dezember 2023 (Dienstag)

## Malteser-Ausflüge

Seit 1994 organisieren die Malteser spannende und allseits beliebte Ausflüge und übernehmen die Assistenz für Teilnehmende mit Behinderung.

Zur grösseren Flexibilität bezüglich der Ausflugsziele und des jeweiligen Detailprogramms legen die Organisator\*innen die definitiven Daten erst später fest.

Sobald wir die Daten erhalten, senden wir diese allen Interessierten mit den Detailinfos zu.

### Zielgruppe:

Familien, Kinder, Erwachsene (mit oder ohne Behinderung)

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



Unterwegs mit den Maltesern  
Bild: C. Wider

# Schwimmen

## Entspannung und Wasserspass im Wagerenhof

Wer ins Wasser steigt, erhält Auftrieb. Alles fühlt sich leichter an. Ein Effekt, der Menschen mit Behinderung besonders zugutekommt. In Kombination mit einer angenehm warmen Temperatur (32 °C) können sich spastisch kontrahierende Muskeln entspannen, und Bewegungen laufen mit weniger Widerstand ab.

Der Schwimmkurs wird von einem erfahrenen Trainer geleitet und passt sich den Wünschen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen an.

Eltern und Geschwister sind am Montagabend im Hallenbad der Stiftung Wagerenhof ebenfalls willkommen.

**Zielgruppe:**  
Kinder und Jugendliche

**Montag,**  
16.15 bis 18.00 Uhr

**Beitrag:**  
CHF 200.– pro Jahr

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



Schwimmen im Hallenbad mit Kindern und Jugendlichen

# Cerebral-Stammtisch

## Der runde Tisch für Menschen mit Cerebralparese in Zürich

Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit anderen Betroffenen in ungezwungener Atmosphäre Erfahrungen und Wissen austauschen, freundschaftliche Kontakte knüpfen, Solidarität erfahren und neue Perspektiven entwickeln möchten.

Wir treffen uns in Zürich im rollstuhlgängigen Restaurant des Wohn- und Pflegezentrums Tertianum Letzipark.

Es besteht kein Konsumzwang. Wer etwas zu essen und/oder zu trinken bestellt, bezahlt selbst.

Es wird keine Assistenz vor Ort sein. Diese bei Bedarf bitte selber organisieren.

Wir freuen uns, wenn viele Kolleginnen und Kollegen den Weg zum einen oder anderen Treffen finden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ort:**  
Tertianum Letzipark  
Hohlstrasse 459  
8048 Zürich

**Samstag,**  
14.00 bis 17.30 Uhr,  
freies Kommen und Gehen

**26. August 2023**  
**21. Oktober 2023**

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

# Wandergruppe

## Wandergruppe für Fussgänger\*innen mit leichten Gehbehinderungen

Die Wandergruppe richtet sich an selbständige, erwachsene Fussgänger\*innen mit leichten Gehbehinderungen, die sich gerne bewegen, aber deren Umfeld ohne Behinderung vielleicht zu flink ist oder zu schwierige Wanderwege wählt.

Wir erkunden die Umgebung von Zürich und sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Eine erfahrene Physiotherapeutin gestaltet und begleitet die Wanderungen. Dabei trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination.

Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr 3 Stunden, wovon wir 1–2 Stunden wandern.

Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung oder essen etwas gemeinsam. So kommt auch der Austausch nicht zu kurz. Die Teilnahme ist kostenlos, Reisespesen und Verpflegung zahlen wir selber. Wir freuen uns über Interessierte!

*Christine Rudin*

079 455 30 52  
christine.rudin@bluewin.ch



**Nicht aufzuhalten:  
die Wandergruppe**



# Elterngruppe

## Elterngruppe Zürich/ Zürcher Oberland

Wir Eltern müssen das Rad nicht neu erfinden. In der Elterngruppe treffen wir Mütter und Väter mit gleichen oder ähnlichen Bedürfnissen und Erfahrungen. In der gegenseitigen Unterstützung und im persönlichen Austausch erleben wir uns selber als Expert\*innen für unsere Kinder.

