SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & **HYDROCEPHALUS**
www.spina-hydro.ch

SBH-INFORMATIONSHEFT **NR. 2/16**

Inhalt

SBH Schweiz
3. Mitgliederversammlung:
«Uns geht es ausgezeichnet» 1

Jahresbericht der Präsidentin 5

Einladung zum Mütterwochenende . . 7

ÖV
Arbeitsweg mit
dem Öffentlichen Verkehr 10

Betreuung
Betreuungsgutschriften:
jährliche Anmeldung ist wichtig 14

20 Jahre Aladdin-Stiftung und
20 Jahre Ferienwochen Kandersteg . . . 15

Agile Schweiz
Verbesserungen
für junge Menschen 16

Kinderspital Zürich / SBH
1. Tagesseminar der SBH Schweiz 19

Katheterisieren
Selbstständig katheterisieren –
auch du kannst das! 23

Das Portrait
Die Welt ist eine Blumenwiese 24

TCM
Traditionelle Chinesische Medizin 27

Rollstuhltanzen
Wheelchair-Linedance 30

Region Bern
Raclette-Abend 33
Väterausflug 33

Region Nordwestschweiz
1. Kick off-Meeting 35

Region Ostschweiz
Sonntags-Brunch 35

Cerebral
Informationen 38

Termine 40

Titelbild: Peter Müller

Unser nächstes Heft
erscheint Mitte September 2016

Redaktionsschluss:
15. August 2016

Dieses Heft wurde unterstützt von:

cerebral

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale

3. Mitgliederversammlung der SBH Schweiz

«Uns geht es ausgezeichnet»

Die dritte Mitgliederversammlung der SBH Schweiz fand in Solothurn im Schul- und Therapiezentrum für körper- und sinnesbehinderte Kinder (ZKSK) statt. Die Versammlung nahm vom erfreulichen finanziellen Zustand der Vereinigung Kenntnis.

Die Mitglieder der SBH Schweiz folgten im Foyer des ZKSK den Ausführungen des Vorstandes, den formellen Traktanden. Verfolgen Sie die Versammlung anhand von Auszügen aus dem Protokoll (kursiv):

Die Präsidentin Inés Boekholt-Förderer begrüsst um 10.30 Uhr alle Mitglieder herzlich zur 3. Mitgliederversammlung der SBH Schweiz und bedankt sich für das zahlreiche Erscheinen an diesem sonnigen Frühlingstag. Die Geschäftsführerin vom Schul- und Therapiezentrum des ZKSK wird anschliessend an die Versammlung einige Worte an die Mitglieder richten. Die Präsidentin verliest die Namen der Entschuldigten.
Auf Vorschlag der Präsidentin wählt die Versammlung Irina Salzmann einstimmig zur Stimmenzählerin. Traktandenliste und Protokoll der 2. MV vom 9. Mai 2015 werden einstimmig genehmigt.

Jahresbericht der Präsidentin 2015: Nachfolge gesucht
Die Präsidentin verliest den Jahresbericht 2015. Der Bericht der Präsidentin wird einstimmig von der Versammlung und unter Applaus angenommen. Kassierin Ria Liem verdankt den Jahresbericht der Präsidentin 2015 und würdigt die vielseitige Arbeit der Präsidentin mit einem Blumenstrauss. Die Präsidentin führt aus, dass sie das Präsidium auf Frühjahr 2018 in andere Hände legen will. Interessierte und engagierte Mitglieder, die sich für das Amt interessieren, sollen sich bei ihr oder bei der Geschäftsstelle melden.

3. Mitgliederversammlung SBH
21. Mai 2016, 10.30 bis 11.45 Uhr, im Schul und Therapiezentrum (ZKSK) in Solothurn
Vorsitz: Inés Boekholt-Förderer, Geschäftsstelle SBH Schweiz
Anwesend: 33 Mitglieder, 1 Gast

Traktandenliste
1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung der Traktandenliste
4. Protokoll der 2. MV vom 9. Mai 2015
5. Jahresbericht der Präsidentin 2015
6. Jahresrechnung 2015
7. Revisorenbericht 2015 / Entlastung Vorstand
8. Festsetzung der Jahresbeiträge 2016 und Budget 2016
9. Mutationen
10. Wahlen in den Vorstand / Bestätigungen
11. Wahl der Revisoren
12. a) Statutenänderung
    b) Finanzreglementänderung
13. Anträge
14. Diverses

Jahresrechnung 2015:
Gute Finanzlage

Die Kassierin erläutert die Erfolgsrechnung 2015. Bei der Jahresrechnung 2015 steht ein Aufwand von CHF 22'205 und ein Ertrag von CHF 28'586 gegenüber. Es resultiert ein Gewinn von CHF 6381. Die Präsidentin bedankt sich bestens bei der Kassierin für die sauber und sorgfältig geführten Buchhaltungsarbeiten.

Der Revisorenbericht vom 13. Februar 2016, welcher von den beiden Revisoren Josef Willimann und Erwin Imfeld aus der Vereinigung SBH Zentralschweiz erstellt wurde, wird von Erwin Imfeld verlesen. Der Versammlung wird empfohlen, die sauber geführte und anhand von Stichproben geprüfte Jahresrechnung 2015 abzunehmen. Dieser Empfehlung folgen die Mitglieder einstimmig und entlasten den Vorstand.

Später wählte die Versammlung die beiden Revisoren für eine erneute Amtszeit. Einstimmig.

Aufgrund der guten Finanzlage sah die Versammlung keinen Grund, von den bisherigen Mitgliederbeiträgen abzuweichen. Sie genehmigte den Vorschlag des Vorstandes wie folgt:

Mitgliederbeitrag für Aktivmitglieder/Passivmitglieder je CHF 30, Selbstbetroffene je CHF 20, Kollektivmitgliederbeitrag Zentralschweiz CHF 7 pro Aktivmitglied. Die Festsetzung der Mitglieder- und Kollektivmitgliederbeiträge 2016 werden von der Versammlung einstimmig angenommen.

Weiter stellt die Kassierin das Budget 2016 vor. Sie rechnet mit einem Aufwand von CHF 42'430 und einem Ertrag von CHF 23'470, somit voraussichtlicher Mehraufwand von CHF 18'960. Wiederum war es kein Leichtes, das Budget 2016 zu erstellen. Die Versammlungsteilnehmer stellen keine Fragen zum Budget 2016. Die Versammlungsteilnehmer stimmen dem Budget 2016 einstimmig zu.

Mutationen

Geschäftsstellenleiterin Hanny Müller-Kessler verliest die Mitgliederzahlen der SBH Schweiz, Stand 21. Mai 2016: Aktivmitglieder (Familien/Eltern): 242, SBH-Kinder unter 18 Jahren: 68, Selbstbetroffene über 18 Jahren: 202, Passivmitglieder: 110 (ohne SBH-Zentralschweiz), Ehrenmitglieder: 7, total 554 Mitglieder, Austritte/Bereinigungen 2013–2016: 70.

Neue Gesichter im Vorstand

Die Versammlung nahm von einer Vakanz in der Ostschweiz Kenntnis. Für die Nachfolge von Ginette Grimm, Kontaktperson Ostschweiz, konnte bisher niemand gefunden werden. Dafür gab es Erfreuliches aus Basel zu berichten. Zudem wurde die Präsidentin für ein weiteres Jahr einstimmig gewählt.

Interessierte Mitglieder aus der Region Ostschweiz melden sich bei der Präsidentin oder der Geschäftsstelle. Die Kontaktperson ist auch gleichzeitig Vorstandsmitglied in der SBH Schweiz.

Erfreulich ist die Situation in Basel. Auf die Kontaktperson Monika Galli folgt nun die Familie Shuler aus Basel, welche sich kurz selber vorstellt. Céline Shuler arbeitet als Musik- und Bewegungspädagogin und als Fachhochschul-Dozentin. Benjamin Shuler arbeitet als Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Kinder- und Jugendhilfe in Basel. Als selbstbetroffene Eltern eines zweijährigen Mädchens wurden sie auf die Vakanz der Kontaktstelle Basel auf der Website der SBH Schweiz aufmerksam. Sie führten bereits Ende April das erste Kick-off-Treffen in Basel erfolgreich durch und ein weiteres Treffen ist auf Ende August 2016 angesetzt.

Fotos: SBH Schweiz

Benjamin und Céline Shuler aus Basel.

Benjamin und Céline Shuler, Basel, werden als Co-Vorstandsmitglieder einstimmig und mit Applaus gewählt. Die Präsidentin bedankt sich bei der Familie Shuler für ihr Engagement und wünscht ihnen viel Freude bei der Ausübung des neuen Amtes.

Statutenänderung zur Steuerbefreiung
Die SBH Schweiz soll von der Steuer befreit werden. Dazu verlangte die Steuerverwaltung eine Anpassung der Vereinsstatuten. Die Versammlung genehmigte die entsprechenden neuen Passagen diskussionslos.

a) Statutenänderung
Der Vorstand hat am Sitz der Geschäftsstelle der SBH Schweiz (Gemeinde Lindau ZH) um Steuerbefreiung gebeten. Die Gemeinde Lindau und das Finanzamt des Kantons Zürich haben dem Gesuch vom 23. April 2015 zugestimmt mit der Auflage, Änderung/Ergänzung des Art. 15. Auflösung der Vereinsstatuten vom 4. Mai 2013 vorzunehmen. Die Präsidentin liest die Änderung den Versammelten vor. Es sind keine Wortmeldungen aus dem Publikum zu verzeichnen. Die Versammlung stimmt der Anpassung der Statutenänderung Art. 15 einstimmig zu.

b) Finanzreglementänderung SBH Schweiz
Das Finanzreglement SBH Schweiz erfährt eine Anpassung unter Punkt 2.2.1. Ausgabenkompetenzen. Die Präsidentin erläutert der Versammlung den Änderungsgrund. Die Stimmbeteiligten stimmen dem neuen Wortlaut einstimmig zu. Das neue Finanzreglement SBH Schweiz vom 21. Mai 2016 wird nach Unterzeichnung auf der Website des Vereins aufgeschaltet.

Anträge
Es sind keine Anträge eingegangen.

Ein grosses Informationsbouqet

Projekt Kommunikationskonzept
Die Präsidentin informiert über den Stand des Projektes. Via Verein VitaminB liegen zwei Kontaktadressen zur externen Unterstützung dieses Projektes vor. Bevor externe Stellen einbezogen werden, will man unter Beizug von Aktivmitglied Peter Ringger, Urdorf, ein Grobkonzept im Vorstand ausarbeiten.

Hinweis neue Homepage SBH Schweiz
Webmaster Piero Biasi hat vor kurzem die neue Website aufgeschaltet. Sie wird in den nächsten Monaten sukzessive mit News ergänzt.

