



Editorial	3
SBH-Welt	
Aktuelle Kurznachrichten aus unserer Welt.....	5
Kispi-Führung	
Blick hinter die Kulissen des neuen Kinderspitals Zürich	6
MV 2026	
Traktandum 11 – ein «historischer Moment»	12
MV 2026	
Jahresbericht des Präsidenten: Vorbereitung auf Veränderungen	17
SBH-Vorstand	
Protokollfragen.....	19
SBH-Welt	
Hüttenzauber mitten in Zug.....	21
SBH-Welt	
Nichts über uns ohne uns!.....	22
SBH-Welt	
Einmal Olten und zurück	29
SBH-Welt	
«Wir müssen reden» – Buchvernissage mit Islam Alijaj.....	31
Silvan meets	
Wie ein wilder, sturer Stier.....	37
Rollwiderstand	
Chur ist eine Reise wert.....	40
Cerebral	
Ferien, Freizeit und Erholung	44

Unser nächstes Heft

Erscheint Mitte September 2026

Redaktionsschluss

7. August 2026

Dieses Heft wird unterstützt von



Wird unterstützt von



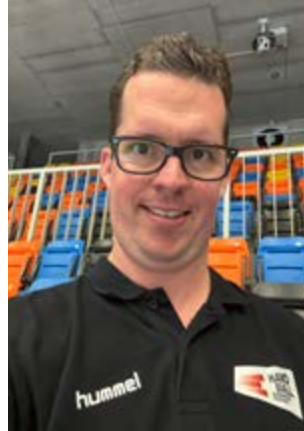
Entlastung durch die KI

Geschätzte Leserinnen und Leser

Ich erhielt in dieser Ausgabe wieder einmal die Ehre, das Editorial zu verfassen. Lange habe ich mir überlegt, worüber ich schreiben soll. Inzwischen bin ich ein Fan von ChatGPT geworden und lasse oft meine Texte korrigieren. Auch wenn mich etwas interessiert, frage ich ChatGPT. Sogar Schweizerdeutsch beherrscht die intelligenteste Anwendung. Wenn ich mich auf einen Speakereinsatz vorbereite, redigiere ich meine Dialekttex te mit ChatGPT.

Hin und wieder befas se ich mich auch mit Statistiken. Kürzlich fragte ich mich, wie viele Menschen weltweit mit Spina bifida leben. Gemäss ChatGPT sind es in einer groben Schätzung etwa 2 bis 5 Millionen Menschen. In Europa leben rund 100 000 bis 200 000 Menschen mit Spina bifida. In der Schweiz sind es ungefähr 1000 bis 2000 Menschen. Eine Kombination von Spina bifida und Hydrocephalus tritt in etwa 70 bis 80 Prozent der Fälle auf.

Die Zahl der Geburten mit Spina bifida ist aufgrund der Einnahme von Folsäure während der Schwangerschaft sicherlich rückläufig. Zudem habe ich bei meiner Recherche herausgefunden, dass die meisten Betroffenen heute erfreulicherweise das Erwachsenenalter erreichen können.



Noch kurz ein Blick in das vorliegende Magazin:

Wir berichten über die vergangene Mitgliederversammlung und die Besichtigung des Kinderspitals Zürich. Zudem haben wir Simon Fretz, Boxer aus der Ostschweiz, interviewt, die Stadt Chur unter die Lupe genommen und noch viele weitere spannende Beiträge zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Herzlichst

Redaktionsmitglied Silvan Kleeli



Orthotec

“

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

// Tanja

”

Aktuelle Kurznachrichten aus unserer Welt

Zusammengestellt von Bruno Habegger

Tour-de-Suisse-Halt in Düdingen FR

Viele Grüsse von der Tour de Suisse aus Düdingen im Kanton Freiburg. Es war asiatisch, da sich die Gruppe bei chinesischem Essen getroffen hat. Und weiter geht die Reise quer durch die Schweiz – jeden Monat an einen neuen Ort! Check: spina-hydro.ch



Kurz entschlossen? Väterausflug!

Manchmal ändern sich Termine und dann kann man doch etwas anderes unternehmen, daher, liebe Väter, was macht ihr am Samstag, 13. Juni?

Hier der kleine Reminder, dass der Väterausflug nach Winterthur kurz bevorsteht. Kurzentschlossene melden sich bitte direkt bei Peter Müller petermueller10@hotmail.com – Flyer findet ihr auf der Homepage spina-hydro.ch

Selbstbetroffene Ü50/60 – Austausch gefällig?

Mit dem Älterwerden kommen oft auch die Wehwehchen. Das ist nicht nur bei gesunden Menschen so, sondern auch bei

Selbstbetroffenen mit Spina bifida und Hydrozephalus. Es tauchen mit dem Alter Fragen auf, die man sich in jüngeren Jahren nicht gestellt hat bzw. nicht stellen musste. Als Betroffener mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit kommen noch weitere Themen hinzu.

Von Selbstbetroffenen wurden wir angefragt, ob es weitere Mitglieder gibt, die sich für einen Erfahrungsaustausch interessieren würden. Gehörst du dazu? Gehörst du zur Altersgruppe über 50 und würdest dich gerne zum Thema «Älterwerden mit Spina bifida und Hydrozephalus» austauschen?

Wir organisieren gerne eine Austauschplattform, in welcher Form auch immer, aber zunächst müssen wir feststellen, ob es Bedarf dafür hat.

Daher bitten wir bei Interesse um ein Mail an geschaeftsstelle@spina-hydro.ch oder einen kurzen Anruf in der Geschäftsstelle unter 076 25 999 15. Wir freuen uns über eure Rückmeldungen.