Jeweils von 19.30 bis 22.00 Uhr

27. Oktober 2023 (Essen)

21. November 2023

### Leiterinnen:

Rosy Schmid und Daniela Wolf

### Ort:

Familienzentrum  
Zentralstrasse 32  
8610 Uster



Elterngruppe im  
Familienzentrum Uster.

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63

# Segeln

## Die Sonne im Gesicht, den Wind in den Segeln und das Wasser um die beiden Rümpfe. Katamaran ahoi!

Segeln ist für gewöhnlich nicht unbedingt ein Breitensport. Boot, Anlegeplatz und Unterhalt sind für die meisten Menschen unerschwinglich. Ganz zu schweigen von einem Zugang zum Deck für Rollstuhlfahrer\*innen...

Ahoi «Smiles for Zurich»! Der umgebaute Katamaran vom Typ Corneel 26 der französischen Werft Fountain Pajot bietet bis zu vier Rollstuhlfahrer\*innen und zwei Begleitpersonen ein waschechtes Segelerlebnis.

Mit an Bord ist Skipper Willi Durrer, der sich auf dem Zürichsee, zwischen Tauen und Segeln, am wohlsten fühlt und die Windlaunen bestens kennt.

Die Segeltörns finden jeweils am Freitagnachmittag statt. Die Teilnehmer\*innen-Zahl ist begrenzt. Eine vorgängige Anmeldung ist nötig.

18. August 2023

15. September 2023

13. Oktober 2023



Segelerlebnisse auf  
dem Zürichsee  
(o., u.)

### Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
044 482 73 63



# Freizeit-Treff

## Komm vorbei!

Bröseln, quatschen, kennenlernen!  
 Unser Cerebral-Treff ist die Gelegenheit, entspannt zusammenzukommen. Immer sonntags treffen wir uns zu Kaffee und Kuchen.

Bitte melde dich an, wenn du Assistenz benötigst.

## Leitung:

Celine und Kerstin Schubert

## Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

## Ort:

insieme Zürich  
 Regensbergstrasse 89  
 8050 Zürich

Sonntag,  
 von 13.30 bis 16.30 Uhr

- 13. August 2023
- 17. September 2023
- 15. Oktober 2023
- 19. November 2023
- 17. Dezember 2023

## Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch  
 044 482 73 63



Quatschen und Kuchenessen am Freizeit-Treff im Kulturlokal von insieme Zürich  
 Bild: insieme

# Inklusions-Initiative

## Gleichstellung, Teilhabe, Selbstbestimmung und Assistenz für Menschen mit Behinderungen jetzt!

Die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen gehört auf die Prioritätenliste der Schweizer Politik! Rund 1,7 Millionen Menschen mit Behinderungen leben in der Schweiz. Die Inklusions-Initiative fordert ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderungen.

Seit 23 Jahren gibt es in unserer Verfassung ein Verbot der Diskriminierung aufgrund von Behinderung. Die Schweiz hat zudem ein Behindertengleichstellungsgesetz und die UNO-Behindertenrechtskonvention ratifiziert. Trotzdem haben Menschen mit Behinderungen nicht denselben Zugang zu Menschenrechten wie nicht behinderte Menschen. Grund dafür ist der Artikel 8 der Bundesverfassung – er ist ungenügend.

Am 27. April 2023 startete deshalb die Unterschriftensammlung zur Inklusions-Initiative. Sie wurde von Menschen mit Behinderungen ins Leben gerufen und wird von allen Behindertenorganisationen mitgetragen.



Lanciert: die Inklusionsinitiative  
 Bild: © Mark Henley / Panos

Unterschreiben Sie die Initiative noch heute!

Mit Ihrer und jeder weiteren gesammelten Unterschrift helfen Sie mit, die Bundesverfassung so zu ändern, dass Menschen mit Behinderungen rechtlich und tatsächlich gleichgestellt werden.

