



**Raphis und Daves Amerika-Traum
Mit dem Rollstuhl an die Westküste**

**Einfach kochen mit Anna
Ofen-Toasts**

3	Editorial
4	Raphis und Daves Amerika-Traum
8	Einfach kochen mit Anna: Ofen-Toasts
12	Träumen in Bewegung – insieme Movers in Uster
14	Am Weihnachtsmarkt dabei – Jeder Franken zählt
16	Mütter-Treff
18	Forschungsprojekt Parti-CP
20	Wie ist das mit der Krankenkasse?
22	Peer-Beratung in der Praxis
24	Care-Arbeit – Viel Verantwortung, wenig Anerkennung
32	Rätselseiten
34	Selbsttest: Rollen und Erwartungen
36	Kartenbasteln in Uster
38	Webinar: Ergänzungsleistungen
40	Wochenenden
43	Elterngruppe
44	Malteser
46	Schwimmen
47	Kurse
48	Wandergruppe
50	Cerebral-Stammtisch
51	Freizeit-Treff
52	Young-Club
53	Rätselseiten: Lösungen
54	Umfrage zum «Heftli»
55	Agenda

Liebe Leser*innen

Unsere Hefte entstehen nicht auf einen Schlag. Sie entwickeln sich aus Gesprächen, Rückmeldungen und Beobachtungen – aus dem, was sich bewährt hat, und aus dem, was sich langsam dazugesellt. Diese Ausgabe ist auf diese Weise gewachsen.

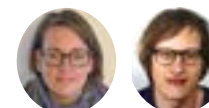
Seit Januar 2026 arbeiteten wir gemeinsam im Redaktionsteam. Das hat uns Anlass gegeben, das Mitgliederheft weiterzudenken – mit dem Ziel, es lebendiger zu gestalten. Nicht alles ist neu, und doch haben wir an verschiedenen Stellen Anpassungen vorgenommen. Vielleicht entdecken Sie in dieser Ausgabe bereits die eine oder andere Neuerung. Wir hoffen, sie gefällt Ihnen.

Uns ist wichtig, dass dieses Heft nicht nur informiert, sondern inspiriert und verbindet. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, Ihre Gedanken mit uns zu teilen. Ob Lob, Kritik oder Ideen – jede Rückmeldung hilft uns, das Heft weiterzuentwickeln und besser auf Ihre Wünsche abzustimmen. Besonders freuen wir uns über Rückmeldungen über die Umfrage am Ende des Heftes.

Inhaltlich erwartet Sie eine bunte Mischung. Neu starten wir mit einer Kochrubrik, die einfache und alltagstaugliche Rezepte vorstellt. Zudem finden Sie einen Bericht zur Care-Arbeit – ein Thema, das viele von uns betrifft. Für alle, die gerne knobeln, gibt es Rätsel, und auch ein Reisebericht ist dabei, der Lust aufs Entdecken macht. Ergänzt wird dies durch Hinweise auf neue Angebote wie gemeinsames Kartenbasteln oder das gemeinsame Anschauen von Webinaren.

Wir danken Ihnen für Ihr Mitleben, Mitdenken und Dabeisein und freuen uns auf den weiteren Austausch.

Nach diesem Gemeinschaftswerk wird Sandra Krebser die Redaktion des «Heftli» übernehmen, das «Aktuell» darf nun endlich offiziell so heissen, wie es vorher informell hiess. Ich, Balz Spengler, bin dankbar für elf spannende Jahre mit dieser Publikation und Ihre Lesetreue. Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten alles Gute.



Sandra und Balz

Mit Rollstuhl an die Westküste

Einmal die legendäre Westküste der USA erleben – für viele ein Reisetraum, für Raphi und Dave ein echtes Grossprojekt.

Die beiden sind wegen einer schweren Muskelerkrankung im Alltag auf den Elektrorollstuhl und rund um die Uhr auf Assistenz angewiesen. Trotzdem (oder gerade deswegen) wollten sie sich einen Wunsch nicht ausreden lassen: einen Roadtrip durch die USA – mit allem, was dazugehört.

Damit dieser Traum Realität werden konnte, brauchte es vor allem eins: finanzielle Unterstützung. Über eine Crowdfunding-Plattform sammelten die beiden in kurzer Zeit über 28 000 Franken – getragen von einer grossen Community. Am Ende standen CHF 28 300 von 230 Unterstützer*innen auf dem Projektzähler: Ziel erreicht, Projekt erfolgreich abgeschlossen.

Reisen, wenn «normal» nicht funktioniert

Was für viele schon mit Kofferpacken beginnt, startet für Raphi und Dave viel früher – bei der Planung. Denn ihr Elektrorollstuhl ist kein «Standardmodell», sondern



Prost: Drinks on the Beach

individuell angepasst: Sitzkissen, Gurte und Stützen sorgen dafür, dass sie stabil und sicher sitzen. Genau das macht aber auch klar: Lange auf einem herkömmlichen Flugzeugsitz sitzen geht praktisch nicht. Deshalb ist für den Flug ein Business-Class-Sitz nötig, auf dem Liegen möglich ist.

Auch am Boden ist barrierefreies Reisen kein Selbstläufer. In Los Angeles angekommen, sollte die Reise mit Minivans weitergehen – flexibel, alltagstauglich, roadtripfähig. Und bei jeder Übernachtung gilt: Rollstuhlgängige Zimmer sind

Voraussetzung. Die gute Nachricht: In den USA ist Barrierefreiheit vielerorts weiter verbreitet als in anderen Ländern – trotzdem bleibt es etwas, das man konsequent mitbedenken muss.

Ein Team, das Abenteuer möglich macht

Besonders eindrücklich: Raphi und Dave reisen nicht «einfach zu zweit». Damit der Roadtrip funktioniert, braucht es ein ganzes Setup – fünf Assistenzpersonen (für Pflege/Tagesbetreuung, Nachtbetreuung sowie Fahrdienst). Das ist organisatorisch anspruchsvoll und finanziell eine andere Liga als eine normale Ferienreise.

Und trotzdem ist ihre Haltung klar: kein Jammern, sondern Anpacken. Nicht, weil es leicht ist – sondern weil es ihnen wichtig ist, ihr Leben mit Erlebnissen zu füllen, die sonst zu schnell als «unrealistisch» abgehakt werden. Mit der Unterstützung vieler Menschen konnte aus einer Idee ein konkreter Plan werden – und aus einem Plan ein grosses Abenteuer.



Sandra Krebs



Unter Palmen: Fahrt am Strand



Gruppenfoto der Reisetruppe



Unterwegs in Las Vegas

5 Fragen an Raphi

1. Raphi, wann wurde aus dem Traum «USA-Westküste» für dich ein konkreter Plan? In meinem Kopf schwirrte der Traum von einer Reise nach Kalifornien schon lange herum. Vor allem das Klima dort stimmt sehr gut mit meinen Idealvorstellungen von gutem Wetter überein. 2019 starteten wir den ersten Anlauf, mussten diesen aufgrund fehlender finanzieller Mittel abbrechen. Danach kam uns die Corona-Pandemie dazwischen. Im Sommer 2023 fassten wir dann den Entschluss, es nochmals zu versuchen – und es wurde die Reise unseres Lebens ...

2. Welches waren für dich die wichtigsten und eindrucklichsten Stationen eurer Reise? Das werde ich immer wieder gefragt und ich finde das nach wie vor schwer zu beantworten. Amerika ist sehr facettenreich, was sich sehr gut mit dem Abstecher nach Arizona aufzeigen lässt: Zuerst waren wir in Las Vegas, einer glitzernden, leuchtenden Stadt mitten in der Wüste (es war 43 Grad!). Casinos, ein Football-Match und ein Besuch im eindrucklichen «Sphere» standen auf dem Programm. Danach mieteten

wir ein Airbnb und besuchten den Grand Canyon. Unglaublich faszinierende Natur, kleinere Wanderungen und ruhige klare Nächte rundeten diesen Abstecher ab.

