



Vereinigung Cerebral Zürich

Aktuell Winter 2022

Neue Autorin
Yvonne Luginbühl

Adrenalinjunkie mit CP
Yves Mattenberger

Am Limit
Die Angst als beste Freundin





3	Editorial
4	Erlebniswochen
4	Wochenenden
4	Schwimmen
5	Kurse
5	Freizeittreff
6	Malteser-Aktivitäten
6	Wandergruppe
7	Elterngruppe
7	Cerebral-Treffpunkt
8	Kreativ-Samstage
8	Segeln
9	Yvonne Luginbühl stellt sich vor
11	Am Limit
14	Adrenalinjunkie mit CP



Ausflug während
eines Wochenendes
in Wollishofen, 2022

Liebe Leser*innen

Herzlich Willkommen in der Aktuell-Ausgabe 3/2022

Wir dürfen mit grosser Freude Zuwachs vermelden: Yvonne Luginbühl wird ab dieser Ausgabe unsere Redaktion verstärken. Einigen von Ihnen dürfte das langjährige Mitglied der Vereinigung Cerebral Zürich bereits bekannt sein. Wer sie noch nicht kennt, hat auf Seite 9 Gelegenheit dazu. Ausserdem schildert sie in ihrem Text auf Seite 11, wie sie dank den Ratschlägen eines Dinosauriers ihre Angst zur besten Freundin machen konnte. Wir sind gespannt darauf, was wir mit und von der Rollstuhlfahrerin noch alles erfahren werden können.

Ebenfalls einen Vornamen mit «griechischem I», wie Französischsprachige das «Y» nennen, hat Yves Mattenberger. Sein geländegängiger Rollstuhl lässt erahnen, dass Yves wohl kaum zur «Fraktion Stubenhock» gehört. (Im Bild unter dem Inhaltsverzeichnis ist er in oranger Jacke zu sehen.) Dass er jedoch gleich in mehreren Sportarten aktiv ist und sich in der Luft, zu Lande und unter Wasser

gleichermaßen verausgabt, liess meine Kinnlade definitiv hinunterklappen. Isabelle Zwysig verriet der Adrenalinjunkie mit Cerebralparese unter anderem, welche wundersamen Erlebnisse er auf der Piste gemacht hat, warum er sich zu hundert Prozent auf seinen Flughelfer verlassen können muss und wie er Passant*innen an Haltestellen im Notfall verdrängt aus der Wäsche schauen lässt. Seite 14.

Unser Sortiment an Freizeitangeboten ist in dieser Ausgabe kompakt publiziert. Ausführlichere Informationen zu unserem Jahresprogramm 2023 finden Sie in der Herbstausgabe 2022 und auf unserer Website.

Wir wünschen Ihnen, egal ob Sie in der hoffentlich warmen Stube oder im Schneegestöber anzutreffen sind, Wintermomente der Wonne. Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit.

Freundliche Grüsse

Balz Spengler
Redaktion «Aktuell»

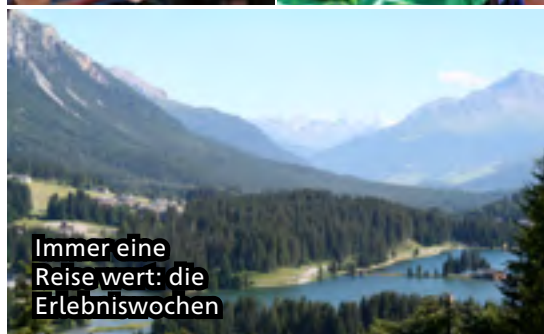
Unsere Angebote

Erlebniswochen

In unseren Erlebniswochen bieten wir Erwachsenen Ferien nach Mass und Kindern beste Betreuung.

Erwachsene:
7×1 Woche

Kinder:
3×1 Woche



Immer eine Reise wert: die Erlebniswochen



Ausdruck finden in Schwamendingen: die Kurse

Kurse (ab 16 Jahren)

Ausdrucksfindung, Kakofonie und Kallauer

Kurs 1:
Bewegung – Tanz – Wahrnehmung

Kurs 2:
Musik und Spiel

Jeweils jeden 2. Donnerstag
19.15 bis 21.00 Uhr

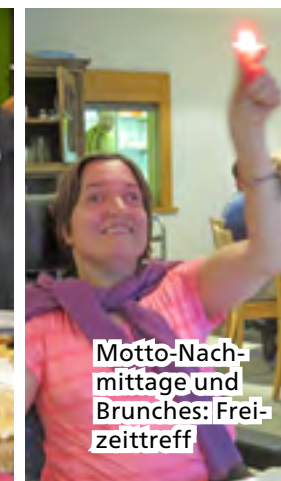
Wochenenden

Zu kurz und gut, so soll ein Wochenende sein. Das ist unser Ziel für dieses Angebot.

