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

Foto: zVg

SBH INFO **NR. 1/22**

Editorial 3

SBH-Digital 5

SBH-Welt..... 7

Jobsuche
Wie Stalder zu Stadler gekommen ist 9

5 Tipps für die Jobsuche 11

«Offenheit schafft Vertrauen» 13

SBH-Welt
«Wir sind ein attraktiver Partner
für die Vereinigung Cerebral».....15

SBH
Einladung zur
9. Mitgliederversammlung 20

Inklusion
«Ich profitiere vom Rossfeld-
Netzwerk»..... 23

SBH-Digital
Die guten Seiten von Facebook 25

SBH-Tipp
Selbstbestimmung und
Eigenverantwortung..... 28

SBH-Welt
Väterausflug 29

Medizin
Innere Narben: Verwachsungen im
Bauch sind häufig ein Teufelskreis..... 30

SBH-Tipp
Hilfe, ich werde Arbeitgeber!..... 33

SBH-Welt..... 37

Cerebral
Informationen 40

SBH
Kontaktpersonen 43

Unser nächstes Heft
Erscheint Mitte Juni 2022

Redaktionsschluss
13. Mai 2022

Dieses Heft wird 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

Wird unterstützt von

GRUPPE
MATTENBACH
DAS MEDIENHAUS

Aufbruch ins «neue Normal»

Liebe Leserinnen und Leser

Ein gutes neues Jahr soll es werden. Die Massnahmen gegen Corona dürften – so sieht es bei Redaktionsschluss aus – aufgehoben werden. Die Freude ist getrübt, denn wir blicken bang auf die kommenden Monate und den nächsten Herbst: Die Partylust steigt, der Impffrust auch. Offensichtlich sind einigen Menschen die Folgen der Pandemie egal, die Menschen, die besonderen Schutz benötigen, damit halt auch. Auch Long Covid, das betrifft immer die anderen. Man habe ja ein gutes Immunsystem, denkt man.

Es ist ein Glücksspiel im Viruscasino, das unsere Landesregierung mit den Kantonen veranstaltet. Mein persönlicher Entscheid darum: Die Maske wird mich noch lange begleiten. Und ich fühle mich dreifach geimpft wohler im Wissen, die Risiken für mich persönlich gesenkt und dem Virus die Verbreitung und Mutation erschwert zu haben.

Das neue Jahr bringt auch für die SBH Schweiz eine zentrale Neuerung. Geplant ist der Anschluss an die Vereinigung Cerebral Schweiz. Wir bleiben dabei jedoch komplett eigenständig. Präsident Marcel Studer erläutert im Interview auf Seite 15 den Nutzen der engeren Zusammenarbeit mit Cerebral.

Bruno Habegger

Während der letzten beiden Jahre mussten wir das Vereins- und Vereinigungsleben auf ein absolutes Minimum reduzieren. Wir bedanken uns für euer Verständnis und euer Mittragen und Mitziehen in Zeiten der Krise. Auch für das Redaktionsteam war es nicht leicht, fast nur noch virtuell zu tagen und zu arbeiten, ist doch die Arbeit an guten Geschichten für SBH Info ein Gemeinschaftswerk, das von Diskussionen und gegenseitiger Inspiration lebt. Wir suchen immer Interessierte, die regelmässig oder auch nur einmalig einen Beitrag leisten und ihre Stimme einbringen möchten. Es ist leichter, als du denkst. Melde dich direkt bei mir:
bruno.habegger@spina-hydro.ch

Nun wünsche ich eine interessante Lektüre und uns allen ein glückliches «neues Normal».

Bruno Habegger, Redaktionsleitung

all4care

Inkontinenz - und Stoma-Versorgung

- Inkontinenz - und Stoma-Versorgung mit allen Herstellern und allen Produkten
- Lieferung portofrei direkt zu Ihnen nach Hause
- Individuelle Instruktion und Beratung

Sie erreichen uns jederzeit unter
tel: +41 58 255 12 33
fax: +41 58 255 12 32

Oder schreiben Sie uns eine Mail an
info@all4care.ch

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.all4care.ch

all4care SA
Firmesitz und Kundenservice
Route du Verney 18
CH – 1070 Puidoux
www.all4care.ch

Kontakt Deutschschweiz
Heidelberg 1
CH - 9216 Hohentannen
info@all4care.ch
all4care@ovan.ch

ASBH-Podcast

Alle zwei Monate soll es im neuen ASBH-Podcast um Gespräche rund um das Leben mit Spina bifida und Hydrozephalus gehen. Hört doch mal rein: *asbh.de/podcast/* und auf Spotify, Deezer, Apple Podcast usw.

Neurologische Reha für Kinder im Ausland

Im Adeli-Kinder-Rehaklinik-Zentrum in der Slowakei gibt es ein spezielles Therapieprogramm für Kinder mit neurologischen Erkrankungen. Auch bei Kindern mit Spina bifida und Hydrozephalus könnte solch eine intensive Reha kleine Wunder, wie im Video zu sehen, bewirken. Leider übernimmt die IV, anders als die Krankenversicherungen in Deutschland, die Kosten für diese spezielle Therapie nicht.
fb.watch/axHscjjZKI/

Über die sexuelle Selbstbestimmung

«Sex lauert überall. Es scheint, als gäbe es dazu nichts mehr zu sagen oder zu lernen. Aber stimmt das in jedem Fall? Wie steht es um die sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit einer Behinderung?» Die Procap-Mitarbeiterin Nadja Stadelmann hat einen Artikel darüber geschrieben. Er ist in der Procap-Mitgliederzeitung, Ausgabe 04/21 erschienen:
bit.ly/3uWcqz2

Barbie ist bereit für die Abfahrt

Sarah Will berät die Herstellerfirma Mattel bei der Entwicklung der Para-Alpine-Puppe. Die frühere US-amerikanische paralympische Skiläuferin spielte eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des neuen Spielzeugs. Sarah Will ist der Überzeugung, dass diese Para-Alpine-Puppe dazu beitragen kann, all die positiven Aspekte des Andersseins hervorzuheben und Kindern zu zeigen, dass sie alles sein können, was sie wollen. «Unterschiede sollten gefeiert werden», sagte Will und fügte hinzu, dass sie hofft, dass die Puppe Kindern mit Behinderungen mehr Selbstvertrauen und ein Vorbild für alles gibt, was möglich ist.
bit.ly/3Bq1vyU

Discretion by Design

Ein Katheter, dessen Design wirklich begeistert.

- Kann mit einer Hand geöffnet werden
- Leicht zu greifen und aus der Verpackung zu entnehmen
- Nach dem Wiederverschliessen dicht

Infyna Chic

Einmalkatheter

Mehr Informationen und kostenlose Testprodukte unter www.hollister.ch/InfynaChic.

CE 0050 Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen und Anleitungen.

Hollister

Continence Care

© 2019: Hollister Incorporated. Hollister und Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.

Aufruf: Studie zur Lebensqualität bei Erwachsenen

Die Universitätsklinik für Neurochirurgie des Universitätsklinikums Magdeburg führt eine wissenschaftliche Studie zum Thema «Langzeitverläufe bei operierten Kindern mit offener Spina bifida, die das Erwachsenenalter erreichten» durch. Prof. Dr. med. Ueli Möhrlen, Co-Direktor Zentrum für fetale Diagnostik und Therapie am Kinderspital Zürich, empfiehlt die Teilnahme auch den SBH-Mitgliedern, die mindestens 18 Jahre alt sind. Bei Interesse melden sich Leserinnen und Leser direkt bei der Studienleiterin *claudia.schwierz@st.ovgu.de* und füllen einen Fragebogen aus.

Neue Mitglieder 2021

SBH Schweiz begrüsste im Lauf des letzten Jahres folgende Familien als neue Mitglieder:
Olivia und Johann Christen mit Tochter Sina (Jg. 2016), Region Zentralschweiz; Annie Kramer und Uwe Muster mit Tochter Bettina (Jg. 2007), Region Zentralschweiz; Linda Peluso mit Tochter Alessia Cucinelli (Jg. 2016), Region Ostschweiz; Danijela und Vladimir Stojiljkovic mit Tochter Kristina (Jg. 2014), Region Zürich; Nathalie und Bernhard Imhof mit Leon (Jg. 2020), Region Bern; Mieke Acda und Maarten Altena mit Tochter Emma (Jg. 2020), Region Zürich; Cécile und Christian Felder mit Sohn Leon (Jg. 2017), Region Zentralschweiz

Merkblatt Hilflosenentschädigung und Intensivpflegezuschlag im Spital

Zur Erinnerung: Seit 2021 werden Hilflosenentschädigung und Intensivpflegezuschlag auch dann ausgerichtet, wenn sich das Kind im Spital aufhält. Nur wenn der Aufenthalt länger als einen Monat dauert, besteht Handlungsbedarf. Procap Schweiz hat dazu ein neues Merkblatt verfasst.
Download: *bit.ly/3uXp5la*

Assistenzbeitrag: wichtige Neuerungen ab 2022

Exakt auf den zehnten Geburtstag des Assistenzbeitrags hat das Kreisschreiben zum Assistenzbeitrag umfassende Neuerungen erfahren. Die Liste der Änderungen ist knapp fünf Seiten lang und umfasst vor allem Anpassungen bei der Nachtpauschale und bei der Beratung.
Eine Übersicht bietet der Blogbeitrag von InViedual, dem Branchenverband von Menschen, die Assistentinnen und Assistenten beschäftigen: *bit.ly/3sOO5Zb*

Wir liefern bis an die Tür.
Ausser Ihr Hund ist dagegen.

Knapp 13'000 Produkte für die Versorgung von Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Kostenlose Beratung und Versand. Bis 17 Uhr bestellt, morgen bei Ihnen. Und wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung abgerechnet.

publicare.ch

Ihr zuverlässiger Partner für Beratung und Lieferung medizinischer Hilfsmittel

publicare

Wie Stalder zu Stadler gekommen ist

Rahel Stalder hat einige Berühmtheit erlangt. Die Ostschweizerin ist von Spina bifida betroffen und fand nach abgeschlossener Lehre und Praktikum den Einstieg in die Berufswelt nicht. Medien berichteten und auch in sozialen Medien wurde eifrig diskutiert. Mit Erfolg. Rahel Stalder arbeitet heute. Wie hat sie das geschafft? Redaktor Silvan Kleeli hat nachgefragt.

