



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell Sommer 2021

A man with a beard, wearing a light blue polo shirt and dark trousers, is standing in a grassy field. He is holding a black cane in his left hand and is reaching out with his right hand to touch the nose of a white sheep. Another white sheep is standing next to it, looking towards the man. The background is a bright, sunny grassy field.

**Von Schafen und Tiny Houses
Martin Weber stellt sich vor**

**Innovation für Inklusion
Fabian Neubauer und
seine Posso GmbH**



3	Editorial
4	Kurse
5	Inklusiver Malkurs
6	Mentoring-Programm
7	Segeln
8	Wandergruppe
9	CP-Treff
10	Malteser
12	Erlebniswochen und Wochenenden
16	Ein sportliches Team – Neues Mentoring-Programm
19	Von Schafen und Tiny Houses – Martin Weber stellt sich vor
24	Innovation für für Inklusion – Fabian Neubauers Posso GmbH



Ausflug während
der Erlebniswoche
in Magliaso, 2021

Liebe Leser*innen

Der Sommer ist da. Und mit ihm, wieder einmal in dieser Pandemie, die Aussicht auf Öffnungen und erleichterte Bedingungen fürs Zusammenkommen. Sei dies, um die Kultur in all ihren Spielarten zu genießen oder um am langen Tisch mit Freunden und Familie aufs Leben anzustossen. Im Garten, am See oder im Park, wir leben auf einem sehr schönen Planeten.

Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was wir alles haben, scheint mir wichtig. Gerade in einer Zeit, in der wir gleich mehrere Krisen auf einmal zu bewältigen haben. Diese Tatsache kann überfordern. Aber sowohl was die Corona- als auch die Klimakrise angeht, lohnt es sich, an den Bemühungen zu deren Bewältigung dranzubleiben. Es geht ums wertschätzende, globale Miteinander als Gesellschaft.

Den Austausch zwischen Menschen schätzt auch Fabian Neubauer. Nach seinem Studium der Internationalen Beziehungen suchte der Cerebralpaläretiker nach einer sinnvollen Tätigkeit und startete ein kleines Unternehmen für Hilfsmittel für Menschen mit Behinderung, die auf dem Schweizer Markt kaum präsent sind. Mehr zu

Fabian Neubauer lesen sie im Porträt auf Seite 20.

Im Austausch sind wir auch mit schreiblustigen Mitgliedern unserer Vereinigung. So stammt der zweite Artikel in dieser Ausgabe von Martin Weber. Er ist sehr motiviert, seine Ansichten ins Aktuell einzubringen, was uns sehr freut. Im Beitrag auf Seite 15 stellt sich unser neuer Autor vor und erzählt, von seiner Passion für seine wolligen Freunde und vom Traum des selbstbestimmten Lebens im Kleinsthaus.

Gerne würden wir uns mit Ihnen, liebe Mitglieder, über die Idee eines neuen Angebots austauschen. Eines Malkurses. Mehr dazu finden Sie auf Seite 5. Ein angestammtes Angebot, die Kurse Wahrnehmung und Bewegung» und «Musik und Spiel», sind aufgrund einer zu kleinen Teilnehmer*innenzahl von der Streichung bedroht. Melden Sie sich an und sichern Sie die Zukunft der Kurse.

Wir wünschen Ihnen schöne Sommertage und viel Lesevergnügen.

Herzliche Grüsse

Balz Spengler, Redaktion Aktuell

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

Kurs 1: Wahrnehmung + Bewegung

Jeden ersten Donnerstag,
19.15 bis 20.45 Uhr
(abwechselnd mit Kurs 2)

Kurs 2: Musik + Spiel

Jeden zweiten Donnerstag,
19.15 bis 20.45 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

Teilnehmerbeitrag:

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 Erwei-
terung 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 Aus-
druck.» Jeden ersten Donnerstag
findet der Kurs in Schwammen-
dingen statt.

Kurs Musik + Spiel

«Von Kakophonie bis Symphonie,
von Kalauer über Spektakel und von
Farce zu Schauspiel und Oper ist
alles möglich», sagt Martin Grä-
zer 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 Schwam-
mendingen zu erleben.

Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier und gestalten Sie unseren neuen Malkurs mit!

Farben, Pinsel, Stifte und große Bö-
gen Papier liegen bereit. Bekommen
Sie bei diesem Anblick gleich Lust
loszulegen und Ihre Ideen umzuset-
zen?

Sehr gut, dann geht es Ihnen genau
wie Laura Heuser, die die Idee eines
inklusive Malkurses eingebracht hat.

Im von ihr angedachten Malkurs sind
alle willkommen, Menschen mit und
ohne Behinderung, Studierende und
Rentner*innen. Unterstützung ist vor-
gesehen, sei es bei der Suche nach
Inspiration, beim Erstellen von Vor-
zeichnungen oder auch einfach beim
Auftragen von Farbe auf die Palette.
Gerne kann auch beim kreativen Pro-
zess tatkräftig unterstützt werden.
Ebenfalls ein wichtiger Bestandteil ist
der zwischenmenschliche Austausch
unter den Teilnehmenden.