Hinweis neue Homepage KVEB (Konferenz Vereinigung Eltern behinderter Kinder)
Die Geschäftsstellenleiterin stellt die Website vor. Die KVEB ist ein Netzwerk von Eltern für Eltern. 9 weitere Elternselbsthilfeorganisationen haben sich zur Konferenz der Vereinigung von Eltern behinderter Kinder (KVEB) zusammengeschlossen. Mit dem Ziel, ihre Fragen, Erfahrungen und ihr Wissen im Umgang mit behinderten und langzeitkranken Kindern auszutauschen und anderen Eltern zugänglich zu machen. Sie bieten Dienstleistungen

und innovative Projekte an, um die Entfaltung zu fördern, eine optimale Betreuung und Pflege der betroffenen Kinder zu gewährleisten und die Angehörigen zu entlasten und zu unterstützen. Sie informieren sich gegenseitig über aktuelle sozialpädagogische, rechtliche und politische Entwicklungen und engagieren sich für die gesellschaftliche Inklusion der betroffenen Kinder. Ein Blick lohnt sich: www.behindertekinder.ch

Info binationales Projekt 2016 CH/D
Dieses binationale Treffen mit Mitgliedern der SBH Schweiz und ASBH Selbsthilfe Deutschland musste seitens der SBH Schweiz infolge Mangel an Personalressourcen im Vorstand abgesagt werden.

50-Jahr-Jubiläum ASBH Deutschland
Aus Terminkollisionsgründen wird keine Delegation des Vorstandes vor Ort sein.

Abmahnung aus Deutschland
Die Präsidentin informiert die Versammlung über diese Angelegenheit kurz. Alle notwendigen Schritte zur Abwendung einer solchen Klage seien vorerst getroffen worden.

Anässe im 2016
Die Präsidentin empfiehlt die kommenden SBH-Anlässe, insbesondere das 1. Tagesseminar vom 3. September 2016 im Rehabilitationszentrum Affoltern am Albis. Eine aktive Mitgliederteilnahme an dem professionell geführten Anlass mit drei interessanten Workshops im September freut das OK-Team selbstverständlich. Für alle Alterskategorien sei etwas dabei. Das von Lisa Salzmann und der Präsidentin organisierte SBH-Mütterwochenende im Hôtel Cailler in Charmey FR vom 19./20. November 2016 darf man sich freuen.

Ferner engagiert sich die Präsidentin gemeinsam mit der Firma Hollister Schweiz betroffene SBH-Eltern ausfindig zu machen und diese zu einem Zusammenschluss einer SBH-Westschweizer Gruppe zu bewegen. Die Initiative müsste aber klar von der Westschweizer Gruppe kommen, so dass eine Einbindung in die SBH Schweiz möglich sei.

Mitgliederversammlung 2017
Das Datum für die Mitgliederversammlung 2017 wird an einer nächsten Vorstandssitzung festgelegt und auf der Website und im SBH-Informationsheft 4/2016 (Jahresprogramm 2017) frühzeitig publiziert.
Die Versammlungsteilnehmer melden keine weiteren Voten an. Die Präsidentin bedankt sich bei den Mitgliedern herzlich für ihr Interesse an der Mitgliederversammlung und schliesst die Versammlung um 11.40 Uhr und gibt das Wort an die Geschäftsführerin des ZKSK-Zentrums weiter.

Christine Bigolin stellte das ZKSK kurz vor, ehe sich die Versammlung auflöste und sich die Mitglieder zum Mittagessen in die Kantine des Bürgerspitals Solothurn begaben. Um 14.30 Uhr begann dann die Stadtführung, ein interessanter Rundgang durch die Geschichte der Stadt.
Das komplette Protokoll gibt's hier:
www.spina-hydro.ch

Jahresbericht der Präsidentin

Der Charakter offenbart sich nicht an grosen Taten;
an Kleinigkeiten zeigt sich die Natur des Menschen. Jean Jacques Rousseau

Wieder ist es an der Zeit den Jahresbericht zu schreiben. Die Zeit fliegt vorbei. Die Arbeit für die SBH Schweiz mit einem motivierten Team bleibt für mich spannend und bereichernd. Ich bin stolz, diese Vereinigung mit Hilfe unseres tollen Teams führen zu dürfen.

Vorstand
Der Zentralvorstand traf sich am 14. März, 22. August und am 7. November 2015 zu den Vorstandssitzungen in Winterthur.
Die 2. Mitgliederversammlung der SBH Schweiz fand am 9. Mai 2015 an zentraler Lage im Verkehrshaus Luzern statt.

Geschäftsstelle und Finanzen
Die Geschäftsstelle mit Hanny Müller-Kessler hat wie immer viel vorbereitet, gearbeitet und mitgedacht. Sie erledigt die vielen Anfragen, Telefonate, Wünsche, usw. speditiv und professionell.
Auch der Verantwortlichen unserer Finanzen, Ria Liem Ringger, gebührt ein herzliches Dankeschön für die sehr gute Zusammenarbeit und für die saubere, klare und genaue Buchführung.
Dank den finanziellen Mitteln der Stiftung Cerebral, Bern, sowie des BSV, die wir mittels ULV mit der Vereinigung Cerebral, Solothurn, erhalten, aber auch dank unseren sehr grosszügigen Sponsoren konnte unsere Vereinigung ihre Arbeit professionell erledigen.

Redaktionsteam
Albin Koller, unser langjähriger Redaktionsleiter, und seine Mitdenker, Mithelfer und

Inés Boekholt, Präsidentin SBH-Schweiz, Geschäftsstellenleiterin Hanny Müller

Verfasser von Beiträgen waren wie immer sehr fleissig. An insgesamt drei Sitzungen gestalteten die motivierten Redaktionsmitglieder aus den Regionen das SBH-Informationsheft, welches mit einer Auflage von 850 Exemplaren gedruckt wird. Das Heft ist farbig gestaltet und kommt bei der Leserschaft sehr gut an.
Als Wertschätzung für ihren ehrenamtlichen guten Einsatz durfte das Redaktionsteam im Anschluss an die Redaktionssitzung im Oktober 2015 auch wieder ein feines Essen geniessen.

Varia
Im Geschäftsjahr unterstützten wir einmal mehr das Kids Camp sowie auch das IG Kidsempowerment in Nottwil finanziell.

Gegen zehn SBH-Kinder besuchten diese Lager.
Wir leisten weiterhin viel Öffentlichkeitsarbeit und hatten an der 17. Rollivision vom 28. März 2015 in Nottwil wieder einen Info-Stand.
Der Segelanlass für selbstbetroffene Jugendliche/Erwachsene auf dem Bielersee musste leider mangels Teilnehmer abgesagt werden.
Das Familienweekend vom 5.–6. September 2015 in Sursee unter dem Motto «Beachparty» wurde von 42 Familien besucht. Es ist immer wieder schön, «alte» Gesichter zu sehen und neue Familien kennenlernen zu dürfen.
Der 2. Hydrocephalus und Spina bifida Kongress in Bayreuth/DE vom 17.–18. April 2015, organisiert von ASBH Selbsthilfe gGmbH, Dortmund, wurde von sechs Personen und Ärzten aus der Schweiz besucht. Ein toller Anlass, um auch die bestehenden Kontakte ausserhalb der Schweiz zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.
Am Internationalen Kongress, organisiert von der Internationalen Vereinigung SBH (IF) und der Italienischen Vereinigung vom 16.–18. Oktober 2015 in Mailand unter dem Titel «Equality» nahmen aus der Schweiz drei Personen teil.
Zum vierten Mal fand am 25. Oktober der Internationale Spina bifida und Hydrocephalus-Tag statt.
Die Kontaktpersonen der Regionen haben Anlässe organisiert, die bei unseren Mitgliedern sehr guten Anklang gefunden haben.

Dank

Mein jährliches, herzliches Dankeschön geht wie immer an all meine Kollegen und Kolleginnen im Vorstand, an die Geschäftsstelle, ans Redaktionsteam an den Webmaster und noch weitere helfende Köpfe, die alle unermüdlich wundervolle Arbeit leisten.
Ein herzliches Dankeschön geht natürlich auch an unsere grosszügigen und treuen Sponsoren, die immer wieder bereit sind uns – unter anderem finanziell – zu unterstützen und die neusten Innnovationen auf dem Hilfsmittelmarkt an die betroffenen Eltern, Selbstbetroffenen näher zu bringen.
Herzlichst *Inés Boekholt-Förderer*
Präsidentin der SBH-Schweiz

Einladung zum Mütterwochenende

Am 19./20. November 2016 im Hotel Cailler in Charmey, FR

Liebe Frauen

Habt ihr wieder einmal das Bedürfnis Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur ohne Verpflichtungen Seele und Körper baumeln zu lassen? Dann zögert nicht und meldet euch an bis 3. September 2016 mit Name, Mail- und Wohnadresse, Telefonnummer und Wunsch der Zimmernachbarin bei

Lisa Salzmann, Bahnhofstrasse 20, 3076 Worb, lisa.salzmann@bluewin.ch, T 031 839 16 20

Treffpunkt Sa 19. Nov. 2016, Bahnhof Fribourg, 12.30 Uhr
Ende So 20. Nov. 2016, Bahnhof Fribourg, 15.00 Uhr

Kosten CHF 60.00 sind mit der Anmeldung zu bezahlen auf
Konto der Obwaldner Kantonalbank, PC 60-9-9
IBAN: CH91 0078 0000 3010 5315 1
Schweiz. Vereinigung zugunsten von Personen mit
Spina Bifida und Hydrocephalus, 8317 Tagelswangen
Bei Verhinderung der Teilnahme gibt es keine Rückerstattung.
Einzelzimmerzuschlag CHF 120.00 im Hotel zu bezahlen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Eine süsse Überraschung erwartet euch und Badezeug nicht vergessen!
Wir freuen uns über eure Teilnahme!

Inés Boekholt-Förderer und Lisa Salzmann

LIQUICK PURE
Schutzhülle
LIQUICK® PURE
MIRIAM KAUFMAN
18 Jahre, Schülerin

Care at home

SafetyCat®
Sicherheitskatheter mit weichen, abgerundeten Soft Cat-Augen und hydrophiler Beschichtung

Verpackung
Komplettverpackung inklusive Sachet mit steriler Kochsalzlösung 0,9%.

PUREFEMALE

Der Liquick Pure ist ein neuartiges Katheterkonzept – speziell für Frauen, die wissen, was sie wollen und aktiv im Leben stehen.

LIQUICK® PURE

Pure Lebensfreude. Für Frauen.