Interview: Silvan Kleeli

Ich lernte Rahel Stalder über einen Bericht im «St. Galler Tagblatt» kennen. Sie suchte eine Arbeitsstelle. Aus dem Bericht ging hervor, dass sie auch aus der Ostschweiz kommt. Ich fragte sie über Facebook zu einer Freundschaft an. Sie sagte zu und so chatteten wir etwas. Bald darauf erhielt sie eine Stelle beim Weltkonzern Stadler Rail in Bussnang. Und ich fragte sie an, ob sie zu einem Interview bereit wäre, denn unsere Leser finden ihren Weg zu einer Arbeitsstelle sicher interessant. Rahel war bereit dazu und nun schafften wir es, uns virtuell zu treffen.

Rahel, kannst du dich bitte vorstellen?
Ich heisse Rahel Stalder, bin 22 Jahre alt und komme aus Flawil im Kanton St. Gallen. Ich wohne noch bei meinen Eltern zu Hause und arbeite bei Stadler Rail in Bussnang.

Wie sieht dein beruflicher Werdegang aus?
Ich habe in Flawil bei Maestrani Schweizer Schokoladen AG die Lehre zur Diplomierten Kauffrau EFZ absolviert. Nach der Lehre konnte ich leider nicht bei Maestrani weiterarbeiten und musste dann das Unternehmen verlassen. Die Stiftung Förderraum in St. Gallen hat mich bei der Suche nach einer Arbeitsstelle mit einem Jobcoach sehr unterstützt. Sie war eine sehr wertvolle Unterstützung. Sie hat vielen verschiedenen Unternehmen meine Bewerbung zugestellt. Ich selber habe über 100 Bewerbungen verschickt. Durch dieses Coaching durfte ich ein Praktikum absolvieren beim Weinfelder Unterneh-

Rahel Stalder an ihrem Arbeitsplatz bei Stadler Rail.

men Interim Pro GmbH. Das ist ein Stellenvermittlungsbüro. Dort durfte ich einen Arbeitsversuch absolvieren für drei Monate und diese Anstellung wurde finanziell von der Invalidenversicherung übernommen. Ziel wäre eigentlich gewesen, dass die IV mich drei Monate unterstützt und weitere drei Monate die Interim Pro finanziell aufkommt. Die Firma sah dies ein wenig anders, aber kam dann noch für zwei Monate finanziell auf. In diesen fünf Monaten wurde mir auch bewusst, dass diese Stelle keine Zukunft für mich hat, und mittlerweile ist die Firma sogar in Konkurs gegangen. Ich bin froh, dass dies so geendet hat. Danach war ich einen Monat arbeitslos.

Und jetzt arbeitest du bei Stadler Rail in Bussnang?
Genau, seit gut einem Jahr, seit dem 1. Februar 2021 arbeite ich hier in der Personaladministration.

Wie sieht dein Aufgabengebiet aus?
Wir haben einen Mitarbeiterschalter. Wenn jemand personell eine Frage oder ein Anliegen hat, kann er zu mir kommen und ich helfe ihm, so gut es geht, weiter. Ich bin sozusagen die erste Anlaufstelle. Ich bin auch für die eingehenden Telefonate zuständig und beantworte auch die E-Mails. Auch die Unfallmeldungsübermittlungen laufen über mich. Ein sehr vielseitiges Aufgabengebiet, es wird mir nie langweilig.

Wie sieht dein Pensum aus?
Ich arbeite aktuell 100 Prozent und erhalte keine IV-Rente. Die Abklärung zu einer Rente läuft aber. Ich merke immer mehr, dass ich es auf lange Dauer nicht so schaffe, die ganze Konzentration hoch zu halten, und die ganze Arbeitserfüllung ist anstrengend. Manchmal habe ich deswegen auch schlaflose Nächte, da ich meine Arbeitskolleginnen nicht vollständig unterstützen kann, und dies belastet mich. Es gefällt mir aber eigentlich bei Stadler Rail.

Wie meisterst du den doch weiten Arbeitsweg von Flawil nach Bussnang?
Ich fahre passend zur Firma mit dem Zug via Wil nach Bussnang. Ich benötige für einen Weg eine gute Stunde. Ich nehme diesen Weg gerne in Kauf, da ich arbeiten gehen darf.

Brauchte es irgendwelche Anpassungen am Arbeitsplatz?
Eine Rollstuhltoilette hat es, und dort, wo ich hingehen muss, hat es Aufzüge. Beim Schalter, den ich betreue, ist man auf «Fussgängerhöhe». Deshalb wurde für mich ein Tisch angefertigt, an den ich ranfahren und zum Beispiel etwas ausfüllen kann. Dieser Tisch erleichtert mir die Arbeit extrem.

Stadler Rail ist ja ein Weltkonzern. Seid ihr für alle Niederlassungen zuständig oder nur für Bussnang?
Wir sind nur für Bussnang zuständig. Winterthur, St. Margrethen und alle restlichen Schweizer Niederlassungen haben ein eigenes HR. Bei uns in Bussnang gibt's noch eine zweite HR-Abteilung. HR International ist für die weltweiten Niederlassungen zuständig. Aber ich bin in der Abteilung HR Schweiz für Bussnang zuständig.

Wie viele Mitarbeiter umfasst der Standort Bussnang?
Ca. 2500 Mitarbeitende zählt der Standort im Thurgau.

Was hast du für Hobbys?
Ich bin sehr gerne in meiner Freizeit draussen in der Natur. Spazieren fahren, das schöne Wetter geniessen, mit dem Freund oder den Kollegen sich verabreden, was trinken gehen. Auch eine Shoppingtour oder einen Besuch im Kino unternehme ich gerne. Aber ich bin auch gerne mal für mich und höre Musik, lese ein Buch oder löse mal ein Kreuzworträtsel. Oder gehe mit einem Vorspannrad, das ich an den Rollstuhl montieren kann, auf Tour. Dies macht mir Spass. Mit diesem Gefährt bin ich sehr mobil und kann auch auf Kieswegen fahren oder mal in den Wald. Ich konnte vorher nie in den Wald fahren.

Wir möchten uns herzlich für den spannenden Einblick in dein Leben und deine Offenheit bedanken.
Wir wünschen dir beruflich und privat nur das Beste.

Jobsuche

5 Tipps für die Jobsuche

Wer auf Jobsuche ist: Viel Erfolg! Mit unseren Tipps sind auch künftige Stellensuchende besser gerüstet.

Text: Bruno Habegger

Der sogenannte «erste Arbeitsmarkt» ist das Ziel, die Regeln sind hier für alle dieselben in den Bewerbungsverfahren um eine Stelle. Trotzdem gibt es ein paar Unterschiede zu beachten. Nützliche Tipps und Anlaufstellen:

Systematisch suchen
Du wirst viele Bewerbungen schreiben. Darum musst du dich gut vorbereiten. Lege eine Liste an. Dazu gibt es heute sehr viele kostenlose Werkzeuge (z. B. *Trello.com, Todoist.com* oder wenn du mit Excel umgehen kannst, dann geht auch das). In diese Liste trägst du ein, bei wem du dich beworben, mit wem du gesprochen hast und was der aktuelle Stand ist und welche Termine wichtig sind. Abonniere alle Jobsuchmaschinen und gib dort dein Suchprofil ein.

Suchprofil erstellen
Wer weiss, was er oder sie will, gelangt schneller ans Ziel. Formuliere deine Wunschstelle und gib dein Suchraster in die verschiedenen Jobsuchmaschinen ein. Diese versenden täglich E-Mails mit Links zu entsprechenden Stelleninseraten. Nutze auch die Angebote, die auf Menschen mit Behinderungen spezialisiert sind, wie beispielsweise *mitschaffe.ch*

Lesen Sie weiter auf Seite 12 →

Netzwerk aktivieren

Überlege dir, welche Menschen du kennst und wo sie arbeiten. Teile ihnen mit, dass du auf Stellensuche bist und was du suchst. Bitte sie darum, intern Ausschau zu halten. Oft ergeben sich so unverhofft Chancen. Je früher und gezielter du dich bewerben kannst, desto besser.

Sofort bewerben – dranbleiben

Auch wenn eine Einreichefrist genannt wird: Bewirb dich immer sofort. Denn im HR landest du auf einem Stapel. Und der wird nicht überall abgetragen bzw. gelesen. Warum auch alle Dossiers lesen, wenn der Traumkandidat oder die Traumkandidatin bereits unter den ersten zehn Bewerbungen ist? Markiere in deiner Liste, dass du die Bewerbung abgeschickt hast.
Falls du keine Rückmeldung bekommst, frage in ein paar Tagen nach. Und lass dich nicht von einer Absage entmutigen. Sie ist in der Regel nur ein Textbaustein. Das sagt mehr über das Unternehmen als über dich aus.

Bewerbungsunterlagen optimieren

Die meisten Unternehmen akzeptieren nur noch digitale Dokumente im PDF-Format. Normalerweise sind das: Motivationsbrief, Lebenslauf, Arbeitszeugnisse. Empfehlenswert ist ein zusätzlicher «One-Pager», also eine Seite, die als Zusammenfassung dient. Darin nennst du wichtige Stationen deiner Karriere, Ausbildungen und Fähigkeiten, die für die ausgeschriebene Stelle wichtig sind. Der Motivationsbrief sollte stets Bezug auf die Stelle und das Unternehmen nehmen. Du musst diesen mindestens teilweise für jede Bewerbung neu schreiben. Lege auch ein Foto bei. Lass es von einem professionellen Fotografen machen. Die Kosten solltest du nicht scheuen, denn ein gutes Bild kann den Unterschied ausmachen.
Übrigens solltest du deine Behinderung nicht in den Mittelpunkt stellen. Wenn sie dich bei der Arbeit einschränkt, zeige auch gleich Möglichkeiten auf, dies auszugleichen, etwa durch ein technisches Hilfsmittel.

Hier findest du mehr Informationen

Bewerbungsunterlagen
rav-ownw.ch/arbeitnehmer/bewerbungsunterlagen/

Berufsausbildung, Bewerbung und Karriereplanung
enableme.ch/

Erster Arbeitsmarkt: Tipps und Adressen
participa.ch/alltag/arbeit/erster-arbeitsmarkt/

Arbeitswelt
insieme.ch/thema/arbeitsleben/arbeitswelt/

«Offenheit schafft Vertrauen»

Marcel Etter, Personalleiter der SVA St. Gallen, über die Jobsuche mit Behinderung.