Jetzt ist ihre Mitarbeit gefragt, denn
der Kurs soll nicht nur für Sie, son-
dern mit Ihnen gestaltet werden.
Was wären Ihre Ideen für den Mal-
kurs? Haben Sie Interesse an einer
regelmässigen kreativen Betätigung
in Gesellschaft?



Bild von Tom



Bild von Carmen
und Laura

Was würden Sie von einem Malkurs
erwarten? Sind sie bereits bildnerisch
tätig und würden gerne bestimmte
Techniken erlernen? Oder Raum und
Zeit und Infrastruktur für ihre eige-
nen Projekte nutzen?

Lassen Sie uns an Ihren Gedanken
zum Malkurs teilhaben!

Weitere Infos

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Mentoring-Programm

Junge Freiwillige helfen Menschen mit Behinderung bei der Verwirklichung ihres Projekts

Du hättest gerne Unterstützung für die Mathe-Hausaufgaben, suchst jemanden, der mit dir einen Ausflug unternimmt, oder dich zum Sport begleitet?

Dann könnte das Mentoring-Programm vom Jungrotkreuz und Cerebral Zürich etwas für dich sein.

Junge Freiwillige im Alter zwischen 18 und 30 Jahren treffen sich mit dir, für dein Projekt, das mindestens sechs Monate dauert. Zusammen mit deinem/deiner Mentor*in findest du heraus, welche Unterstützung du für dein Projekt brauchst und wie oft ihr euch dafür treffen wollt.

Ein Beispiel für ein solches Projekt findest du im Artikel auf Seite 12. Sara trifft ihre Mentorin Pascale regelmässig, um Sport zu treiben.

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Sara und Pascale
beim (r) Training
Foto: F. Meyer



Freiwillige des Jugend-
rotkreuzes
Fotos: SRK

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 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.

Erleben auch Sie das einzigartige Zusammenspiel von Wellen, Wind und Fortbewegung an folgenden Daten:

6. August 2021, Nachmittag
24. September 2021, Nachmittag
8. Oktober 2021, Vormittag

Weitere Infos und Anmeldung

info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63



Segelerlebnisse
auf dem Zürichsee
(oben, Mitte, unten)



Wandergruppe

Wandergruppe für Fussgänger*innen mit einer Cerebralparese

Hast du eine leichte cerebrale Bewegungsstörung und bewegst dich gerne, aber dein Umfeld ohne Behinderung ist zu flink oder wählt Wanderwege, die für dich zu schwierig sind? Würdest du gerne die Umgebung von Zürich erkunden und dich mit anderen Betroffenen austauschen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Die CP-Wandergruppe für Erwachsene mit einer cerebralen Bewegungsstörung geht viermal pro Jahr an einem halben Tag auf Wanderschaft. Wir sind meistens an einem Freitagvormittag mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

Eine erfahrene Physiotherapeutin gestaltet und begleitet die Wanderungen. Dabei trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination. Eine Wanderung dauert mit Pausen ungefähr drei Stunden, wovon wir eine bis zwei Stunden wandern. Zum Abschluss geniessen wir in einem Restaurant eine Erfrischung. Bei schlechtem Wetter steht uns zum Turnen ein Raum zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos. Reisespesen und Verpflegung zahlen wir selber.

Wir freuen uns, wenn du dich meldest!

Christine Rudin

Tel. 044 364 05 17
christine.rudin@bluewin.ch



Nicht zu stoppen:
Die CP-Wandergruppe

CP-Treff

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 im rollstuhlgängigen Restaurant Ioannis nahe Bachwiesenpark in Zürich-Albisrieden.

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 Kolleg*innen den Weg zum einen oder anderen Treffen finden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort:

Restaurant Ioannis
Else-Züblin-Strasse 60
8047 Zürich

Samstag,

14.00 bis 17.30 Uhr,
freies Kommen und Gehen

14. August 2021

9. Oktober 2021



Gemütlich beisammen
am CP-Treff

Wer sind die Malteser?

Im Sinn und Geiste des Malteserordens wollen sie der Mission «obsequium pauperum» nachleben, als Christen in ihrem Umfeld ehrenamtlich Benachteiligte, Kranke und Behinderte – unabhängig von deren Herkunft und Glauben – 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. Sie besteht aus rund 200 Mitgliedern.

Das hierzulande wichtigste Werk des Malteserordens ist der Malteser-Hospitaldienst mit rund tausend 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. Im Mathilde-Escher-Heim 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 bekannt gegeben.

Jeden ersten Montag im Monat
18.30 bis 21.30 Uhr

3. August
7. September
5. Oktober
2. November
Di, 1. Dezember (Weihnachtsfeier)

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 oder per
Online-Formular auf
unserer Website



Unterwegs mit den Maltesern
Foto: C. Wider

Melchtal

Die Innerschweiz wirkt auf den ersten Blick wenig spektakulär, bei genauerer Betrachtung hat sie es aber in sich.

Das Sportcamp Melchtal ist für uns Ausgangspunkt dafür, die Schweiz aus ihrer Mitte heraus zu erkunden.