Freitagabend – Sonntagabend
(diverse Daten)



Kürz und gut: die Wochenenden



Motto-Nachmittage und Brunches: Freizeittreff

Freizeittreff

Komm vorbei!

Brunchen, quatschen, kennenlernen! Unser Cerebral-Treff ist die Gelegenheit, entspannt zusammenzukommen. Immer sonntags wechseln sich Motto-Nachmittage mit Brunches ab.

Jeweils am Samstag oder Sonntag,
einmal pro Monat,
von 14.00 bis 17.00 Uhr.

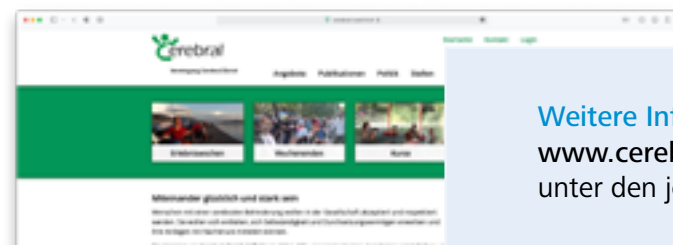
Schwimmen für Kinder

Bewegungsfreude und Entspannung im warmen Wasser

Montag, 16.00 – 18.00 Uhr



Leichtigkeit im warmen Wasser: Schwimmen



Weitere Infos finden Sie auf
www.cerebral-zuerich.ch
unter den jeweiligen Angeboten.

Unsere Angebote

Aktivitäten mit der Malteser-Gruppe (ab 18 Jahren)

Die Malteser-Gruppe macht den Montag zum Sonntag!

Jeden 1. Montagabend im Monat Ausgang in Zürich (Restaurant, Kino, Spaziergang am See oder in der Stadt ...)

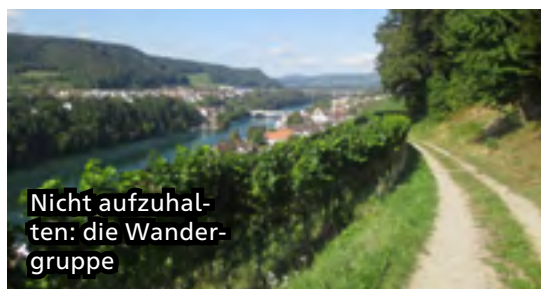
Montag, 18.30–21.30 Uhr



Wandergruppe für Erwachsene mit physiotherapeutischer Begleitung

Auf ausgesuchten Wanderwegen die Umgebung erkunden und sich mit Betroffenen austauschen

Circa vier Wanderungen im Jahr vorwiegend an Freitagen



Elterngruppe

Im persönlichen Austausch erleben wir uns als Expert*innen unserer Kinder.

Betroffene Eltern können sich hier austauschen und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen. Sie schöpfen Kraft für den Alltag und pflegen ihr Netzwerk.

Sieben Abende pro Jahr



Cerebral-Treffpunkt

In ungezwungener Atmosphäre Solidarität erfahren und Kontakte knüpfen

Fünf Treffen pro Jahr, jeweils samstags, 14.00–17.00 Uhr



Weitere Infos finden Sie auf www.cerebral-zuerich.ch unter den jeweiligen Angeboten.

Unsere Angebote

Kreativ-Samstage

Erlaubt ist alles, was Spass macht!

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

An Samstagen, 9.30 – 16.30 Uhr,
diverse Daten



Spass in allen Facetten:
die Kreativ-Samstage

Segeln

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

Ein umgebauter Katamaran bietet vier Rollstuhlfahrer*innen und zwei Begleitpersonen ein waschechtes Segelerlebnis.

Segeltörns am Freitagnachmittag,
diverse Daten



Katamaran
für Rollstuhl-
fahrer*innen:
Segeln

Yvonne Luginbühl

Sie brennt dafür, andere zu ermutigen. Unsere neue Autorin Yvonne Luginbühl stellt sich vor.