Die junge Frau von heute ist selbstbewusst, unabhängig und zielstrebig. Unsere neueste Entwicklung bei Teleflex gibt Ihnen die Freiheit dafür. Weitere Produktinformationen erhalten Sie bei:

EXPIRION
Provider of Competence

Vertrieb durch:
Grabenhofstrasse 1 · 6010 Kriens · Telefon 041 3602764
Fax 041 3602718 · info@expirion.ch · **www.expirion.ch**

Teleflex

Arbeitsweg mit dem Öffentlichen Verkehr

Von Rollstuhlfahrern und Buschauffeuren

Rollstuhlfahrer, die mit dem öffentlichen Bus fahren, haben es nicht leicht: Da sind die oft langen Wartezeiten an der Haltestelle, wenn der Bus Verspätung hat, die mit Gepäck vollgestopften Rollstuhlplätze, die brüsken Bremser vor jeder Haltestelle, und dann kommt auch wieder mal ein gestresster Buschauffeur mit schlechter Laune.

Buschauffeure haben es auch nicht leicht: Der Stadtverkehr wird immer dichter, die Verspätungen häufen sich, was sich wiederum auf die Laune der Kunden auswirkt, kaum jemand nimmt die Anweisungen des Chauffeurs noch ernst, und dann wartet doch wirklich noch ein Rollstuhlfahrer, der Hilfe beim Einsteigen braucht, an der nächsten Haltestelle.

Im Bewusstsein dieser Situationen, und weil Andreas seinen Arbeitsweg mit dem Linienbus unserer Region bewältigen wollte, wurde von seiner zukünftigen Arbeitsstelle ein Termin beim Leiter öffentlicher Verkehr des Busunternehmens organisiert. Zu Beginn erläuterte uns unser Gastgeber, dass die Busflotte gut ausgerüstet sei mit einer ausklappbaren Rampe, einem speziellen Rollstuhlplatz mit Rückenlehne und seitlichem Haltegriff sowie einem speziellen Halteknopf, der dem Chauffeur anzeigt, dass ein Rollstuhlfahrer aussteigen will und Hilfe braucht. Er versicherte uns auch, dass das Busunternehmen öfter Personen im Rollstuhl transportiere und die Chauffeure viel Erfahrung im Umgang mit Rollstuhlfahrern mitbrächten.

Wir berichteten, dass wir schon seit vielen Jahren sporadisch mit den Linienbussen mitfahren und meistens positive Erfahrungen gemacht haben. Allerdings hatte Andreas bisher immer eine Begleitperson dabei. Die Busse sind wirklich sehr gut ausgestattet und die Chauffeure begegneten Andreas meist freundlich und zuvorkommend. Auch der regelmässige Fahrplantakt mit zusätzlichen Bussen während den Stosszeiten ist gut.

Es gibt allerdings Unterschiede beim Fahrstil der Chauffeure. So fahren die einen sanft

auf Bushaltestellen zu und bremsen langsam ab, während andere ziemlich brüsk anhalten. Auch für andere Fahrgäste, vor allem aber für die Rollstuhlfahrer, ist dies sehr unangenehm. Wir erfuhren, dass jeder Bus anders zu fahren sei, und es nicht immer einfach sei, die verschiedenen Busse behutsam zu fahren. Unser Vorschlag, die Chauffeure mal in einem Rollstuhl oder mit verbundenen Augen im Bus mitfahren zu lassen, wurde zur Kenntnis genommen. Leider gibt es oft Situationen, wo der Busfahrer schnell bremsen muss, weil die anderen Verkehrsteilnehmer nicht vorausschauend, sondern rücksichtslos fahren, und damit gefährliche Situationen provozieren, ohne sich der Folgen vor allem auch für die Buspassagiere bewusst zu sein.

Während der Schnupperwoche am zukünftigen Arbeitsort hatte Andreas auch Situationen erlebt, die wir ansprechen wollten. Die Ausgangslage ist ganz anders und es tauchen neue Probleme auf, wenn der Rollstuhlfahrer ohne Begleitperson unterwegs ist. Andreas wurde an den Bushaltestellen von den Chauffeuren immer gesichtet und mitgenommen. Um sicher wahrgenommen zu werden und damit die Chauffeure erkennen, dass die Person an der Bushaltestelle in diesen Bus einsteigen will, sollte man nach vorne fahren und wenn möglich die Hand heben.

Eines Abends, der Bus hatte schon gut 10 Minuten Verspätung als er die Haltestelle anfuhr, wo Andreas einsteigt, war der Chauffeur sehr gestresst und sagte ungeduldig und vorwurfsvoll: «Ich bin spät dran, machen Sie vorwärts!» Dies ist wirklich unpassend, denn wohl kein Rollstuhlfahrer wartet an der Haltestelle, um den Chauffeur zusätzlich zu ärgern und macht extra langsam. Nein, Andreas bemüht sich jeweils, zügig den Bus zu befahren und sich zu platzieren. Rollstuhlfahrer haben ein Recht, den Bus zu benutzen, auch wenn es für den Chauffeur Mehrarbeit bedeutet. Gerade für Menschen mit Behinderung, die nicht selber autofahren können, ist es sehr wichtig, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen. Fahren sie mit dem ÖV zur Arbeit, ist es leider nicht möglich, ausserhalb der Stosszeiten zu reisen. Diese Meinung teilte auch unser Gastgeber.

Während einer anderen Fahrt passierte folgendes: Der Chauffeur hatte Andreas zwar über die Rampe in den Bus geschoben, ihn aber mitten im Bus stehen lassen, weil der Rollstuhlplatz ganz mit Gepäckstücken belegt war, und fuhr los. Dies alles ging so schnell, dass der völlig überrumpelte Andreas nicht reagieren konnte. Ich war im hintersten Teil des Busses, habe die Situation beobachtet und konnte Andreas helfen, an seinen Platz zu kommen. Eine Fahrt ungesichert im Bus ist für den Rollstuhlfahrer sehr ungemütlich und gefährlich.

Die tägliche einfache Fahrt für Andreas an den Arbeitsort dauert 45 Minuten und führt über eine kurze Autobahnstrecke. Solche

Mach Dir Deine Welt etwas bunter.

Hast Du Fragen?
Wir sind gerne für Dich da
– 056 484 15 00.

Gerne unterstützen wir Dich bei Deiner kunterbunten Reise durch den Alltag. Sicherheit schenkt dabei das Wissen, einen zuverlässigen Zugang zu Stuhl- und Urininkontinenzhilfsmitteln zu haben.

Dein Vorteil

- Die gewünschten Hilfsmittel sind bei uns verfügbar und versandbereit.

Einfach. Diskret. Bewährt.

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Telefon 056 484 15 00 | Fax 056 484 15 11
info@publicare.ch | www.publicare.ch

Situationen dürfe es nicht mehr geben und widerspreche den Richtlinien des Busunternehmens und man solle den Chauffeur unbedingt dazu anhalten, die Person im Rollstuhl an den vorgesehenen Platz zu bringen, wurde uns bestätigt.
Der Busverkehrsleiter nahm die Adresse von Andreas auf und notierte sich die Tage und Zeiten, wo Andreas üblicherweise mitfahren wird. Diese Informationen leitete er an die zuständigen Buschauffeure weiter mit dem Vermerk, dass Andreas Hilfe beim Einsteigen benötigt. Auch die Wünsche und Kritik von Andreas wollte er weitergeben, und wir haben ihn gebeten, unbedingt auch die vielen positiven Buserlebnisse anzusprechen. Denn Situationen wie die vorher beschriebenen sind Ausnahmen. Ein Dankeschön ist angebracht und kann viel bewirken.
Das wichtigste bei der Beziehung Buschauffeur und Fahrgast im Rollstuhl ist sicher eine gute Kommunikation. Unsere Anliegen beziehen sich auf Andreas im Rollstuhl, der Hilfe beim Einsteigen braucht. Es gibt aber einige Rollstuhlfahrer, die ganz ohne Hilfe, sogar ohne Rampe in den Bus fahren können, sofern er abgesenkt wurde. Da werden Chauffeure manchmal sehr unhöflich abgewiesen, wenn sie helfen wollen, sagte der Verkehrsleiter. Unser Tipp in dieser Sache: Wenn man die Bedürfnisse des Rollstuhlfahrers an der Haltestelle nicht kennt, sollte man ihn keinesfalls einfach in den Bus schieben, sondern erst fragen, ob er Hilfe braucht. Bei Rollstuhlfahrern, die regelmässig den Bus benutzen, weiss man ja mit der Zeit, ob und welche Hilfestellung sie benötigen. Das Busunternehmen, bei dem Andreas mitfährt, hat 22 Busse im Einsatz. Entsprechend viele Chauffeure sitzen am Steuer und da dauert es natürlich seine Zeit, bis man sich kennt.

Nach dem Gespräch waren wir zufrieden und hatten ein gutes Gefühl. In einem jedenfalls waren wir uns alle einig: Wenn es gut klappt, kann das Fahren mit dem öffentlichen Bus ein grosser Gewinn für den Menschen im Rollstuhl sein und ein wichtiger Beitrag zur Integration. Anschliessend nutzten wir gerne das Angebot, den Betrieb zu besichtigen.
Inzwischen fährt Andreas seit fast einem Jahr mit dem Bus zur Arbeit. Anfänglich kam es manchmal noch vor, dass der Buschauffeur nicht bemerkte, dass Andreas den speziellen Halteknopf gedrückt hatte. Mittlerweile klappt es aber sehr gut. Für Andreas ist es eine willkommene Abwechslung, mit dem Bus zur Arbeit zu fahren. Hie und da ergibt sich ein Gespräch mit anderen Buspassagieren. Wenn Andreas auf der Strasse unterwegs ist und ein Bus vorüberfährt, achtet er sich immer, welcher Buschauffeur am Steuer sitzt. Auch die Chauffeure winken ihm jeweils freundlich zu. Man kennt und schätzt sich. *Silvia Hurschler*

Betreuungsgutschriften: jährliche Anmeldung ist wichtig

Betreuungsgutschriften sind gedacht für Angehörige, die hilflose Personen betreuen. Es sind Gutschriften im individuellen Konto der pflegenden Person, welche bei der Berechnung der Alters- oder Invalidenrente mit eingerechnet werden. Das Gesuch um Betreuungsgutschriften ist am Ende jedes Jahres direkt bei der kantonalen Ausgleichskasse des Wohndomizils der betreuten Person einzureichen.

Die gesetzlichen Bestimmungen sehen vor, dass bei der Rentenberechnung auch Betreuungsgutschriften angerechnet werden können. Diese Gutschriften sind Zuschläge zum rentenbildenden Erwerbseinkommen und sollen eine höhere Rente ermöglichen. Betreuungsgutschriften sind also keine direkten Geldleistungen.