Wie wärs mit einer Tour mit Trotti und Rolli um den Melchsee? Ob gemütlich oder rasant, es stehen mehrere Routen zur Verfügung. Die beeindruckende Bergszenerie ist in jedem Fall mit drin.

«Plopp» und eingelocht! Beim Minigolf in Sarnen gehts rund. Auf einer der schönsten 18-Loch-Minigolf-Anlagen der Schweiz direkt am Sarnersee.

Das Verkehrshaus in Luzern ist die richtige Ausfahrt für jene, die sich für alles begeistern, was fährt, fliegt oder schwimmt. Zu erleben gibt es hier, unter vielem anderen, die Geschichte der Schweizer Automarken, zwei Originalflugzeuge der Swissair, Dampf und Zahnradbahnen, drei Mars-Rover in Originalgrösse oder das Tauchboot «Mésoscaphe», das grösste je für den Tourismus gebaute U-Boot der Welt.



Die Innerschweiz hats in sich: Minigolfplatz am Sarnersee, (M. l.), Tour um den Melchsee (M. r.) und Besuch im Verkehrshaus. (u.)

Daten:

21.–28. August 2021

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Leitung:

Evelyne Zumofen und Paul Eggmann

Ort:

Sportcamp Melchtal
www.sportcamp.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 1000.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, persönliche Assistenz, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular

Gontenschwil

Ein Leckerli für alle, die Streicheleinheiten zu vergeben haben und die Natur lieben.

Mit diesen Voraussetzungen kommen alle Tierfreund*innen garantiert auf ihre Kosten. Das Ferienzentrum Wannental liegt leicht erhöht am Dorfrand von Gontenschwil, einer aargauischen 2110-Seelen-Gemeinde.

Hier fährt man nicht zuerst zu Tieren hin, sie sind schon da. Im zum Zentrum gehörigen Tierpark haben Ziegen, Kaninchen, Hühner, Enten, Gänse, Hängebauschweine und viele weitere Tiere ein Zuhause.

Der weitläufige Umschwung mit rollstuhltauglichen Wegen lädt zum Spazieren ein. Besonders geniessen lässt sich die Umgebung eine Etage weiter oben, sanft schaukelnd auf dem Pferderücken.

Ausflugsziele in der Nähe sind das Schloss Hallwyl, wo Führungen Einblicke ins Mittelalter geben. In dieser Zeit wurde auch das hübsche Altstädtchen von Sursee errichtet. Sehr beliebt waren bei früheren Teilnehmenden auch Besuche im Freizeitpark Schongiland.



Mit tierischer Nachbarschaft: das Ferienzentrum Wannental (o. und M.), Ausflugsziele in der Nähe: Schloss Hallwyl (u. l.) und Sursee (u. r.)



Daten:

7. – 14. August 2021

Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche

Leitung:

Caroline Rohner und Karin Hostettler

Ort:

Ferienzentrum Wannental
www.wannental.ch

Teilnehmerbeitrag:

CHF 600.–

Inklusive:

Reise ab Zürich, Übernachtungen, Essen, Eins-zu-eins-Betreuung, Ausflüge

Anmelden:

Laufend per Online-Anmeldeformular

Bei freien Plätzen können ausnahmsweise und in Absprache mit der Geschäftsstelle auch junge Erwachsene (ab 18 Jahren) an den Kinderferien teilnehmen. Der Aufpreis für Erwachsene beträgt CHF 200.–.

Ein sportliches Team

Sara und Pascale haben sich durch das Rotkreuz-Mentoring-Programm für Menschen mit Beeinträchtigung kennengelernt. JRK-Autorin Jasmin Stihl begleitete die beiden zum Vitaparcours auf den Käferberg.

«Und, Sara, bist du fit für heute?», fragt Mentorin Pascale ihre Mentee Sara. Die jungen Frauen tragen bunte Schutzmasken und steigen gerade ins Tram Nummer 11 Richtung Bucheggplatz ein. Nicht weit von dort entfernt befindet sich ihr angesteuertes Ziel: der Vitaparcours auf dem Zürcher Käferberg. Das Duo trifft sich seit über einem Jahr regelmässig, um Sport zu machen. «Einzig während des Lockdowns im Frühjahr haben wir uns eine Zeit lang nicht mehr gesehen», sagt Sara und macht einen Schmolle Mund. Pascale stupst die 26-Jährige an und sagt aufmunternd: «Dafür geben wir jetzt umso mehr Vollgas.» Pascale und Sara entscheiden jeweils spontan, was sie gemeinsam unternehmen werden. «Hauptsache, wir bewegen uns», sagt Sara und fügt hinzu: «Mein Ziel ist nämlich, abzunehmen.» Das sei ihr schon super gelungen. «Seit ich mich mit Pascale treffe, habe ich schon zehn Kilogramm weniger auf der Waage», sagt Sara stolz.