Mein Überleben wurde auf 50 Prozent geschätzt, als ich 1965 geboren wurde. Ich war ein Frühchen. Das verursachte eine Cerebralparese.

Meine Eltern entschieden sich für eine Tagesschule. So kam es, dass ich Sonderschulen für cerebral gelähmte Kinder und Jugendliche in Wetzikon und Zürich besuchte. Da ich immer gerne lernte, schaffte ich als Fünfzehnjährige den Übertritt in die Regelschule. Es gelang mir drei Jahre Sekundarschule zu absolvieren. Aber nicht nur Bildung war mir wichtig, sondern auch, dass ich selbstbestimmt leben konnte. Meine Eltern waren einverstanden, dass ich in einem Internat, wo ich die einzige Rollstuhlfahrerin war, die dreijährige Handelsschule besuchte.

Immerhin erreichte ich ein Teil-Diplom. Tatsächlich fand ich 1989 eine 40-Prozent-Anstellung in einem Wohnheim für psychisch Kranke im Zürcher Oberland. Dort arbeitete ich bis 2001 als Sekretärin. Allerdings erkrankte ich 1999



Möchte er-
mutigen: Yvonne
Luginbühl



Am Limit

Ratschläge eines Dinosauriers lehren einen Umgang mit der Angst. Erfahrungen von Yvonne Luginbühl.

die Stabilität nicht mehr benötigen. Manchmal begleitet mich die Angst, dass ich scheitere, aber das Risiko ist abschätzbar.

Jeden Morgen angle ich mich den Haltegriffen entlang, um in die hindernisfreie Dusche zu gelangen. Ich bin nackt, aber meine Füsse stecken in pfliffigen Schuhen, einer Massanfertigung, so schwer wie Bergschuhe. Nur so kann mein Körper die täglichen Herausforderungen annehmen.

Der Bergsteiger Alexander Huber bezeichnet sich als Dinosaurier unter den Kletterern, denn er hat die Fünzig überschritten. Aus Erfahrung weiss er, an welchem Felsvorsprung er sich festhalten muss, damit er den Berg bezwingt. Mit Technik lasse sich die schwindende Kraft kompensieren, die das Alter mit sich bringe, schreibt er in seinem Buch «Die Angst, dein bester Freund». Schon in jungen Jahren nahm er sich nie eine Tour vor, ohne dass ihn die Angst beschlichen hätte, aber wie ich fordert er gerne seinen Körper heraus. Im Gegensatz zu mir ist seine Betätigung vielleicht unnötig. Der Berufssportler behauptet jedoch, dass unsere Angst immer diffuser wird, im Besonderen, weil wir alle Risiken zu versichern versuchen. Ich fühle mich ertappt, denn ich leide stark unter diffuser Angst.

Mit den Füssen stehen wir alle auf dem Boden. Sie bilden daher unsere Lebensgrundlage. So wurde es mir in der Physiotherapie erklärt, die ich schon seit halbjährig geniesse. Ich liebe es nämlich, mit meinem Körper zu arbeiten, der von einer cerebralen Bewegungsbehinderung beherrscht wird.

Ich lebe schon mehr als fünfzig Jahre mit diesem Körper. Ich weiss genau, wo ich mich festhalten muss, um die Dusche, das WC zu benutzen, um ins Elektrobett zu steigen und ohne zu stürzen vom manuellen Rollstuhl in den Elektrorollstuhl zu wechseln. Ich weiss, wann ich meine Massschuhe ausziehen kann, weil meine Füsse

Meinen Elektrorollstuhl benutze ich wie ein Auto. Es gibt Tage, an denen er stillsteht, weil ich es vorziehe, meine Arme im

an einer Psychose. Ich hatte nicht verkräftet, dass 1998 die Heimleiterin tödlich verunfallt war. Mich verschlug es in den geschützten Arbeitsbereich, wo ich bis 2014 in einer Werkstätte für Körperbehinderte halbtags arbeitete. Aber der Wunsch beseelte mich, meine vielfältigen Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben. Gleichzeitig begann ich 2002 am Alfred Adler Institut in Zürich Psychologie zu studieren. 2012 schloss ich mit dem Diplom ab.

Leider bin ich psychisch nicht stabil genug, um als individualpsychologische Beraterin zu arbeiten, doch der Wunsch, andere zu ermutigen,

um ihr Leben in die Hand zu nehmen, brennt noch immer in mir.