Blick hinter die Kulissen des neuen Kinderspitals Zürich



Rund 37 SBH-Mitglieder besuchten das neue Kinderspital an der Zürcher Lenggstrasse. Sie erlebten den Ablauf der Spina-bifida-Jahreskontrolle und besichtigten Therapieangebote, Rückzugsorte und die Dachterrasse.

Text: Silvan Kleeli

Am Samstag, 11. April, ermöglichte das neue Kinderspital den SBH-Mitgliedern einen Blick hinter die Kulissen. Seit dem 2. November 2024 ist das Kinderspital an der Zürcher Lenggstrasse in Betrieb. Es ist das grösste Kinderspital der Schweiz, beschäftigt rund 3500 Mitarbeitende, bietet 200 Betten und behandelt jährlich etwa 100 000 Patientinnen und Patienten. Rund 37 interessierte Mitglieder machten sich auf

den Weg nach Zürich. Wir versammelten uns im Innengarten und wurden herzlich von Silke sowie den Mitarbeiterinnen der Spina-bifida-Klinik begrüsst. Da sich erfreulicherweise so viele Personen angemeldet hatten, wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe verfolgte den Ablauf der SB-Jahreskontrolle, während die andere verschiedene spannende Bereiche des Spitals besichtigte. Anschliessend wurden die Gruppen getauscht.



Ort der Besinnung

Wir wurden zunächst der Gruppe «Übrige Orte» zugeteilt. Als Erstes wurde uns der Therapietrakt vorgestellt. Wir konnten die Räume der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie besichtigen. Zwei grössere Räume bilden dabei das Herzstück, unter anderem mit einem grossen Bällebad. Vor dem Trakt befindet sich ein schöner Garten.

Dort ist auch das «Zuhause» der hauseigenen Spitalclowns angesiedelt, die fest für das Spital arbeiten. Im ganzen Gebäude finden sich zudem Sitzgelegenheiten aus Snowboards, die einst vom ehemaligen Snowboardstar Iouri Podladtchikov gefahren wurden.

Anschliessend besuchten wir den Raum der Stille. Der Eingang wird von einem Vorhang aus Edelstahlglocken umrahmt. Gerade im Spitalalltag gibt es auch schwierige Momente wie Todesfälle – hier finden Menschen einen Ort der Ruhe und Besinnung. Weiter ging es zum «Skyspace Sustenance». Dieser Raum in Form eines elliptischen Zylinders gibt bei trockenem Wetter durch eine Öffnung in der Decke den Blick auf den Himmel frei. Gleichzeitig wird er von wechselndem Kunstlicht beleuchtet. Die Wirkung dieses von James Turrell geschaffenen Lichtraums besteht darin, den Menschen Ruhe zu schenken und sie in einen meditativen Zustand zu versetzen. Zum Abschluss dieses Rundgangs wurde uns noch die sogenannte Harry-Potter-Ecke gezeigt.



Kostet nichts, ist aber unbezahlbar. Unsere Beratung.

Kostenlos ist übrigens nicht nur unsere Beratung. Das gilt auch für den Versand unserer über 14'000 Produkte für Stoma, Wundbehandlung, Inkontinenz und Tracheostoma. Und wir rechnen wenn möglich direkt mit Ihrer Versicherung ab.

publicare.ch



Ihre zuverlässige Partnerin
für Beratung und Lieferung
medizinischer Hilfsmittel

 publicare

Immer wieder führte uns der Weg am zentralen Haupttreppenhaus vorbei, das sich durch alle Stockwerke zieht und von einem leuchtenden Kern geprägt ist. Danach erfolgte der Gruppenwechsel. Nun konnten wir den gesamten Ablauf einer jährlichen ambulanten Spina-bifida-Kontrolle mitverfolgen – ein wahrer Ärztemarathon. Zunächst wurde uns die Anmeldung gezeigt, anschliessend die Radiologie mit CT, Röntgen, Ultraschall und MRI. Für MRI-Untersuchungen werden rund 80% der Kinder unter Narkose untersucht. Auch die entsprechenden Vorbereitungsräume konnten wir besichtigen. Danach sahen wir das Ambulatorium mit den Untersuchungsräumen für Blasen- und Rektalmanometrie.





Höhepunkt Dachterrasse

Ein besonderer Höhepunkt war der anschliessende Besuch der Dachterrasse des Kinderspitals, zu der normalerweise nur wenige Mitarbeitende Zugang haben. Bei strahlendem Wetter genossen wir die Aussicht über Zürich, machten ein Gruppenfoto und bedankten uns herzlich bei allen, die uns durch das Spital geführt hatten. Als besonderes Highlight landete währenddessen sogar die Rega auf dem Dach. Langsam meldete sich der Hunger und wir genossen gemeinsam ein Mittagessen.

Im Anschluss hatte ich die Gelegenheit, mit einem älteren Ehepaar zu sprechen. Sie hatten bereits die Eröffnung des alten Spitals miterlebt. Ihre Tochter wurde nur 25 Jahre alt. Damals standen noch deutlich weniger medizinische Geräte zur Verfügung – CT, MRI oder moderne Ultraschallgeräte waren noch nicht etabliert. Für ihre Tochter bauten sie sogar selbst einen Rollstuhl, damit sie sich fortbewegen konnte.





all⁺care

MEHR LEBENSQUALITÄT
DURCH GENAU AUF SIE
ABGESTIMMTE PRODUKTE



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



tel: 058 255 12 33
fax: 058 255 12 32



info@all4care.ch
all4care@ovan.ch
www.all4care.ch



all4care ag
Route du Verney 18
CH - 1070 Puidoux

Traktandum 11 – ein «historischer Moment»



Das kurzfristig eingeschobene Traktandum 11 endete mit einer diskussionslosen und von Applaus begleiteten Zustimmung zum offiziellen Anschluss der SBH Zentralschweiz an die SBH Schweiz. Die Jahresrechnung schloss mit einem kleinen Gewinn.