Mehr als nur Sport

Doch wie haben die beiden Sportkanonen überhaupt zusammengefunden? Sara ist durch die gemeinnützige Organisation «insieme» auf das Jugendrotkreuz (JRK) Kanton Zürich aufmerksam geworden. Beim JRK engagiert sie sich selbst freiwillig, indem sie ältere Menschen in einem Alterszentrum besucht und mit ihnen Karten spielt oder spazieren geht. Als sie selbst Unterstützung suchte, hat das JRK bei der Vermittlung geholfen. Auch Pascale ist schon länger Freiwillige beim Roten Kreuz Zürich. Eine Zeit lang hat sie in Asylzentren Kinder und Jugendliche betreut. Von einem Mitarbeiter hat die 22-Jährige erfahren, dass Sara jemanden sucht, der mit ihr Sport macht. «Da hat's bei mir «klick» gemacht.» Pascale sagt: «Wer als junge Freiwillige Erfahrungen mit Benachteiligten macht, wird ein Leben lang Schwächeren anders gegenüberstehen.» Man könne sich besser einfühlen und deren Perspektive sehen – das prägt und man wächst dadurch.

Besondere Verbundenheit

Das Tram hält an und die beiden steigen aus. «Als wir uns das erste Mal gesehen haben, verstanden wir



Sara und Pascale (r.) beim Training
Foto: Frederic Meyer

uns auf Anhieb», erzählt Pascale. Sara nickt: «Pascale ist nicht nur sportlich, sondern auch witzig.» Vom Bucheggplatz ist es noch ein kurzer Fussmarsch auf den Zürcher Käferberg. Sara fragt viel. Fragen, die zum Nachdenken anregen. Fragen, die man sich sonst nicht so stellt. Sie ist neugierig und hört Pascales Antworten konzentriert zu. Beide scheinen das Gespräch zu geniessen. Oft lachen oder scherzen sie. Man merkt: Hier geht es nicht nur um den Sport. Es scheint eine ganz besondere Verbunden-

heit zwischen Mentorin und Mentee zu geben. «Ja, du machst das schon sehr gut. Jetzt noch die Knie durchstrecken», sagt Pascale zu Sara. Die beiden sind gerade beim ersten Posten: Dehnübungen, um sich aufzuwärmen. Die 22-Jährige erklärt Sara detailliert jede Übung, die auf den rot-blauen Schildern des Parcours abgebildet ist. Sara gibt sich Mühe, streckt, beugt und wiederholt, bis die Übung sitzt. Das sei wichtig, denn manche Bewegungsabläufe fallen ihr schwer. Durch die Übungen erhält Sara, die

eine kognitive Einschränkung hat, Gespür für ihren Körper und wird agiler.

Orientierungssinn stärken

Auf geht's zum nächsten Posten. Der Weg ist jeweils mit Pfeilen signalisiert. «Sara, kannst du mir sagen, wo es weitergeht?», fragt die Mentorin. Sara schaut sich nach den Wegweisern um und ruft: «Hier lang!» Pascale überlässt ihrer Mentee die Führung. Die Mentorin erklärt Sara, weshalb: «Wenn du einmal ohne mich auf den Vita-parcours gehst, musst du den Weg selbstständig finden können. Das ist wichtig.» Sara nickt und antwortet Pascale mit gewohntem Witz. Beide Frauen lachen. Das tun sie oft. Das sportliche Team scheint vor Energie und Lebensfreude zu sprühen. «Ich freue mich immer, wenn ich Pascale sehe», sagt Sara. Sie ist ganz ausser Atem, denn sie springt gerade über Holzbalken. Pascale ist begeistert von der Fitness von Sara. «Du hast enorme Fortschritte gemacht », lobt Pascale. Sara, angespornt vom Lob, springt gleich schneller über die Balken. So geht es weiter von Station zu Station – bis es langsam dunkel wird.

Dieser Artikel erschien erstmals in der Ausgabe 1/2021 der Zürcher Rotkreuz Zeitung.

Junge Freiwillige helfen Menschen mit Behinderung bei der Verwirklichung deines Projekts

Du hättest gerne Unterstützung für die Mathe-Hausaufgaben, suchst jemanden, der mit dir einen Ausflug unternimmt, oder dich zum Sport begleitet?

Dann könnte das Mentoring-Programm vom Jungrotkreuz und von Cerebral Zürich etwas für dich sein.

Junge Freiwillige im Alter zwischen 18 und 30 Jahren treffen sich mit dir, für dein Projekt, das mindestens sechs Monate dauert. Zusammen mit deiner Mentor*in findest du heraus, welche Unterstützung du für dein Projekt brauchst und wie oft ihr euch dafür treffen wollt.

Melde dich mit deiner Projektidee auf der Geschäftsstelle der Vereinigung Cerebral Zürich.

Weitere Infos und Anmeldung:
info@cerebral-zuerich.ch
044 482 73 63

Ein sportliches Team

Martin Weber stellt sich vor

Von Schafen und Tiny Houses

Die Redaktion der Mitgliederzeitschrift Aktuell bekommt weitere Verstärkung von einem Cerebralparetiker. Unser neuer Autor Martin Weber berichtet in seinem ersten Text unter anderem von seiner Liebe zu wolligen Vierbeinern und dem Traum des selbstbestimmten Lebens im Minihaus.

Ein Abriss einiger Lebensstationen

Auf einem Bauernhof mit Schafen in Horgen aufgewachsen, konnte ich mit fünf Jahren bei meiner Tante für zwei Jahre den regulären Kindergarten besuchen.