Text: Silvan Kleeli

Über den Unterschied bei der Jobsuche

Prinzipiell gibt es keinen Unterschied – doch es macht sicher nur dann Sinn, wenn man sich auf eine Stelle bewirbt, bei der ein Handicap eine weniger grosse oder keine Rolle spielt. Für gewisse Arbeiten kommt es dann noch auf die Art und Schwere der Behinderung an.

Über das Erwähnen der Behinderung in der Bewerbung

Auf jeden Fall erwähnen – so kann man sich zu den geforderten Bedingungen am Arbeitsplatz austauschen und prüfen, ob der Arbeitgeber die Bedingungen auch erfüllen kann. Offenheit in dieser Thematik schafft nicht nur Vertrauen, sondern auch ein gutes gegenseitiges Gefühl und Verständnis.

Über das richtige Foto

Bilder sagen mehr als tausend Worte – da lohnt es sich, ein gutes Foto beizulegen. Keine Bilder von den Ferien oder privaten Aktivitäten.

Über seine Anhaltspunkte bei der Auswahl

Ich achte auf den Lebenslauf, die Aus- und Weiterbildungen, welche absolviert wurden, und auf das Motivationsschreiben. Bei einem telefonischen Erstkontakt, zum Beispiel für weitere Abklärungen zur Stelle, achte ich auf die Kommunikationsart und das Verhalten am Telefon.

Über das Motivationsschreiben

Aus meiner Sicht immer noch sehr wichtig. Es zeigt das Interesse an einem Unternehmen und der ausgeschriebenen Stelle – Standardschreiben oder Fehler und falsche Angaben zum Unternehmen sind zu vermeiden. Dies würde aufzeigen, dass das Schreiben nicht individuell erstellt wurde, sondern schon mehrfach für andere Unternehmen genutzt wurde.

Über das Telefonieren

Bei Fragen kann man für erste Abklärungen sicher anrufen. Je nach Unternehmen kann es ein Vorteil sein, wenn Interessierte vorher telefonisch Kontakt aufnehmen. Bei uns werden alle Stellen ausgeschrieben, daher macht es eher keinen Sinn anzurufen, ausser man hat eine Frage zu einer ausgeschriebenen Stelle.

Über «Vitamin B»

Je nach Unternehmen kann das ein Vor- oder auch ein Nachteil sein. Wir konzentrieren uns im Gespräch auf die Person und die Kenntnisse und Fähigkeiten. Darum spielt bei uns auch das Alter keine Rolle.

Orthotec

#Bewegungsfreiheit ist für mich, das machen zu können, worauf ich Lust habe. Auch im Rollstuhl selbständig, ohne Barrieren und Hindernisse.

// Tanja

orthotec.ch

«Wir sind ein attraktiver Partner für die Vereinigung Cerebral»

Die Vereinigung Cerebral hat der Aufnahme der SBH Schweiz zugestimmt. Was das heisst, ob die Pandemie vorüber ist und warum er sich auf den Sommer freut, erklärt SBH-Schweiz-Präsident Marcel Studer.

Interview: Bruno Habegger

Die Vereinigung Cerebral hat den Anschluss der SBH Schweiz an die Vereinigung genehmigt. Warum haben wir den Prozess gestartet?

Marcel Studer: Die Zusammenarbeit zwischen der SBH Schweiz und der Vereinigung Cerebral besteht schon seit langer Zeit. Das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) hatte damals entschieden, dass es seine Unterstützungsgelder nicht mit jeder Institution einzeln abrechnet. So haben wir unsere BSV-Abrechnungen über die Vereinigung Cerebral eingereicht, welche die ausgezahlten Beiträge an uns weitergeleitet hat.

Was hat sich geändert?

2019 hat unser Vorstand entschieden, keine solchen Abrechnungen mehr auszufüllen und einzureichen. Der Aufwand war im Verhältnis zum effektiv ausbezahlten Betrag von 5000 bis 8000 Franken pro Jahr schlicht zu gross. So musste nebst einem mehrseitigen Formular eine Dokumentation jedes Anlasses erstellt, jede Beratung und Unterstützung unserer Mitglieder festgehalten werden – dies in einem hohen Detailgrad.

Was war die Lösung?

Bei der Vereinigung sind wir auf grosses Verständnis gestossen. Natürlich fehlen diese jährlichen Beiträge in unserer Buchhaltung. Beat Ris und Konrad Stokar vom Zentralvorstand der Vereinigung Cerebral machten uns den Vorschlag einer Mitgliedschaft in der Vereinigung Cerebral. Somit wäre die SBH Schweiz berechtigt, von einem jährlichen Sockelbeitrag von 10 000 Franken zu profitieren. Der Vorstand hat den Vorschlag dann geprüft und der Zusammenarbeit zugestimmt. Ganz im Bewusstsein, dass eine solche Mitgliedschaft nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten mit sich bringt. Die damit verbundenen Detailfragen werden aktuell geprüft und unserer Mitgliederversammlung im Frühling vorgestellt werden.

Wie läuft der Anschluss ab?

Der erste Schritt ist getan. Die DV der Vereinigung Cerebral hat am 16. Oktober 2021 in Olten einem Beitritt der SBH Schweiz zur Vereinigung Cerebral mit 30 Ja zu einem Nein zugestimmt. Dies unter dem Vorbehalt der Zusage der MV der SBH Schweiz vom 14. Mai 2022. Anfang März werden an einer gemeinsamen Sitzung die Detailfragen geklärt. Anschliessend wird der Antrag zuhanden der MV verfasst und am 14. Mai entscheiden die Mitglieder der SBH über das weitere Vorgehen.

Lesen Sie weiter auf Seite 16 →

Marcel Studer freut sich auf den Sommer.

Bleiben wir unabhängig?

Diese Frage war und ist für unseren Vorstand zentral und war Grundlage für das weitere Vorgehen für den Vorstand. Klar ist, die SBH Schweiz bleibt eigenständig und kann ihren Namen auch weiterhin behalten. Die Vereinigung Cerebral besteht aus einer «Dachorganisation», dem Zentralvorstand, und 19 (eigenständigen) regionalen Vereinigungen mit eigenen Statuten. Somit sind wir kein «Exot» in diesem Konstrukt, sondern eine Organisation von 20.

Worüber stimmt die Mitgliederversammlung 2022 ab?

Über den Beitritt der SBH Schweiz als eigenständiges Mitglied zur Vereinigung Cerebral Schweiz.

Was bringt uns der Anschluss?

Nebst dem erwähnten jährlichen Sockelbeitrag von 10 000 Franken erhalten unsere Mitglieder auch Zugang zu den reichhaltigen Angeboten der Vereinigung Cerebral: Ferienangebote, Beratungen, Kurse und Tagungen.
Ausführliche Informationen über alle Angebote findet Ihr unter
www.vereinigung-cerebral.ch.

Aus meiner Sicht sind auch die professionellen Strukturen der Vereinigung Cerebral sehr wichtig. Die Geschäftsstelle besteht aus sechs Voll- und Teilzeitangestellten. Hier können wir als ehrenamtliche Vereinsfunktionäre jederzeit und unbürokratisch Hilfe und Beratung einholen. Zudem können wir unsere Vernetzung ausbauen und erhalten so einen grossen Mehrwert für unsere Arbeit in der SBH Schweiz.

Was hat die Vereinigung Cerebral davon?

Wir haben eine gute Grösse. Die SBH Schweiz besteht aus 190 Selbstbetroffenen und 226 Aktivmitgliedern (Familien und Kinder). Für eine Organisation wie die Vereinigung Cerebral ist die Mitgliederzahl ein wichtiger Faktor, um ihren politischen Einfluss zu stärken. Zudem haben wir an der DV viele Komplimente bekommen. Wir werden als «aktiver und agiler Verein» wahrgenommen und sind somit ein attraktiver Partner.

Was ist deine persönliche Bilanz des SBH-Schweiz-Jahres 2021?

Die Aktivitäten waren im vergangenen Jahr leider immer noch sehr eingeschränkt und nicht sehr zahlreich. Das Highlight für mich war ganz klar der «Tag im Tierpark». Es war eine Freude, so viele Familien mit Kindern zu erleben, die unbeschwert und voller Lebenslust diesen tollen Frühlingstag zusammen verbracht haben. Ein weiterer Höhepunkt war die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen im Projekt «Rebranding». Ich bin überzeugt, dass wir mit dem Neuauftritt modern und attraktiv als SBH Schweiz auftreten können.

Ist die Pandemie jetzt zu Ende?

Wer weiss das schon? Wir haben in den letzten zwei Jahren so viele Überraschungen erlebt, die zuvor niemand für möglich gehalten hätte. Ich wage keine Prognose.

Was empfiehlst du Selbstbetroffenen und Eltern für die kommenden Monate?

Meine Familie und ich haben die Pandemie gut überstanden. Glücklicherweise ist auch niemand von uns bisher an Covid erkrankt. Wir haben die jeweiligen Massnahmen mit einer grossen Portion «gesundem Menschenverstand» für uns so ausgelegt, dass wir gut damit leben konnten. Den Umgang mit den Einschränkungen und die Art, wie man sich schützen will, muss aber jede und jeder für sich selber entscheiden.

Ein Thema immer wieder – jetzt auch verstärkt – ist die mentale Gesundheit. Was sollten wir hier unternehmen, was tun wir zur Stärkung?

Eine positive Lebenseinstellung ist aus meiner Sicht der Schlüssel für die mentale Gesundheit. Wichtig finde ich auch, dass man versucht, eingefahrene Strukturen aufzubrechen, aus dem Alltagstrott auszubrechen und sich auch einmal etwas zu gönnen.

Worauf freust du dich besonders?

Da ich kein «Wintermensch» bin, freue ich mich bereits jetzt wieder auf die warmen Tage im Frühling und im Sommer. Ich hoffe, der diesjährige Sommer wird schöner und vor allem wärmer als im letzten Jahr. Bei der SBH ist das Familienwochenende im Herbst das grosse Highlight, auf das ich mich schon sehr freue. Ich arbeite im OK mit und verspreche euch, es wird ein glamouröses Wochenende werden.