Text: Bruno Habegger

Während die jugendlichen Selbstbetroffenen bei einer Führung durch den Tierpark ihre Kenntnisse der Tierwelt auffrischten, genehmigten die 27 anwesenden Mitglieder der SBH Schweiz die kurzfristige Auf-



nahme des Traktandums 11 in die lange Liste der abzuarbeitenden Pflichten – wie immer honorig und unterhaltsam von Präsident Marcel Studer geleitet. Unter den Anwesenden befanden sich auch Ehrenpräsidentin Inés Boekholt-Förderer, Ehrenmitglied Silvia Hurschler, René Kälin, Präsident der Vereinigung Cerebral Schweiz, sowie Peter Ringer, Mitglied des Zentralvorstands. Séverine und Marcel Müller, die die SBH Zentralschweiz im Co-Präsidium leiten, waren – ausgerüstet mit einer roten Stimmkarte – besonders gespannt auf die Mitgliederversammlung, denn es betraf ihre Vereinigung, die sich seit Jahren durch ein besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl auszeichnet, bisher eigenständig operierte und dennoch stets warmherzig mit der SBH Schweiz zusammenarbeitete – doch damit sollte nun Schluss sein. Das Traktandum 11 schlug die Aufnahme der Zentralschweizer Vereinigung in die SBH Schweiz vor. «Ihr werdet heute Zeuge von Historischem», sagte Präsident Marcel Studer.



Jahresrechnung schliesst mit Gewinn

Doch erst galt die Aufmerksamkeit den anderen Traktanden. Darunter die Genehmigung des letzten Protokolls, der letzten Arbeit von Hanny Müller-Kessler, «ein sehr detailliertes Protokoll», lachte Marcel, «sie hat noch einmal alles gegeben.» In seinem Jahresbericht liess er das SBH-Jahr Revue passieren (siehe Seite 17).

Die Jahresrechnung schloss besser ab als erwartet. Wurde an der letzten MV noch ein Verlust von 34 000 Franken budgetiert, resultierte in Tat und Wahrheit ein Gewinn von knapp 6100 Franken. Der Grund lag in einem hohen Spendenaufkommen. Das Vereinsvermögen liegt nun bei knapp 300 000 Franken. Die Versammlung nahm die Jahresrechnung ebenso einstimmig ab wie das neue Budget, das wie letztes Jahr ein Defizit von 34 000 Franken vorsieht. «Es ist Kaffeersatzlesen», sagte Finanzchefin Ria Liem.

Sie freut sich über neue Spendenzusagen und sieht generell Zurückhaltung aus der Wirtschaft beim Investieren in Werbung und Sponsoringauftritte vor Ort. Deshalb rechnet sie auch mit weniger Inseratevolumen im SBH Info und geringeren Einnahmen aus Internetwerbung. Das Budget macht ihr jedoch mit Verweis auf die Jahresrechnung kein Bauchweh, doch: «Wir müssen die aktuelle Situation einfach annehmen.» Marcel Studer stiess ins selbe Horn: «Es kommt schon gut.» Entsprechend bleiben die Jahresbeiträge der SBH Schweiz unverändert.

Vor dem mit Spannung erwarteten Traktandum 11 stand noch eine Ersatzwahl in den Vorstand der SBH Schweiz an. Für die demissionierende Rahel Bauer, die die Nord-

westschweiz «aus dem Dornröschenschlaf geholt hat» – so Marcel Studer –, wurde einstimmig mit Daniel Verdun ein Selbstbetroffener in den Vorstand und als Kontaktperson für die Region Nordwestschweiz gewählt (siehe Seite 15). Keine Frage war dann auch die Wiederwahl des restlichen Vorstands «in corpore», also als Ganzes.

Integration Zentralschweiz: einstimmige Zustimmung

Dass danach die Integration der 1981 gegründeten und seit 2013 als Kollektivmitglied der SBH Schweiz geführten Zentralschweizer Vereinigung kaum für Diskussionen sorgte, mag als Indiz für die jahrelange Nähe der beiden Organisationen gelten. Für Marcel Studer ist es seit jeher eine Herzenssache gewesen, das Konstrukt sei besonders für die Jüngeren kaum mehr nachvollziehbar gewesen.

«Darum ist das Traktandum heute ein grosses Glück und eine Freude für mich!» Co-Präsident Marcel Müller fasste kurz die Beweggründe für den Zusammenschluss zusammen. Es sei die Wunschoption, um die Finanzen nachhaltig zu machen. «Es hätte uns sonst in drei Jahren schon bald nicht mehr gegeben.» Ein Zusammenschluss sei sinnvoll, «denn wir teilen dieselben Werte und Ziele.»

Dem Wunsch kam die Versammlung diskussionslos und einstimmig nach. Sie hiess den Zusammenschluss gut, der bereits von der Generalversammlung der Zentralschweizer Vereinigung genehmigt worden war. Nun kann deren Vorstand die abschliessende Generalversammlung vorbereiten. Offiziell wird der Zusammenschluss per 1. Januar 2027 Tatsache.

Das Vermögen der Vereinigung wird künftig als separates Konto in der Buchhaltung der SBH Schweiz geführt und dient analog den Unterstützungsfonds Basel und Zürich den Zentralschweizer Mitgliedern.