Danach erkämpfte mir meine Familie das Recht, in die Einschulungsklasse, so nannte man eine 1. Klasse, die zwei Schuljahre umfasste in Horgen im Schulhaus Bergli, einzutreten. Ich hatte gute Lehrerinnen, die mir einen angenehmen Schulstart möglich machten, und nette Gspänli, die kräftig dazu beitrugen. Noch heute habe ich Freunde aus dieser Zeit.

In der Mittelstufe schwand die Akzeptanz meiner neuen Schulkameraden gegenüber mir und meiner Einschränkung. Ich wurde fortan gehänselt und durfte nie Teil einer



«Ich möchte mich für unsere eigene Norm starkmachen.»
– Martin Weber
Foto: ZVG

Clique werden, was mich schmerzte. Wobei ich vermute, dass diese schlechte Entwicklung zum Teil einer mangelhaften Aufklärung der Mitschüler*innen durch die Lehrperson geschuldet war. In der gegliederten Sekundarschule in Dübendorf, konnte ich wieder einige Freunde finden und mich seelisch etwas von den Strapazen erholen.



Hat ein Leckerli für seine Lieben in der Tasche – Martin Weber und seine Schafe
Foto: ZVG

Mit sechzehn Jahren stand die Berufswahl an. Nach einigen Schnupperwochen in den Büros lokaler Firmen in der Administration und nach einem, aufgrund meines Arbeitstempos, gescheiterten Eintrittsversuchs in eine hiesige, aus meiner Sicht tendenziell elitäre Institution schickte mich eine IV-Beraterin nach Bern in die Institution Rossfeld. Zu meiner Zeit konnten dort körperlich eingeschränkte Personen, über vier Jahre hinweg, eine kaufmännische Lehre absolvieren.

Das erste Mal wochenweise in einer mir fremden Stadt war es anfangs hart. Es sollte sich jedoch als grosser Lernprozess für meine Persönlichkeitsentwicklung herausstellen. Heute bin ich 36 Jahre alt und dankbar für diese Zeit, die mich nicht unwesentlich zu dem gemacht hat, was ich heute bin. Ein eigenständiger, reflektierter Mann, der gerne seinen Horizont erweitert, sich mit seinen Mitmenschen auseinandersetzt und seine

Meinung laut kundtut. Meine drei jüngeren Geschwister, mit denen ich regelmässig in Kontakt stehe, und meine stets engagierten Eltern haben natürlich ebenfalls einen grossen Anteil daran. Sie sind noch heute unschätzbar wertvoll für mich, wenn sie mir ganz praktisch im Alltag zur Seite stehen. Aber auch ihre blosse Gesellschaft ist mir wichtig.

Mein Tageswerk

Seit fünf Jahren arbeite ich in der Stiftung ESPAS Richterswil (berufliche Integration), wo ich als Teilnehmer administrative Aufgaben für eine subsidiäre Förder-Stiftung ausführe. Ich bin für das Verfassen aller Art von Texten und Rundschreiben zuständig und diene nebenbei der Buchhaltung zu. Der geschützte Arbeitsplatz trägt meiner cerebral bedingten Verlangsamung Rechnung.

Wo ich meine Arbeitsmotivation finde

Dass wir ein Team von solidari-schen, aufgeschlossenen, kritischen und doch stets hilfsbereiten Personen sind, begeistert mich, auch wenn zwischendurch die substanzielle Herausforderung bei der Arbeit/Aufgabenstellung fehlt. Ebenso sind entsprechend wenig Perspektiven vorhanden, weshalb ich im April eine Weiterbildung zum Sozialversicherungs-Sachbearbeiter im Selbststudium begonnen habe.

Wie ich auf die Vereinigung Cerebral Zürich gestossen bin

Früher wollte ich normal sein. Im Laufe der Zeit kam in mir jedoch das Bedürfnis auf, mich für unsere eine eigne Norm starkzumachen.

Des Weiteren möchte ich aus dem Austausch mit Betroffenen Mut und Kraft für ein neues Selbstverständnis oder neue Projekte schöpfen. Auch ich möchte eine Kraftquelle für andere sein. Weshalb ich mich an die Stiftung für das cerebral gelähmte Kind wandte, denn ich wusste bis dahin nicht, dass es in Zürich eine Anlaufstelle für cerebral gelähmte Erwachsene gibt.

Wofür ich mich einsetze und einsetzen werde

Ich freue mich, Teil der Redaktion von Cerebral Zürich werden zu

dürfen. Erfahrungen in diesem Bereich durfte ich als ehrenamtlicher Schreiberling über fünf Jahre bei der Bremgarter (BE) Dorfzeitung «Dr Wecker» sammeln. Solches Wirken schafft nicht nur Kontakte, es eröffnete auch neue Horizonte. Die Mitarbeit in einem allfälligen Peer-to-Peer-Team würde mich ebenfalls reizen. Wesentlich ist für mich aber auch, Zeit mit Betroffenen verbringen zu können.

Was ich gerne schreiben würde

Ich würde sehr gerne Liedertexte schreiben. Einem Krippenspiel unserer Kirche habe ich in der Vergangenheit bereits einige Elemente beige-steuert. Aber mein ganz persönlicher Song steht noch aus. Musik und Worte sind in Kombination eine unheimlich kraftvolle Ausdrucksweise, die mich fasziniert.