ORTHO MEDICA
CONTINENCE CARE

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 AG
Grabenhofstrasse 1
Postfach 2242
6010 Kriens 2

Tel 041 360 25 44
Fax 041 360 25 54

www.orthomedica.ch

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

Offizielle Einladung zur 9. Mitgliederversammlung der SBH Schweiz

Samstag, 14. Mai 2022, 10.30 Uhr
Swiss Science Center Technorama
Technoramastrasse 1
8404 Winterthur

Quelle: Google picture

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Genehmigung der Traktandenliste
4. Protokoll der 8. Mitgliederversammlung vom 8. Mai 2021[1)]
5. Jahresbericht des Präsidenten
6. Jahresrechnung 2021[2)]
7. Revisorenbericht
8. Jahresprogramm 2022
9. Budget 2022 mit Festsetzung der Jahresbeiträge 2022
10. Wahlen
    a) Revisoren
11. Mutationen
12. Beitritt SBH Schweiz zur Vereinigung Cerebral Schweiz
13. Rebranding SBH Schweiz
14. Ehrungen
15. Anträge[3)]
16. Diverses

[1)] Publiziert im SBH Info 2/2021; Download: *www.spina-hydro.ch/Publikationen*
[2)] Die Jahresrechnung 2021 steht SBH-Mitgliedern bei der Geschäftsstelle SBH Schweiz ab 8. April 2022 zur Verfügung.
[3)] Anträge an die 9. Mitgliederversammlung 2022 sind spätestens bis 29. April 2022 (Poststempel) einzusenden an: Präsident SBH Schweiz, Marcel Studer, Engisteinstrasse 3, 4633 Hauenstein/SO

Programm

9.45–10.15	Registrierung Teilnehmende am Helpdesk SBH Schweiz in der Eingangshalle des Technoramas
10.30–12.45	Eröffnung der 9. Mitgliederversammlung im Seminarraum Exploratorium mit anschliessendem Apéro
13.00–14.30	Mittagessen und Verabschiedung im Restaurant des Technoramas, anschliessend fakultativer Museumsbesuch für MV-Teilnehmende.

Wissenswertes

Eintritte ins Technorama für SBH-Familien mit Kindern/Jugendlichen bis 18 Jahre und deren Begleitpersonen sind offeriert dank Sternschnuppenkarte der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe.
– MV-Teilnehmenden steht der kostenlose Museumsbesuch am Nachmittag frei.
– Die SBH Schweiz offeriert das Mittagessen inkl. Getränken.
– Die SBH Schweiz stellt keine Kinderbetreuung während der 9. MV 2022.

Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden. Die SBH Schweiz lehnt jede Haftung ab.
Fotos/Video	Erstellte Fotos und Videos während der Anlassdauer können von der SBH Schweiz verwendet werden. Ohne schriftlichen Anmeldevermerk erklärt sich der/die Teilnehmende hiermit einverstanden.
Anreise per Bahn	Fahrplan *www.sbb.ch*
Anreise mit Auto	Eingabe GPS: Technoramastrasse 1, 8404 Winterthur (Parkplätze stehen zur Verfügung)
Lageplan	*www.technorama.ch/de/besuchen/anreise/*
Wichtig	Die Ausschreibung im SBH Info 1/22 gilt als offizielle Einladung zur 9. Mitgliederversammlung 2022. Kein Mail- oder Postversand! Angemeldete Teilnehmende erhalten von der Geschäftsstelle ein Bestätigungsmail.
Anmeldeschluss	24. April 2022

Der Vorstand der SBH Schweiz freut sich über die aktive Teilnahme von Ehren-, Aktivmitgliedern und Selbstbetroffenen an der diesjährigen Versammlung in Winterthur.

Im Namen des Vorstandes der SBH Schweiz
Marcel Studer, Präsident, 7. Februar 2022

✂- -

Anmeldung zur 9. Mitgliederversammlung

Samstag, 14. Mai 2022, 9.45 Uhr im Technorama, Technoramastrasse 1, 8404 Winterthur

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Mobile-/Festnetznummer_____ E-Mail_____

Name Begleitperson _____ Jahrgang _____

Name betroffenes Kind _____ Jahrgang _____ Rollstuhl ja □ / nein □

Namen Geschwister mit Jahrgang _____

Teilnahme Mitgliederversammlung ja □ Anzahl Personen _____

Teilnahme Mittagessen ja □ Anzahl Personen _____

Vegetarisches Essen ja □ Anzahl Menüs _____

Museumsbesuch (Elternteil plus Kids) nein □ ja □ Anzahl Personen _____

Bemerkung _____

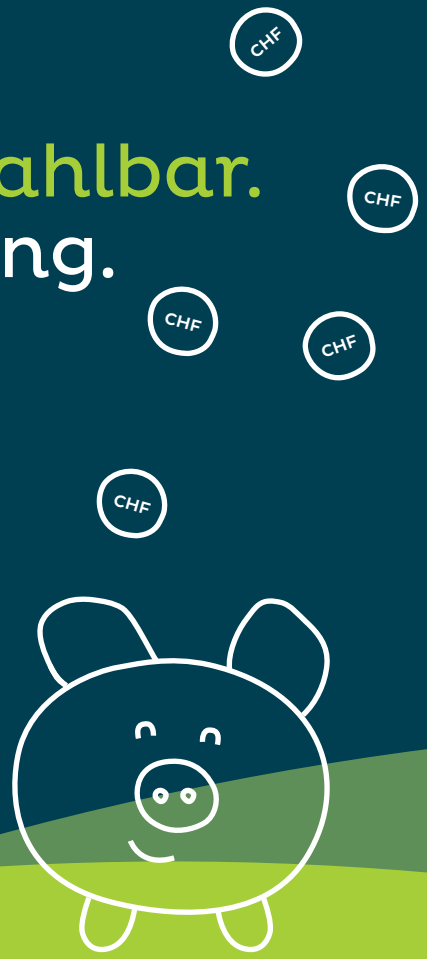
Datum und Unterschrift _____

Anmeldung an: Geschäftsstelle SBH Schweiz, Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen
Scan per E-Mail an: *geschaeftsstelle@spina-hydro.ch*

Kostet nichts, ist aber unbezahlbar. Unsere Beratung.

Kostenlos ist übrigens nicht nur unsere Beratung. Das gilt auch für den Versand unserer knapp 13'000 Produkte für Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Und wir rechnen wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung ab.

publicare.ch



Ihr zuverlässiger Partner für Beratung und Lieferung medizinischer Hilfsmittel

publicare

Inklusion

«Ich profitiere vom Rossfeld-Netzwerk»

Fachpersonen der Stiftung Rossfeld beraten neu auch externe Lehrpersonen und Bildungsstätten in allen Fragen der Integration. Auch Jugendliche mit Unterstützungsbedarf sollen den Unterricht besuchen können. Dario Fischer, Berufsmaturand an der WKS KV Bildung in Bern, erklärt das ausbildungsunterstützende Angebot.

Interview: Judith Urfer

Herr Fischer, was bedeutet Inklusion für Sie?
Durch meine körperliche Behinderung habe ich physische Einschränkungen und bin auf Unterstützung im Alltag angewiesen. Unter Inklusion verstehe ich, dass alle so auf- und angenommen werden, wie sie sind. Der Mensch zählt, nicht die Behinderung.

Sie haben die Lehre als Kaufmann EFZ diesen Sommer erfolgreich abgeschlossen. Inwiefern hat Sie die Stiftung Rossfeld dabei unterstützt?
Ich habe insbesondere vom Rossfeld-Netzwerk profitiert, das mir u. a. verschiedene Praktika im ersten Arbeitsmarkt ermöglichte, z. B. bei der Schweizerischen Post, der Mobiliar und zuletzt bei der Bau- und Verkehrsdirektion des Kantons Bern.

Inwiefern nehmen Sie die ausbildungsunterstützenden Angebote der Stiftung Rossfeld in Anspruch?
Am Arbeitsplatz und während des Unterrichts bin ich auf Unterstützung angewiesen. Vom Rossfeld-Team erhalte ich alles aus einer Hand: Eine Ergotherapeutin berät mich bei der Beschaffung von Arbeitshilfsmitteln. Vor dem Unterricht hilft mir eine Begleitperson, z. B. die Schulsachen parat zu machen, unterstützt mich in den Pausen und coacht mich, wenn administrativer Support nötig ist. Das Rossfeld vermittelt bei Bedarf auch zwischen Schule, IV und Lehrpersonen. Das entlastet mich.

Heute arbeiten Sie als SAP-Support im ersten Arbeitsmarkt, absolvieren daneben die Berufsmatur II und sind sportlich aktiv. Wie gestalten Sie Ihren Alltag?
Während der Woche wohne ich zusammen mit anderen jungen Menschen mit Beeinträchtigungen in einer Wohngruppe im Rossfeld. Viele davon sind noch in Ausbildung. Neben dem Berufsmaturunterricht löse ich an zwei halben Tagen als SAP-Supporter bei der Bau- und Verkehrsdirektion des Kantons Bern PC-Probleme. Dabei coache ich auch andere Lernende. Und als Ausgleich spiele ich einmal in der Woche Powerchair-Hockey.

Dario Fischer (rechts) absolviert die kaufmännische Berufsmatur mit Unterstützung der Stiftung Rossfeld.

Im Sommer 2023 schliessen Sie die kaufmännische Berufsmatur ab. Welche beruflichen Pläne haben Sie?
Zuerst fokussiere ich mich auf den erfolgreichen Abschluss. Später folgt vielleicht eine Weiterbildung an der Fachhochschule. Ich interessiere mich für Informatik und die Arbeit am PC. Wer weiss, vielleicht ergibt sich in dieser Richtung etwas Interessantes?
Kontakt: David Drsek, Leiter Arbeiten
david.drsek@rossfeld.ch
www.rossfeld.ch/berufsbildung

ParaWG

Wohntraining: Wir begleiten Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zur Selbständigkeit.

Mehr Infos
parahelp.ch/
parawg

ParaHelp AG | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 60 60 | info@parahelp.ch | www.parahelp.ch
Eine Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Die guten Seiten von Facebook

Facebook ist ein umstrittenes soziales Netzwerk. Und eines der älteren. Buchstäblich. Die Jungen wenden sich ab. Doch Facebook hat gute Seiten.