Ehrungen und Grusswort zum Schluss

Keine Mitgliederversammlung ohne Ehrungen. Diesmal für Hanny Müller-Kessler, die 14 Jahre lang die Geschäftsstelle umsichtig leitete, und für die abwesende Rahel Bauer, die die Region Nordwestschweiz wieder belebte. Peter Ringger erhielt einen Dank für seine langjährige Unterstützung mit Know-how – zuletzt bei der Rekrutierung einer neuen Geschäftsleitung – und Sachleistungen wie dem Zurverfügungstellen von Sitzungsräumen.

Die Versammlung schloss pünktlich mit einem Grusswort von René Kälin, dem Präsidenten der Vereinigung Cerebral. Er erinnerte dabei auch an die Inklusionsinitiative mit dem untauglichen Gegenvorschlag, über die voraussichtlich 2028 abgestimmt

werde, und die Arbeiten an der Assistenzplattform Cléa, die mit Planungs- und Abrechnungsmodulen ergänzt werde.

Mitgliederzahlen 2026

Mitgliederzahlen 2026 (Veränderung gegenüber 2025), inkl. bisherige Mit-



glieder SBH Zentralschweiz



Daniel Verdun vertritt neu die Region Nordwestschweiz im Vorstand

Daniel Verdun vertritt neu die Region Nordwestschweiz im Vorstand der SBH Schweiz. Er bringt Praxiswissen aus verschiedenen beruflichen Stationen mit – unter anderem hat er eine Weiterbildung zum Rehatechniker absolviert – und setzt sich dafür ein, dass Anliegen von Selbstbetroffenen konsequent Gehör finden. Sein Engagement ist stark von seiner eigenen Lebensrealität mit Spina bifida geprägt. Ihm ist wichtig, Erfahrungen weiterzugeben, Austausch zu fördern und Menschen dort zu unterstützen, wo sie konkrete Hilfe brauchen. Im Vorstand will er dazu beitragen, dass die Behinderung nicht im Vordergrund steht, sondern der Mensch.

Verdun wohnt in Münchenstein BL, ist 1964 geboren und lebt allein. In der Freizeit tankt er Energie mit Country-Musik, Curling und Handbike, pflegt sein Interesse an indigenen Kulturen, geniesst Zeit mit seiner Lebenspartnerin und Freunden. Ausserdem baut er Lego-Modelle für Erwachsene: «Da kommt das Kind im Manne durch.»



Silke Korn, herzlich begrüsst.



Daniel Verdun, neu im Vorstand



Entwickelt für die Bedürfnisse von Frauen

Das einzigartige Design des Infyna Chic™ Einmalkatheters mit dessen Case legt den Schwerpunkt auf **Diskretion, Komfort und Hygiene.**

Mehr Informationen finden Sie auf www.hollister.ch/de-ch/infynachic



Infyna Chic™
Einmalkatheter

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

Hollister, das Hollister Logo, HydraBalance, das HydraBalance Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2026 Hollister Incorporated.



HydraBalance™
Lubricating Technology



Wir ermutigen Frauen ihr Leben auf ihre Weise zu leben

Jahresbericht des Präsidenten: Vorbereitung auf Veränderungen

*«Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.»
(Aristoteles, griechischer Philosoph,
384–322 v. Chr.)*

Nach dem Jubiläumsjahr starteten wir voller Elan ins Jahr 2025. Die regionalen Anlässe, welche die Basis unseres Vereinslebens bilden, waren gut besucht. Die Nordwestschweizer Mitglieder trafen sich am 15. Februar in Basel zu einem Brunch und am 1. März fanden 13 Teilnehmende den Weg in die Wohnung von Irina Mattenberger. Aufgrund eines Problems bei der Raummiete wurde der Racletteabend kurzerhand in den privaten Rahmen verlegt. Auch die monatlichen Treffen der Selbstbetroffenen, die «Tour de Suisse», starteten in gewohnter Manier mit durchschnittlich 10 bis 15 Teilnehmenden.

Am 23. März fand erstmals ein Vernetzungstreffen unserer Mitglieder mit Hydrocephalus statt. Der Einladung von Silke Korn zu einem gemeinsamen Brunch folgten 16 Personen. Es entwickelte sich ein reger Austausch, und es wurde beschlossen, diesen Anlass künftig im Halbjahresrhythmus durchzuführen. Der Frühling ist traditionell auch die Zeit der Generalversammlungen. Diejenige der SBH Zentralschweiz fand am 4. April in Luzern statt. Die SBH Schweiz führte ihre Mitgliederversammlung am 17. Mai in Root (LU) durch. Die Teilnehmerzahl war erwartungsgemäss kleiner als im Vorjahr, konnte sich mit 44 Personen je-

doch dennoch sehen lassen. Die Geschäfte wurden gemäss Statuten und meist ohne Gegenstimmen behandelt. Die Kernaussage des Vorstands war jedoch unmissverständlich: Die Ausgaben müssen weiterhin im Auge behalten werden und in den kommenden Jahren wird es personelle Veränderungen in der Geschäftsstelle und im Vorstand geben. Ein erstes Anzeichen dafür war die eingereichte Demission von Hanny Müller-Kessler als Leiterin der Geschäftsstelle.

Weiter ging es mit regionalen Treffen. Am 25. Mai besuchten 21 Personen den Brunch der Ostschweizer Vereinigung im Hotel Dom in St. Gallen. Kurz vor den Sommerferien folgten neun Väter der Einladung von Johannes Wehinger und Peter Ringger. Gemeinsam durften sie bei einer Führung das neue Kispi erkunden. Die durstigen Kehlen konnten anschliessend in der Brauerei Hürlimann bei einem gemütlichen Umtrunk befeuchtet werden.