Mein grosser Traum ist, eine Autobiografie zu schreiben, die viele Leser findet. 2021 begann ich daher ein Fernstudium in Deutschland, das mich unterstützt, diesen Traum zu verwirklichen. Die kreative Schreibarbeit hilft mir enorm, meine Psyche zu stabilisieren. Auch das selbstbestimmte und selbständige Wohnen erkämpfte ich mir. Seit 1994 wohne ich allein in einer rollstuhlgängigen Wohnung in der Stadt Zürich. Seit 2013 unterstützt mich die Spitex auch pflegerisch.

Yvonne Luginbühl

Handrollstuhl zu trainieren. Ein Muskel, der nicht arbeiten muss, bildet sich zurück. Muss nicht auch die Psyche gefordert werden, wenn Angst sich aufbläht wie ein Luftballon? Er platzt, falls wir dahinterkommen, dass unsere Fantasie mit uns durchgebrannt ist, als hätte den Ballon eine Nadel gestochen.

Oft entlarve ich meine Angst als Fantasie, mit meinem Elektrorollstuhl bergab zu stürzen. Diese Angst wächst zu so einem riesigen Ungeheuer heran, dass ich es nicht wage, Spaziergänge zu unternehmen. Es bleibt also ein Traum, im Elektrorollstuhl die Stadt Zürich zu erobern.

Gleichzeitig registriere ich, wie eng mein Bewegungsradius im Laufe der Zeit geworden ist. Sofort beschliesse ich, das zu ändern. So, wie ich mit meinem Körper arbeite, will ich meine Angst wegtrainieren. Mental hilft mir Alexander Huber, der auf seinen Bergtouren immer wieder die Möglichkeit einbezieht, den Tod zu finden. Allerdings ist der Sportler nicht lebensmüde. Im Gegenteil, er schickt die Angst nicht weg, weil er ihren Nutzen kennt, ihn vor echten Gefahren zu schützen. Wie gerechtfertigt ist meine Angst, im Elektrorollstuhl

abwärtszufahren? Mir steht keine Bremse zur Verfügung, denn das Fahrzeug ist nur mit einer Motorbremse ausgestattet, über die sich mir die Kontrolle entzieht. Trotzdem entscheide ich, mich der Angst zu stellen.

Ein paar Tage später stehe ich im 27 Hektar grossen Zürcher Zoo am Rande der Stadt. Ich steuere den Elektrorollstuhl langsam und vorsichtig über den Joystick an den Nilpferden, den Affen und den Elefanten vorbei. Ich konzentriere mich voll auf das Auf und Ab des Weges, aber ich bin geschützt vor Verkehr. Es gibt nur zahlreiche Besucher. Zielstrebig peile ich die LEWA-Savanne an, wo Giraffen, Zebras und Nashörner zusammenleben.

Plötzlich überfällt mich die Angst. Mit meinem 160 Kilo schweren Elektrorollstuhl stehe ich nämlich auf einer Holzbrücke. Unter mir tobt das Wasser. Das Gefährt reagiert nicht so, wie ich es beabsichtige. Die Vorderräder sind eigenwillig und stehen quer. Der Rollstuhl lässt sich nicht mehr lenken. Langsam driftet er ab gegen das Gelände der Brücke. Ist der Boden leicht abschüssig oder ist es meine Angst, die mich in diese Lage bringt? Ich kann es nicht entscheiden. Mein Herz klopft

bis zum Hals. Ich spüre, wie meine Hände feucht werden. Blitzschnell wäge ich ab. Wie ein Bergsteiger in Lebensgefahr entscheide ich den nächsten Schritt. Sollte ich Temesta schlucken? Das Medikament löst schlagartig Angstzustände, macht aber süchtig. Sollte ich um Hilfe rufen?

Indem ich scharf überlege, halte ich meine Angst beweglich wie den Körper beim Muskeltraining. «Wie kann ich Ihnen helfen?» Eine zaghafte, dünne Stimme dringt an mein Ohr: «Halten Sie den Rollstuhl an den Griffen und führen Sie ihn aus der Ecke», weise ich knapp an. Der zwischenmenschliche Kontakt lässt meine Angst schrumpfen, als wäre neuer Wind aufgekommen.