Anspruch auf Betreuungsgutschriften
Wer pflegebedürftige Verwandte betreut, hat Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Als Verwandte gelten Eltern, Kinder, Geschwister und Grosseltern sowie Ehegatten, Schwiegereltern und Stiefkinder. Als pflegebedürftig gilt, wer von der AHV, der IV, der Unfall- oder der Militärversicherung Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung mittleren oder schweren Grades hat. Es ist unerheblich, ob die Entschädigung bezogen wird. Gleich gestellt ist die Hilflosenentschädigung an pflegebedürftige Minderjährige.
Um den Anspruch geltend machen zu können, müssen weitere Kriterien erfüllt werden. So muss sich die pflegebedürftige Person überwiegend – das heisst während mindestens 180 Tagen im Jahr – in derselben, leicht erreichbaren Wohnsituation befinden. Leicht erreichbar heisst, nicht mehr als 30 Kilometer entfernt vom Wohnort der pflegebedürftigen Person zu wohnen oder nicht länger als eine Stunde zu benötigen, um bei der pflegebedürftigen Person zu sein.

Einreichung des Gesuchs
Das Gesuch um Betreuungsgutschriften muss am Ende jedes Jahres mit dem offiziellen Formular direkt bei der kantonalen Ausgleichskasse des Wohndomizils der betreuten Person eingereicht werden. Das Gesuch um Gutschriften muss von der betreuenden und der betreuten Person unterzeichnet sein. Ergänzend ist es wichtig, notwendige Beilagen wie zum Beispiel offizielle Identifikationspapiere, die Kopie des Familienbüchleins, Wohnsitzbescheinigung dem Gesuch beizulegen. Die Adressen aller kantonalen Ausgleichskassen sind im Internet zu finden auf der Seite www.ahv-iv.ch (unter Kontakte).

Gut zu wissen
Eine Reihe von Punkten sind zu beachten, wenn es um die Anrechnung von Betreuungsgutschriften geht. So verwirken ein Anspruch und die Gutschrift, wenn eine anspruchsberechtigte Person ihr Gesuch nicht innert 5 Jahren einreicht. Bei verheirateten Personen wird die Betreuungsgutschrift während der Ehejahre aufgeteilt und je zur Hälfte den Ehegatten angerechnet. Die AHV

nimmt diese Aufteilung aber nur vor, wenn beide Ehegatten bei der AHV/IV versichert sind. Beteiligen sich mehrere Personen an der Betreuung, wird die Betreuungsgutschrift unter ihnen aufgeteilt.
Die Jahre mit Betreuungsgutschriften werden im Individuellen Konto eingetragen. Die Betreuungsgutschrift entspricht der dreifachen jährlichen Minimalrente zum Zeitpunkt des Rentenanspruchs. Die Summe der Betreuungsgutschriften wird durch die Beitragsdauer geteilt und dann zum durchschnittlichen Erwerbseinkommen dazugezählt. Pro Kalenderjahr darf höchstens eine ganze Gutschrift angerechnet werden. Die Betreuungsgutschrift ist nur bis zum Erreichen der Maximalrente rentenwirksam.
Es ist nicht möglich, gleichzeitig Betreuungs- und Erziehungsgutschriften zu beanspruchen. Es ist aber möglich, dass für ein pflegebedürftiges Kind bis zum 16. Altersjahr Erziehungs- und anschliessend Betreuungsgutschriften gewährt werden.

Aktuelle Entwicklung
Aktuell wird im Parlament in Bern diskutiert, ob eine Anpassung bei den Betreuungsgutschriften vorgenommen werden soll. Die Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Nationalrates hat in diesem Frühling einer parlamentarischen Initiative zugstimmt, die auch Betreuungsvorschriften vorsehen will, wenn die Hilflosigkeit der betreuten Person als leicht eingestuft wird.

SVA St. Gallen

---

20 Jahre Aladdin-Stiftung und 20 Jahre Ferienwochen Kandersteg

Die Aladdin-Ferienwochen richten sich an die ganze Familie. Die Elternteile, behinderte und gesunde Kinder dürfen gemeinsam etwas unternehmen, ohne sich um die organisatorischen Belange zu kümmern.

Die Aladdin-Ferienwoche mit dem Theaterzirkus Wunderplunder findet vom 2.–8. Oktober 2016 in der rollstuhlgängigen Kander-Lodge des Internationalen Pfadfinderzentrums in Kandersteg statt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Es können max. 12 Familien berücksichtigt werden.
Familien, die an einer Aladdin-Ferienwoche teilnehmen möchten, können sich direkt bei der Aladdin-Stiftung anmelden.
Weiter kann die Anmeldung über Sozialdienste von Kinderspitälern, über verwandte Organisationen, die mit behinderten oder schwerkranken Kindern arbeiten oder heilpädagogische Schulen erfolgen.

Kosten: Der Beitrag für die ganze Familie beträgt maximal Fr. 400.-. Der Elternbeitrag richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten und wird von Fall zu Fall bestimmt. Für Familien mit sehr kleinem Budget übernimmt die Stiftung Hilfe für Kinder den Elternbeitrag. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Infos und Anmeldung:
www.aladdin-stiftung.ch/ferienwochen/
Weitere Auskunft: Karin Landolt, 044 350 44 34 oder per E-mail: fewo-aladdin@stiftung.ch

Verbesserungen für junge Menschen

Die 7. IVG-Revision will Kindern und Jugendlichen bessere Unterstützung und Begleitung verschaffen – und das erst noch kostenneutral. Ob dem wirklich so ist, darüber liessen sich die Delegierten im sozialpolitischen Teil der jährlichen Delegiertenversammlung informieren.

Die IV sei erfolgreich auf dem Weg von der Renten- zur Eingliederungsversicherung, sagte Bundesrat Alain Berset vor den Medien über die sogenannte Weiterentwicklung der Invalidenversicherung. Es handelt sich um die 7. IVG-Revision, mit welcher der Bundesrat die IV für Kinder, Jugendliche und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen verbessern, zudem eine nationale Behindertenpolitik erarbeiten will. Agile.ch-Präsident Stephan Hüsler sagte in seinem Einleitungsreferat, die neoliberale Wirtschaft habe die Bedeutung des Shareholder Values gestärkt. Sogar bei schlechtem Geschäftsgang gebe es Boni, die kurzfristige Rentabilität stehe über allem. Die IV solle gleichzeitig ihren Beitrag zur Stabilisierung des Bundeshaushaltes leisten. Wie sollen existenzsichernde Einkommen möglich werden? «Auf die Arbeitgeber wird kein Druck ausgeübt», sagte Hüsler. «Eine kreative und echte Weiterentwicklung der IV wäre nötig.»

Die 7. IVG-Revision

Der Invalidisierung vorbeugen und die Eingliederung verstärken – diese Ziele verfolgt der Bundesrat mit der «Weiterentwicklung der Invalidenversicherung» für Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Besonderes Augenmerk gilt den Übergängen von der Schule in die Arbeitswelt. Die Vorlage sieht zudem neu ein stufenloses Rentenmodell vor. Gleichzeitig hat der Bundesrat beschlossen, seine Behindertenpolitik neu auszurichten und besser zu koordinieren.

Weitere Informationen: http://www.bsv.admin.ch/

Keine Sparvorlage?

Ursula Schaffner, stellvertretende Zentralsekretärin von Agile.ch, leitet den Bereich Sozialpolitik und Interessenvertretung. Sie stellte die IVG-Revision vor und strich die Verbesserungen heraus. So sollen die medizinischen Massnahmen modernisiert und Eingliederungsmassnahmen bis zum Alter von 25 Jahren gewährt werden. Die beruflichen Massnahmen sollen erweitert werden, unter anderem mit einer besseren Früherfassung, Beratung und Begleitung. Ein funktionierendes Case Management für die Berufsbildung soll aufgebaut werden. Zur Vorlage gehört auch ein neues Taggeldsystem mit tieferen Taggeldern sowie ein stufenloses Rentensystem. Zu den weiteren Punkten der Revision gehört eine bessere Zusammenarbeit aller Akteure (Ursula Schaffner: «Behinderte sind nicht vorgesehen»), ein erleichterter Datenaustausch und eine Verdoppelung des Bezugs von Arbeitslosengeldern.

Unter dem Strich sieht Ursula Schaffner Einsparungen von 58 Mio. Franken, Investitionen bei den IV-Stellen, Unternehmen, Unfallschutz und Arbeitslosenversicherung in der Höhe von 78 Mio. Franken bereits abgezogen. «Uns weht ein heftiger Wind entgegen», sagte sie und kritisierte die fehlende Verpflichtung der Arbeitgeber, mehr für die Eingliederung zu tun. Sie betonte jedoch gleichzeitig, dass die Stossrichtung der Revision stimme.

Podium: Weiterentwicklung?

Denis Maret, Vorstandsmitglied von Agile.ch und Präsident des sozialpolitischen Forums der Westschweiz, diskutierte mit Jürg Brechbühl, Direktor des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), über die geplante Revision, die voraussichtlich nach der Botschaft des Bundesrats im Herbst 2016 in den parlamentarischen Prozess geht. Brechbühl bejahte eine Weiterentwicklung, «weil die Einsparungen nicht durch Leistungskürzungen, sondern durch eine verbesserte Eingliederung» erfolgten. Maret widersprach: «Eine Weiterentwicklung bedingt eine Verbesserung der Situation – ich sehe keine.» Er habe Kollegen mit Uni-Abschluss, die keine Stelle fänden, «da müssen wir bezüglich Eingliederung realistisch sein.» Zwang und Sanktionen nützten bei den Arbeitgebern nicht, widersprach Brechbühl, «es ist besser bei den Arbeitgebern die Sensibilität hinzubekommen.» Das Schlusswort gehörte dann wieder Agile.ch-Präsident Stephan Hüsler, der stolz darauf ist, ohne Rente auszukommen. «Die Anerkennung der Gesellschaft gewinnen wir durch Arbeit», sagte er.

Bruno Habegger

Basler Orthopädie
www.rene-ruepp.ch

Basler Orthopädie
René Ruepp AG
Austrasse 109
4003 Basel
Tel 061 205 77 77
Fax 061 205 77 78
info@rene-ruepp.ch
www.rene-ruepp.ch

VaPro Plus Pocket

Berührungsfreier, hydrophiler Einmalkatheter

Erhältlich in den Grössen 08-16. Jetzt ein kostenloses Musterset bestellen. Senden Sie eine SMS mit « VaPro PP », Ihrem Namen, Charrière und Adresse an 970.

VaPro Plus Pocket für sie und ihn

Berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter mit integriertem Auffangbeutel im Pocket-Format - ideal für unterwegs.