**Weitere Infos** zur Inklusionsinitiative sowie Unterschriftenbögen erhalten Sie auf der Geschäftsstelle.

## «Sie nehmen Beni gerne auf»

**Benedikt Weidhase nimmt regelmässig an den Wochenenden der Vereinigung Cerebral Zürich teil. Weil der Junge eine cerebrale Bewegungs- und eine globale Entwicklungsstörung hat, ist seine Betreuung aufwendig. Die Eltern schätzen dieses Entlastungsangebot – und die Abwechslung für ihren Sohn.**

«Hey, Beni!» Katja Weidhase begrüsst ihren Sohn, der gerade mit dem Schulbus nach Hause gebracht worden ist. «Kommst du morgen mit ins Wochenende?», fragt sie den Jungen, der hinter Beni sitzt. «Es ist lässig!», strahlt sie. Katja hilft ihrem Knaben beim Aussteigen. Er setzt einen Fuss vor den anderen. Plötzlich knickt er ein, will nicht mehr. «Los, Beni, noch ein paar Meter», feuert die 45-Jährige ihren Spross an. Er gibt Laute von sich, verzieht das Gesicht. Sprechen kann er nicht. Benedikt, den alle Beni nennen, wird bald 12 Jahre alt. Aber der zierliche Bub wirkt wesentlich jünger. Er ist kleiner und mit nur 22 Kilogramm leichter, als es seinem Alter entsprechen würde.

Freitagnachmittag in Adliswil. Für Beni steht ein Wochenende mit der Vereinigung Cerebral Zürich an.

Diesmal geht es in den Kinderzoo nach Rapperswil. Unterwegs durch die Siedlung begegnen wir Annabelle, Benis 9-jähriger Schwester. Sie spielt mit Freundinnen. Auf den ersten Blick ist klar: Obwohl 22 Monate zwischen den Geschwistern liegen, ist die jüngere Schwester in ihrer Entwicklung deutlich weiter fortgeschritten als ihr älterer Bruder.

### **Wolf-Hirschhorn-Syndrom: Ein Leben lang auf Hilfe angewiesen**

Zu Beni gehört neben einer cerebralen Bewegungsstörung das Wolf-Hirschhorn-Syndrom. Von 50 000 Kindern kommt eines damit zur Welt. Verantwortlich für diese seltene Erkrankung ist ein genetischer Defekt, der bei den Betroffenen zu einem langsamen Wachstum führt, Fehlbildungen sowie eine Verzögerung der geistigen und körperlichen Entwicklung verursacht. Der Abstand zwischen den Augen ist grösser, die Mundwinkel stehen etwas nach unten und der Kopf ist klein. Die meisten Kinder leiden an Krämpfen.

«Einfach war es nicht», gesteht Katja, als sie später am Esstisch von der ersten Zeit nach der Diagnose erzählt. Ehemann Ronny Weidhase ist zum Gespräch hinzugekommen.

Beni beschäftigt sich im Hintergrund, macht sich immer wieder geräuschvoll bemerkbar, lacht. In der Schwangerschaft wurden zwar Untersuchungen vorgenommen, weil das Baby zu klein und zu leicht war. Doch erst nach einer Leistenbruch-Operation, als Beni bereits auf der Welt war, kam eine Genetikerin dem Wolf-Hirschhorn-Syndrom auf die Spur.

«Und jetzt?» So fragten sich die Eltern damals oft. Inzwischen sind sie in den Alltag mit einem behinderten Kind hineingewachsen. Man könnte sogar behaupten, dass sie Profis geworden sind in dessen Management. Was sich Katja Weidhase auszusprechen getraut, klingt hart: «Wir wissen nicht, ob wir uns für das Kind entschieden hätten, wenn wir viel früher erfahren hätten, was mit ihm los ist.» Beni braucht rund um die Uhr Betreuung. «Seit fast 12 Jahren putze ich mit ihm jeden Abend die Zähne, wasche ihn, helfe ihm beim Anziehen», sinniert der 48-jährige Vater. Verrichtungen des täglichen Lebens, die Beni unter normalen Umständen längst selbst erledigen könnte. Jeder Termin muss für ihn organisiert werden, und er braucht Beglei-



Die Familie von Beni (ò), Ronny, Katja und Annabelle  
Bild: Sina Luginbühl

tion, etwa für die Physio- und die Ergotherapie und die Logopädie.