Text: Silvan Kleeli

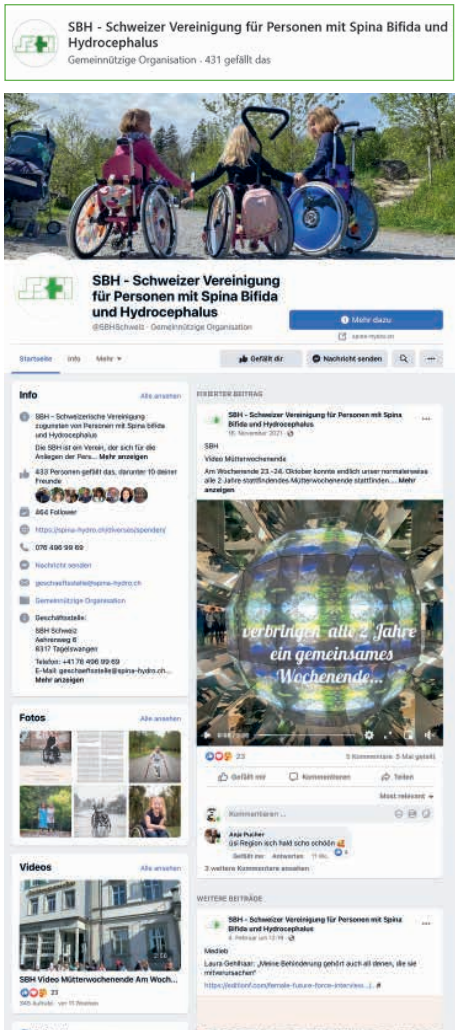
Facebook ist ein tolles soziales Netzwerk, hat aber auch seine lieben Tücken. Viele von unseren Mitgliedern sind wahrscheinlich registriert und Facebook ist für sie kein Fremdwort. Was es heute zu beachten gilt, zeigen wir hier.

Was ist Facebook?

Facebook wurde am 4. Februar 2004 vom US-amerikanischen Unternehmer Mark Zuckerberg ins Leben gerufen. Und heisst übersetzt aus dem Englischen ins Deutsche «Gesichtsbuch». Monatlich nutzen es 2,5 Milliarden Menschen weltweit. In der Schweiz sind es 2,3 Millionen Menschen. Das Netzwerk wurde aber in der Schweiz von Instagram und LinkedIn überholt und wird am drittmeisten benutzt.
Facebook hat gute Seiten. Man findet zum Teil Menschen, die man jahrelang nicht gesehen hat und mit denen man wieder etwas in Kontakt kommt. Und jetzt während der Corona-Zeit ist Facebook eine super Sache, um sich virtuell auszutauschen. Oder wenn ich in die Ferien gehe, poste ich gerne Bilder von der Ferne und mache meine Freunde etwas glustig.

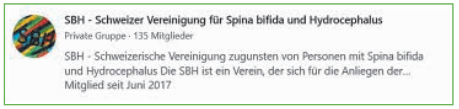
Unsere Seiten und Gruppen

Auch viele Organisationen oder Sportvereine nutzen dieses Netzwerk wie selbstverständlich unsere Vereinigung.



Du musst dann «Gefällt mir» klicken, damit du nun mit diesem Netzwerk bzw. der Seite verbunden bist. Und am besten klickst du dann auf die Punkte und auf Follower-Einstellungen und dort klickst du auf Favoriten, so verpasst du keine Beiträge mehr von uns:

Auf dieser Seite findest du Infos und News rund um unsere Vereinigung. Wir haben auch eine Gruppe:

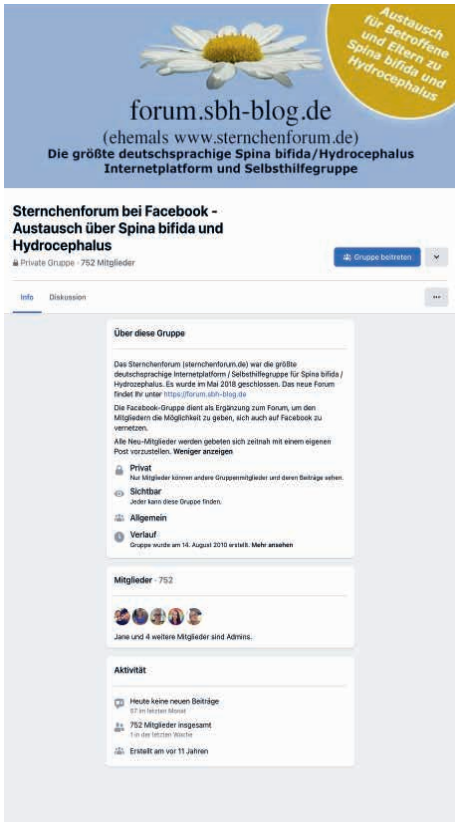


In dieser Gruppe kannst du dich austauschen, wenn du eine Frage hast zu irgendeinem Thema, Hydrocephalus, Rollstuhl, Katheter etc. Du findest immer freundliche Helferinnen und Helfer. Oder wenn du etwas nicht mehr benötigst, kannst du auch ein Bild von dem Gegenstand machen und reinstellen. Und die dritte Gruppe ist ähnlich wie die zweite Gruppe:

Unser Vorstandsmitglied Tanja Fabian ist für die beiden Seiten Administratorin und damit verantwortlich.

Weiter gibt's auch eine gute Seite, die von Deutschland aus betrieben wird und sehr viele aktive Nutzer hat:

Auch eine bekannte Gruppe ist das Sternchenforum. Die Gruppe existiert noch begleitend zu einem Forum ausserhalb von Facebook.



Was ist mit der Privatsphäre?

Eine super Funktion sind die Geburtstage. Wenn du das Geburtsdatum freigibst, können dir alle deine Freunde gratulieren. Facebook meldet dir täglich, welche deiner Freunde Geburtstag haben, und du kannst ihnen auf die Pinnwand (öffentlich) oder privat eine Nachricht schreiben. Du vergisst also keinen Geburtstag.

Damit du mit einer Person verbunden bist, musst du mit dieser Person befreundet sein. Eine fremde Person kann dein Profil zwar sehen, hat aber nur einen kleinen Einblick. Wie gross dieser ist, kannst du in den Einstellungen für die Privatsphäre festlegen – auch was deine Freunde sehen.

Man kann sehr viel von sich preisgeben. Wo du wohnhaft bist, wo du arbeitest usw. Oder auch, ob du Single bist, in einer Beziehung lebst oder verheiratet bist. Du könntest auch deine Wohnadresse oder Natelnummer preisgeben, was ich nie machen würde. Es könnten ja auch Hacker und Unbefugte an diese Daten kommen. Also man muss schon zweimal überlegen, ob man das Risiko eingeht. Und manchmal bekommt man auch ganz spezielle Freundschaftsanfragen, die man unbedingt blockieren muss und auch melden. Ich rate dazu, nur Freunde zu akzeptieren, die man auch tatsächlich kennt. Und je komischer der Name und je leichter bekleidet eine Person auf dem Foto ist, sollte man Anfragen sofort löschen. Die Gefahr besteht, dass Fremde dein Konto übernehmen.

Behinderung zeigen?

Den Aspekt Behinderung möchte ich auch noch ansehen. Bei meinen Bildern sieht man nicht auf Anhieb, dass ich ein Handicap habe. Ich habe ja zusätzlich zu meinem Hydrocephalus eine armbetonte Hemiparese links und verstecke oft auf den Bildern meine linke Hand. Und wenn ich jemanden kennenlerne auf Facebook oder anderen Social Media, möchte ich zuerst der Person vertrauen und sie etwas kennenlernen und erst dann erzähle ich ihr, dass ich ein Handicap habe.

Eine wichtige Funktion für die Privatsphäre ist auch die Fotoeinstellung. Sobald jemand ein Foto auf Facebook veröffentlicht und du markiert wurdest, bekommst du eine Meldung, ob dieses Foto mit der persönlichen Markierung legitim ist. Ich rate dazu, Markierungen zu entfernen.

Man muss sich einfach immer vor Augen halten, mit oder ohne Handicap: Was man auf Facebook veröffentlicht, kann man so gut wie nie mehr löschen. Darum gilt es aufzupassen beim Posten und nur vorteilhafte Bilder zu verwenden. Schliesslich ist es gerade die gute Eigenschaft von Facebook, dass beim Kennenlernen und Miteinander-in-Kontakt-Bleiben persönliche Einschränkungen keine Rolle spielen, sondern Kopf und Herz das Wichtigste sind.

Facebook

Facebook zählt zu den älteren sozialen Netzwerken. Es wurde 2004 gegründet. Es gehört wie WhatsApp und Instagram zum Meta-Konzern von Mark Zuckerberg. Dieser ist sehr umstritten. Facebook ist ein beliebter Kanal für die Verbreitung von Falschinformationen, die zur Destabilisierung von Gemeinschaften und Staaten beitragen können. Ausserdem sammelt Facebook besonders viele Daten und verwertet sie. *bha*

Selbstbestimmung und Eigenverantwortung

Das sogenannte «neue Normal» ohne Corona-Massnahmen ist da. Das solltest du jetzt beachten.

Text: Bruno Habegger

Der Bundesrat hat per 17. Februar 2022 fast alle Corona-Massnahmen aufgehoben. Einkaufen ist wieder ohne Maske möglich. Ist das schlau? Die Frage muss jeder für sich selbst nach seinen eigenen Fähigkeiten beantworten. Fakt ist: Noch immer zirkulieren neue Viren, die sich rasch verändern können. Niemand weiss, ob das Coronavirus bald einmal ähnlich wie eine Grippe zu betrachten ist oder ob nicht plötzlich eine neue, gefährlichere Mutation auftaucht. Darauf muss man sich einstellen: Berichten aus verschiedenen Quellen zufolge ist die jüngste bekannte Omikron-Variante zwar schwächer, jedoch für manche Menschen dennoch einschneidend – für Menschen mit Vorerkrankungen sowieso.

Was jetzt zählt

Fakt ist auch: Wer sich verantwortungsvoll verhält, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen. Was musst du jetzt wissen?

- **Leben mit Viren:** Ging es früher «nur» um die Grippe, sind es nun heute weitere Viren, die gefährlich werden können. Darum ist ein bewusstes Leben und Aufeinander-Achten sinnvoll und nötig: Eigenverantwortung ist immer auch Verantwortung füreinander.
- **FFP2-Masken sind nützlich:** Lass dir von niemandem etwas einreden und ziehe eine Maske über, wenn du dich unwohl fühlst. Besonders in überfüllten Räumen und im ÖV ist das Tragen weiterhin sinnvoll. Du senkst nach Studien dein Ansteckungsrisiko stark – aber nur mit FFP2-Masken.
- **Lüften, lüften:** Gut gelüftete Räume senken das Ansteckungsrisiko. Bitte also darum oder reiss öfters mal selbst das Fenster auf. Ein Messgerät für die Luftqualität kann zudem das Bewusstsein schärfen. Diese kosten um die 100 bis 200 Franken.
- **Impfen ist wichtig:** Die Corona-Impfungen sind die wohl am besten dokumentierten und untersuchten Impfungen der Medizingeschichte. Sie schützen nicht unbedingt gegen eine Ansteckung, dafür gegen einen schweren Verlauf. Wäge deine Risiken gut ab und entscheide dich aufgrund von Fakten.
- **Gruppendruck aushalten:** Es ist nicht leicht, in einem Raum voller Menschen ohne Maske sich eine Maske überzuziehen. Führe dir stets vor Augen: Nur du entscheidest über dich und deine Gesundheit. Das gilt auch für den Händedruck oder Begrüssungsküsschen – bei Unsicherheit einfach die Faust ausstrecken oder den Ellbogen ausfahren.