Hollister

www.hollister.ch

UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH
Rehabilitationszentrum
Affoltern am Albis

1. Tagesseminar der SBH Schweiz

Samstag, 3. September 2016

Für SBH-Kids und Geschwister
Was ist Spina bifida und warum habe ich eigentlich einen Shunt?

Für Eltern
Angst, Ablösung, Autonomie

Für erwachsene Selbstbetroffene
Hilfe, ich bin/werde erwachsen!
Was kommt auf mich zu?

Liebe Mitglieder der SBH Schweiz
Diesen und euren anderen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen und sie enträtseln. Ihre ganze Familie ist eingeladen, unter professioneller Leitung den drei spannenden Workshops zu folgen. Es gibt für alle Altersgruppen etwas Passendes, um spielerisch die eigenen Einschränkungen oder die des Geschwisters zu ergründen und in ungezwungener Atmosphäre Wissen und Erfahrungen auszutauschen, freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, Solidarität zu erfahren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Der Vorstand der SBH Schweiz freut sich auf viele interessierte Mitglieder. ➔ s. S. 20–21

Bild: Fotoarchiv SBH Schweiz

Workshop I	***Was ist Spina bifida und Hydrocephalus?*** Referenten: Dr. med. Claudia Furrer und Dr. med. Robert Weil / Kinderspital Zürich Zielgruppe: Kids ab ca. 7 bis 15 Jahren (ohne Eltern)
Workshop II	***Club zum Thema Angst, Ablösung, Autonomie*** Referenten: Dr. med. Chr. Ruthishauser / Dr. med. A. Meyer-Heim / Frau Yildiz Ünver (Psychologin) Zielgruppe: Eltern ohne Kinder / SBH-Selbstbetroffene
Workshop III	***«Hilfe, ich bin/werde erwachsen!»*** Was kommt auf mich zu? SBH-Moderation: Patrick Schmid / Vera Grund-Göldi Zielgruppe: SBH-Selbstbetroffene ab 16 Jahren
Angebot	Kinderhütedienst während den Workshops (SBH-Helferteam)
Wann	Samstag, 3. September 2016, 09.45–16.30 Uhr
Wo	Rehabilitationszentrum Kinderspital Affoltern am Albis Mühlebergstrasse 104, 8910 Affoltern am Albis
Anreise	ÖV: www.sbb/fahrplan Auto: Autobahn A4 Knonaueramt, Ausfahrt Affoltern am Albis Richtung Spital/Kinderspital, Parkplätze vorhanden
Programm	• Besuch der Workshops • Mittagessen • Spielnachmittag mit diversen Posten • Klinikrundgang mit Dr. med. A. Meyer-Heim • auf Wunsch Weiterführung Workshop III
Kosten	Familien bis 4 Kinder (Jg. 1999) CHF 40.00 SBH-Selbstbetroffene/Begleitperson je CHF 15.00
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die effektiven Kosten in Rechnung gestellt.
Anmeldung	Anmeldung senden an Geschäftsstelle SBH Schweiz Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen E-Mail: geschaeftsstelle@spina-hydro.ch Website: www.spina-hydro.ch
Anmeldeschluss	***30. Juni 2016***

Anmeldung

1. Tagesseminar im Rehabilitationszentrum Kinderspital Affoltern a.A., Sa. 3. Sept. 2016

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Telefon/Mobile _____

Name der Begleitperson _____

Betroffenes Kind _____ Jahrgang _____

Weiteres Kind: Name _____ Jahrgang _____

Weiteres Kind: Name _____ Jahrgang _____

Weiteres Kind: Name _____ Jahrgang _____

Workshop I Kinderwissen (7–15 Jahren) Anzahl Kids _____

Namen _____

Workshop II Club Anzahl Personen _____

Namen _____

Workshop III Selbsthilfe Anzahl Personen _____

Namen _____

interessiert an Weiterführung Workshop III am Nachmittag? ja ❑ nein ❑

Angebot Kinderhüetedienst während WS Anzahl Kids _____

Namen _____

Ich/wir bleiben nur für Workshops morgens ohne Mittagessen ja ❑

Ich/wir nehmen am Mittagessen teil ja ❑ Anzahl Personen _____

Ich/wir wünschen vegetarisches Essen ja ❑ Anzahl Personen _____

Ich/wir nehmen am Klinikrundgang teil Anzahl Personen _____

Elternteil nimmt mit Kids am Spielnachmittag teil Anzahl Personen _____

Meine vorgängigen Fragen an das Ärzteteam: _____

_____

_____

Mit Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass das an diesem Anlass erstellte Bericht- und Bildmaterial von der SBH Schweiz in deren Publikationen und Website verwendet werden darf.

Datum _____ Unterschrift _____

LoFric®

Ein starkes Team für eine gesunde Blase

LoFric® Sense™

LoFric® Origo™

LoFric® Hydro-Kit™

DENTSPLY IH SA, Rue Galilée 6, CEI3, Y-Parc, 1400 Yverdon-les-Bains.
Tél. 0800 620 240. Fax 0800 620 241. www.lofric.ch

Wellspect HEALTHCARE

© 2013 Wellspect HealthCare, a DENTSPLY International Company. All rights reserved. 75882-CHDE-1311.

Selbstständig katheterisieren – auch du kannst das!

Darm-Management – auch du weisst wie!

Was erwartet dich am Wochenende?
Du übst das selbstständige Katheterisieren. Oder du kannst etwas über die geregelte Darmentleerung lernen und das Gelernte mit einer Bezugsperson aus der Pflege üben. Wenn du nicht am Üben bist, bestehen verschiedene Möglichkeiten (Basteln, Spiele, sportliche Aktivitäten, usw.), wie du deine Freizeit gestalten kannst.
Deine Eltern oder deine Bezugsperson sind auch dabei und haben ein separates Programm. Sie können an Fachvorträgen teilnehmen, Erfahrungen austauschen und sich mit verschiedenen Inkontinenzmaterialien vertraut machen.

Warum ist das Selbst-Katheterisieren oder eine geregelte Darmentleerung für dich wichtig?
Du kannst ohne Eltern oder Pflegepersonen zu Kollegen auf Besuch, auf Schulreisen, ins Ferienlager … Du weisst selber wie das Katheterisieren geht, du weisst wie dein Darm entleert werden kann, und kannst, falls du doch noch Hilfe brauchst, es anderen erklären, wie sie dir helfen können. Du kannst deinen eigenen Körper entdecken und verstehen, wie er funktioniert. – Und du wirst sehen, dass es viele andere Kinder gibt, die wie du katheterisieren müssen oder Hilfe bei der Darmentleerung benötigen.

Wer darf teilnehmen?
Wenn du eine neurologische Blasen- und Darmfunktionsstörung hast und zwischen 6 und 16 Jahren alt bist. Deine Eltern oder deine Bezugsperson darfst du mitnehmen. Leider kannst du deine Geschwister nicht mitnehmen.

Wann
28. Oktober bis 30. Oktober 2016, Freitag, 17 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr

Teilnehmerzahl
Mindestens 12 maximal 20 Kinder oder Jugendliche

Wo
Campus Sursee

Kosten
Fr. 150.– pro Kind, Fr. 220.– pro Elternteil oder Bezugsperson, inklusive Verpflegung und Übernachtung. Der Verein ParaHelp ist von der MWST befreit.

Annullationskosten
Im Fall einer Annullation der Anmeldung werden folgende Bearbeitungsgebühren in Rechnung gestellt:

– vom 22. September bis 27. September 2016	Fr. 100.–
– ab 27. September 2016	Fr. 150.–
– bei Unfall/Krankheit mit Vorlage eines Arztzeugnisses	Fr. 50.–

Anmeldeschluss
19. August 2016

Anmeldung/Organisation
IG kidsempowerment c/o ParaHelp
Telefon 041 939 60 60
info@kidsempowerment.ch

Die Welt ist eine Blumenwiese

Die Kunst des Lebens besteht darin, die kleinen Freuden des Lebens für sich zu entdecken, sie zu sehen und sie für sich selbst zu nutzen. Davon ist Christine Penticost, 55, überzeugt. Sie erzählt aus ihrem Leben.

Der Start
Wenn das Leben hart zu einem ist, muss man mit der Liebe zu sich selbst zurückschlagen. Auch wenn es harte Arbeit an sich selbst bedingt. Ich wurde als erstes Kind der Familie geboren. Mit Spina bifida. Damals, 1961, war das Wissen um die Begleiterscheinungen des offenen Rückens gering, die Auswirkungen auf das Kind, seine Seele und die Familie waren kaum zu erahnen. Oder nicht von Interesse. Der erste Mensch war im Weltraum, die Berliner Mauer wurde gebaut, die Beatles kamen. Das machte Schlagzeilen.

Die Schulzeit
Ein Alptraum. Ich war nicht fähig, auf die Menschen zuzugehen. Ich war wie eine Blume, die auf das Tageslicht wartet. So ging ich durch das Leben.

Der Zusammenbruch
Ich erlernte den Beruf einer Pharmaassistentin. Die Arbeit machte mir Freude, doch langsam, mitten im normalen Leben mit all seinen Herausforderungen stehend, zeigten sich die Spätfolgen der kindlichen Entwicklung – es kam zu einem Nervenzusammenbruch.

Der Aufbruch
Im Weizenkorn, einer geschützten Werkstätte für junge Frauen und Männer mit psychischen oder psychosozialen Einschränkungen, vermittelt durch die IV, erfuhr ich neuen Mut. Die Arbeit, die Zuwendung, die Gespräche mit einem Psychiater und der Umgang mit Menschen, das alles half. Es ging wieder aufwärts. Ich half an der Rezeption aus. Ich fühlte mich dazu fähig, hatte neue, innere Kraft gewonnen. Zehn Jahre lang übernahm ich die mit dem Empfang verbundenen Arbeiten. Doch der Stress nahm zu; diesmal schlug mein inneres Früherkennungssytem rechtzeitig an. Schweren Herzens gab ich die Arbeit auf, wurde dafür in die Buchhaltung eingeführt, lernte die Zahlen zu lieben, vermisste aber den täglichen Umgang mit den Menschen.

Die Liebe
Ich glaubte damals nicht mehr daran. Meine Eltern waren ängstlich, sehr besorgt, dachten, ich werde nur enttäuscht. Inkontinenz ist halt nicht besonders sexy. Für Roger war ich das trotzdem. Ich lernte ihn in einer Gruppe kennen; die Liebe wuchs, die Ernte war gross, die Hochzeit mit 43 war ein Glück, das Glück des gemeinsamen Lebens, das wir leider nur kurz geniessen durften. Nach vier Jahren die schockierende Diagnose Zungenkrebs; Roger starb ein Jahr später. 2008.