### Entlastungsangebote: Luftholen muss sein.

Beni besucht eine Zürcher Sonderschule, die auch Ferienbetreuung anbietet – dafür sind die Eltern sehr dankbar. Ronny und Katja – gebürtige Deutsche, beide haben Recht studiert – sind berufstätig. Zeit für Zweisamkeit bleibt kaum, ist deshalb umso wertvoller. Vieles unternehmen sie getrennt, damit einer von beiden für die Kinder sorgen kann. Sie achten darauf, dass ihre Tochter nicht zu kurz kommt. «Annabelle bekommt durch ihren behinderten Bruder viel mit für das Leben», ist Katja überzeugt. Unterstützung holen sie sich unter anderem beim Entlastungsdienst. Mit seinem «Leihopa» von dort geht Beni Enten füttern oder zur Hippotherapie. «Wir kennen nicht einmal das Pferd», schmunzelt Katja.

Betreute Freizeitangebote für ihren Sohn erlauben es den Eltern, durchzuatmen. An den Wochenenden der Vereinigung Cerebral Zürich schätzen sie, dass die Betreuungspersonen über Benis Krankengeschichte Bescheid wissen. Der Junge kommt gut an mit seiner Art. «Sie nehmen Beni gerne auf», freut sich Katja. Gerade weil er sich nicht über Sprache ausdrücken kön-



Die Familie bekommt durch Beni viel mit  
Bild: Sina Luginbühl

ne, sei es für sie als Eltern wichtig, ab und zu eine Rückmeldung zu erhalten, wie es ihrem Sohn gehe. Wie jene von einer Betreuerin, die Fotos von einem Beni schickte, der sichtlich Spass hatte. Riesig gefreut hat sich Katja Weidhase über einen Betreuer – auch er heisst Benedikt – der im Hinblick auf das kommende Wochenende angerufen hatte, um sich über die Bedürfnisse von Beni zu erkundigen. «Das war echt cool!», lacht sie.



Isabel Zwysig

### Die Vereinigung Cerebral Zürich ist offen für Menschen mit Mehrfachbehinderungen

#### Im Leitbild heisst es:

«Die Vereinigung Cerebral Zürich ist eine Non-Profit-Organisation (NPO) im Kanton Zürich. Wir unterstützen, koordinieren und vertreten die Anliegen von Menschen mit einer cerebralen oder mehrfachen Beeinträchtigung und deren Angehörigen. In diesem Sinne setzen wir uns für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit einer cerebralen oder mehrfachen Beeinträchtigung am gesellschaftlichen Leben ein und unterstützen sie in der Durchsetzung ihres Rechtes auf ein selbstbestimmtes Leben.»

# Ergonomischer Sparschäler

**In dieser Rubrik stellt Fabian Neubauer, der selbst mit einer Cerebralparese lebt, Produkte vor, die Direktbetroffenen in ihrem Alltag behilflich sein könnten. Diesmal: ein ergonomischer Gemüse- und Früchteschäler.**

Gesundes Essen spielt eine essenzielle Rolle in unserem täglichen Leben. Deshalb trichterten mir meine Eltern schon früh ein, dass zu jeder Mahlzeit etwas Gesundes dazugehört oder «An apple a day keeps the doctor away». Diese Lebensphilosophie prägte mein Leben sehr und deshalb gehörte schon früh in der Primarschule neben dem klassischen Pausenbrot auch immer eine Karotte oder ein anderes Gemüse zu jeder Pause dazu. Besonders im Sommer fand ich in den verschiedenen Supermärkten eine Vielzahl Gemüse und Früchte



aus allen möglichen Ländern, wie beispielsweise der Türkei, Israel und Ägypten, aber auch leckere inländische Produkte. Meine ersten Erfahrungen mit schmackhaften und exotischen Früchten, wie Mango oder Papaya, hatte ich in unseren ersten Ferien in Mittelamerika.

## Alternative zum herkömmlichen Schäler

Das primäre Problem liegt nicht in der Auswahl an verschiedenen Früchten oder Gemüse, die es bei uns in der Schweiz gibt. Sondern vielmehr im Schälen dieser verschiedenen Sorten. Es ist sehr schwierig, einhändig mit einem herkömmlichen Schäler diese zu schälen, da der Griff nicht geeignet ist. Wie oft habe ich mich schon in den Finger geschnitten, da ich den Griff nicht richtig halten konnte.