Worüber mehr geschrieben werden sollte

Über verrückte Lebensträume oder Lebensformen von eingeschränkten Personen sollte berichtet werden. Die Art zu leben sollte facettenreich beschrieben und beleuchtet werden, sowohl privat als auch beruflich. Wir Beeinträchtigten limitieren uns neben den Grenzen, welche uns die Gesellschaft aufzeigt, oft zusätzlich selbst. Doch wir müssen uns nicht verstecken, sondern Grenzen sprengen und uns zum

Gespräch machen, denn wir sind interessant.

Was mein Leben bereichert

Neben der Arbeit genieße ich Zeit mit Freunden. Dazu gehören natürlich auch meine drei gesunden WG-Kollegen. Mich bei einem guten Essen auszutauschen, ist ein wesentlicher Bestandteil.

Meine drei Schafe sind meine Leidenschaft und bringen mir nach einem aufwühlenden Tag im Büro die Ruhe zurück. Musik und insbesondere meine Liebe zum Gesang lebe ich in einer Lobpreis-Musikgruppe, kurz @-Band, unserer Kirche aus. Ansonsten bin ich jederzeit für eine Partie Tischfussball zu begeistern.

Träume sind für mich zentral. So auch meine fixe Idee von einem eigenen Tiny House – zu Deutsch Minihaus. Den materiellen Besitz zu minimieren und sich auf einem Wohnraum von höchstens 40m² einzurichten, mutet extrem befreiend an. Dann kann ich meinen morgendlichen Espresso total autonom vom Küchentresen zum Salontisch transportieren.

Was hier als ernst gemeinter Scherz am Rande, seinen Platz findet, hat natürlich für die Rollstuhlfahrer unter uns eine konsequente Kehrseite. Meines Wissens sind diesbezüglich

allerdings bereits Optionen im Gespräch.

Zurzeit gibt es mehrere idealistische Unternehmen in der Schweiz, die solche Wohnformen vorantreiben. Unter anderem ist der Verein für Kleinwohnformen seit 2018 daran, die gesetzlichen Rahmenbedingungen mitzudefinieren und den Anhängern des alternativen Wohnens eine Plattform und eine Stimme zu geben. Als erster persönlicher Schritt bin ich diesem Verein vor rund zwei Jahren beigetreten.

Als Nächstes werde ich ein Konzept über meine Vorstellung eines individuellen Bauwagens zu Papier bringen, um die Grundlage für die Realisierung des Projektes zu schaffen.

Ein Minihaus unterscheidet sich im Wesentlichen von einem konventionellen Wohnwagen, in seiner Ausstattung: Während ein Wohnwagen lediglich für Ferien während der Sommermonate gedacht ist, muss ein Minihaus ganzjährig Schutz und einen gewissen Komfort bieten. Dementsprechend ist das kleine Haus besser isoliert und verfügt über sämtliche sanitären Einrichtungen, um ein autarkes, unabhängiges Leben in Aussicht zu stellen. Dies wird oft mit Selbstversorgen, und Komplettaussteigern

in Verbindung gebracht. Persönlich bräuchte ich allerdings die Einbindung in eine Gemeinschaft.

Die komprimierten Unterkünfte werden sowohl mobil mit Rädern als auch versetzbar ohne Räder produziert. Des Weiteren ist alternatives Wohnen vielfältiger, als man vermuten würde. So gibt es Personen, die sich für ein Hausboot entscheiden oder sich entschliessen, in einem Container oder einem alten Zirkuswagen zu hausen.

Was mir die Schafe bedeuten

Seit rund zwei Jahren habe ich mir mit meinen drei Schafen, dank der Hilfe meines Umfeldes, einen weiteren Traum erfüllt.

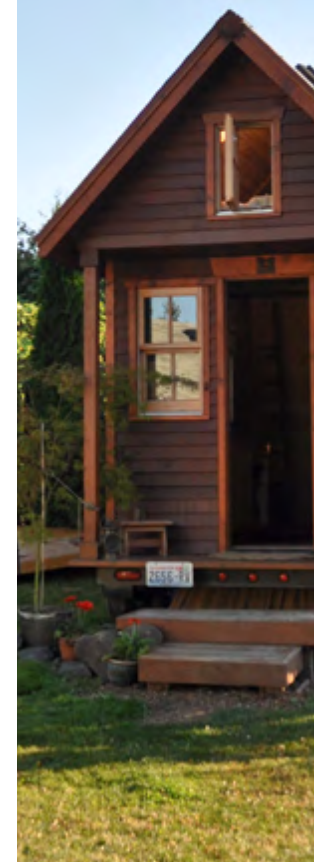
Meine Schafe sind für mich einerseits ein Stück Heimat, da in meiner Kindheit starke Bindungen zu solchen Wiederkäuern bestanden hatten. Andererseits sind es extrem sanfte Tiere, die im stressfreien Zustand eine umfassende

Ruhe und Gemütlichkeit ausstrahlen. Diese bewirkt bei mir, dass ich ihnen stundenlang beim Fressen zusehen kann.