3. Du bist im Alltag im Elektrorollstuhl unterwegs: Was muss auf so einer Reise zwingend passen, damit du dich wohl und sicher fühlst? Wir waren froh, dass alle unsere Hilfsmittel (zwei Elektrorollstühle, ein Dusch-/WC-Stuhl und ganz viel Gepäck) gut und unversehrt angekommen sind. Ich habe es leider bereits erlebt, dass Räder am Duschstuhl abgerissen wurden und Ähnliches. Ich glaube jedoch, das Wichtigste für mich ist es, gute und versierte Assistenzpersonen dabei zu haben, die sich untereinander gut ergänzen und sich schnell und unkompliziert neuen Situationen und Herausforderungen anpassen können. Und das hatten wir auf jeden Fall! Auch und vor allem dank ihnen wurde diese Reise unvergesslich.

4. Raphi, ein Westküsten-Roadtrip hat ja so ein Pflichtprogramm: endlose Highways, Drive-through, Sonnenuntergang am Pazifik, ein kitschiges Motel-Schild, XXL-Portionen und mindestens einmal «Wo

sind wir hier gelandet?». Habt ihr das alles gemacht? Mehr oder weniger, ja. Unser Reiseprogramm war sehr vielfältig und es hat von allem was dabei. Zu unserem Erstaunen hat auch alles geklappt, was wir uns vorgenommen und wie wir es geplant haben.

5. Was nimmst du persönlich aus der Reise mit – und was würdest du anderen mitgeben, die von einem grossen Trip träumen? Aus der Reise nehme ich vor allem die Erkenntnis mit, wie bereichernd es ist, die eigene Komfortzone zu verlassen. Die Begegnungen mit Menschen waren erfrischend, Vorurteile und Berührungsängste waren praktisch keine vorhanden. Man kam mit allen ins Gespräch und wurde ernst genommen, was in der Schweiz leider nicht immer der Fall ist. Allen in einer ähnlichen Situation wie wir, die von einem grossen Trip träumen, würde ich mitgeben: Wartet nicht auf den perfekten Zeitpunkt – der kommt selten. Fangt an zu planen, auch wenn es zunächst überwältigend wirkt. Erstellt ein Budget, bleibt flexibel und vor allem: Seid offen für Überraschungen. Oft sind es gerade die ungeplanten Erlebnisse, die euch am meisten prägen.



Aufgabe der 15 Gepäckstücke



Umbau des Rollstuhls für den Flug

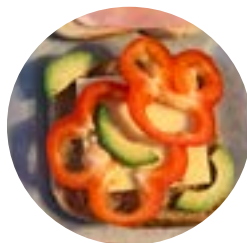
Ofen-Toasts

Manchmal ist es schön, wenn das Essen fast von alleine fertig wird. Nur kurz etwas vorbereiten, alles in den Ofen schieben – und dann kann man aus der Küche gehen, sich ausruhen, spielen oder Hausaufgaben machen. Genau dafür sind Ofen-Toasts perfekt.

In diesem ersten Teil von «Einfach kochen mit Anna» zeigt dir Anna, wie sie Toast Hawaii und verschiedene Varianten macht. Alles geht auf einem Blech – übersichtlich, mit wenigen Handgriffen und wenig Abwasch.

Du brauchst:

- Toastbrot-Scheiben
- Butter oder Margarine (muss nicht sein, aber gibt mehr Geschmack)
- Geriebener Käse oder Käse-scheiben
- Dazu kommen dann die verschiedenen Beläge (siehe Varianten).



Was du machen musst:

1. Blech vorbereiten

Backofen vorheizen (z.B. auf 200°C Ober-/Unterhitze). Ein Blech mit Backpapier auslegen – so klebt nichts an und das Blech bleibt fast sauber.

3. Ab in den Ofen

Das Blech in den Ofen schieben. Einen Wecker stellen (z.B. 8–12 Minuten, je nach Ofen). Die Toasts sind fertig, wenn der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

2. Toast belegen

Die Toastscheiben aufs Blech legen. Wer mag, bestreicht sie dünn mit Butter oder Margarine. Dann kommt der Belag drauf – je nach Variante. Zum Schluss kommt immer Käse darüber, damit alles schön zusammenschmilzt

4. Kurz abkühlen lassen

Nach dem Backen das Blech vorsichtig herausnehmen. Die Toasts kurz abkühlen lassen – Käse und Belag sind sehr heiß!



Eine Frage an Anna:

Anna, wieso findest du das ein gutes Rezept?

Anna: Weil ich nur vorbereiten muss und dann wieder aus der Küche gehen kann. Dann kann ich spielen oder Hausaufgaben machen, bis der Wecker klingelt.

Backe deinen Lieblingstoast

Klassischer Toast Hawaii

- Toast
- Etwas Butter
- Schinkenscheibe
- Ananasscheibe (frisch oder aus der Dose, gut abgetropft)
- Oben drauf Käse



Schinken-Käse-Toast

- Toast
- Schinkenscheibe
- Käsescheibe oder geriebener Käse

Optional: etwas Senf oder Ketchup unter den Schinken streichen.



Speck-Birnen-Toast

- Toast
- Speck (Rohschinken oder Frühstücksspeck)
- Dünne Birnenscheiben (oder gut abgetropfte Birne aus der Dose)
- Käse darüber



Vereinfachungs-Tipps

- Weniger Schneiden: Fertig geschnittener Käse und Schinken oder Beläge wie Ananas aus der Dose verwenden.
- Arbeiten im Sitzen: Blech auf den Tisch stellen, alle Zutaten bereitstellen – so muss man nicht hin- und herlaufen.
- Sicherheit: Immer einen Wecker stellen, damit du nicht vergisst, dass der Ofen an ist. Wenn möglich, jemanden bitten, beim Herausnehmen des Blechs zu helfen.
- Posso-Gemüseschäler verwenden

Italienischer Toast

- Toast
- Salami
- Tomatenscheiben oder Cherrytomaten (halbiert)
- Mozzarella

Optional: etwas Basilikum oder getrocknete italienische Kräuter



Vegetarische Idee

- Toast
- Peperoni
- Avocado
- Käse



Träumen in Bewegung

Mit «Dreams» nehmen die insieme Movers das Publikum mit in eine Traumwelt, in der Realität und Fantasie ineinanderfließen. In Uster wurde spürbar, wie viel Ausdruck in Bewegung stecken kann.

Es ist ein Winterabend in Uster. Mensch kommt an, schüttelt die Kälte von der Jacke, sucht sich einen Platz – und merkt schnell: Heute ist die Bühne nicht einfach «da vorne». Sie liegt nah beim Publikum, fast mitten unter uns, als Einladung, nicht nur zuzusehen, sondern einzutauchen.

«Dreams» ist in zehn getanzten Bildern angelegt, choreografiert von Rolf R. Müller und inspiriert von der Tanztechnik von Rosalia Chladek – freier Ausdruckstanz, der Emotion nicht erklärt, sondern zeigt. Die insieme Movers, eine Tanzgruppe von insieme Zürcher Oberland, stellen genau das ins Zentrum: Tanz als künstlerische Ausdrucksform.

Und dann beginnt es: Szene um Szene – oder, wie es sich im Saal anfühlt, fast wie zehn kleine Traumfenster mit Musik, Übergängen und Stimmungen, die sich verändern dürfen. Die Künstler*innen sind mit

so viel Hingabe dabei, dass ihre Gefühlswelt im Publikum ankommt, ohne Umweg. Mensch spürt Spannung, Leichtigkeit, vielleicht auch Melancholie – und dieses feine Stauen, wenn Bewegung plötzlich eine Sprache wird.

Ein Detail, das mensch nicht erfindet, weil es zu schön ist: In der ersten Reihe sitzen ihre Maskottchen – Stofftiere, geschniegelt und bereit, als würden sie mitfiebern. Es ist ein stiller Witz und gleichzeitig etwas Zärtliches: Hier gehört Bühnenmut offenbar zur ganzen Truppe.

In der Pause und nach der Vorstellung kann mensch sich verpflegen, das Erlebte in Ruhe nachklingen lassen und miteinander ins Gespräch kommen. Im kurzen Gespräch mit einem der Künstler erfahren wir noch etwas, das beeindruckt: Sie können sich die Abläufe merken, sagen sie, weil sie gut üben – und doch beginnen sie erst zwei Monate vor der Aufführung mit den Proben. Eine Erinnerung daran, dass Qualität nicht nur eine Frage von Zeit ist, sondern auch von Fokus, Team und Vertrauen.