## Funktionalität und Benutzerfreundlichkeit des Schälers

Dann habe ich diesen ergonomischen Gemüse- und Früchteschäler entdeckt. Ich war fasziniert von dem kleinen, äusserst elegant designten und sehr effizienten Hilfsmittel, das auf der Oberseite grau und auf der Unterseite schwarz ist. Im Gegensatz zu herkömmlichen Schälern, hat dieser ergonomische Gemüse- und Früchteschäler Flügel, welche an der oberen Seite befestigt sind, damit Anwender\*innen den Schäler ganz leicht mit einer Hand führen können. Die Finger sind zudem fest arretiert, damit sich diese nicht gross bewegen lassen.

So entstehen durch das Halten dieses ergonomischen Schälers bei Benutzer\*innen keine Ermüdungserscheinungen. Auch kann die andere Hand möglicherweise das Gemüse oder die Früchte halten. Natürlich können die Früchte oder das Gemüse auch auf einem Brett fixiert werden, damit der\*die Benutzer\*in diese besser schälen kann. Die Klingen sind genauso scharf wie bei einem herkömmlichen Schäler, der in jedem Supermarkt gekauft werden kann. Durch die scharfen Klingen können alle

Arten von Früchten oder Gemüse geschält werden. Da die Handfläche durch die Oberfläche des Schälers besser geschützt ist, ist die Verletzungsgefahr wesentlich kleiner als bei einem herkömmlich gekauften Schäler.

## Hilfsmittel für eine gesunde Mahlzeit

Dieses Hilfsmittel ist klein und sehr handlich. Es kann deshalb in fast jeder Schublade versorgt werden und braucht somit keinen grossen Platz. Für eine gesunde Mahlzeit brauche ich diesen Gemüse- und Früchteschäler fast täglich und er hilft mir extrem in meinem Alltag, so dass ich mehr Zeit für andere Sachen in der Küche habe. Auch bereitet mir das Zubereiten einer gesunden Mahlzeit viel Freude, welche ich auch gerne mit Freund\*innen einnehme.



Fabian Neubauer

**Weitere Infos** zu Fabians Alltagshelfern erhalten Sie auf der Geschäftsstelle.

# Bauchgefühl und Bordsteine

## Aktuell-Leserin Elisabeth Meier beschreibt den neuen Umgang mit ihren Ängsten.

Der Artikel von Yvonne Luginbühl im Winter-Magazin 2022 über ihren Angst-Dinosaurier hat mich sehr berührt. Weniger die «Bergabfahr-Angst», die wohl jeder Rollstuhlfahrer gut kennt, sondern wie wenig sie darin ernst genommen wurde.

Ehe ich meinen Handrollstuhl hatte, wäre es mir wohl auch schwer gefallen, die «Angst vor dem Hang» nachzuvollziehen. Kleine Kanten, schräge Trottoirs, Rampen oder kleine Hügel – kein Problem. Zu Fuss sind mir solche Hindernisse nicht mal aufgefallen. Mein Augenmerk lag eher auf Bordsteinkanten und der nächsten Sitzgelegenheit.

Mit dem Handrollstuhl hat sich der Blickwinkel auf die Umgebung radikal verändert. Auf einmal wirken kleine Kanten bedrohlich und eine Rampe scheint unüberwindbar. Das hätte ich mir vorher so nicht vorstellen können, obwohl ich selber doch auch nicht «gut zu Fuss» war. Vermutlich ging es den Therapeuten von Frau Luginbühl ähnlich: Sie konnten die Angst schlichtweg nicht

nachvollziehen und haben sie darum als «diffuse Angst» abgetan.

Eine Angst, die nicht ernst genommen wird, wächst und wächst allerdings, bis sie alles zu dominieren scheint. Denn der Sinn der Angst ist es doch, uns zu warnen, um uns zu beschützen. Hört man ihr Rufen dann nicht, drangsaliert sie uns so lange, bis wir sie endlich ernst nehmen. Und dann hat sie sich oft tatsächlich so ausgeweitet, dass man sich nicht mehr hinauswagt, weil man sich einer Situation einfach nicht gewachsen fühlt.

Nehmen wir das Beispiel mit dem Bergabfahren: Die Angst, bergab die Kontrolle über den Rollstuhl zu verlieren, ist realistisch. Und man sollte sie unbedingt ernst nehmen, da man sich sonst verletzen kann.