Die «Tour de Suisse» erfreute sich auch weiterhin grosser Beliebtheit. Neben den bekannten Städten wie Zürich, St. Gallen, Genf und Locarno wurden auch kleinere und weniger bekannte Orte wie Brunnen, Stans, Lenzburg, Montreux, Murten, Wallisellen, Biel und Schaffhausen besucht. Die SBH Zentralschweiz und die SBH Schweiz übernahmen jeweils zur Hälfte die Kosten für das Mittagessen unserer selbstbetroffenen Mitglieder. Ein herzlicher Dank geht an Irina Mattenberger und Matthieu Mürset für

die Organisation dieser beliebten Anlässe. Nach den Herbstferien fand am Samstag, 6. September, der Tagesanlass in der Kinder-Reha in Affoltern am Albis statt. Auch dieses Jahr durften wir in dieser schönen Anlage Gastrecht geniessen. Ein herzliches Dankeschön an Dr. Andreas Meier und sein Team. Mit drei unterschiedlichen Workshops für verschiedene Zielgruppen wurde versucht, das Thema «Alle sind wertvoll» altersgerecht zu vermitteln. Besonders gefreut hat mich, dass wir drei neue Familien bei uns begrüssen durften. Ansonsten war die Beteiligung leider etwas geringer als erwartet und entsprach nicht ganz den Vorstellungen des Vorstands.

Auch in diesem Jahr haben wir das Kids Camp sowie das IG-Kidspowerment-Wochenende finanziell unterstützt. Wir sind überzeugt, dass diese Veranstaltungen Kindern mit Handicap und ihren Familien einige unbeschwerte Stunden und Tage ermöglichen.

In der zweiten Jahreshälfte folgten weitere regionale Anlässe. Im Oktober trafen sich die Ostschweizer zu einem gemeinsamen Essen in Kirchberg und die Berner auf dem Gurten zu einem Brunch. Im November fand das Treffen der Nordwestschweizer in der Lounge im Spalen statt, wo sich Jung und Alt in entspannter Atmosphäre austauschen konnten. Im Dezember besuchte der Samichlaus den Chlaushöck der Zentralschweizer Vereinigung.

Zum Jahresende machte sich der Vorstand daran, die Nachfolge von Hanny zu regeln. Da die Vorstandsmitglieder wenig oder keine Erfahrung in den Bereichen Bewerbung, Vorstellungsgespräch und Mit-

arbeiterevaluation hatten, stand uns Peter Ringger während des gesamten Prozesses beratend zur Seite. Die Stelle wurde mehrmals über die Homepage und im SBH Info ausgeschrieben. Insgesamt gingen acht Bewerbungen ein, zwei Bewerberinnen wurden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Die Resultate der Gespräche wurden anhand einer Notenskala bewertet und mittels eines Diagramms veranschaulicht. Schlussendlich durfte der Vorstand unser Vereinsmitglied Silke Korn als neue Leiterin der Geschäftsstelle wählen. Ich wünsche Silke viel Kraft und freue mich auf die kommende Zusammenarbeit.

Ein ganz besonderer Dank gilt Hanny Müller-Kessler, die während 14 Jahren das Amt der Geschäftsstellenleiterin mit grossem Engagement ausgeübt und sich in dieser Zeit mit ganzem Herzen für die SBH Schweiz eingesetzt hat.

Ebenfalls herzlich bedanke ich mich bei den Mitgliedern des Redaktionsteams unter der Leitung von Bruno Habegger sowie bei meinen Vorstandskolleginnen für die jederzeit gute, herzliche und konstruktive Zusammenarbeit. Dieses Jahr durften wir zwei Mitglieder der SBH Zentralschweiz in den Vorstand wählen. Ich hoffe sehr, dass dies ein erster Schritt in Richtung einer gemeinsamen Zukunft ist.

Die SBH hat die Segel gesetzt – der Wind wird uns hoffentlich in die richtige Richtung treiben.

Ifenthal, 14. Januar 2026

Marcel Studer, Präsident

Protokollfragen



«Hochgeschätzte Leserschaft», beginnt die Klatschblatt-Autorin Lady Whistledown jeweils ihre Artikel. In der beliebten Serie «Bridgerton» berichtet sie über Skandale, Affären und Geheimnisse des Londoner Adels. In der High Society des 19. Jahrhunderts gab es diese wohl zur Genüge und das Interesse an Klatsch und Tratsch ist seitdem nicht abgeflaut. Man könnte eher sagen, es sei mit den sozialen Medien sogar noch grösser geworden, aber gibt es so etwas auch im Vorstand der SBH Schweiz?

Das Gremium wurde gebeten, jeweils ein «Aus dem Vorstand» im SBH Info zu verfassen. Nun haben sich die Mitglieder gefragt, ob das Abarbeiten der Traktandenliste, Sachgeschäfte, die Planung von Anlässen, die Finanzierung der SBH Schweiz usw. interessante Themen für die geneigte Leserschaft darstellen.

Es wurde diskutiert und die Möglichkeit erwogen, Intrigen und Skandale zu generieren, aber diese Lösung wurde wieder verworfen. Am Ende, nein, nicht nach einem Tumult und Streitgespräch im Online-Meeting, sondern ganz zivilisiert einigten sich die Mitglieder auf eine Probezeit für das Jahr 2026.

Sollte das Gremium zufriedenstellende Berichte für die werte Leserschaft verfassen können, sind die Mitglieder damit einverstanden, auch weiterhin Bericht zu erstatten. Bestünde der Eindruck, die Leser und Leserinnen würden dabei einschlafen, würde der Testbetrieb im Jahr 2027 eingestellt.