Sandra Krebser



Jeder Franken zählt

Es ist schon eine Weile her, da war die Vorweihnachtszeit, und zwei Mädchen hatten eine tolle Idee.

Ein kurzer Austausch unter grauem Himmel, ein bisschen Wetter-Glück – und eine Spende, die von Herzen kommt. Anna und ihre Freundin Ilaria zeigen am Dorfweihnachtsmarkt, wie Solidarität ganz unkompliziert aussehen kann.

Es ist unklar, ob es noch regnen wird. Der Himmel hängt tief, die Wolken wirken schwer, und man rechnet jederzeit mit mehr. Doch dann bleibt es über den ganzen Nachmittag erstaunlich trocken. Nur vereinzelt fallen Regentropfen – so wenige, dass man sie fast als Erinnerung daran wahrnimmt, was hätte sein können.

Auf dem Platz ist es überschaubar. Es hat wenig Stände, keine Buden, keine dichten Reihen von Hütten und Lichterketten. Und der Samichlaus kommt nicht. Dafür gibt es ein Feuer – etwas, das Wärme macht, auch ohne grosses Programm. Wer näher tritt, hält kurz die Hände hin, schaut ins Flackern und bleibt ein paar Sekunden länger stehen als geplant.

Mittendrin: ein mittelgrosser Tisch. Und er steht ausgerechnet als einziger Stand ohne Dach über dem Kopf, ohne Zelt, ohne Schutz. Vielleicht ist genau das der Grund, warum man zweimal hinschaut. Zwei Mädchen stehen dahinter, aufmerksam, präsent, und mit einer Ruhe, die ansteckt: Anna und ihre Freundin Ilaria.

Das Sortiment erzählt die Geschichte von Zeit, Geduld und Ideen, die zu Dingen werden. Da ist Selbstgenähtes: Taschentüchertaschen, Kappen, Halsschals, Pflasterlitaschen, Handwärmer. Dinge, die man im Alltag wirklich braucht – und die, weil sie handgemacht sind, etwas Persönliches haben. Daneben Gebasteltes: Karten, Baumanhänger, Badesalze, sorgfältig hergerichtet, nicht überladen, sondern einfach schön. Und dann gibt es noch eine kleine Ecke «aus der Küche»: Kräutersalze, scharfer Senf, Erkältungssirup. Ein bisschen Vorratsglück im Glas – als würde jemand sagen: Nimm etwas mit, das dich später noch begleitet.

Wer stehen bleibt, kommt schnell ins Gespräch. Und irgendwann fällt der Satz, der diesem Tisch eine zweite Bedeutung gibt: Anna und



Ilaria spenden von ihren Verkaufserlösen 20 Franken an Cerebral Zürich.

20 Franken. Kein grosses Aufheben. Keine Bühne. Einfach ein Entschluss. Und genau das macht es so besonders. Denn Solidarität zeigt sich manchmal nicht laut, sondern leise: in einem Nachmittag, an dem man trotz Wetterunsicherheit draussen bleibt. Hinter einem Stand ohne Dach. Mit der Entscheidung, etwas abzugeben.

Und weil zu einem echten Nachmittag auch echte Antworten gehören, kommt irgendwann – halb neugierig, halb schmunzelnd – die Frage: «Und was macht ihr mit den restlichen Einnahmen, wenn etwas übrig bleibt?» Die beiden schauen sich an, grinsen, als hätten sie genau darauf gewartet, und sagen wie aus einem

Mund: «Wir kaufen Make-up.» Man lacht. Nicht, weil es die Spende kleiner macht – sondern weil es sie menschlich macht. Weil da zwei Freundinnen stehen, die gleichzeitig an andere denken und auch an sich. Und genau das fühlt sich richtig an.

Als der Nachmittag weiterzieht und das Feuer langsam kleiner wird, bleibt vor allem dieses Gefühl: Es braucht nicht viele Stände, nicht viele Buden, nicht einmal einen Samichlaus, damit ein Weihnachtsmarkt etwas vom Eigentlichen bekommt. Manchmal reicht ein mittelgrosser Tisch. Und zwei Freundinnen, die sagen – ohne es gross auszusprechen: **Wir sind dabei.**



Sandra Krebs

Mütter-Treff

In der Geschäftsstelle in Uster wurde am 17. Januar ein Mütter-Treff als Abendessen genossen – gekocht vom Team der Smartworker AG. Smartworker bietet unter anderem Catering an und unterstützt Anlässe massgeschneidert – vom Familienfest bis zum Firmenapéro.

Es ist einer dieser Abende, die nicht mit Stille anfangen. Die ersten kamen an – und die Gespräche waren sofort da. Kaum zur Tür hinein, blieb man stehen, wechselte die ersten Sätze, dann die nächsten.

Man hatte fast keine Zeit zum Hinsetzen, weil schon nach wenigen Minuten diese vertieften Unterhaltungen entstanden, die man nicht einfach unterbrechen will: «Wie geht's dir wirklich?», «Wie läuft's gerade?», «Was war diese Woche los?» Draussen lag der Tag noch auf den Schultern, drinnen wurde es schnell warm – nicht wegen der Lampen, sondern wegen der Menschen.

Und noch bevor der Abend richtig «sitzt», ist es der Duft aus der Küche, der sagt: Heute wird nicht nur gegessen. Heute wird geteilt.

Es war wunderbar, auch wenn die Smartworker an diesem Abend selbst nicht vor Ort waren: Sie hatten alles vorbereitet, so dass man nur noch ankommen musste.

Und während geschöpft wurde und Gespräche sich entfalteten, entstand dieser seltene Effekt: Für einmal muss man nicht alles gleichzeitig sein. Nicht organisieren, nicht vorausdenken, nicht «noch schnell». Man darf einfach sitzen. Zehn Frauen waren anwesend, die Stimmung war gesprächig – dieses angenehm lebendige Durcheinander aus Lachen, kurzen Seufzern, ehrlichen Sätzen und dem Gefühl: Ich bin nicht allein mit meinem Alltag.

Kulinarisch war es ein Abend mit viel Farbe und Wärme: Eine marokkanische Salatplatte machte den Anfang, danach folgten Green Thai Curry und Stroganoff. Und weil gute Abende gern noch einen letzten, süßen Punkt setzen, gab es zum Dessert klassisches Tiramisu und Himbeer-Tiramisu.

Dass Smartworker diesen Abend möglich macht, passt auch zum Hintergrund des Betriebs: Smartworker setzt sich für nachhaltige

Arbeitsintegration ein und begleitet langzeitstellensuchende Personen – und finanziert sich über Aufträge wie ein Unternehmen im Arbeitsmarkt.

Und am Ende ist es wie so oft bei den besten Anlässen: Es bleibt nicht nur satt. Es bleibt warm. Ein bisschen leichter. Ein bisschen verbundener. Und mit dem Gedanken: So darf ein Abend ruhig öfter sein.



Sandra Krebs



Selfietime beim Abendessen für Mütter



Thai-Curry und marokkanische Salatplatte (r.)



Forschungsprojekt Parti-CP

In der Schweiz läuft derzeit ein wichtiges Forschungsprojekt zur Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen mit Cerebralparese (CP). Unter dem Titel Parti-CP untersucht ein Team des Schweizer Cerebralparese-Registers, wie Kinder und Jugendliche mit CP und ihre Familien am gesellschaftlichen Leben teilhaben – und wo sie auf Hürden stossen.

Der offizielle Startschuss der grossen Parti-CP-Umfrage ist gefallen: Am 24. November 2025 hat das Team des Schweizer Cerebralparese-Registers die Einladungen verschickt.

Seit diesem Datum erhalten Familien Fragebogen zugeschickt – an Kinder und Jugendliche mit CP im Alter von etwa 2 bis 18 Jahren, an ihre Geschwister und an die Eltern. Im Zentrum steht der Begriff Teilhabe:

- *Wie erleben die Kinder ihren Alltag in der Familie, in der Kita oder Schule und in der Freizeit?*
- *Welche Aktivitäten sind möglich, welche nicht?*

- *Wo funktioniert Unterstützung gut – und wo bleiben Wünsche offen?*

Die Forschenden möchten ein möglichst genaues Bild davon gewinnen, wie Kinder und Jugendliche mit CP in der Schweiz leben. Die Ergebnisse sollen helfen, Angebote zu verbessern, Barrieren sichtbar zu machen und die Sicht der Betroffenen stärker in Politik und Öffentlichkeit einzubringen.