Väterausflug SBH Schweiz 2022

Anmeldung:

Bis Freitag, 27. Mai 2022
078 791 86 96 oder
thomas.stutz@hcisolutions.ch
Thomas Stutz, Stämpbachpark 4, 3067 Boll

Treffpunkt:

Samstag, 11. Juni 2022
9.15 Uhr Kaffee und Gipfeli
10.00 Uhr Werftführung
Werftgelände der Zürichsee Schifffahrtsgesellschaft (ZSG), Mythenquai 333, 8038 Zürich

Programm:

- Werftführung ZSG
- Fahrt mit dem Zug auf den Uetliberg und Mittagessen
- Turmbesteigung
- Schönwetter: Wanderung auf die Felsenegg oder Richtung Zürich
- Schlechtwetter: Lasst euch überraschen

Unkostenbeitrag:

CHF 40.–, Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Ausrüstung:

Bei gutem Wetter Turnschuhe oder Ähnliches. Für eine Wanderung bequeme Kleidung für drinnen und draussen.

Anreise:

Auf dem Werftgelände stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Das Werftgelände mit der Haltestelle «Bahnhof Wollishofen» ist optimal an den öffentlichen Verkehr angebunden mit S-Bahn (S8 und S24), Tram (Nr. 7) und Bus (Nr. 161 und 165).

Ende:

Zwischen 17.00 und 18.00 Uhr

✂ -

Anmeldung SBH-Väterausflug 2022

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Natel-Nr. _____

Halbtax-Abo ☐ ja ☐ nein GA-Abo ☐ ja ☐ nein

Innere Narben: Verwachsungen im Bauch sind häufig ein Teufelskreis

Adhäsionen und Briden sind nach operativen Eingriffen keine Seltenheit und können sich zu einem Problem «auswachsen». Dr. Robert Weil erklärt die inneren Narben leicht verständlich für unsere Leserinnen und Leser.

Text: Dr. med. Robert Weil, Facharzt für Kinderchirurgie, Kantonsspital Baden

Überall im Körper, wo durch Verletzungen, Entzündungen oder chirurgische Interventionen Wunden entstehen, erfolgt deren Abheilung unter Bildung von Narben. Diese können unterschiedlich ausfallen. So können Narben kaum sichtbar (Bsp. Schnitt in der Leiste bei Säuglingen nach Hernienoperationen) oder überschiessend sein (Bsp. wulstige Narben, sog. Keloide, nach Verbrühungen). Unter den Begriffen Verwachsungen oder Adhäsionen verstehen wir narbige Veränderungen, die im Bauch nach Entzündungen, operativen Eingriffen oder Tumorerkrankungen auftreten und gelegentlich schwerwiegende Probleme verursachen können.

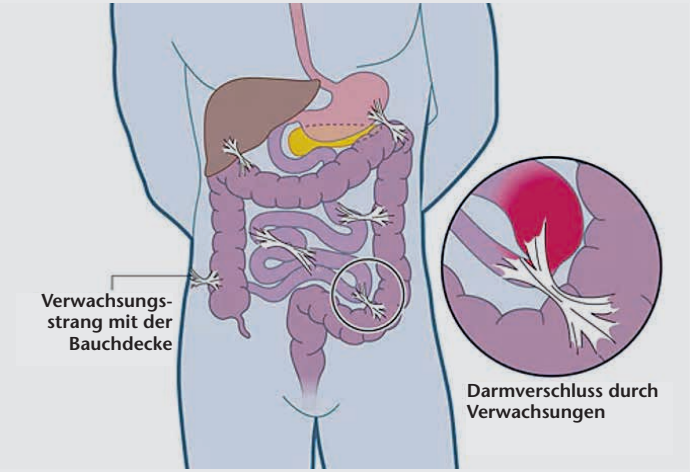
Verschiedene Ausprägungen

Diese inneren Narben führen zu Verwachsungen zwischen Organen oder Gewebeoberflächen im Bauchraum, die physiologischerweise nicht miteinander verbunden sind. Gerade die frei beweglichen Dünndarmschlingen können sich dadurch verklemmen, abknicken oder verdrehen. Diese inneren Verwachsungen können sich verschieden präsentieren. Fächerförmige Verklebungen (Adhäsionen) finden sich zwischen verschiedenen Darmabschnitten oder zwischen Darm und der Bauchdecke oder anderen Organen. Strangförmige Verwachsungen (sog. Briden), von der Bauchdecke oder von Darmabschnitten ausgehend, imponieren wie Harfensaiten, die benachbarte Darmstrukturen einklemmen können.

Wie entstehen diese Verwachsungen? Die genaue Ursache ist nicht ganz geklärt. Bei chirurgischen Eingriffen oder auch Entzündungen kommt es immer zur Verletzung des Bauchfells (sog. Peritoneum), dieser dünnen Gewebeschicht, welche die Organe überzieht und die Bauchhöhle und das Becken auskleidet. Seine glatte Oberfläche ermöglicht es den Organen, ohne Reibung aneinander vorbeizugleiten und sich im Bauch- und Beckenraum frei zu bewegen. Auf eine solche Verletzung folgt eine normale Reaktion des Körpers, indem ein Reparationsvorgang in die Wege geleitet wird. Fibrin, ein Eiweiss, welches für die Blutgerinnung und Wundheilung zuständig ist, sowie auch Makrophagen (spezielle Zellen, die in der peritonealen Flüssigkeit schwimmen) erreichen diese Verletzungsorte, die mitunter winzig sein können, und versiegeln diese. Bei vielen Patienten und vor allem nach grösseren Verletzungen (z. B. einem grossen Abdominal-Eingriff) kommt es zu einer überschiessenden Reaktion oder einem nachfolgend ungenügenden Abbau dieser Produkte, sodass dadurch lange narbige Stränge gebildet werden, die zu Verwachsungen führen.

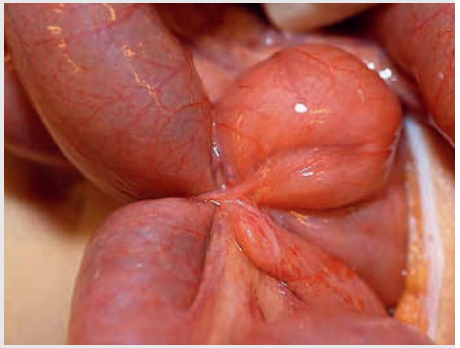
Wann innere Narben zum Problem werden

Verwachsungen treten sehr häufig auf. Studien berichten, dass in der Mehrheit aller Eingriffe (50 bis 90 Prozent) Formen von



Verwachsungen können überall im Bauchraum und im kleinen Becken auftreten (Illustration: Jörg Neisel, Apotheken-Umschau)

Eine breite Verwachsung (Adhäsion) eines Darmabschnittes an die Bauchdecke. (Foto: Hull, Br J Med, 2012)



Ein fleischiger Strang läuft von einem Dünndarmabschnitt zur Bauchdecke und schnürt einen benachbarten Darmabschnitt ab. (Foto: R. Weil, intraoperativ)

Verwachsungen zu finden sind. Viele davon sind harmlos. Die Neigung, Verwachsungen zu bilden, kann auch genetisch bedingt sein. Bei einigen Patientinnen und Patienten, die häufig operiert werden, finden sich kaum Verwachsungen, andere wiederum zeigen eindrückliche Adhäsionen bereits nach einem grossen Bauceingriff. Fadenmaterial oder Implantate können Verwachsungen begünstigen. Schonende operative Verfahren, wie die Laparoskopie, können das Verwachsungsrisiko minimieren.
Die Symptome von Verwachsungen sind mannigfaltig, weshalb die Diagnose häufig nicht einfach zu stellen ist. Patientinnen und Patienten mit relevanten Adhäsionen (sog. Verwachsungsbauch) stellen sich in der Regel mit den zwei Kardinalsymptomen Schmerzen und Darmpassage-Störungen vor. Treten klinisch ein brettharter Bauch und galliges (grünliches) Erbrechen auf, liegt ein Darmverschluss vor, sodass dann die Verdachtsdiagnose verständlicherweise naheliegt.
In diesen Fällen ist rasches Reagieren mit einer notfallmässigen Laparoskopie oder Laparotomie nötig. Bei flächenhaften Verklebungen wird eine Adhäsiolyse vorgenommen, bei welcher Verklebungen möglichst schonend abgelöst und Därme wieder auseinandergestreift werden. Bei Nachweis von strangförmigen Verwachsungen (sog. Briden-Ileus) werden diese durchtrennt und an der Basis abgetragen. Es ist verständlich, dass wir es hier mit einem Teufelskreis zu tun haben, indem eine Operation die Komplikation von Verwachsungen beheben, aber leider neue Verwachsungen verursachen kann.
Patientinnen und Patienten mit einem VP-Shunt sind nicht selten durch Verwachsungen im Bauch betroffen, obwohl bei der Shunt-Einlage minimal vorgegangen wird, indem der Abdominal-Katheter mit einer «Mini»-Laparotomie oder laparoskopisch eingelegt wird. Der abgeführte Liquor kann, wenn infiziert, Verwachsungen begünstigen. Es können sich Pseudozysten bilden, sodass der Liquor darin gefangen bleibt, keine Resorption erfährt, was früher oder später zur Shunt-Dysfunktion und einer nötigen Revision führt.
Zahlreiche Forschungsgruppen arbeiten daran, herauszufinden, wie diese innere Narbenbildung gehemmt werden kann. Erwähnt seien hier die aktuell vielversprechenden Ergebnisse der Universität Bern (aktuell: Verwachsungen im Bauch bekämpfen auf *unibe.ch*).