Der Neubeginn
Rogers Tod warf mich nicht aus der Bahn, so kräftig war meine Seele inzwischen ge-

wachsen, dank Freunden, professioneller Hilfe und Jesus. Ich bin heute fähig, mich in meinen physischen und psychischen Grenzen zu akzeptieren. Das Leben erlebe ich glücklicher.

Die neue Liebe

Dann trat Alan in mein Leben. 1987 hatte ich ihn bereits in Irland kennengelernt. Mit Youth with a Mission war ich dort, er war einer der Leiter. Maureen, seine damalige Frau, wurde meine beste Freundin. 2006 starb sie. Durch eine einfache Operation. Ein Schock. Für mich und Alan. Wir standen nach Rogers Tod in brieflichem Kontakt. Ich besuchte ihn. 2009 in Loddon, in der Nähe von London. Wir verliebten uns, stets im Andenken an Maureen und Roger, die es so gewollt hätten. Mein Vater war schockiert, dass ich die Schweiz verlassen und zu Alan auf die Insel ziehen wollte. Er traf ihn, überzeugte sich, dass er trotz meiner Einschränkungen für mich dasein wollte und es konnte. Er gewann Vertrauen zu ihm, zu mir, zu uns als Paar. Heute sind wir verheiratet, leben zusammen in Loddon, in der Nähe von Norwich im Nordosten Londons. Ich bestreite meinen Teil des Lebens mit meiner IV und Pensionskasse, die ich hier in England versteuere.

Die Schmerzen

In England ist der Zugang zum Gesundheitssystem grundsätzlich kostenlos, wird mit den Steuern finanziert. Nur das Warten auf einen OP-Termin ist zermürbend, die Qualität dafür hoch. So erhielt ich einen künstlichen Schliessmuskel – good job! Wegen meiner Fibromyalgie und der Autoimmunkrankheit Sjrögren habe ich seit Jahren chronische Schmerzen. Ich vergesse die körperliche Qual, sehe die vielen kleinen Schönheiten wie die Blumen auf einer schönen Frühlingswiese.

Die Sorge für- und miteinander

Heute engagieren wir uns in der Kirche, vor allem für und mit Menschen mit Einschränkungen, unsere eigenen respektierend. Ich führe die Buchhaltung einer Selbsthilfegruppe Chronisch Schmerzkranker. Den Alltag meistere ich dank meinem Ehemann Alan gut. Wir sorgen füreinander. Ich nehme jeden Tag nach dem anderen. Ich fühle mich als Teil der Gesellschaft, sehe aber Inklusion nicht überall verwirklicht.

Inklusion war vom Anfang der Schöpfung an geplant. Eine Gesellschaft ist defekt, die dies nicht beachtet. Inklusion geht über die Schule hinaus: Menschen mit Einschränkungen sind Menschen, denen Liebe, Respekt und Würde zustehen. Wie allen Menschen.

Aufzeichnungen: Christine Penticost
Text: Bruno Habegger, SBH-Redaktionsteam

Psssst liebe Jungs…

…etwas geniales passiert.
Sei der Erste, der entdeckt was entsteht und dem Geheimnis auf die Spur kommt.

Melde dich für einen exklusiven ersten Einblick mit deinem Namen und deiner Adresse per E-Mail an consumercare@coloplast.com oder unter der Telefonnummer 0800 777 070.

Coloplast AG, Euro 1, Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz, Tel. 041 799 79 79, Fax 041 799 79 40, swissinfo@coloplast.com, www.coloplast.ch
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2014-07.] All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.

Traditionelle Chinesische Medizin

Als Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezeichnet man die Heilkunde, die sich im Lauf der letzten 2500 Jahre in Ostasien entwickelte. Einen besonders starken Einfluss auf das medizinische System hatten die Philosophien des Taoismus und des Konfuzianismus.

Die TCM umfasst sowohl Diagnosetechniken als auch verschiedene Therapieformen. Zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin zählen vor allem deren Arzneitherapie und die Akupunktur sowie die Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten). Zusammen mit Massagetechniken wie Tuina Anmo und mit Bewegungsübungen wie Qigong und Taijichuan und mit einer am Wirkprofil der Arzneien ausgerichteten Diätetik werden die Verfahren heute gerne als die fünf Säulen der chinesischen Therapie bezeichnet. Die TCM ist die traditionelle Medizin mit dem größten Verbreitungsgebiet, besonders die Akupunktur wird heute weltweit praktiziert. Die TCM gilt als alternativ- oder komplementärmedizinisches Verfahren.

Einführung in die Grundbegriffe

In der TCM hängt die Gesundheit jedes Menschen von einem Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang ab. Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund. Wird eine der Kräfte jedoch übermässig stark oder zu schwach, führt das zu einem Ungleichgewicht und zu Krankheit.
Das Zusammenwirken von Yin und Yang, von kalt und warm, von passiv und aktiv lässt eine Art Lebensenergie, bekannt als Qi, entstehen. Qi ist die «Substanz», aus welcher das Universum und die Vielfalt seiner Erscheinungsformen aufgebaut ist.
Alle Phänomene im Universum sowie alle Erscheinungen im menschlichen Organismus sind Ausdrucksformern unterschiedlicher Zustände der Bewegung und Konzentration dieser Lebenskraft Qi. Qi fliesst auf klar erkennbaren Bahnen, den Meridianen oder Leitbahnen, und verbindet die Regionen und Teile des Körpers miteinander.
Genau wie Yin und Yang muss auch Qi in Harmonie sein: Solange Qi in genügender Menge im ganzen Körper ungehindert fliessen kann, ist der Mensch physisch und psychisch gesund. Krankheiten werden hervorgerufen durch gestörte Qi-Flüsse. Darum liegt das Hauptziel der Behandlung immer im Ausgleich von Yin und Yang sowie in der Gewährleistung einer freien Qi-Zirkulation.

Diagnostik in der chinesischen Medizin

Die chinesische Diagnostik basiert auf dem grundlegenden Prinzip, dass Symptome und Krankheitszeichen den Zustand der inneren Organe wiederspiegelt. Das Konzept der Symptome und Krankheitszeichen ist in der chinesischen Medizin weiter gefasst als in der westlichen. Die chinesische Diagnostik hat im Laufe der Jahrhunderte ein sehr komplexes Entsprechungssystem zwischen äusseren Zeichen und inneren Organen aufgebaut. Betrachtet das Äussere um das Innere zu untersuchen. Dieser grundlegenden Idee entsprechend, reflek-

hock'n roll ag, 3027 Bern, 031 922 28 00
info@hocknroll.ch, www.hocknroll.ch

So einzigartig wie ich mein Rollstuhl von hock'n roll

tiert beinahe alles den Zustand der inneren Organe und kann daher diagnostisch verwertet werden, so etwa Haut, Gesicht, Knochen, Meridiane, Gerüche, Geräusche, Geisteszustand, Vorlieben, Emotionen, Zunge, Puls, Verhalten und Körperbau.
Das zweite grundlegende Prinzip der chinesischen Diagnostik heisst: Der Teil spiegelt das Ganze wieder. Der Mensch ist ein Spiegelbild des Universums. Und der Mensch (Mikrokosmos) unterliegt denselben Gesetzen wie das Universum (Makrokosmos). Basierend auf dieser Vorstellung und Jahrhunderte lang angesammelter klinischer Erfahrung kann ein Ausübender der chinesischen Medizin durch die Untersuchung eines kleinen Teils des Organismus detaillierte Informationen über den Zustand des Gesamtorganismus erhalten. Die chinesische Puls und Zungendiagnose sind eindrucksvolle Beispiele für dieses Prinzip, hier können wir eine grosse Menge an Informationen über den ganzen Organismus gewinnen.

Die Akupunktur

In der Akupunktur werden rund 400 Akupunkturpunkte benutzt, die auf den Leitbahnen oder auch Meridiane genannt liegen. Zur Vereinfachung wurde das heute gängige Modell von zwölf Hauptmeridianen, die jeweils spiegelbildlich auf beiden Körperseiten paarig angelegt sind, eingeführt. Acht Extrameridiane und eine Reihe von sogenannten Extrapunkten ergänzen dieses Modell. Nach dem Modell der Traditionellen chinesischen Medizin wird durch das Einstechen der Nadeln der Fluss des Qi (Lebensenergie) beeinflusst.
Die Akupunktur beeinflusst Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche. Das gleiche Therapieziel hat die Akupressur, bei der man einen stumpfen Druck ausübt, sowie die Moxibustion, bei der Wärme eingesetzt wird.
Die heute verwendeten Akupunkturnadeln sind sehr dünn und ermöglichen eine kaum spürbare Nadelung.

Die Arzneimitteltherapie

Chinesische Arzneimittel beinhalten pflanzliche, mineralische und tierische Stoffe wobei pflanzliche Wirkstoffe klar überwiegen. Längst nicht alle für die TCM wichtigen Kräuter wachsen nur in China.
TCM-Arzneimittel sind nicht deshalb «chinesisch», weil ihre Inhaltsstoffe nur in China zu finden sind. Vielmehr ist ein Arzneimittel «chinesisch», weil es gemäss den Theorien der traditionellen chinesischen Medizin spezifische heilende Eigenschaften besitzt. Jede Einzeldroge besitzt ihr spezifisches Profil, das sich aus dem Temperaturverhalten und der Geschmacksrichtung (sauer, bitter, süss, scharf, salzig und neutral) ergibt. Beides sind, chinesischer Pharmakologie gemäss, elementare Eigenschaften der Arzneien. Sie stehen in einem direkten Zusammenhang mit bestimmten Wirktendenzen.
Die dem Patienten verabreichte Arznei besteht in der Regel aus einer Komposition verschiedener Einzelmittel. Die klassische Verabreichungsform ist meist das Dekokt (Absud). Neben anderen Formen der Verabreichung sind für häufige Indikationen standardisierte Wirkstoffkombinationen in Form von Pillen und Granulaten in Gebrauch. In Asien ist die chinesische Arzneitherapie die häufigst verwendete Therapieform aus der traditionellen Medizin.

Bruno Eberle

Dipl. Akupunkteur SBO/TCM, dipl. Physiotherapeut FH,
Engelgasse 2, 9000 St. Gallen,
Tel. 078 765 42 49, info@akupunktur-stgallen.ch,
www.akupunktur-stgallen.ch

Wheelchair-Linedance

Leben, Lieben, Linedancen

Ein feines Mittagessen, und ab nach Sennwald. Mit dieser Reihenfolge fängt jeder Trainingssamstag bei uns an. Bei der Ankunft werden wir von unserer Tanzlehrerin Karin Müntener herzlichst begrüsst.