Für uns als Vereinigung Cerebral Zürich ist diese Studie wichtig, weil sie genau dort ansetzt, wo wir täglich engagiert sind: bei den konkreten Lebensrealitäten von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Nur wenn wir wissen, was gut läuft und wo Lücken sind, können wir uns gezielt für Verbesserungen einsetzen – sei es in der Freizeitgestaltung, bei Bildungsangeboten oder bei Unterstützungsleistungen.

Darum unsere Bitte an dich und euch:

- Falls du oder ihr einen solchen Brief mit der Einladung zur Teilnahme an der Parti-CP-Studie erhalten habt: Füllt die Fragebogen aus.

- Nehmt euch – so gut es geht – die Zeit dafür, gerne auch gemeinsam mit euren Kindern oder als Familie.

Je mehr Kinder, Geschwister und Eltern mitmachen und die Umfrage ausfüllen, desto aussagekräftiger und ausdrucksstärker werden die Ergebnisse. Jede ausgefüllte Umfrage verleiht der Studie mehr Gewicht – und damit auch der Stimme von Menschen mit Cerebralparese und ihren Familien.

Wenn ihr beim Ausfüllen unsicher seid oder Fragen habt, könnt ihr euch gerne bei uns melden. Wir unterstützen euch nach Möglichkeit oder helfen beim Finden von Ansprechpersonen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die teilnehmen – eure Erfahrungen sind ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Teilhabe und Sichtbarkeit.



Sandra Krebsler



Illustration: www.parti-cp.ch

Weitere Infos zur Umfrage

<https://www.parti-cp.ch/die-fragebogen-sind-verschickt/>

Wie ist das mit der Krankenkasse?

Ein Bericht der NZZ-Online vom 7.1.2026 legt die Krankenkassensituation in Deutschland dar. Dies hier ist ein Versuch, diesen Bericht für unsere Leserschaft in einfacherer Sprache darzulegen.

In Deutschland gibt es Streit zwischen den Generationen. Junge Menschen müssen immer mehr Geld für die Krankenkasse zahlen. Alte Menschen brauchen mehr Medizin und profitieren davon. Das System wird bald zu teuer.

Warum ist das so?

- Immer mehr Menschen sind alt.
- Weniger junge Leute arbeiten und zahlen Beiträge.
- Alte Menschen brauchen teure Behandlungen.

In Deutschland zahlen alle einen Prozentsatz vom Lohn. Wer mehr verdient, zahlt mehr. Junge Leute verdienen oft mehr als Rentner. Darum zahlen sie mehr.

Wie macht es die Schweiz?

In der Schweiz ist es anders:

- Jede Person zahlt eine feste Prämie für die Krankenkasse. Das nennt man Kopfprämie.
- Wer wenig Geld hat, bekommt Hilfe vom Staat.
- Wer genug Geld hat, zahlt selbst.

Das ist gerechter: Alle zahlen gleich viel, nicht nach Einkommen.

Aber:

- Kinder und Jugendliche zahlen weniger als Erwachsene.
- Die Prämien sind in jeder Region unterschiedlich. In manchen Kantonen ist es teurer, in anderen günstiger.

Warum ist das gut?

Wir in der Schweiz klagen oft über hohe Krankenkassenprämien. Aber im Vergleich zu Deutschland sind wir besser dran:

- Bei uns zahlen nicht nur die Jungen die Last.
- Alte Menschen tragen auch ihren Teil.

Text in einfacherer Sprache

- Das System ist stabil und funktioniert gut – auch in Zukunft.

In Deutschland dagegen wird das System immer teurer. Junge Menschen müssen immer mehr zahlen. Das ist unfair und gefährlich für die Zukunft.

Was könnte Deutschland ändern?

- Kopfprämie wie in der Schweiz einführen.
- Mehr Eigenverantwortung: Kleine Kosten selbst zahlen (wie Selbstbehalt). Erst zum Hausarzt gehen, bevor man teure Spezialisten besucht.

Kurz gesagt:

In Deutschland zahlen die Jungen viel mehr als die Alten. In der Schweiz zahlen alle gleich viel (mit kleinen Unterschieden bei Alter und Region). Wir sind oft unzufrieden – aber im Vergleich zu Deutschland ist unser System viel gerechter und sicherer.



Sandra Krebsner



Bild: Unsplash, Marek Studinski

Peer-Beratung aus der Praxis

Manchmal reicht ein einziger Satz, damit sich etwas verändert. Zum Beispiel, wenn jemand sagt: «Das kenne ich – mir ging es ähnlich.»

Genau hier setzt die Peer-Beratung an. Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung – oder deren Eltern – beraten andere Betroffene oder Eltern in ähnlicher Lage. Nicht als Expertinnen mit dicken Aktenordnern, sondern als Expertinnen ihres eigenen Lebens.

Seit Sommer 2025 darf ich als Peer-Beraterin bei der Vereinigung Cerebral Zürich mitwirken. Im letzten Jahr wurden wir Peers bereits im Mitgliederheftli vorgestellt – vielleicht hast du mein Foto oder meinen Namen schon gesehen. Nun möchte ich ein bisschen mehr darüber erzählen, wie solche Gespräche aussehen können.

Manchmal braucht es nicht viel. Vielen von uns geht es ähnlich – mit den Sorgen, den Formularen, der Müdigkeit, aber auch mit den Hoffnungen.

Ich bin gerne im Gespräch mit Menschen und kann gut mit dir zusammen sortieren: Wo brennt es

im Moment am meisten? Was ist gerade wirklich dringlich, was eher «nice to have»?

Oft ist schon viel gewonnen, wenn ich Ferienangebote vermitteln kann oder auf Vereine und Stiftungen hinweise, die genau das anbieten, was du suchst. Oder wenn ich einfach ein offenes Ohr habe und ausdrücken kann: «Du bist nicht allein.»

Manchmal geht es um ganz Konkretes:

- eine Briefvorlage, weil du nicht weisst, wie du etwas formulieren sollst
- eine Erklärung, was dieses Schreiben der Krankenkasse nun genau bedeutet
- oder eine Vermittlung an eine geeignetere Ansprechperson, weil jemand anderes noch besser helfen kann

In der Peer-Beratung geht es nicht darum, fertige Lösungen auszu-teilen. Es geht darum, gemeinsam hinzuschauen: Was ist dir wichtig? Welche Möglichkeiten gibt es? Welche kleinen Schritte sind im

Moment realistisch? Wenn du mal nicht weiterweissst, kannst du dich einfach bei der Geschäftsstelle melden. Dort wird geschaut, zu welcher Person deine Frage am besten passt – und diese Person meldet sich dann bei dir. So musst du nicht selbst herausfinden, wer «zuständig» ist.

Für Mitglieder ist eine solche Peer-Beratung kostenlos. Für alle anderen ist das Erstgespräch kostenlos; danach schauen wir gemeinsam, ob eine Mitgliedschaft für dich sinnvoll und von Vorteil wäre.

Ich wünsche mir, dass Peer-Beratung in unserer Vereinigung immer bekannter wird – als Angebot, das stärkt, entlastet und verbindet. Vielleicht denkst du beim Lesen: So ein Gespräch würde mir guttun.

Dann melde dich gerne. Ich freue mich, wenn aus «allein vor einem Problem sitzen» ein «wir schauen zusammen darauf» wird.



Sandra Krebsler



Bild: Sandra Krebsler

Care-Arbeit

Im Dezember 2025 war in der SRF-Sendung «10 vor 10» Care-Arbeit ein zentrales Thema – also all die Betreuung, Pflege und Organisation rund um Familie und Angehörige, die meist unbezahlt im Hintergrund läuft.

Im Beitrag wurde gezeigt: In der Schweiz pflegen Hunderttausende Menschen ihre Angehörigen zu Hause. Seit einem Gerichtsurteil können sie sich dafür über eine Spitex-Anstellung sogar Lohn auszahlen lassen. Gleichzeitig geraten genau diese Modelle durch neue Regeln und finanzielle Kürzungen unter Druck.