Schafe zu betreuen, fordert vor allem ein geschultes Auge, um Veränderungen in ihrem Verhalten wahrnehmen zu können, da Schafe ihren Schmerz oft nur durch Passivität, Apathie oder Fressunlust äussern. Selbstverständlich gehört es zu meinen Aufgaben, die Tiere im Winter täglich mit Heu zu versorgen und dafür besorgt zu sein, ihr Trinkwasser vom Eis zu befreien. Im Sommer gewinnt das Wasser besonders bei anhaltender Trockenheit an grosser Bedeutung, denn dann reduziert sich die Feuchtigkeit des Futtergrüns.

Mit ihrem gutmütigen Charakter haben mich die Schafe definitiv für sich gewonnen und weil ich zwischendurch ein hartes Stück Brot in der Tasche habe, wird die Liebe umgehend erwidert.

US-amerikanisches Tiny House
Foto: Wikimedia



Innovation für Inklusion

Mit seinem Interesse an dem Austausch von Ideen rund um die Welt und der Motivation, das Leben von Menschen mit Behinderung zu verbessern, hat Fabian Neubauer seine Firma gegründet. Einblicke ins Schaffen eines Zürcher Unternehmers mit Cerebralparese.

Eine Auswirkung der Corona-Pandemie ist es, dass unser Gespräch hinter Glas stattfindet. Beide sitzen wir in unseren Zimmern hinter unseren Computern, verbunden per Video-telefonie. Im Bezug auf das Wetter an diesem grauen Morgen bin ich nicht traurig, in der warmen Stube zu bleiben zu können, aber dennoch froh, dass ich Fabian bereits mehrfach live habe treffen dürfen.

Von der Idee zur Firmengründung

Vor einigen Jahren kam Fabian Neubauer mit einer Geschäftsidee im Cerebral-Büro vorbei. Seinerzeit noch in Begleitung von Verena Flurbacher, einem ehemaligen Vorstandsmitglied unserer Vereinigung, die Fabian Neubauer beratend zur Seite stand. Einige Zeit später, bei einem weiteren Besuch, fragte uns Fabian, welchen Namen wir für seine Firma unter seinen Vorschlägen als am geeignetsten erachten

würden. Fabian Neubauer blieb ehrgeizig dran, an seiner Sache. «Ich habe etwas gesucht, von dem ich das Gefühl hatte, eine Ahnung zu haben, und wodurch ich somit glaubwürdig bin. Schon als Kind war ich fasziniert von unternehmerischen Tätigkeiten. Und deswegen habe ich Posso gegründet.», sagt Fabian Neubauer.

Im Mai 2020 hat er mit seiner Firma einen wichtigen Meilenstein erreicht. Der Webshop für innovative Hilfsmittel ging online. «Posso» bedeutet im Italienischen «ich kann». Der Name der Firma steht damit für ihr Bestreben: «Meine Vision ist, dass Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch meine Hilfsmittel mehr Selbstständigkeit erhalten und sich eigenständiger im Leben bewegen können», sagt er. Posso setze seinen Schwerpunkt dabei auf innovative Nischenprodukte, die nicht oder nicht häufig auf dem Schweizer Markt vorhanden seien, erklärt er weiter.

Überraschende Produkte

Tatsächlich überrascht uns vieles, was Fabian Neubauer im Angebot hat. So zum Beispiel Schnürsenkel, die sich erst beim Öffnen der Schuhe als Klettverschlüsse entpuppen.

Ohne die Optik ihrer Lieblingsturnschuhe zu verändern, entfällt mit ihnen für Personen mit eingeschränkter Motorik das umständliche Schuhheben.

Ebenfalls «Runner» im Posso-Sortiment seien die Mützen für Epileptiker*innen, Menschen mit Parkinson oder CP-Betroffene. Äusserlich kaum von gewöhnlichen Kopfbedeckungen zu unterscheiden, böten sie ihren Träger*innen Schutz vor Kopfverletzungen. Die Roboterkatzen für demenzerkrankte Menschen, welche Einsamkeit und Depressionen lindern sollen, zählen auch zu den Verkaufsschlagern.

In seinem Alltag benutzt Fabian Neubauer einen ergonomischen Sparschäler aus dem Posso-Angebot. Das Sortiment des Webshops wird stetig erweitert.

Die meisten Kunden, die Posso-Produkte bestellt haben, scheinen

zufrieden gewesen zu sein: «Bis jetzt habe ich eine erfreuliche Anzahl von Bestellungen bekommen, die stetig wächst. Und ich habe eigentlich nur positive Rückmeldungen erhalten. Ich bin sehr zufrieden damit, wies angefangen hat, das ist wirklich super.», freut sich Fabian Neubauer.