Nach einem kurzem Schwatz werden alle Tänzer/-innen (Rollstuhlfahrer und Fussgänger) zur Mitte gebeten. Unsere Tanzlehrerin studiert mit uns einen bestimmten Tanz ein. Ein solcher Tanz könnte wie folgt aussehen:

– Alle Tänzer stehen abwechslungsweise (Rollstuhlfahrer, Fussgänger, Rollstuhlfahrer usw.) im Kreis.
– Rollstuhlfahrer geht zur Mitte.
– Fussgänger dreht sich in eigener Achse.
– Rollstuhlfahrer bewegt seine Hände zum Himmel.
– Fussgänger macht mit seinen Fingern einen Goldregen.

Nach einer gewissen Zeit haben wir alle den «Dreh» raus und stehen bzw. fahren uns nicht mehr auf/in die Füsse.

Monatlich findet in Sennwald das sehr beliebte und gut besuchte Wheelchair-Linedance statt. Es kommen Tänzer/-innen aus verschiedenen Regionen, z.B. Chur, Romanshorn, Bettwiesen und Herisau. Während zwei Stunden voller Musik und Tanz werden die «Tanzrädli» geschwungen. Das Schöne an diesem Kurs ist, dass Rollstuhlfahrer/-innen und Fussgänger/-innen zusammen tanzen. Das Wheelchair-Linedance ist bis dato noch viel zu wenig bekannt. Doch mit diesem Bericht möchten wir das ändern.

Schon länger hatte Yvonne den Gedanken, einen Tanzkurs zu besuchen wo Rollstuhlfahrer/-innen und Fussgänger/-innen zusammen tanzen können. So suchte sie Informationen im Internet. Schliesslich stiess sie auf eine Tanzgruppe in Effretikon. Da dies für sie ein bisschen weit weg war, nahm sie mit der Tanzlehrerin von Effretikon Kontakt auf. Ihr Ziel war, in der Ostschweiz eine Tanzgruppe zu gründen. So machte sie sich auf die Suche und fragte ihren Freundeskreis nach anderen Tanzbegeisterten. Schliesslich fand sich eine munterere und

tolle Gruppe zusammen und dem ersten Tanzkurs stand nichts mehr im Wege.
Anfang Juli 2015 hatten wir unseren ersten öffentlichen Auftritt am Plusport-Tag in Magglingen. Für diesen Auftritt haben wir lange trainiert. Unsere Tanzlehrerin, Karin Müntener, erstellt für uns jeweils eine passende Choreographie. Dieser Tag war für alle ein riesiges Erlebnis.
Nach der Sommerpause stand bereits der nächste Auftritt vor der Tür. Wir durften an der Swiss Open in Winterthur teilnehmen. Nach einen kurzen Training merkten wir schnell, dass wir noch vieles konnten und nicht einfach vergessen haben. So waren wir bereit für unseren nächsten Auftritt. Das Publikum hatte riesen Spass und war begeistert, dass wir mit dem Rollstuhl tanzen, viele verschiedene Figuren machen, die Leute mit unserem Tanzen begeistern und berühren konnten.
Im Dezember 2015 durften wir an der Crossroads-Gala in Vaduz teilnehmen. Für uns war es schön zu sehen, dass es sehr viele Linedance-Gruppen gibt. Ein besonderes Erlebnis war Roy Hadisubroto mit seinen Workshops, bei denen auch wir unser Können unter Beweis stellen konnten. Nach dem Nachtessen durften wir unsere einstudierten Tänze vorführen. Danach genossen wir noch gemütliche Stunden mit allen Tänzerinnen und Tänzern bis in die Morgenstunden.

Viele von uns kennen sich schon seit der Kindheit von Rollstuhllagern, Skilagern usw. Es ist toll, dass wir somit wieder ein gemeinsames Hobby pflegen dürfen.
Wir hoffen, ihr habt einen Einblick in das Rollstuhltanzen bekommen. Vielleicht sehen wir ja den einen oder anderen mal in Sennwald. Ohne Karin Müntener wäre das alles nicht möglich, deshalb ein riesengrosses Dankeschön an dieser Stelle an dich, liebe Karin.

Yvonne Schiess und Manuela Ineichen,
SBH-Mitglieder aus der Ostschweiz

Weitere Infos: www.speedygonchales.ch

Sei der Held Deines Alltags.

Hast Du Fragen?
Wir sind gerne für Dich da
– 056 484 15 00.

Stelle Dich unerschrocken den täglichen Aufgaben. Sicherheit schenkt dabei das Wissen, einen zuverlässigen Zugang zu Stuhl- und Urininkontinenzhilfsmitteln zu haben.

Dein Vorteil

- Die Abwicklung mit der Versicherung übernehmen wir.

Einfach. Diskret. Bewährt.

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Telefon 056 484 15 00 | Fax 056 484 15 11
info@publicare.ch | www.publicare.ch

Raclette-Abend

Wie jedes Jahr haben sich die SBH-Mitglieder aus der Region Bern zu einem gemütlichen Raclette-Abend getroffen. Während sich die Kleinsten an der Spielsachen-Truhe austoben konnten, tauschten sich die Erwachsenen bei einem Apéro mit anschliessendem Raclette-Plausch über die alltäglichen Hürden und Erfolge aus.
Anschliessend durften wir uns am Dessertbuffet an den selbstgemachten Leckereien bedienen. Nach dem gemeinsamen Aufräumen ging ein entspannter sowie aufschlussreicher Abend auch schon wieder zu Ende.

Rahel Werlen

Väterausflug

Zum zweiten Mal konnten wir – dank grosszügiger Unterstützung durch die Dentsply IH SA (Lofric), Yverdon-les-Bains – in der Region Bern einen Väteranlass durchführen. Gemütlich ging es am Samstagmorgen im Tropenhaus Frutigen los mit Kaffee und Gipfeli. Nach einer spannenden Führung im Tropenhaus zu den Themen «Stör und Kaviar» sowie «Energie und Technik» gab es ein feines Mittagessen: natürlich Stör.

Am Nachmittag konnten wir das Interventionszentrum des Lötschberg-Basistunnel sowie den Tunnel selber besichtigen. Eine eindrückliche und interessante Führung. Es tat gut, sich einmal «nur» unter Vätern austauschen zu können und wir haben den Tag genossen. Als Werbung kann ich hinzufügen dass wir für nächstes Jahr einen gesamtschweizerischen Vätertag planen und empfehle diesen natürlich wärmstens.

Thomas Stutz

Ihre Spende macht
Marlènes Leben leichter.
cerebral
Helfen verbindet
ZEWO
Schweizerische Stiftung
für das cerebral gelähmte Kind
www.cerebral.ch
Wir danken dem Verlag für die freundliche
Unterstützung dieses Inserates.
Spendenkonto: 80-48-4

Kick off-Meeting

Nach einer längeren Pause fand Ende April in der Region Nordwestschweiz (wie die vormalige Region Basel neu heisst) wieder ein Treffen statt. Die neuen Kontaktpersonen für die Region, Céline und Benjamin Shuler, luden am 30. April 2016 zu einem Kick off-Meeting im Bildungszentrum des Bürgerspitals. Als Gast nahm SHB-Präsidentin Inés Boekholt am Neustart der Region Nordwestschweiz teil.

Die acht erwachsenen Teilnehmenden diskutierten angeregt die künftige Ausrichtung der Veranstaltungen in der Region Nordwestschweiz. Angestrebt wird ein attraktiver Mix aus Fachinformationen (Referate, Besichtigungen, Austauschrunden usw.) und geselligem Zusammensein. Wünsche, Anregungen und Vorstellungen bezüglich der künftigen Treffen in der Region Nordwestschweiz können gerne an Familie Shuler gerichtet werden: benjamin.shuler@spina-hydro.ch, 061 271 58 66.
Der Anlass klang bei einem gemütlichen Mittagessen, anschliessendem Kaffee und vielen interessanten Gesprächen aus.
Nächster Anlass der Region Nordwestschweiz: Grillplausch am Sonntag, 28. August 2016. Bitte Termin reservieren, Einladung folgt.

Sonntags-Brunch

Am Sonntag, 13. März 2016 trafen sich 29 SBH-Mitglieder und 4 Kinder zu einem Brunch im Hotel Dom in St. Gallen. Das Hotel Dom ist eine Institution, in der Menschen mit einer Beeinträchtigung die Chance haben, eine Ausbildung zu machen.

Wir genossen ein frisches, leckeres und reichhaltiges Brunch-Büffet mit verschiedenen Vorspeisen, feinem Sonntagsbraten sowie Kuchen- und Dessertauswahl. Es war fantastisch – Genuss à discretion – hungrig ging niemand nach Hause!
Wir freuen uns auf den nächsten Anlass im Herbst und wünschen uns wieder eine zahlreiche Beteiligung.

Wir erleichtern Ihnen das Leben. Mit Sicherheit.

Kontinenzversorgung ist Vertrauenssache.

Wir bieten Ihnen dazu seit über 19 Jahren Kompetenz, erstklassige Produkte und persönlichen Service. Damit Sie sicher und mit Leichtigkeit das Leben geniessen können.

Wir sind für Sie da.

ORTHO MEDICA
CONTINENCE CARE

Ortho Medica AG
Grabenhofstrasse 1
Postfach 2242
6010 Kriens 2

Tel 041 360 25 44
Fax 041 360 25 54

www.orthomedica.ch

ERHOLUNG UND FREIZEIT

Kajakfahren für alle

Sie brauchen lediglich Badeanzug/Badeshorts, Sonnenbrille, Sonnenhut, Sonnencreme, Schuhe, die auch einen Spritzer abbekommen können, sowie Kleider zum Wechseln mitzunehmen. Alles Weitere für einen erlebnisreichen Paddelausflug auf dem Brienzersee finden Sie vor Ort und zwar bei der Hightide Kayak School in Bönigen am Brienzersee. Mit dem Ziel, das Kajakpaddeln auch Menschen mit einer Behinderung zugänglich zu machen, hat die Stiftung Cerebral mitgeholfen, kippsichere Doppelsitzer mit spezieller Sitzvorrichtung anzuschaffen. Die Vorrichtung erlaubt es auch Menschen mit schlechter Körperstabilität bequem im Kajak zu sitzen und sich von einer Begleitperson oder vom Kajaklehrer pilotieren zu lassen. An Land erleichtert zudem ein Pflegebett das Umkleiden. Die Kajakschule befindet sich direkt neben der Bushaltestelle «Bönigen See» und in der Nähe von rollstuhlgängigen Toiletten. Der Zugang zum See ist also barrierefrei.

Testen Sie dieses neue Freizeiterlebnis. Auf Ihren Bericht sind wir gespannt! Das Kajak-Projekt wird aktuell auf dem Brienzersee angeboten. Im Verlauf des Sommers sollen weitere Stationen dazukommen.