Was im Fernsehen wie eine einzelne Geschichte aussieht, betrifft in Wirklichkeit ein riesiges Stück unserer Gesellschaft – und ganz besonders Familien mit behinderten Kindern oder Angehörigen mit hohem Pflegebedarf.

Unbezahlte Care-Arbeit – ein unsichtbarer Milliardenbereich

Care-Arbeit bedeutet: Waschen, Lagern, Trösten, Organisieren, Koordinieren, Formulare ausfüllen, Termine planen, Telefonieren, Be-

hördenbriefe verstehen – und noch viel mehr. Ein grosser Teil davon ist unbezahlt. Statistiken zeigen seit Jahren:

- Die Langzeitpflege (Spitex und Heime) ist einer der wichtigsten Treiber der steigenden Gesundheitskosten in der Schweiz.
- Frauen übernehmen deutlich mehr Care-Arbeit als Männer – und haben dadurch häufiger tiefere Erwerbseinkommen und Lücken in der Altersvorsorge.

Viele Familien erleben genau das: Mensch «wuselt sich durch den Alltag, übernimmt riesige Verantwortung, und trotzdem taucht diese Arbeit weder auf dem Lohnzettel noch im Pensionskassenausweis auf.

Spitex-Anstellung für Angehörige: ein wichtiger Baustein

Ein möglicher Weg aus dieser Unsichtbarkeit ist eine Spitex-Anstellung für pflegende Angehörige. Das heisst: Man pflegt weiterhin ein Kind, einen Partner oder einen anderen Angehörigen zu Hause, ist aber über eine Spitex-Organisation angestellt und wird für einen Teil dieser Arbeit bezahlt.



Bild: Unsplash, Dominik Lange

Das bringt mehrere Vorteile:

- Sozialversicherungen: Es werden AHV-, IV- und BVG-Beiträge einbezahlt. Das hilft, grosse Lücken in der Altersvorsorge zu vermeiden.
- Aus- und Weiterbildung: Man bleibt nicht einfach «Laienpflegende», sondern kann Kurse besuchen, Pflegewissen aufbauen und wird fachlich begleitet.
- Unterstützung im Hintergrund: Man ist Teil einer Organisation. Man muss nicht alles selbst organisieren (Dokumentation, Abrechnung, Qualitätssicherung, Vertretung), sondern wird unterstützt.
- Professionalisierung der Care-Arbeit: Was vorher «nur» Famili-

enarbeit war, wird als echte, anspruchsvolle Arbeit anerkannt. Gerade für Familien mit hoher Pflegeintensität – etwa mit einem Kind mit Cerebralparese oder anderen komplexen Behinderungen – kann das ein grosser Unterschied sein. Die Arbeit bleibt im vertrauten Umfeld, aber sie zählt auch im System.

Was sich im Kanton Zürich seit 2026 verändert hat

Seit Anfang 2026 gelten im Kanton Zürich neue Regeln, die Spitex-Anstellungen für pflegende Angehörige deutlich schwieriger machen. Vereinfacht gesagt:

- Der Kanton übernimmt weiterhin einen Kantonsanteil an den Restkosten der Pflege. Für Pflege, die von pflegenden Angehörigen erbracht wird, wurde dieser

Anteil aber ungefähr um die Hälfte gesenkt.

Für Spitex-Organisationen bedeutet das:

- Einsätze, die von angestellten Angehörigen geleistet werden, werden vom Kanton deutlich schlechter vergütet als vorher.
- Solche Anstellungen sind finanziell viel weniger attraktiv geworden und stehen unter Druck.

Offiziell wird argumentiert, bei Angehörigenpflege fielen teilweise geringere Kosten an, und man wolle Überentschädigungen einzelner Anbieter vermeiden. Für betroffene Familien sieht die Realität aber so aus:

- Die Pflegearbeit bleibt gleich aufwendig – nur die Finanzierung ist schlechter geworden.
- Modelle, die bisher Care-Arbeit sichtbar gemacht und abgesichert hatten, wurden geschwächt.
- Es droht die Gefahr, dass pflegende Angehörige wieder mehr unbezahlt leisten – mit den bekannten Folgen für ihre soziale Sicherheit.

Wer bezahlt das alles? Mehr Spitex heisst auch höhere Kosten

Damit die Diskussion fair bleibt, gehört auch diese Seite dazu: Wenn mehr Pflegeleistungen über

Spitex abgerechnet werden (auch durch angestellte Angehörige), steigen die Kosten im System.

- Ein Teil der Spitex-Kosten wird durch die obligatorische Krankenversicherung (OKP) finanziert – also über die Krankenkassenprämien.
- Ein weiterer Teil wird von Kantonen und Gemeinden als Restfinanzierung übernommen.
- Nur ein beschränkter Teil darf direkt den Betroffenen als Patientenbeteiligung belastet werden.

Wenn also mehr, besser und fair bezahlt gepflegt wird, hat das zwei mögliche Folgen:

1. Die Krankenkassenprämien steigen weiter, weil die OKP einen Teil der Pflege finanziert und die Gesundheitskosten insgesamt wachsen. Genau das beobachten wir heute schon, und die Langzeitpflege ist ein wichtiger Kostentreiber.
2. Höhere Ausgaben von Kantonen und Gemeinden für die Restfinanzierung können den Druck auf die öffentlichen Haushalte erhöhen – was sich mittel- bis langfristig auch auf die Steuerdebatte auswirken kann.

Es gibt also keinen «gratis» Weg. Entweder zahlen Familien mit unbezahlter Arbeit und Vorsorgelücken, oder die Gesellschaft übernimmt mehr Kosten über Prämien und Steuern.

Die Frage ist darum weniger: Wollen wir zahlen? Sondern eher: Wer bezahlt, wie fair – und mit welchen Folgen für die Betroffenen?

Die 6-Tage-Regel: Care-Arbeit kennt keinen Sonntag

Hinzu kommt eine arbeitsrechtliche Besonderheit, die im Alltag schnell zur Falle wird:

Nach Arbeitsrecht darf eine angestellte Person nicht an mehr als sechs aufeinanderfolgenden Tagen arbeiten. Das gilt grundsätzlich auch für pflegende Angehörige mit Spitex-Anstellung.

In der Praxis heisst das:

- Spitex-Leistungen von Angehörigen dürfen nur an sechs Tagen hintereinander als Arbeitszeit erfasst und abgerechnet werden.
- Am siebten Tag braucht es offiziell eine andere Person, damit die Vorschriften eingehalten werden.
- Die pflegebedürftige Person braucht aber weiterhin Unterstüt-

zung – auch am siebten Tag. Die Care-Arbeit hört nicht auf, aber sie darf am siebten Tag oft nicht mehr als bezahlte Arbeit verrechnet werden. Sie rutscht wieder zurück in die unsichtbare, unbezahlte Familienarbeit.

Eigentlich wäre es konsequent, wenn am siebten Tag wirklich jemand anderes einspringt oder die Regeln so angepasst würden, dass die Realität einer 24/7-Situation besser abgebildet wird.

Fachkräftemangel, Heimplätze und die Frage der Inklusion

Man kann sich natürlich fragen: Wäre es nicht günstiger oder einfacher, wenn mehr Menschen in Heimen gepflegt würden?

Schaut man genauer hin, wird klar:

- Die Pflegekosten sind insgesamt stark gestiegen; der grösste Teil entfällt nach wie vor auf Alters- und Pflegeheime, ein kleinerer Teil

Bild: Unsplash, Jack Finnigan





Bild: Unsplash, Rod Long

auf Spitex.

- Schon heute gibt es zu wenig ausgebildetes Pflegepersonal und in gewissen Regionen zu wenig Heimplätze. Viele Heime haben Schwierigkeiten, genügend Fachpersonen zu finden.

Und dann ist da noch die wichtigste Frage: Wo geht es den Menschen besser? Wir reden seit Jahren von Inklusion und Selbstbestimmung. Das heisst eigentlich: Menschen mit Behinderung und pflegebedürftige Menschen sollen mitreden können und möglichst selber wählen dürfen, ob sie im eigenen Umfeld, mit Assistenz und Spitex, oder in einer Institution leben und gepflegt werden möchten.