«Die Angst ernst nehmen» heisst jedoch nicht, sich einzuschränken, sondern: sich Zeit nehmen und überlegen, was einem eigentlich so Angst macht.

Als ich das erste Mal einen Handrollstuhl bekommen habe, war ich begeistert – endlich konnte ich wieder aus dem Haus! Ich bin ein «Draussen-Mensch» und habe sehr darunter

gelitten, durch die abnehmende Kraft an die Wohnung gebunden zu sein.

Mit dem Rollstuhl bin ich dann einfach losgefahren, ohne mir Gedanken zu machen. Ich bin Rampen, Hänge, Rolltreppen und Kanten hoch und runter gefahren – und habe viele brenzlige Situationen erlebt. Bei diesem ersten Ausflug musste ich mehrmals aus gefährlichen Situationen gerettet werden, die mir als Fussgängerin nie passiert wären.

Mittlerweile weiss ich: Das mulmige Gefühl im Bauch ist hilfreich. Stehe ich an einer Kante und bin unsicher, ob das geht oder nicht, suche ich eine Alternative, z.B. Rückwärtsfahren oder einen anderen Weg. Dann übe ich erstmal eine ähnliche Situation, bis ich mich sicher fühle, und komme später einmal mit Begleitung wieder und probiere in aller Ruhe aus: Komme ich da hoch und runter? Und wie?

So lerne ich nicht nur, besser abzuschätzen, ob etwas gefährlich ist oder nicht, sondern lerne auch meine Fähigkeiten und das Verhalten des Rollstuhls besser kennen. All das macht nämlich stark: Ich weiss, was ich kann und was nicht. Macht mir eine neue Situation dann Angst, kann ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen.



Oft zu hoch: Bordsteine

Das heisst dann z.B. auch klar zu sagen: «Nein, diese Kante geht nicht. Wir müssen einen anderen Weg suchen.» Und das fällt mir, zugegebenermassen, oft schwer. Es ist mir peinlich, da man schnell als Angsthasse oder Schwächling abgetan wird.

Durch den Artikel von Frau Luginbühl konnte ich plötzlich diese Unhöflichkeiten einordnen: Aus Sicht eines Fussgängers erscheint die «Bergabfahr-Angst» tatsächlich unrealistisch – die Beine des Fussgängers traben ja nicht auf einmal ungebremst bergab. Erst im Rollstuhl kann man diese Angst nachvollziehen und richtig einordnen.

Dennoch: auch einer realistischen Angst kann man begegnen, und

zwar am besten mit spielerischem Ausprobieren. In seinem eigenen Tempo, dann wenn man die Kraft dazu und Lust darauf hat.

Genau das mache ich im Moment: Vor einigen Wochen habe ich einen neuen Rollstuhl mit E-Motion-Antrieb in den Rädern bekommen. E-Motion ist eine Antriebsunterstützung, wie bei einem E-Bike. Neben dem E-Motion hat der Rollstuhl auch einen Brustgurt, der mich aufrecht hält.

Das war zusammen sehr ungewohnt – ich bin noch nie aufrecht gesessen, weder im Rollstuhl noch sonstwo. Auf einmal habe ich ständig Angst, nach hinten zu kippen und umzufallen. Also habe ich, erstmal in der Wohnung, versucht, was passiert, wenn ich mich aufrecht halte. Nichts ist passiert. Und falle ich um, wenn ich mich ganz, ganz weit nach hinten lehne? Nein, auch nicht.

Der nächste Schritt war dann, ein Kippen zu provozieren. (Ich bin sehr experimentierfreudig...) Das habe ich die nächsten Tage so lange probiert, bis mein Körper automatisch richtig reagiert hat, wenn ich gekippt bin, z.B. weil ich zu viel Schwung geholt habe – dann macht man nämlich ein Männli. Das macht richtig Spass und ich spiele damit mittlerweile sogar gerne herum. Allerdings konnte ich es draussen noch nicht richtig üben,

da meine Nachbarn immer dachten, ich kippte um und brauchte Hilfe.