Mietpreise Kajaks bei der Hightide Kayak School in Bönigen:
Sit on top Einzel: bis zu 3h: CHF 40, bis zu 7h: CHF 60
Sit on top Doppel, bis zu 3h: CHF 50, bis zu 7h: CHF 70
Einzel See Kajaks, bis zu 3h: CHF 50, bis zu 7h: CHF 70
Premium See Kajaks, bis zu 3h: CHF 60, bis zu 7h: CHF 80
2-er See Kajaks, bis zu 3h: CHF 70, bis zu 7h: CHF 90

Preise für ½-Tageskurs inklusive allem benötigten Material und Guide, basierend auf einer Person mit Behinderung:
1. Person: CHF 230
mit 1 zusätzlicher Person: CHF 260
mit 2 zusätzlichen Personen: CHF 300
mit 3 zusätzlichen Personen: CHF 350
mit 4 zusätzlichen Personen: CHF 400
mit 5 zusätzlichen Personen: CHF 450

Betroffene/Familien, die bei uns angemeldet sind, erhalten einen Rabatt von 20% auf die Kajakmiete.

Hightide Kayakschule in Bönigen,Dave und Olivia Storey, Am Quai 1, Tel. 079 906 05 51, www.hightide.ch

Neue Velomietstation

Die Nationale Velovermietung für Menschen mit Behinderung hat mit dem Discherheim in Solothurn einen zusätzlichen Standort erhalten. Mieten Sie eines der beiden elektrisch unterstützten Spezialvelos und entdecken Sie naturnahe Flusslandschaften der Aare. Die Übersicht über sämtliche 18 Velomietstationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.cerebral.ch -> Hilfsangebote ->

Erholung und Freizeit -> Velovermietung -> pdf. Den Flyer stellen wir Ihnen auf Wunsch auch gerne zu.

Mit dem Spezialvelo an den slowUp

Die Bewegung an der frischen Luft, der landschaftliche Reiz, Begegnungen und ein vielfältiges kulinarisches und kulturelles Rahmenprogramm machen aus den slowUps ein wunderbares Erlebnis. Die mehrheitlich flachen Parcours sind insbesondere für Teilnehmer/-nnen mit einem Handicap geeignet. Besuchen Sie einen der 20 Events und mieten Sie dafür ein Spezialvelo über Rent a Bike. Die Stiftung Cerebral engagiert sich als nationaler Servicepartner mit Spezialvelos und rollstuhlgängigen Toiletten dafür, dass die slowUps auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich sind. www.slowup.ch

Ferien auf dem Campingplatz im rollstuhlgängigen Bungalow

Erleben Sie die grosse Freiheit auf dem Campingplatz. Direkt am See oder am Fluss ist die Vielfalt an Abwechslung und Attraktionen fast grenzenlos. Dabei müssen Sie nicht auf Komfort verzichten. Unsere rollstuhlgängigen Bungalows in Brienz, in Tenero, auf den TCS-Campings in Sempach, Bern-Eymatt und demnächst auch in Flaach am Rhein bieten Familien mit einem behinderten Angehörigen alles, was das Urlauberherz begehrt. Am Vierwaldstättersee steht ausserdem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen für Sie bereit.

Unsere Angebote finden Sie auf www.cerebral.ch -> Hilfsangebote -> Erholung und Freizeit -> Camping / Mobilhomes -> Campingferien pdf. Gerne stellen wir Ihnen die Übersicht auch per Post zu.

Tipp für barrierefreie Ferien

Das erste barrierefreie Hotel der Schweiz, direkt am Untersee gelegen:

Ferienhotel Bodensee, Stiftung Pro Handicap, Seestrasse 86, CH-8267 Berlingen, Telefon +41 52 761 36 72, info@ferienhotel-bodensee.ch, www.ferienhotel-bodensee.ch

Schifffahrt Untersee und Rhein

Die Schifffahrt zwischen Kreuzlingen/Konstanz und Schaffhausen gilt mit Recht als eine der schönsten Stromfahrten Europas. Klöster, Burgen und Schlösser in reicher Zahl zeugen vom geschichtlichen und kulturellen Werden dieser Kultur- und Naturlandschaft zwischen Bodensee und Rheinfall.
Gegen Vorweisen des Cerebral-Ausweises bezahlt die Familie an der Schiffskasse lediglich CHF 20.00.

SBH Schweiz

Jahresprogramm 2016

26. Juni
Familienpicknick, Wilen am Sarnersee

2. Juli
Stadtrundgang entlang Limmat und Zürich-West

28. August
Grillplausch in der Region Nordwestschweiz

3. September
Tagesseminar SBH-Familien/Kinder und Selbstbetroffene in der Rehabilitationsklinik Affoltern am Albis
Workshop I: Was ist Spina bifida und Hydrocephalus?
Workshop II: Club zum Thema Angst, Ablösung, Autonomie
Workshop III: «Hilfe, ich bin/werde erwachsen!» Was kommt auf mich zu?

20.–22. Oktober
IFSBH-Kongress in Gent (Belgien)

25. Oktober
5. Internationaler Spina Bifida und Hydrocepahlus-Tag

29. Oktober
Spaghetti-Plausch Region Bern

19./20. November
Mütterwochenende SBH Schweiz

26. November
Weihnachtsanlass Region St. Gallen

Zentralschweizer Vereinigung

26. Juni 2016
Traditionelles Sonntags-Familien-Picknick in Wilen am Sarnersee

Internationale Vereinigung IFSBH

Nächster Kongress

Der 27. Internationale Spina Bifida und Hydrocephalus-Kongress findet vom 20.–22. Oktober 2016 in Gent, Belgien, statt Ausschreibung und Anmeldedetails folgen.

Rollstuhlsport

Sportcamp «move on»
10.–15. Oktober 2016 in Nottwil

Details auf der Webseite: www.spv.ch

Kurs/Veranstaltung

Sexualität und Behinderung

5. September 2016: Kurs/Workshop
Zum Umgang mit Liebe, Freundschaft und Sexualität
Ort: Kulturhaus Helferei, Breitingersaal, Kirchgasse 13, 8001 Zürich
Bemerkung: Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige und Fachleute, die Menschen mit Behinderung begleiten oder betreuen.

www.paulusakademie.ch

Grosseltern-Tag

18. September
Organisiert wird der Grosseltern-Tag von visoparents schweiz und der Vereinigung Cerebral Schweiz. Betroffene Grosseltern sind ganz herzlich zur Teilnahme eingeladen. Bitte melden Sie sich bis spätestens 5. August über die Webseite an. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

www.visoparents.ch

SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & **HYDROCEPHALUS**
www.spina-hydro.ch

Präsidentin
Inés Boekholt, rue Jolimont 22, 2525 Le Landeron
032 751 14 32, 079 212 89 49
praesidentin@spina-hydro.ch

Geschäftsstelle SBH Schweiz
Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 041 910 00 15, 076 496 99 69
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Kassierin
Ria Liem Ringger, Uetlibergstrasse 19, 8902 Urdorf
044 737 30 06, ria.liem@spina-hydro.ch

Spenden-Konto SBH Schweiz
Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1, PC 60-9-9,
zugunsten von: CH91 0078 0000 3010 5315 1
Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen
mit Spina bifida und Hydrocephalus, 6060 Sarnen

Kontaktperson Region Basel
Benjamin Shuler, Im Burgfelderhof 45, 4055 Basel,
061 271 58 66, benjamin.shuler@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Region Bern/Suisse romande
Irina Salzmann, Schreinerweg 16,3012 Bern
079 674 19 94, irinasalzmann@spina-hydro.ch

Barbara Stutz, Stämpbachpark 4, 3067 Boll
031 381 18 58, barbara.stutz@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Region Ostschweiz
Remo Truniger, Scheidwegstrasse 12, 9000 St. Gallen
071 245 98 91, remo.truniger@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Zürich
Marin Bogdan, Scheideggweg 17, 5303 Würenlingen
056 290 04 44, marin.bogdan@spina-hydro.ch

Zentralschweizer Vereinigung
Yvonne Grosswiler, Präsidentin
Forchwaldstrasse 12, 6318, Walchwil
041 758 27 76, yvonne.grosswiler@spina-hydro.ch

Silvia Zgraggen, Lindenmatt 24, 6343 Rotkreuz
041 790 71 30, s.zgraggen@spina-hydro.ch

Zentralschweizerische Vereinigung zugunsten von Personen
mit Spina bifida und Hydrocephalus, 6060 Sarnen /
Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1,
Konto: 60-9-9 , IBAN-Nr. CH04 0078 0013 0546 1180 7

Vertreter KVEB
Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 041 910 00 15, 076 496 99 69
hanny.mueller-kessler@spina-hydro.ch

Redaktion
Albin Koller, Redaktionschef, Im Unterzelg 21,
8965 Berikon, 056 633 60 09,
redaktion@spina-hydro.ch

Webmaster
Piero Biasi, Heldstrasse 51, 9443 Widnau
071 722 86 23, pbiasi@dotcom.ch

Ärztlicher Berater
Dr. med. Hermann Winiker, Kinderspital Luzern
6006 Luzern, 041 205 32 47, hermann.winiker@luks.ch

SBH-INFORMATIONSHEFT
erscheint 4 x jährlich:
je Mitte März, Juni, September, Dezember

Redaktion
Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Bruno Habegger, Brauihof 28, 4900 Langenthal,
076 307 16 16, bruno.habegger@gmail.com

Georg Irniger, Hüttenwiesstr. 37a, 9016 St. Gallen,
071 288 53 18, g.r.irniger.reiser@bluewin.ch

Hanny Müller, Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen,
041 910 00 15, geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Sabine Walde Brönnimann, Steinlerweg 3, 5702
Niederlenz, 062 871 06 54, sabine.walde5@bluewin.ch

Layout und Druckvorstufe
Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Inserate und Inseratenverkauf
Geschäftsstelle SBH Schweiz, Hanny Müller-Kessler
Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen
041 910 00 15, geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Abonnemente
Jahresabonnement 2016 inkl. Versandkosten und
MwSt Schweiz Fr. 35.–, Europa Fr. 50.–.

Adressänderungen
Geschäftsstelle SBH Schweiz, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 041 910 00 15,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Druck und Spedition
Schumacher Druckerei AG, Lindenbergstr. 17, 5630
Muri, 056 664 12 76, schumacherdruck@bluewin.ch

Auflage: 850 Ex.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur auf vorherige schriftliche Zustimmung durch die Redaktion.

P.P.
5630 Muri

Adressänderungen:
Geschäftsstelle SBH
Aehrenweg 6
8317 Tagelswangen

SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & **HYDROCEPHALUS**
www.spina-hydro.ch

UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH
Rehabilitationszentrum
Affoltern am Albis

1. Tagesseminar der SBH Schweiz

Samstag, 3. September 2016, Rehabilitationszentrum Kinderspital Affoltern a.A.

siehe Seiten 19–21