Natürlich ist das Zuhause nicht immer der beste oder sicherste Ort – es gibt Situationen, in denen eine stationäre Einrichtung sinnvoller oder nötig ist. Aber es ist genauso ehrlich, zu sagen, viele möchten lieber im vertrauten Umfeld bleiben, wenn

entsprechende Unterstützung vorhanden ist. Und das Pflegepersonal reicht schlicht nicht aus, um «alles ins Heim zu verlagern». Darum braucht es gute Rahmenbedingungen für beide Seiten für Einrichtungen und für ambulante Modelle, inkl. Spitex-Anstellungen von Angehörigen.

Fazit: Care-Arbeit ernst nehmen – Kosten ehrlich anschauen, Wahl ermöglichen.

Wenn wir über Care-Arbeit sprechen, hilft es wenig, nur eine Seite zu sehen:

- Ja, bessere Bezahlung und Absicherung von pflegenden Angehörigen kosten Geld – über Prämien und öffentliche Mittel.
- Ja, unser System kämpft mit Fachkräftemangel und steigenden Pflegekosten.
- Aber: Familien zahlen heute schon einen sehr hohen Preis, wenn ihre Arbeit unsichtbar bleibt – mit Überlastung, finanziellen Lücken und wenig

Anerkennung.

Spitex-Anstellungen für pflegende Angehörige sind kein perfektes Wundermittel, aber sie sind ein wichtiger Baustein:

- Sie machen Care-Arbeit sichtbar und sozialversichert.
- Sie ermöglichen Ausbildung, Begleitung und Entlastung.
- Sie unterstützen Inklusion, weil Pflege im eigenen Umfeld möglich bleibt – dort, wo Menschen das wollen und es verantwortbar ist.

Wenn gleichzeitig kantonale Beiträge gesenkt werden und arbeitsrechtliche Regeln dazu führen, dass am siebten Tag wieder gratis gepflegt wird, ist das Signal heikel: Auf dem Papier sollen Kosten kontrolliert werden – in der Realität landen Belastung und Risiko erneut bei den Familien.

Eine ehrliche Care-Politik nimmt alle Kosten ernst: die finanziellen – und die menschlichen. Und sie sorgt dafür, dass pflegebedürftige Menschen nicht nur «irgendwo versorgt» werden, sondern möglichst wählen können, wie und wo sie leben und gepflegt werden wollen.



Sandra Krebsler

Bild: Unsplash, Jess Zoerb



Care-Arbeit braucht Herz. Wir unterstützen Sie dabei.

Pflegende Angehörige leisten täglich unverzichtbare Care-Arbeit – mit viel Verantwortung und emotionaler Stärke.

Spitex Herzschlag unterstützt Sie dort, wo Care-Arbeit herausfordernd wird: fachlich, menschlich und zuverlässig.

Denn wer Angehörige pflegt, hat Anspruch auf Unterstützung, Entlastung, Anerkennung und Vergütung.



Was wir für Sie tun können:

- Qualifizierte Pflege und Betreuung zu Hause
- Individuelle Pflegebegleitung nach Ihren Bedürfnissen
- Begleitung bei komplexen Pflegesituationen
- Professionelles Wundmanagement
- Entlastung und Beratung im Pflegealltag & auch administrativ
- Schulung und Coaching



*Care-Arbeit bedeutet nicht, alles allein tragen zu müssen.
Weil Pflege zu Hause mehr ist als nur ein Dienst.
Sie ist Unterstützung fürs Leben.*

☎ 044 362 40 40 | 🌐 www.spitex-herzschlag.ch

**Wir sind
für Sie da –
nehmen Sie
Kontakt auf:**



Neu:

Eure Werbung im «Heftli»

Ab sofort sind im «Heftli», der Mitgliederzeitschrift der Vereinigung Cerebral Zürich, Werbeanzeigen buchbar. Rund 1 900 Exemplare gehen dreimal jährlich direkt an Menschen mit Behinderungen, Angehörige, Assistenzpersonen, Therapeut*innen und interessierte.

Wir bieten euch grosse Gestaltungsfreiheit und faire Preise.



Weitere Infos und Buchungen

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Rätselseiten

Finde die 5 Fehler



Linienrätsel

Links stehen Aussagen, rechts die Zahlen. Ziehe mit einem Stift eine Linie zwischen den passenden Paaren.

1. Wie alt war der jüngste Gast in den Angeboten (Wochenenden/Erlebniswochen)?

A. 8

2. Wie viele CP-Elterngruppentreffs gab es im 2025?

B. 35

3. Wie viele Young-Club Treffen gab es im 2025?

C. 11

4. Wie viele Haustiere haben alle Mitarbeiter der Geschäftsstelle zusammen?

D. 6

5. Wie viel Mal im 2025 wurde der Kurs Musik und Spiel durchgeführt?

E. 5

Annas Toast auf der Geschäftsstelle

Drei Personen aus der Geschäftsstelle Cerebral Zürich haben Annas Toast-Rezept ausprobiert: Michaela, Balz und Sandra.

- Jede Person hat nur eine Toast-Variante gemacht (alle Toasts dieser Person sind gleich).
- Es gibt drei Varianten: Italienisch, Vegetarisch und Hawaii.
- An diesem Abend wurden genau 3, 4 und 5 Toasts gemacht (jede Person eine andere Anzahl).



Hinweise:

1. Es wurde genau 1 vegetarischer Toast mehr gebacken, als Michaela Toasts gebacken hat.
2. Sandra mag keine vegetarischen Toasts.
3. Balz hat genau 1 Toast mehr gebacken als Michaela.
4. Michaela mag keine Ananas (also hat sie keinen Hawaii-Toast gemacht).
5. Sandra hat mehr Toasts gebacken als Michaela.

Mach mit und gewinne ...

Hauptpreis: Posso-Gemüse-Schäler

Weitere Preise: tolle selbstgemachte Frühlingskarten von unserem Kartenbasteln am 29. März (siehe Angebote)

Mitmachen beim Gewinnspiel

Nenne bis Ende Mai 2026 die Anzahl italienischer Toasts unter: krebser@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Selbsttest: Rollen & Erwartungen

Worum geht's?

Wir alle haben Rollen: Tochter/Sohn, Freundin, Teammitglied, Patientin, «die Starke», «der Lustige»... Manchmal helfen Rollen – manchmal drücken sie. Dieser Test zeigt, wie stark Erwartungen dich beeinflussen und wie gut du Grenzen setzen kannst.

So geht's: Kreuze an, was in den letzten 4 Wochen am ehesten stimmt.

0 = trifft gar nicht zu · 1 = eher nicht · 2 = eher ja · 3 = trifft voll zu

Aussagen 1–7

Ich sage «ja», obwohl ich eigentlich «nein» meine.

0 1 2 3

Ich habe das Gefühl, ich muss funktionieren, damit es für andere passt.

0 1 2 3

Ich weiss oft nicht: Was will ich – und was erwarten andere?

0 1 2 3

Ich bekomme ein schlechtes Gewissen, wenn ich Hilfe brauche oder annehme.

0 1 2 3

Ich bekomme ein schlechtes Gewissen, wenn ich Hilfe ablehne.

0 1 2 3

Ich übernehme Verantwortung, die eigentlich nicht meine ist.

0 1 2 3

Ich fühle mich in einer Rolle festgefahren (z.B. «immer stark», «immer brav», «immer dankbar»).

0 1 2 3

Aussagen 8–12

Ich kann klar sagen, was ich brauche (z.B. Zeit, Ruhe, Assistenz, Informationen).

0 1 2 3

Ich kann Grenzen setzen, ohne mich danach tagelang zu ärgern.

0 1 2 3

Ich darf auch mal «nicht leisten», ohne dass ich mich weniger wert fühle.

0 1 2 3

In meinem Umfeld werden meine Entscheidungen respektiert – auch wenn sie unbequem sind.

0 1 2 3

Wenn Erwartungen mit meinen Werten kollidieren, entscheide ich eher nach mir als nach Druck.