Hochachtungsvoll, der Vorstand

Veranstaltungen SBH Schweiz

Juni

13.06.	Väterausflug SBH Schweiz nach Winterthur	SBH Schweiz
13.06.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Nottwil
20.06.	Familienpicknick SBH Zentralschweiz	SBH Zentralschweiz

Juli

18.07.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Kreuzlingen
--------	---	-------------

August

15.08.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Lugano
29./30.08.	SBH-Schweiz-Wochenende; Hotel Sempachersee, Nottwil	SBH Schweiz

September

19.09.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Yverdon-les-Bains
--------	---	-------------------

Oktober

18.10.	Sonntagsbrunch in Bern	Bern
24.10.	Herbstanlass Restaurant Seehuus, Egnach	Ostschweiz
31.10.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Herzogenbuchsee

November

07.11.	NWS-Treffen in Basel	Nordwestschweiz
21.11.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Glarus

Dezember

05.12.	Chlaushöck SBH Zentralschweiz	SBH Zentralschweiz
12.12.	Tour-de-Suisse-Treffen Selbstbetroffene	Brienz

Veranstaltungen Dritter

Visoparents

Link: visoparents.ch/aktuelles/veranstaltungen

Viele grossartige **Breitensport-/Freizeitangebote** bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung unter **spv.ch** oder bei Plusport Schweiz unter plusport.ch

Online-Veranstaltungen Dritter

Online-Fachvorträge Coloplast AG: coloplast.ch/ueber-uns/lp/coloplast-live-programm/

Online-Fachvorträge – Anlässe für Betroffene: publicare.ch/de/academy?category=anlasse-fur-betroffene

Online-Fachvorträge: **Procap Schweiz**

Regelmässige Veranstaltungen/Kurse und Tagungen: **Vereinigung Cerebral Schweiz**

Hüttenzauber mitten in Zug

Ende Februar traf sich eine kleine Gruppe Mütter vor dem Eisstadion in Zug. Nach einer herzlichen Begrüssung ergaben sich bei feinem Glühwein und Punsch bereits intensive Gespräche an der Aussenbar.

Wenig später bezogen wir unseren Tisch im heimeligen Fondue-Chalet. Bei stimmungsvoller Hüttenmusik genossen wir ein aromatisches Tomatenfondue mit frischen Kräutern sowie ein herzhaftes Waldpilzfondue mit Speck.

Die Zeit verging wie im Flug und somit machten wir uns nach einem sehr gemütlichen und lustigen Abend auf den Heimweg.

Text: Sylvie Fischer



Nichts über uns ohne uns!



Was ist der Unterschied zwischen einer Kundgebung und einer Demonstration? Richtig, bei der Demonstration bewegt man sich einer Route entlang, während die Kundgebung an einem spezifischen Ort stattfindet. Dank meiner Jura studierenden Tochter war ich also informiert: Die «Nationale Kundgebung zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung» fand am 2. Mai auf dem Helvetiaplatz in Zürich statt.

Text: Silke Korn

Es ist richtig und wichtig, dass wir für unsere Anliegen eintreten. Wir müssen es selbst tun, die Betroffenen, ihre Angehörigen und Unterstützer, sonst wird ohne uns über uns bestimmt! Daher war es eine besondere Freude zu sehen, dass auch junge Erwachsene aus der SBH Schweiz vor Ort waren.

Gleichwohl spannte sich der Altersbogen bis hin zu einem Mitglied, das schon die Anfänge der SBH Schweiz miterlebt hat. Das zeigt mir, dass sich die politische Arbeit für Behindertenrechte über Jahrzehnte zieht. Und wir sind immer noch nicht da, wo wir eigentlich sein sollten. Aber wo wären wir ohne den Einsatz der älteren Generation und von uns allen?

20 Rednerinnen und Redner

Mir macht es Mut, wenn ich Cyrill Scheuber (SBH Zentralschweiz) auf der Bühne sehe, der eine Rede von Bea Stadler hält. Er sagt, auch die Politik wisse, dass sich jetzt etwas ändern müsste. Aber: «Zu wissen, dass sich etwas ändern muss, reicht nicht.» Menschenrechte müssten im Alltag spürbar sein. Ein Mensch könne viel Kraft aufwenden und dennoch wegen Barrieren scheitern. Darum sagt er klar: «Nicht wir sind das Problem, das Problem sind Strukturen, die uns nicht mitdenken.» Mit offenen Strukturen könnten Menschen ihr Potenzial entfalten.



Flower Power

für Gross
und Chli



Einladung zum SBH Weekend 2026

**29./30. AUGUST
AB 10.00 UHR
HOTEL SEMPACHERSEE
NOTTWIL**



Es ist wieder soweit:

Die SBH Schweiz lädt alle Selbstbetroffenen und deren Familien zum SBH-Wochenende ein. 2026 ist unser Jahr für ein Wochenende voller "Peace & Love". Blumenkinder allen Alters sind willkommen. Wir chillen, grooven und verbreiten good Vibes. Freue dich auf ein kreatives Wochenende mit vielen Inspirationen.



Kostenbeitrag

Erwachsene ab 18 Jahre CHF 90.- (inkl. Übernachtung mit Vollpension, Workshopteilnahme und Unterhaltungsprogramm). Selbstbetroffene und Kinder sind kostenlos. Auf Wunsch, Übernachtung im Einzelzimmer, Zuschlag CHF 80.- für Begleitpersonen und Selbstbetroffene.

Mitglieder, die lediglich am Samstag und ohne Übernachtung teilnehmen möchten, sind herzlich willkommen (bei der Anmeldung bitte angeben). Der Kostenbeitrag beträgt CHF 45.-

Im Preis nicht inbegriffen sind Anreise, Parkgebühren und Konsumationen an der Hotelbar.



Das OK hat ein kreatives Programm zusammengestellt und freut sich auf dich!