So ist dieser Artikel entstanden

Nach einer geplanten Bauchoperation meines Sohnes hörte ich, Hanny Müller-Kessler, vom operierenden Neurochirurgen am USZ, dass eine Vielzahl von Adhäsionen im Bauchraum vorgefunden und laparoskopisch in einer zweistündigen Operation entfernt werden mussten. Wieder ein medizinischer Begriff, den ich googeln musste, um mehr zu verstehen. Dr. med. Robert Weil, Leitender Arzt Kinderchirurgie am Kantonsspital Baden, den ich aus der Zeit im Kinderspital Zürich kannte, war so freundlich und verfasste einen leicht verständlichen medizinischen Artikel für unsere Leserschaft.
Vielen herzlichen Dank für die aufgewendete Schreibzeit, Robi!

Hilfe, ich werde Arbeitgeber!

Auch Minderjährige können Assistenz beantragen und werden so zum Arbeitgeber. Wie das geht, zeigt dieser Erfahrungsbericht.

Text: Tanja Fabian

In der vorletzten Ausgabe des SBH Info berichtete ich über unseren Weg von der Beantragung eines Assistenzbeitrages für unseren 8-jährigen Sohn bis hin zur finalen Zusprache durch die IV. Seitdem ist doch einige Zeit vergangen und ich möchte euch auch mit diesem Beitrag an unseren Erfahrungen zum Thema Suche und Anstellung von Assistenzpersonen teilhaben lassen.
Mit der Zusprache eines Assistenzbeitrages geht in der Regel auch die Kostenübernahme einer dreijährigen Beratungsleistung einher, um den anfänglichen, scheinbar unüberwindlichen Berg an Korrespondenz und Papier gut angeleitet überblicken zu können. In unserem Fall haben wir uns, nachdem schon zuvor persönlicher Kontakt bestand, Unterstützung von Melanie Della Rossa geholt. Als Mutter einer Tochter mit dem Angelmann-Syndrom, einer schweren geistigen Behinderung, hat sie sich in den letzten Jahren ein vielseitiges Wissen angeeignet, das sie nun in der Selbstständigkeit beratend, informierend und unterstützend weitergibt. Sie bietet unter anderem auch Assistenzberatungen als offizielle IV-anerkannte Durchführungsstelle an.

Profil erstellen

Dank dieser Beratung, welche z. B. auch Pro Infirmis durchführt, wird man Schritt für

Stella und Louis: von Anfang an ein Match. (Foto: zVg)

Schritt angeleitet. Man erhält Tipps zum Suchen von Assistenzpersonen, Vorlagen für Arbeitsverträge, Unterstützung bei der Lohnabrechnung und wird beraten, welche Rechte und Pflichten man als Arbeitgeber hat. Diese Beratungen sind sehr wichtig und hilfreich und bereiten einen auf die zukünftige Aufgabe als Arbeitgeber vor. In unserem Fall mussten wir uns erstmal Gedanken machen, wen oder für welche Unterstützung genau wir jemanden einstellen möchten. Mit dem Assistenzbeitrag soll in erster Linie die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung der Assistenznehmenden gestärkt werden.
Relativ schnell war uns klar, dass wir eine junge, aufgestellte Person zur Unterstützung unseres quirligen Sohnes mit Spina bifida brauchen würden, die ihn fördert,

visoparents
Familie, Kind und Behinderung

Schritte begleiten

Kinderhäuser Imago
Integrative Kitas für Kinder mit und ohne Behinderung, ab 3 Monaten.

Eltern- und Fachberatung
Begleitet, informiert und vernetzt Eltern und Fachpersonen.

Entlastung
Zeit zum Durchatmen für die Eltern.

Veranstaltungen für behinderte Kinder
Ungewöhnliche Erlebnisse und Zeit für Erfahrungsaustausch unter betroffenen Familien.

Zeitschrift imago
Berichte und Reportagen zum Thema Kind, Familie und Behinderung.

Heilpädagogische Tagesschule
Für seh- und mehrfach behinderte Kinder und Jugendliche.

Stiftung visoparents
Stettbachstr. 10, 8600 Dübendorf
Telefon 043 355 10 20

Erfahren Sie mehr über die Stiftung visoparents

www.visoparents.ch
IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7

aber auch fordert, Dinge auszuprobieren und sich zuzutrauen. Auch wäre eine Person, welche uns zusätzlich eine Entlastung im Haushalt verschafft, sehr viel wert.
Somit begann die Suche nach geeigneten Assistenzpersonen in verschiedenen Portalen. Zunächst musste eine passende und geeignete Stellenausschreibung her. Hierzu durchforstete ich bereits veröffentlichte Stelleninserate zum Thema Assistenz und passte diese unseren Bedürfnissen und Erfordernissen an. Kaum online, erhielten wir relativ schnell verschiedene Anfragen. Uns war wichtig, dass die Assistenzperson keinen allzu langen Anfahrtsweg hat, zuverlässig, verantwortungsbewusst und natürlich sympathisch ist. Eine Vorerfahrung im pflegerischen Bereich erachteten wir als nicht nötig. Dank der Assistenzplattform CléA wurden wir sehr schnell fündig.
Stella, eine junge Kunststudentin aus dem Nachbarort mit Vorerfahrung im sozialen Bereich, wirkte schon beim ersten schriftlichen Kontakt sehr sympathisch. Kurz darauf führten mein Mann und ich unser erstes Vorstellungsgespräch bei uns zu Hause. Natürlich war unser Sohn auch mit dabei. Ein Volltreffer. Es passte einfach vom ersten Moment an.
Am Folgetag informierten wir Stella darüber, dass wir sie gerne als Assistenzperson für unseren Sohn einstellen würden, und bereiteten den Arbeitsvertrag vor. Zudem mussten wir uns als Arbeitgeber bei der Ausgleichskasse für das vereinfachte Abrechnungsverfahren anmelden sowie eine Berufsunfallversicherung (BU) für Hausangestellte bei unserer Haftpflichtversicherung abschliessen. Während dieses Prozesses war unsere Beraterin Melanie Della Rossa zu jeder Zeit als Ansprechperson bei Fragen verfügbar und leistete hilfreiche Unterstützung.

Suche nach Reinigungskraft
So schnell und unkompliziert die Suche und Anstellung unserer ersten Assistentin auch verlief, so steinig war die Suche und dauerhafte Anstellung einer weiteren Person als Reinigungshilfe. Entweder waren die Suchportale alle kostenpflichtig oder man erhielt über Suchanfragen z. B. über Facebook auch viele unseriöse oder unpassende Rückmeldungen. Viele Anfragen waren dahingehend, dass die Personen ohne Arbeitsvertrag arbeiten möchten – also schwarz –, was für uns natürlich nicht in Frage kommt. Der beim Assistenzbeitrag angesetzte Stundenlohn ist für Reinigungstätigkeiten generell doch eher im unteren Bereich angesiedelt, und es wäre zu überlegen, ein paar Franken mehr aus eigener Tasche draufzuzahlen, um eine geeignete Person zu finden.
Schliesslich stellten wir über ein kostenpflichtiges Portal unsere erste Reinigungshilfe an. Ganze zwei Mal war sie zum Reinigen unserer Wohnung da und kam dann beim dritten Termin einfach nicht mehr. Ohne Abmeldung. Dann kam Putzfee Nr. 2, zuverlässig, fleissig, aber leider nur bei uns zur Aushilfe wegen Kurzarbeit bei ihrem Hauptarbeitgeber. Ganze zwei Monate hielt das Arbeitsverhältnis und dann ging sie wieder Vollzeit in ihren Hauptberuf zurück. Etwas demotiviert liessen wir die erneute Suche etwas schleifen und stellten erst nach vielen Wochen wieder jemanden ein. Seitdem erhalten wir regelmässig und zuverlässig Unterstützung im Haushalt, was uns sehr entlastet. Und unser Sohn wird je nach Bedarf stundenweise von seiner Assistenzperson zum Beispiel zu Therapien begleitet und in seiner Freizeitgestaltung unterstützt.

Fazit: Es lohnt sich
Die Suche und die Anstellung von Assistenzpersonen braucht viel Zeit und Ener-

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Gutes Bauchgefühl, gutes Lebensgefühl

Transanale Irrigation (TAI) ist eine langfristige Lösung für viele Kinder und Familien, bei denen eine Darmfunktionsstörung vorkommt. TAI kann die regelmäßige Darmentleerung und das Wohlbefinden nur mithilfe von lauwarmen Wasser wiederherstellen.

Navina™ Smart ist ein elektronisches TAI-System für ein sicheres und planbares TAI-Verfahren, das Kindern und Ihren Eltern bessere Kontrolle ermöglicht. Navina Smart hat eine elektronische Kontrolleinheit, die auf Ihre persönlichen Einstellungen abgestimmt ist. Dadurch wird sichergestellt, dass die Irrigation jedes Mal gleich verläuft, unabhängig davon, von wem sie durchgeführt wird.

Einfach und intuitiv bedienbar.
Erleichtert das Follow-up.
Präzise und individuelle Einstellung.

Bestellen Sie jetzt Ihr Navina Small Infopaket:

wellspect.ch

Navina™ Smart

73502-CHDE-2021-02-05 © 2019 WELLSPECT. All rights reserved.

WELLSPECT verzichtet nicht auf jegliche Rechte an seinen Marken, indem es die Symbole® oder ™ nicht verwendet.

gie, und das ist genau das, wovon wir Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen im strengen Alltag oft nicht mehr viel übrig haben. Auch ist der administrative Aufwand trotz externer Unterstützung und Hilfestellung besonders am Anfang hoch. Nichtsdestotrotz, wenn erstmals alles aufgegleist und eingespielt ist, dann ist der Assistenzbeitrag eine tolle Entlastung und ermöglicht neue wertvolle Kontakte und Erfahrungen und schafft Freiräume für uns Eltern. Wir sind froh, dass es den Assistenzbeitrag für Minderjährige gibt und dass wir diesen nutzen können.

Links zur Assistenzsuche
Assistenzplattform CléA *clea.app*
Assistenzbüro *assistenzbuero.ch*
Della Rossa *lebenwieduundich.ch*
Enableme *enableme.ch*
Pro Infirmis *proinfirmis.ch*

Wer kann als Assistenzperson tätig sein?