Yvonne Luginbühl



Plötzlich: wenn die Angst einfährt

Adrenalinjunkie mit CP

Yves Mattenberger sucht das Risiko: in der Luft, auf der Piste, unter Wasser. Im Sport lässt sich der Cerebralparetiker nicht einschüchtern.

Yves Mattenberger hat ein Flair für ausgeflippte Sportarten. Dieser Umstand allein mag nicht sonderlich bemerkenswert erscheinen. Aber Mattenberger lebt mit einer Cerebralparese. Das rückt alles in ein anderes Licht. Seit ein paar Jahren ist der 42-Jährige auf den Rollstuhl angewiesen. Ein Grund, um sportlich kürzerzutreten? Nicht für Mattenberger. Aktuell steckt er mitten in der Ausbildung, um später professionell Gleitschirm fliegen zu können. Er hat sich vorgenommen, diese Befähigung zu erlangen. 50 Flüge braucht er mindestens, damit er zur Prüfung zugelassen wird. Mattenberger schätzt, dass er als Rollstuhlfahrer dafür etwa fünf Jahre brauchen wird, im Gegensatz zu einem Fussgänger, der die Ausbildung in der Hälfte der Zeit absolvieren dürfte. «Soll ich in meiner Wohnung versauern, weil ich behindert bin?», fragt der gelernte Elektroniker rhetorisch, der im Bereich Maschinenprogrammierung tätig ist. Der ironi-

sche Unterton in seiner Stimme ist nicht zu überhören. Mattenberger spielt gerne mit dem Feuer. Er hat sich jung dafür entschieden, dass Aufgeben für ihn niemals eine Option sein wird. Aufgewachsen ist er im Kanton Aargau. Als er 7 Jahre alt war, hat er mit Judo angefangen. Ein «Familiending», so der Sportbegeisterte. Sein Vater war damals Präsident des Judo-klubs. 15 Jahre lang fiel Mattenberger auf die Matte. Wieder und wieder. Jedes Mal ist er danach aufgestanden. Bis es seine Gehfähigkeit nicht mehr erlaubte, die Sportart auszuüben. «Nirgendwo habe ich so viele Techniken für das richtige Hinfallen erlernt wie im Judo», blickt Mattenberger zurück. Das ist etwas, was ihm bis heute hilft. Auf welche Weise, werden wir später erfahren.

Ein Adrenalinjunkie mit ethischen Prinzipien

Mattenberger arbeitet Schicht, von 14 bis 23 Uhr. Dies ermöglicht es ihm, seinen Alltag so zu gestalten, dass die Flugstunden Platz haben neben anderen Terminen, etwa Physiotherapie oder Arztbesuche. Sich einmal wöchentlich die verspannten

Muskeln durchkneten zu lassen, sei «kei Seich», meint Mattenberger. Für sportlich aktive Menschen wie ihn dürfte das ganz besonders gelten.

Die Adrenalinkicks, die er sich mit jedem Gleitschirmflug holt, stellen für ihn einen wertvollen Ausgleich zum Schichtbetrieb dar. Wenn er in den Lüften schwebt, die Landschaft unter ihm bestaunt, kommt er auf andere Gedanken. Mattenberger fliegt mit seinem eigenen Rollstuhl. Zum Starten braucht er einen Starthelfer, der hinter ihm steht und ihn auf Kommando loslässt. Mattenberger lässt sich nur auf Starthelfer ein, denen er zu 100



Auf die Piste, fertig, los:
Yves Mattenberger im
Schnee

Prozent vertrauen kann. «Ein Startabbruch geht fast nie ohne Hinfallen», räumt er ein. Deshalb fragt der auszubildende Gleitschirmpilot seine Starthelfer im Voraus, ob sie damit leben könnten, falls er seinen Start abbrechen müsste. In solchen Momenten ist Ehrlichkeit entscheidend. «Auf einen Starthelfer lasse ich mich nur dann ein, wenn ein klares Ja die Antwort ist.» In der Gleitschirm-Community ist Mattenberger ein bunter Hund: «Leute, die noch nie einen Rollstuhlfahrer haben fliegen sehen, fragen mich bisweilen, ob sie ein Video mit mir drehen dürfen», schmunzelt Mattenberger.