Anmeldung:



oder über den Link auf unserer Homepage
spina-hydro.ch



<https://forms.gle/wiqBcCp7duUW4xFF9>

Programm



Samstag, 29. August

- 10.45 - 11.30 Eintreffen der Gäste am Welcome Desk
11.30 - 12.45 Mittagessen im Restaurant Vivace
13.00 Eröffnung in der Aula
13.15 - 17.00 Fachmesse in der Aula
Blumen-Atelier
Räucherstäbchen-Atelier
Parcours
17.00 Gruppenfoto
17.10 - 18.00 Apéro
18.45 Einlass zum Abendanlass mit
19.00 - 22.30 Impro-Theater AnUndPfirsich



Sonntag, 30. August

- 06.30 - 10.00 Frühstück im
Restaurant Vivace
10.00 - 12.00 Aktueller Stand zum Hydrocephalus &
offene Fragerunde mit Frau Dr. Dias, Kispi
Zürich, Oberärztin, stellv. Abt.-Leitung
10.00 - 11.45 Let's do it - Rollstuhl-Basketball
10.00 - 12.00 kreativer Workshop für Kids & Teens
Spaziergang
Jogging oder freie Zeit
12.00 - 13.30 Mittagessen und Verabschiedung



Am Samstag führen unsere fachkundigen **Goldspensoren** eine Hilfsmittel-Fachmesse durch. Sie freuen sich auf eine Begegnung mit euch vor Ort.



Goldsponsor



GELBART

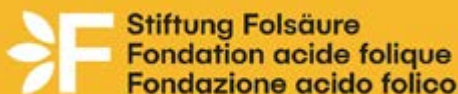
Silbersponsor



Bronzesponsor



Gönner ab CHF 1.000,-



Anmeldung bis 20. Juni 2026 online unter folgender Adresse forms.gle/wiqBcCp7duUW4xFF9 oder über die Homepage spina-hydro.ch oder den QR-Code



Bei Fragen gibt Silke Korn, Geschäftsstelle SBH Schweiz, Mobile 076 25 999 15, gerne Auskunft.

Infos zur Anreise und zum Hotel: www.hotelsempachersee.ch

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristiger, unbegründeter Abmeldung wird der Kostenbeitrag als Spende verbucht. No-Shows werden im vollen Umfang in Rechnung gestellt.

Fotos/Videos können von der SBH Schweiz frei verwendet und publiziert werden. Ohne Anmeldevermerk erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden.

Der Kostenbeitrag wird in Rechnung gestellt und ist vor dem Anlass zu begleichen.





Es waren 20 Rednerinnen und Redner anwesend, die die Vielfalt der Beeinträchtigungen aufzeigten. Ich war sehr beeindruckt, wie sich alles zu einem grossen Ganzen zusammenfügt, wenn Menschen aus drei Sprachregionen ihre Anliegen formulieren und auch unsichtbare Behinderungen aufgenommen werden.

Demonstration

Der Vergleich einer Rednerin (S. Küpfer / Autismus), die sich über Jahre bis zur Diagnose wie ein Bär in einem Wolfsrudel gefühlt hat, war sehr anschaulich. Selbstverständlich bemüht sich der Bär, aber er kann nicht mit den Wölfen mithalten, egal wie sehr er sich auch verausgabt. Er hat andere Stär-

ken, aber diese kommen im Rudel nicht zur Geltung. Daher ist der Satz aus einem italienischen Beitrag «Il silenzio è l'indifferenza» (Schweigen ist Indifferenz) korrekt. Wenn wir nichts sagen, dann sind wir blosse Zuschauer, zeigen Apathie, Desinteresse oder sehen einfach weg. Wenn wir nicht für uns sprechen, dann sprechen wir gegen uns.

Es war ein heisser Tag in Zürich und wir sind nicht stehen geblieben, sondern ab und zu in den Schatten geflüchtet. Und mit unseren Anliegen sind wir keine Veranstaltung auf einem Platz, wir gehen unseren Weg und setzen uns weiter ein – wir sind eine Demonstration!

Einmal Olten und zurück

Trotz Schneefall am Tag zuvor sowie anhaltender Kälte liessen sich die am Thema Hydrocephalus Interessierten nicht abschrecken und kamen zu einem regen Austausch in Olten zusammen.

Text: Silke Korn

Wir diskutierten bei einem leckeren Brunch, der keine Wünsche offenliess. Es war für jeden etwas dabei – von Käse über Wurst und Pancakes bis zu Birchermüesli!

Für den Fachimpuls am SBH-Schweiz-Wochenende im August sammelten wir mögliche Fragestellungen, da es dort einen Vortrag zum Thema Hydrocephalus geben wird. Wir haben in der Vereinigung sowohl Mitglieder mit isoliertem HC als auch viele Mitglieder mit der Kombination aus Spina bifida und Hydrocephalus.

Krankheitsproblematiken der Betroffenen werden wir der Dozentin bereits im Vorfeld mitteilen, damit sie darauf eingehen kann. Hast du noch offene Fragen, die wir aufnehmen sollten? Falls ja, bitte melde dich in der Geschäftsstelle oder komm zum Fachvortrag. Das Referat und die Fragestellungen eignen sich für alle Altersgruppen. Derweil zeichneten die Kinder zum Thema «Ich und mein Bruder/meine Schwester: Wie der Hydrocephalus bei uns mitspielt.» Es entstanden coole Bilder von der Schwester mit ihrer Puppe; vom HC und wie er sich im Laufe der Zeit entwickelt hat; vom «nicht mehr mögen», wenn der Weg zu weit ist, oder von der Hilfestellung der Schwester bei Gleichgewichtsproblemen auf der Slackline. Sie haben super gezeichnet.