Mein nächstes Ziel sind kleine Kanten, dann Bordsteine etc. Eins nach dem anderen, in meinem Tempo. Eigentlich ist das doch auch logisch: Als Fussgängerin muss man erst krabbeln, dann laufen, klettern, hüpfen, rennen lernen. Man probiert, fällt auf die Nase, lernt dazu. Genau denselben Prozess muss man bei jedem neuen Rollstuhl durchlaufen. Man lernt sich und den Rollstuhl gut kennen und weiss genau, was man kann und was nicht.

Denn genau das hilft gegen die Angst: Vertrauen in sich selber. «Ich kann das!» macht stark und «Diese Situation ist gefährlich, aber ich weiss, wie ich da hinauskomme» macht Mut. Das kann niemand anders als man selber abschätzen! Also glaubt an euch, traut euch zu, jemandem zu widersprechen und erlaubt euch, herumzuprobieren, zu spielen, bis ihr euch sicher und gut fühlt. Falls euch dann jemand blöd kommt, bittet ihr die Person, sich vorzustellen, sie sei auf einem Schreibtischstuhl mit Rollen festgeknotet und stehe oben an einem Hang – möglich, dass sich deren Meinung zu «diffusen Ängsten» dann ganz schnell ändert! ;)

*Elisabeth Meier*

## Leben mit Assistenz ist möglich

**Ein Leben mit «Persönlicher Assistenz» ist schwierig und kompliziert umzusetzen. Diesem Vorurteil möchte der Verein «leben wie du und ich» entgegenwirken.**

Wir unterstützen Dich. Bei Aufbau, Organisation und Management deines Lebens mit Assistenz in den eigenen vier Wänden.

Du hast eine Behinderung und möchtest Deine Lebensweise selber bestimmen: mit wem Du zusammenlebst, ob Du alleine, zu zweit oder in einer WG leben möchtest, mit anderen Menschen mit und ohne Behinderung?

Du willst selber bestimmen, wer Dich in Deinem Alltag unterstützt, wobei und vor allem wie. Du möchtest bestimmen, wann Du was isst, wann Du aufstehst und wann Du schlafen gehst und vielleicht brauchst Du auch Assistenz bei Deiner Arbeit und in der Freizeit?

Vielleicht hast Du schon mal von «Persönlicher Assistenz» gehört? Möglicherweise hast Du auch gehört, dass das schwierig und kompliziert umzusetzen ist? Mit uns aber nicht! Wir haben in den letzten sieben Jahren eine Lösung für Dich erarbeitet.



**Im Kreis 5: Wohnungen des Vereins «leben wie du und ich»**

Der Verein «leben wie du und ich» begleitet Dich in allem, was es für ein selbstbestimmtes Leben braucht. Du bestimmst selber, wie viel Unterstützung Du in Organisation und Management brauchst.

Zurzeit haben wir unter anderem an unserem Standort im KULTURPARK im Kreis 5 in Zürich freie WG-Zimmer.

Komm zu unserer Info-Veranstaltung am 9. September 2023 um 16.00 Uhr, an der Schiffbaustrasse 9C in Zürich!

**Weitere Infos und Kontakt:**  
[www.lebenwieduundich.ch](http://www.lebenwieduundich.ch)  
[info@lebenwieduundich.ch](mailto:info@lebenwieduundich.ch)  
Tel: 044 533 79 01



QR-Code scannen  
und Aktuell als  
PDF lesen



## Geschäftsstelle und Kontakt

Witikonstrasse 15

8032 Zürich

info@cerebral-zuerich.ch

spengler@cerebral-zuerich.ch

Tel. 044 482 73 63

## Leitung Redaktion und Layout

Balz Spengler

## Druck

Akeret Druck AG, Dübendorf

## Vereinigung Cerebral Zürich

wird unterstützt durch:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



STIFTUNG  
**DENK AN MICH**

Ferien und Freizeit für Menschen  
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebralpläne Kind  
Elbühlstrasse 14, 3005 Bern, Tel. 031 300 15 15  
info@cerebral.ch, www.cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz  
Association Cerebral Suisse  
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

 @cerebral-zuerich  
[www.cerebral-zuerich.ch](http://www.cerebral-zuerich.ch)

## Titelbild

Beni büchst aus!  
Foto: Sina Luginbühl