Sport: Nährboden für Respekt, Spass und Schmerzhaftes

Was hält Mattenbergers Frau von den sportlichen Eskapaden ihres Partners? «Ich vertraue dir, dass du weisst, was du tust.» So lautet ihre Devise. Risikosportarten seien allerdings nicht ihr Ding, verrät Mattenberger. Zusammen besuchen die beiden im Winter die Lager von PluSport, der Fachstelle für Behindertensport in der Schweiz. Das Paar fährt Monoski. Immer wieder erleben sie dabei Witziges, manchmal Groteskes. So haben sie einmal beobachtet, wie eine auf einem Ski befestigte Unterschenkelprothese den verschneiten Hang hinunterraste.



Begehrtes Videosujet:
Yves Mattenberger mit
Gleitschirm



100 Prozent Vertrauen:
Yves Mattenberger beim
Start.

Adrenalinjunkie mit CP

«Wir sind fast umgefallen vor Lachen», erinnert sich Mattenberger. Um seine Mundwinkel zuckt es. Wie es schien, hatte jemand auf der Piste seine Prothese verloren. Dass man beim Schneesport in Kauf nehmen muss, unsanft auf dem Boden der Tatsachen zu landen, erfuhr Mattenberger, als er auf der Piste verunfallte und sich dabei das Schlüsselbein brach. Die ärztlich verordnete Zwangspause deprimierte ihn. Danach war er beim Sport wesentlich vorsichtiger.

Ein Stunt für alle Fälle

Doch die Zurückhaltung hielt nicht lange an. Mattenberger gab alles, um nach seiner Operation wieder fit zu werden. «Mentale Stärke ist für die Rehabilitation genauso wichtig wie die physische Konstitution», ist er überzeugt. Geblieben ist der Respekt vor den Grenzen seines Körpers und vor situativen Gegebenheiten. Dennoch lässt Mattenberger sich nicht abschrecken. Mancher

Adrenalinjunkie mit CP

A diver is seen from a side profile, swimming in a greenish, slightly murky underwater environment. The diver is wearing a black wetsuit, a white tank, and a mask. They are holding a long, thin object, possibly a spear or a tool, which extends upwards. The background shows some rocky structures and a sandy bottom.

**In der Verzasca:
Yves Mattenberger
auf Tauchgang**

Stunt hat ihn im Alltag schon gerettet. Erfordert es die Lage, lässt er sich im Rollstuhl auch einmal rückwärts aus öffentlichen Verkehrsmitteln fallen. «Ich ziehe den Kopf ein, mache mich rund und kippe mich nach hinten», erklärt Mattenberger. Er wendet die gleichen Methoden an wie damals beim Judo. Der eine oder andere Fahrgast guckt ob solchen Szenen dumm aus der Wäsche oder reagiert mit Entsetzen. Seine Frau lacht in solchen Situationen: Sie weiss, was ihr Mann auf dem Kasten hat. Nach seinem Lehrabschluss hatte sich Mattenberger ein besonderes Geschenk gemacht: Er ist Divemaster geworden. Tauchen ist nämlich eine andere Leidenschaft von ihm. In dieser Funktion übernimmt er Verantwortung für andere. Nach Abschluss seiner Gleitschirmflugausbildung will er wieder mehr Zeit unter Wasser verbringen. Was treibt einen wie Mattenberger an, immer Neues auszuprobieren, rote Linien zu überschreiten? Er antwortet prompt: «Es reizt mich, Dinge zu tun, die sich nicht jeder traut.»

Isabel Zwyssig

Adrenalinjunkie mit CP

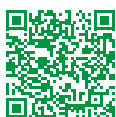
A diver is seen from a side profile, swimming in a clear blue underwater environment. The diver is wearing a black wetsuit, a white tank, and a mask. They are holding a long, thin object, possibly a spear or a tool, which extends upwards. The background shows some rocky structures and a sandy bottom.

**Mit dem Wrack auf
Tuchführung: Yves
Mattenberger im Meer**

Adrenalinjunkie mit CP



Aktuell Winter 2022



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
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



Schweizerische Stiftung für das cerebral **g**elähmte Kind
Ebnetsstrasse 14, 3007 Bern, Tel. 031 308 15 15
Postkonto (BuKod), www.cerebral.ch



Vereinigung Cerebral Schweiz
Association Cerebral Suisse
Associazione Cerebral Svizzera

Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate

 @cerebral-zuerich
www.cerebral-zuerich.ch

Titelbild

Yves Mattenberger auf der Piste