Zusammenarbeit mit Familie, Business Consults und Institutionen

Das Betreiben eines Start-ups ist offensichtlich keine One-Man-Show. «Ich arbeite mit asiatischen Business-Consults zusammen, die für mich Produkte in Asien suchen. Ich habe viele Internationale Beziehungen, die mir helfen, neue Produkte



Fabian Neubauer im Büro
Foto: myposso.ch



Ausschnitt aus dem Posso-Sortiment: Klett-Schnürsenkel, Schutzkappe, ergonomischer Sparschäler

Fotos: myposso.ch

zu finden.» Die Familie packt bei Fabian Neubauers unternehmerischen Tätigkeiten mit an. So packte sein Vater die Pakete, die Mutter sei beim Gegenlesen des Blogs behilflich und gemeinsam mit seinem Bruder arbeitet Fabian Neubauer zurzeit an der Verbesserung des Webauftritts von Posso.

Sehr interessiert ist Fabian Neubauer an der Zusammenarbeit mit Institutionen und Rehatech-Firmen. Die Spina-bifida-Vereinigung, die Paraplegiker-Stiftung, die Alzheimer Vereinigung Schweiz oder der Verein für hirnverletzte Kinder hätten bereits zugesagt, Posso als Partner auf ihrer Website aufzuführen. «So ist Posso nahe an seinen Kund*innen», erklärt Fabian Neubauer seine Absichten. Besonders schätzt Fabian Neubauer den persönlichen Kontakt mit möglichen Partnern und Kund*innen. Wegen Corona sei dies zurzeit leider kaum möglich wie auch das Reisen, ein grosses Hobby von Fabian Neubauer. «Ich bleibe schön brav zu Hause.», sagt er.

Werdegang und Steine

Praktisch ist es in diesen Tagen aber allemal, wenn das Homeoffice zugleich Firmenzentrale ist. Fabian Neubauer weiss seine Selbstständigkeit zu schätzen: «Ich bin mein eigener Chef und was die Arbeitszeit angeht viel flexibler», sagt er. Chef zu werden, plante Fabian Neubauer jedoch nicht explizit. Seine Laufbahn startete in einer öffentlichen Primarschule, danach besuchte er die Sekundarschule, brach nach der Matura ein Jus-Studium ab und ging nach London, wo er einen Bachelor in Internationalen Beziehungen erlangte. «Ich habe dort für mein Studium Unterstützung

erhalten, von der ich in der Schweiz nur hätte träumen können», sagt Neubauer. So habe ich zum Beispiel mehr Zeit bekommen, bekam einen «Notetaker», eine Assistenzperson, die für mich Notizen macht, oder ich durfte Prüfungen zu Hause schreiben, weil ich mehr Pausen benötigte», erinnert sich Fabian Neubauer. Der Studiengang Internationale Beziehungen befasst sich länder- und fächerübergreifend mit dem Weltgeschehen, und schliesst Ansätze aus Politikwissenschaft, Wirtschaftswissenschaften, Soziologie, Recht und Geschichte mit ein. Am University College London folgt sein Master-Abschluss in diesem Studiengang.

Auf sein Praktikum in Shanghai beim schweizerischen Generalkonsulat, das sich um die diplomatischen Anliegen einer Community von rund 600 Auslandschweizer*innen in und um Shanghai kümmert, folgte ein weiteres am Center for Disability der Uni St. Gallen, das zur beruflichen Inklusion von Menschen mit Behinderung forscht. Für die Christoffel-Blindenmission, eine weltweit tätige Hilfsorganisation für sehbehinderte, blinde, gehörlose und körperbehinderte Menschen in Entwicklungsländern, arbeitete er als Praktikant in Thalwil. Während seinem Praktikum in der Schweizer Mission in Brüssel, der Vertretung der Schweiz in der Europäischen

Union, sass er unter anderem im Parlamentssaal, um Inhalte von Plenarsitzungen zusammenzufassen.

Dass Fabian Neubauer mit diesen Qualifikationen, seinen weltumspannenden Erfahrungen und offensichtlich grossen Fähigkeiten sehr lange keinen Job gefunden hat, erschüttert. «Ich habe mir dann schon überlegt, woran das liegen könnte und ob ich den Anforderungen der Jobs, auf die ich mich beworben habe, nicht entspreche. Es gab immer Absagen, was mich natürlich frustrierte. Darum dachte ich: Ich mache was Eigenes, ich mache mich selbstständig.» Weiter hält er fest: «Es ist schwierig, in unserer Gesellschaft für Menschen mit Behinderungen einen Job zu finden.»

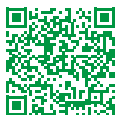
Privilegien und Empowerment

«Ich war privilegiert und möchte nun etwas zurückgeben», sagt Fabian Neubauer. Und er möchte die Menschen mit Behinderung ermutigen: «Wenn sie die Möglichkeit haben, sich selbstständig zu machen, dann sollten sie das tun. Oder wenn sie die Möglichkeit erhalten, im Ausland studieren zu gehen, so etwas ist eine einmalige Chance. Wenn es irgendwie möglich ist, sollten die Menschen ihre Träume verwirklichen.»

Weitere Infos erhalten Sie unter www.myposso.ch oder telefonisch unter 043 545 99 32



Aktuell Sommer 2021



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

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
Frei- und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Ebnetsstrasse 14, 3007 Bern, SA, 031 308 15 15
Postkonto 09-0461, www.cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Associazione Cerebral Svizzera
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Martin Weber mit seinen Schafen
ZVG