0 1 2 3

Auswertung

Schritt 1: Druck-Punkte zählen

Addiere die Punkte von 1–7. (Max. 21)

0–6: Eher wenig Erwartungsdruck

7–14: Spürbarer Druck – du passt dich häufig an

15–21: Hoher Druck – Rollen können dich stark einengen

Schritt 2: Selbstbestimmungs-Punkte zählen

Addiere die Punkte von 8–12. (Max. 15)

0–5: Grenzen/Bedürfnisse kommen oft zu kurz

6–10: Gemischt – mal gelingt's, mal nicht

11–15: Gute Selbstbestimmung – du stehst oft für dich ein

Zwei Reflexionsfragen

Welche Rolle kostet mich am meisten Energie – und was würde ich gern daran ändern?

Was wäre ein kleiner Satz, den ich öfter sagen könnte? (z.B. «Ich brauche kurz Zeit», «Heute nicht», «Bitte erklär's mir anders»)

Kleiner Hinweis der Redaktion

Dieser Test ist kein medizinisches Instrument, sondern eine Einladung zur Selbstreflexion.

Kartenbasteln in Uster

Manchmal braucht es nicht viel, damit sich etwas löst. Ein paar Bögen Papier, Scheren, Kleber, vielleicht einen Stempel, ein Band, einen Rest Glitzer, der sich später zuverlässig überall wiederfindet. Und vor allem: einen Tisch, an dem man nicht allein sitzt.

Wer schon einmal gebastelt hat, kennt diese kleine Verschiebung im Innern. Zuerst ist da die Frage: Kann ich das überhaupt? Dann wird geschnitten, probiert, verworfen, neu angesetzt. Man faltet, klebt, lacht über schiefe Ränder, findet plötzlich die passende Farbe. Und irgendwann liegt sie da: eine Karte, die es vorher nicht gab. Selbstgemacht. Unverwechselbar. Nicht perfekt – aber genau deshalb besonders.

Kreatives Werken hat etwas Entlastendes. Die Hände sind beschäftigt, der Kopf darf nachziehen. Zwischen Papier und Pinsel entstehen Gespräche, die sonst vielleicht keinen Platz hätten. Man kommt ins Tun – und fast nebenbei ins Zusammensein. Und wer sich zuerst «nicht kreativ» nennt, merkt oft als Erste*r, dass es gar nicht um Kunst geht, sondern um Freude. Um das Machbare. Um ein kleines Stück «Ich war da». Genau darum laden wir ein: zum gemein-

samen Frühlings-Kartenbasteln. Wir treffen uns in Uster am Sonntag, dem 29. März 2026, um 14 Uhr (bis ca. 16 Uhr). Ein gemeinsamer Nachmittag, an dem wir zusammen Karten gestalten: für ein Dankeschön, für liebe Menschen – oder einfach so, weil Frühling ist und man manchmal etwas Schönes verschicken möchte.

Du kommst, machst mit uns ein paar Karten – und nimmst sie am Schluss mit nach Hause. Und vielleicht passiert dann das Zweite: dass irgendwo jemand einen Briefkasten öffnet und kurz lächelt, weil da nicht nur eine Nachricht drin ist, sondern auch Zeit, Mühe und ein kleines bisschen Herz.

Wir freuen uns auf einen kreativen Tisch, gute Gespräche – und auf Karten, die unterwegs sind zu deinen Lieben. Du brauchst nur dich mitzubringen, Material ist schon da!

**Sonntag 29. März 2026
um 14 Uhr**

Ort:

Stiftung Wagerenhof
Asylstrasse 24, 8610 Uster

Anmelden:

krebser@cerebral-zuerich.ch



Webinar: Ergänzungsleistungen

Text in einfacherer Sprache

Viele Menschen mit Behinderung und viele Eltern von Kindern mit Behinderung haben wenig Geld. Die Ergänzungsleistungen (EL) helfen: Sie zahlen Geld, wenn Rente und Einkommen nicht reichen. Der Bund hat eine neue Studie gemacht.

Die Studie hat geschaut:

- Wer weiss überhaupt von den Ergänzungsleistungen?
- Woher bekommen Menschen Infos?
- Warum holen sich viele Menschen kein Geld, obwohl sie Anspruch hätten?

Die Studie sagt:

- Viele haben schon von den EL gehört. Aber sie wissen nicht genau, was die EL alles zahlen.
- Nur wenige wissen: EL können auch Kosten für Krankheit und Behinderung zurückzahlen.
- Viele Formulare sind schwer verständlich. Die Sprache ist kompliziert.
- Viele Menschen brauchen Hilfe beim Ausfüllen. Zum Beispiel von Beratungsstellen oder Vereinen.

Die Studie sagt auch:

- Es gibt grosse Unterschiede zwischen den Kantonen.
- Manche Kantone erklären mehr und einfacher, andere weniger.
- Das ist für Betroffene verwirrend und anstrengend.

Darum ist wichtig:

- Infos müssen einfach sein.
- Menschen müssen wissen: Vielleicht habe ich Anspruch auf EL. Ich darf fragen.
- Es braucht gute Beratung. Niemand soll allein mit den Formularen sein.

Dieses Thema ist auch für uns wichtig. Darum möchten wir ein Angebot machen:

Am Donnerstag, 26. März 2026, macht Procap ein Webinar zu den Ergänzungsleistungen. Wir treffen uns um 18.30 Uhr und schauen es gemeinsam.

In diesem Webinar geht es um Fragen wie:

- Was sind Ergänzungsleistungen genau?
- Wer kann EL bekommen?
- Wie werden EL berechnet?
- Müssen EL zurückgezahlt werden?

- Welche Kosten für Krankheit und Behinderung kann ich zurückfordern?

Wir möchten dieses Webinar gemeinsam mit euch anschauen. Danach wollen wir zusammen darüber sprechen.

Nach dem Webinar ist Zeit für:

- eure Fragen
- eure Erfahrungen
- eure Unsicherheiten

Zum Beispiel:

- Verstehe ich den Antrag für EL?
- Weiss ich, wo ich Hilfe bekomme?
- Passt das zu meiner Situation oder zu unserer Familie?

Wir möchten, dass ihr sagen könnt: «Ich bin mit meinen Fragen nicht allein.»

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!

Donnerstag 26. März 2026, um 18.30 Uhr

Ort:
Uster

Anmelden:
krebs@cerebral-zuerich.ch



Illustration: Bing Image Creator

Wochenenden

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

Spannende Ausflüge in der Umgebung, auf den Bauernhof 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 statt.

Kinder/Jugendliche

13. – 15. März 2026
27. – 29. März 2026
15. – 17. Mai 2026
19. – 21. Juni 2026
4. – 6. September 2026
25. – 27. September 2026
11. – 13. Dezember 2026

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Basisbeitrag:

CHF 250.– / 270.– ab 18 Jahren

Inklusive:

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

Junge Erwachsene/Erwachsene

10. – 12. April 2026
21. – 23. August 2026
13. – 15. November 2026

Zielgruppe:

junge Erwachsene und Erwachsene

Freitag, 19.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Basisbeitrag:

CHF 270.–

Inklusive:

Übernachtung, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Verfügbare Extras:

2:1-Assistenz	+ CHF 240.–
Nachtwache	+ CHF 95.–
Spezialnahrung	+ CHF 25.–

Ort:

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

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular



Das Gute in Kürze: Ausflüge in Wollishofen (l.), in den Kinderzoo (M. l.), auf den Bauernhof (r.) oder Indoor-Aktivitäten (M. r.)

Wochenenden

Wochenenden von insieme
Ausserschwyz – unterstützt durch
die Vereinigung Cerebral Zürich

21. /22. März 2026
16. /17. Mai 2016
13. /14. Juni 2026
15. /16. August 2016
26. /27. September 2026
24. /25. Oktober 2026
28. /29. November 2026

Zielgruppe:
Kinder

Ort:
Heilpädagogisches Zentrum
Ausserschwyz
Kantonsstrasse 136
8807 Freienbach SZ

Samstag, 9.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.00 Uhr

Anmeldungen an:
info@insieme-ausserschwyz.ch
insieme-Ausserschwyz
Churerstrasse 100
8808 Pfäffikon
055 410 71 60



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

Mittwoch, 4. März.2026
Donnerstag, 16. April 2026
Dienstag, 2. Juni 2026
Mittwoch, 18. November 2026

Leiterinnen:
Rosy Schmid und Daniela Wolf

Ort:
Geschäftsstelle der Vereinigung
Cerebral Zürich
Wermatswilerstrasse 90
8610 Uster



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 1 000 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:

An der Schillerstrasse in Zürich, zwischen Opernhaus und NZZ

Jeden ersten Montag im Monat, 18.30 bis 21.30 Uhr

2. März 2026
13. April 2026
11. Mai 2026
1. Juni 2026
6. Juli 2026
3. August 2026
7. September 2026
5. Oktober 2026
2. November 2026
8. Dezember 2026 (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

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 Hallen-
bad mit Kindern und
Jugendlichen

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

Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung
beginnend am ersten Donnerstag
im Monat, 19.15 bis 21.00 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

Beitrag:
Pro Kurs: CHF 200.– pro Jahr
Beide Kurse: CHF 300.– pro 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.»