Für eine Anstellung als persönliche Assistentin oder persönlicher Assistent sind in der Regel keine Fachausbildungen oder Vorkenntnisse notwendig. Menschen mit Behinderung müssen selber entscheiden, ob eine Person die persönlichen Bedürfnisse und Hilfeleistungen erfüllen und erbringen kann.
Es gibt aber Einschränkungen: Die Assistenzperson darf nicht mit der versicherten Person verheiratet sein, mit ihr im Konkubinat oder in einer eingetragenen Partnerschaft leben oder in direkter Linie mit ihr verwandt sein. Weder Eltern und Grosseltern noch Kinder oder Enkel können also als bezahlte Assistenten engagiert werden. Allerdings können Geschwister oder Mitbewohner(innen) als persönliche Assistent(inn)en beschäftigt werden. Für Hilfeleistungen von Organisationen und Institutionen wie der Spitex oder Reinigungsdiensten werden keine Beiträge entrichtet. Quelle: Assistenzbeitrag – Fragen und Antworten (*enableme.ch*)

Events: Die Redaktion empfiehlt

Mit dem Ende der Covid-Massnahmen am 17.02.2022 sind neu wieder physische Veranstaltungen möglich. Hier einige Tipps:

11.03.2022	Generalversammlung SBH Zentralschweiz
03.04.2022	Sonntagsbrunch der Region Zürich/Ostschweiz mit Spiel und Austausch in St. Martin in Effretikon
01.05.2022	Brunch-Zmorge der Region Ostschweiz in Stein (AR) mit individuellem Besuch der Schaukäserei
14.05.2022	9. Mitgliederversammlung der SBH Schweiz im Technorama Winterthur inkl. individuellem Besuch der Ausstellung
11.06.2022	Väterausflug der SBH Schweiz

Veranstaltungen Dritter

BR550 – Kids Camp Nottwil
Datum: 18.06.2022 – 19.06.2022
Ort: Nottwil

Die SBH-Schweiz-Events (hier: Tierparkbesuch in Goldau) stärken den Kitt unter den Selbstbetroffenen und ihren Angehörigen.

BLADDER MANAGEMENT

Liquick X-treme und Liquick X-treme Plus

Voraktivierte, sofort einsatzbereite intermittierende Kathetersysteme

Geniessen Sie Ihre Unabhängigkeit – schnell und einfach

Wir von Teleflex wissen, wie wichtig es ist, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben so einfach und komfortabel wie möglich zu gestalten und gleichzeitig ihre Unabhängigkeit und Ansprüche zu berücksichtigen. Aus diesem Grund haben wir ein innovatives intermittierendes Kathetersystem entwickelt: Das Liquick X-treme-Kathetersystem ist ein gebrauchsfertiger Katheter für die intermittierende Katheterisierung, intuitiv und einfach in der Anwendung und praktisch überall einsetzbar - für X-treme Unabhängigkeit und Komfort. Das neue Liquick X-treme Plus Kathetersystem verfügt über einen bereits angeschlossenen Urinauffangbeutel, damit Sie es jederzeit bequem verwenden können, wenn Sie sich selbst katheterisieren müssen.

Kostenlose Muster und weitere Produktinformationen erhalten Sie bei:

EXPIRION
Provider of Competence
expirion.ch

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

Scannen Sie den QR Code, um zur Expirion Website zu gelangen.

Teleflex

Ferien, Freizeit und Erholung

Wanderausflüge für die ganze Familie mit dem geländegängigen Rollstuhl

Für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung blieben Wanderausflüge fernab von Strassen und befestigten Wegen lange ein unerfüllbarer Wunschtraum. Dank dem geländegängigen Rollstuhl JST-Mountain Drive hat sich dies grundlegend geändert. Mit diesem innovativen Gefährt können nicht nur holperige Wanderwege, sondern auch starke Steigungen problemlos bewältigt werden.

Im vergangenen Herbst konnten zusätzlich drei neue Mietstationen ins JST-Mietnetz der Stiftung Cerebral aufgenommen werden: Ab sofort stehen auch auf

der Rigi in der Zentralschweiz, auf der Madrisa im Prättigau und im Naturpark Diemtigtal im Berner Simmental JST Mountain Drive-Rollstühle bereit. An allen neuen Destinationen wurden Wege definiert, die besonders gut befahren werden können.

Unter *www.cerebral.ch/de/jst* findet sich eine detaillierte Liste aller verfügbaren Destinationen des JST-Mietangebots und weitere Infos.

Jetzt schon buchen:
Ferien auf dem Campingplatz

Unkomplizierte Campingferien mit der ganzen Familie und trotzdem bestens versorgt? Erleben Sie erholsame Ferien in einem rollstuhlgängigen Bungalow am Vierwaldstättersee, am Rhein, an der Aare, am

Sempachersee, am Lago Maggiore und am Brienzersee. Die Bungalows der Stiftung Cerebral sind komplett rollstuhlgängig ausgebaut und bieten Familien mit einem behinderten Angehörigen alles, was das Urlauberherz begehrt.

Auf dem Camping Lido in Luzern steht ausserdem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen auf einem festen Standplatz für Sie bereit. Dieser hat im vergangenen Sommer ein gründliches Facelifting erhalten und wurde mit einem neuen Vorbau und einer geräumigen Terrasse ausgestattet.

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
Cerebral

Die Angebote für Campingferien finden Sie unter *www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Bungalows/Campingferien*. Dort findet sich auch ein PDF mit allen Adressen der Campingplätze.

Kajakfahren für alle auf fünf Schweizer Seen

Die Stiftung Cerebral bietet Ihnen die Mietmöglichkeit für speziell gefertigte Doppelsitz-Kajaks an fünf verschiedenen Seen in der Schweiz. Je nach Wunsch können die Familien selbst Kajak fahren oder sich von einem erfahrenen Kajaklehrer pilotieren lassen.

Die Mietstationen finden sich an folgenden Standorten:

- Bielersee: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, Tel. 079 195 57 28
- Brienzersee: Hightide Kayak School GmbH, Strandbad Bönigen, Lütschinenstrasse 24, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51
- Vierwaldstättersee Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14
- Genfersee: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, Tel. 079 898 17 05
- Ober- und Zürichsee: Kanuclub Rapperswil-Jona Lidoplatz 20, Bootshaus, 8640 Rapperswil, *kajakfahrenfueralle@kcrj.ch*

Die Kajaks können direkt bei den jeweiligen Mietstationen unkompliziert und zu günstigen Konditionen gemietet werden. Wichtig ist, vorgängig zu reservieren. Betroffene respektive Familien, welche bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind, erhalten auf die Kajakmiete einen Rabatt von 20 Prozent.

Gemütlich unterwegs mit dem Motorhome

Seit vielen Jahren vermietet die Stiftung Cerebral behindertengerechte Motorhomes für Familien. Die Wohnmobile können günstig und unkompliziert für eine oder sogar zwei Wochen ausgeliehen werden. Sie sind rollstuhlgängig ausgebaut und bieten bis zu vier Personen Platz zum Reisen, Essen und Schlafen.

Die Wohnmobile der Stiftung Cerebral können direkt bei Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-Urtenen, Telefon 031 859 52 54, gemietet werden.

Mehr Infos zur Motorhome-Vermietung gibts unter *www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Motorhomes.*

Ganz ehrlich:

Ich war besorgt, dass es mein Sozialleben beeinflussen würde.

Eva, ISK-Anwenderin

JETZT MUSTER BESTELLEN

Alle SpediCath® Compact Katheter sind so konzipiert, dass sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Jetzt SpediCath® Compact Eve testen
Einfach **QR-Code scannen** oder ein unentgeltliches Produktmuster unter **de.coloplast.ch/SCCE anfordern.**

Coloplast

***SpediCath®** Compact Eve*
designed for you

PM-16524 The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-07. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

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

Präsident
Marcel Studer, Engisteinstrasse 3, 4633 Hauenstein,
062 293 00 07, 079 466 85 63
marcel.studer@spina-hydro.ch

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

Ärztlicher Berater
Dr. med. Alexander Mack, Ostschweizer Kinderspital,
Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 71 11,
alexander.mack@kispisg.ch

Geschäftsstelle SBH Schweiz/Vertreter KVEB
Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 076 496 99 69,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Spendenkonto SBH Schweiz
Obwaldner Kantonalbank, 6060 Sarnen
PC 60-9-9/IBAN CH91 0078 0000 3010 5315 1
Schweizerische Vereinigung zugunsten
von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus,
8317 Tagelswangen

Facebook-Seite
facebook.com/SBHSchweiz/

Kontaktpersonen Region Bern/Suisse romande
Irina Mattenberger, irina.mattenberger@spina-hydro.ch
Barbara Stutz, barbara.stutz@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Nordwestschweiz
Benjamin Shuler, benjamin.shuler@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Ostschweiz
Remo Truniger, remo.truniger@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Zürich
Tanja Fabian, tanja.fabian@spina-hydro.ch

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

Spendenkonto SBH Zentralschweiz
Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1
PC 60-9-9/IBAN CH04 0078 0013 0546 1180 7
Zentralschweizerische Vereinigung zugunsten
von Personen mit Spina bifida und Hydrocephalus,
6060 Sarnen

SBH INFO
redaktion@spina-hydro.ch
erscheint 4 × jährlich
jeweils Mitte März, Juni, September, Dezember
Redaktionsschluss: 11.2./13.5./12.8./11.11.2022

Redaktion
Bruno Habegger, Mumenthalstrasse 5,
4912 Aarwangen, 076 307 16 16,
bruno.habegger@spina-hydro.ch

Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 076 496 99 69,
hanny.mueller-kessler@spina-hydro.ch

Tanja Fabian, Sulzerweg 3, 8180 Bülach,
tanja.fabian@spina-hydro.ch

Markus Bertschinger, Breitacher 4, 8493 Saland,
mark.bertschinger@spina-hydro.ch

Silvan Kleeli, Turnerstrasse 28, 9000 St.Gallen,
silvan.kleeli@spina-hydro.ch

Inserate und Verkauf
Geschäftsstelle SBH Schweiz, Hanny Müller-Kessler,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

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

Adressänderungen
Geschäftsstelle SBH Schweiz, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 076 496 99 69,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Druckvorstufe, Druck und Spedition
Mattenbach AG, Technoramastrasse 19,
8404 Winterthur, 052 355 34 34,
martydruck@mattenbach.ch

Auflage 850 Ex.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch die Redaktion.

Copyrights Fotos: SBH Schweiz oder zVg (wenn nichts anderes vermerkt)

P.P.
8317 Tagelswangen
POST CH AG

Adressänderungen
Geschäftsstelle SBH Schweiz
Aehrenweg 6
8317 Tagelswangen

Spina bifida und Hydrocephalus

Wir informieren, unterstützen und setzen uns für Betroffene und ihre Angehörigen ein.

Werde jetzt Mitglied:
spina-hydro.ch/registrierung/