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.»

Wandergruppe

Wandergruppe für Fussgänger*innen mit leichten Gehbehinderungen

Die Wandergruppe richtet sich an selbständige, erwachsene Fussgänger*innen mit einer leichten Gehbehinderung, 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.

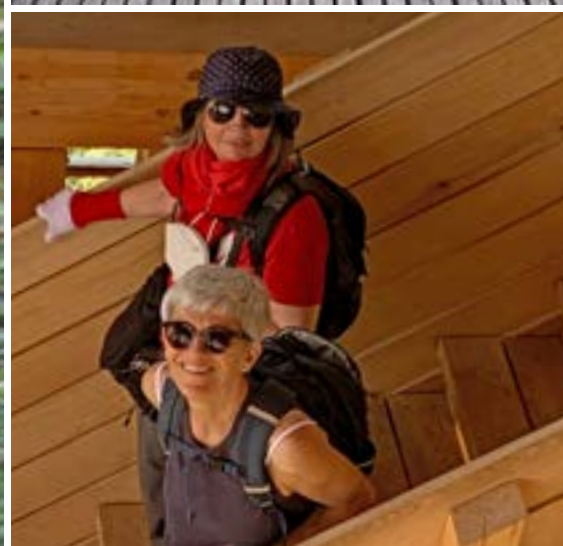
Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr 3 Stunden, wovon wir 1–2 Stunden wandern. Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung oder essen etwas gemeinsam.

Die Teilnahme ist kostenlos. Reisekosten und Verpflegung zahlen wir selber. Wir freuen uns über Interessierte!

Kontaktperson: Christine Rudin
christine.rudin@bluewin.ch
079 455 30 52



**Nicht aufzuhalten:
die Wandergruppe**



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 Tertium 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:

Tertium Letzipark
Hohlstrasse 459
8048 Zürich

Samstag,
14.00 bis 17.30 Uhr,
freies Kommen und Gehen

14. März 2026
16. Mai 2026
20. Juni 2026
15. August 2026
17. Oktober 2026

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Cerebral-Stammtisch

Freizeit-Treff

Komm vorbei!

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

Gerne würden wir diese Gruppe wiederaufbauen und freuen uns daher sehr über Meldungen von allen Interessierten.

Sonntag,
von 13.45 bis 16.45 Uhr

Die Daten würden bei Stattfinden online bekanntgegeben.

Zielgruppe:

Jugendliche ab 14 Jahren

Ort:

Wagerenhof Uster

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Quatschen und Kuchenessen am Freizeit-Treff



Inklusives Freizeitangebot für junge Menschen ab 16 Jahren

Du bist öfters daheim als dir lieb ist und möchtest stattdessen mehr Zeit mit Menschen in deinem Alter verbringen? Du fühlst dich in einer Gruppe wohl, die etwas unternimmt und du gehst einfach mit? Unser Cerebral Young Club ist genau für Menschen wie dich da – mit und ohne Behinderung, gemeinsam.

Einmal im Monat macht der Young-Club was. Einen Ausflug auf den Berg, eine Party, einen Besuch im Kino oder Museum, einen Pizza-Abend oder mensch trifft sich auf einen Snack in der Stadt.

Aktuelle Vorhaben:



Leitung:

Sandra Krebser
Balz Spengler
Alexandra Zimpfer

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Finde die 5 Fehler



Linienrätsel

1. --- D.
2. --- E.
3. --- A.
4. --- C.
5. --- B.

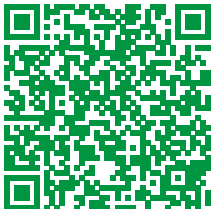
Hat dich dieses Rätsel neugierig gemacht? Im bald erscheinenden Jahresbericht warten noch viele weitere Zahlen zu den Freizeit-Angeboten der Vereinigung auf dich.

Umfrage zum «Heftli»

Scannen Sie den QR-Code und sagen Sie uns in 2–3 Minuten, wie Ihnen die Inhalte gefallen haben – die Umfrage ist anonym. Ihre Rückmeldung hilft uns, die Mitgliederzeitschrift weiter zu verbessern und noch besser auf Ihre Wünsche abzustimmen.

Link zur Umfrage

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOJMX_ou9qSu85ND3Zi3OrDhCbp2nB3iaLFBax_hgOTM_BPQ/viewform?usp=dialog



Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Zeit und Ihre Rückmeldungen.



Agenda

Januar

- 17.01. Young-Club
- 17.01. Abendessen für Mütter
- 24.01. Cerebral-Stammtisch
- 29.01. Elterngruppe
- 30.01. Start Wochenende

Februar

- 14.02. Young-Club
- 27.02. Start Wochenende

März

- 04.03. Elterngruppe
- 13.03. Start Wochenende
- 14.03. Young-Club
- 14.03. Cerebral-Stammtisch
- 26.03. Webinar Ergänzungsleistung
- 27.03. Start Wochenende

April

- 11.04. Young-Club
- 16.04. Elterngruppe
- 10.04. Start Wochenende
- 18.04. Start Erlebniswoche Gontenschwil
- 25.04. Start Erlebniswoche Magliaso

Mai

- 02.05. inclusion 360 Helvetiaplatz
- 09.05. Young-Club
- 15.05. Start Wochenende
- 16.05. Cerebral-Stammtisch
- 23.05. Start Erlebniswoche Magliaso

Juni

- 02.06. Elterngruppe
- 03.06. Mitgliederversammlung Cerebral Zürich
- 06.06. Start Erlebniswoche Saint-Maurice
- 06.06. Young-Club
- 19.06. Start Wochenende
- 20.06. Cerebral-Stammtisch
- 27.06. Start Erlebniswoche Rickenbach

Juli

- 04.07. Young-Club
- 18.07. Start Erlebniswoche Uster

August

- 02.08. Start Erlebniswoche Magliaso
- 09.08. Start Erlebniswoche Gontenschwil
- 15.08. Young-Club
- 15.08. Cerebral-Stammtisch
- 21.08. Start Wochenende

September

- 04.09. Start Wochenende
- 12.09. Start Erlebniswoche Basel
- 12.09. Young-Club
- 25.09. Start Wochenende

Oktober

- 03.10. Young-Club
- 17.10. Start Erlebniswoche Saint-Maurice
- 17.10. Cerebral-Stammtisch

November

- 13.11. Start Wochenende
- 14.11. Young-Club
- 18.11. Elterngruppe
- 28.11. Start Erlebniswoche Gontenschwil

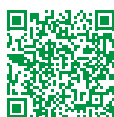
Dezember

- 05.12. Young-Club
- 11.12. Start Wochenende



Ihre Spende ermöglicht selbstbestimmte Freizeit
♥ **DANKE!** ♥
IBAN CH75 0900 0000 8001 2958 3

Heftli 1 | 2026



QR-Code scannen
und Aktuell als
PDF lesen



Geschäftsstelle und Kontakt

Wermatswilerstrasse 90
8610 Uster
info@cerebral-zuerich.ch
spengler@cerebral-zuerich.ch
Tel. 044 482 73 63

Redaktion und Layout

Sandra Krebsler und 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
Paras und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das zentral-gehirnle Kinde
Erichstrasse 14, 3001 Bern, 04 311 308 15 15
Postkonto (BIC): swisscrl.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge und Legate



@cerebral-zuerich
www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Raphi geniesst Kalifornien
Credits: www.instagram.com/raphib_87