Nach der «Arbeit» gab es dann aber auch das «Vergnügen» und wir suchten die Wetterhexe Metzina Wächter in der Altstadt. Wir fanden sie beim Hexenturm und sie hatte viel Spannendes zu berichten.

Sogar einen Hexentrunk bekamen wir. Er war für die Erwachsenen mit etwas «Wärmendem» angereichert, was bei der Kälte gut getan hat. Der nächste Treff wird 2027 stattfinden. Wir freuen uns über viel Interesse am HC-Vortrag im August.



«Wir müssen reden» – Buchvernissage mit Islam Alijaj



Islam Alijaj ist ein bekannter Aktivist für die Rechte von Menschen mit Behinderung. Er sitzt im Nationalrat. Nun hat er seine Biografie überarbeitet. Ein inspirierender Besuch der Lesung und Buchvernissage. Und ein Aufruf zum Kampf für die eigenen Rechte.

Text: Mina Wehinger

Am 12. März bekam ich die Chance, die Lesung und Vernissage von Islam Alijajs Buch zu besuchen. Ich kannte Islam Alijaj schon vorher als willensstarken Aktivist und Politiker, der sich für die Rechte von Menschen mit Behinderung einsetzt. Das tut er sowohl im Vorstand der SP Zürich 9 als auch bei Vereinen wie *selbstbestimmung.ch* und *Tatkraft*. Im Oktober 2023, als ich zum ersten Mal wählen durfte, schrieb ich seinen Namen doppelt auf die Liste. Ich kannte ihn als Aktivist und wusste, dass ich ihn im Parlament sehen wollte. So kam es dann auch. Islam Alijaj schaffte es als erste Person

mit einer Cerebralparese in den Nationalrat. Und nun, zwei Jahre nach seiner Wahl, bekam ich die Möglichkeit, ihm persönlich bei seiner Vernissage zuzuhören.

Im Stammlokal der SP-Politiker*innen

Ich war sehr pünktlich da, und doch war das Fabrique28, das Stammlokal der SP-Politiker*innen in Bundesbern, schon ziemlich voll. Es wurde angeregt miteinander geplaudert und nach und nach füllten sich die Stuhlreihen. Menschen mit Hörbehinderung wurden in die ersten Reihen gebeten, um zu garantieren, dass sie die Dolmetschenden sehen können, und auf der rechten Seite wurde Platz für Rollstuhlfahrer*innen gelassen. In diesem Raum war Inklusion nicht nur ein abstraktes Konzept, sondern ein funktionierender Mechanismus. Etwas ganz Selbstverständliches. Obwohl sich ein facettenreiches Publikum versammelt hatte, herrschte eine vertraute Atmosphäre. Man duzte sich, da sich alle kannten oder

gerade kennenlernten. Der offizielle Teil der Veranstaltung verspätete sich ein kleines bisschen, doch das störte die Anwesenden kaum, waren sie doch sehr in ihre Gespräche vertieft. Manche waren sogar extra aus dem Ausland angereist! Als Islam Alijaj mit einigen anderen auf der Bühne erschien, dauerte es eine Weile, bis alle Gespräche versiegt und die Menschenmenge zur Ruhe kam.

Ehrengäste

Bei der Lesung ging es nicht nur um sein Buch «Wir müssen reden», sondern auch um sein Leben, seine Anfänge in der Sonderschule, die Arbeit als Aktivist im Vergleich mit der eines Nationalrats, das Leben als Politiker mit einer Behinderung sowie die Entwicklungen der Inklusions-Initiative. Im ersten Teil der Veranstaltung kamen die Ehrengäste zu Wort: Matthias Aebischer und Christian Gremaud. Matthias Aebischer war Islam Alijajs Sitznachbar in seinem ersten Jahr im Amt. Er erzählte einige witzige Anekdoten aus der Zeit ihrer Zusammenarbeit, zum Beispiel davon, wie sich Islam damals zum ersten Mal vorgestellt hatte.

Christian Gremaud ist ein gehörloser SP-Politiker, der aktuell für den Grossen Rat in Bern kandidiert. Er gab einen kurzen Input zum Leben und zur Arbeit als Politiker mit Behinderung und kam dann auf die Inklusions-Initiative und den Gegenvorschlag des Bundesrats zu sprechen.

Gesetzgebung zur Inklusion

Bei der Inklusions-Initiative handelt es sich um eine Volksinitiative, deren Ziel es ist, dass Menschen mit Behinderungen vollständig und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Konkret wird

verlangt, dass der Bund und die Kantone Barrieren abbauen, etwa in Gebäuden, im öffentlichen Verkehr, in Schulen oder bei der Arbeit. Betroffenen soll bei Entscheidungen, die sie betreffen, ein stärkeres Mitspracherecht eingeräumt werden.

Findet eine Volksabstimmung statt und die Initiative wird angenommen, werden die Grundideen direkt in der Bundesverfassung verankert – damit wäre Inklusion eine rechtlich verbindliche Aufgabe für Bund und Kantone. Diese müssten aktiv dafür sorgen, dass die Ziele der Initiative so weit wie möglich erreicht werden.

Der Bundesrat hat einen indirekten Gegenvorschlag vorgelegt, da er hohe Kosten und praktische Schwierigkeiten bei der Umsetzung befürchtet. Der Gegenvorschlag sieht vor, das bereits bestehende Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) zu verbessern. Ein Gesetz ist weniger stark als die Verfassung: Es kann vom Parlament geändert oder angepasst werden, und seine Wirkung und die kantonale Umsetzung hängen davon ab, wie klar und verbindlich die Regelungen formuliert sind. Der Gegenvorschlag setzt auf rein praktische Verbesserungen – bei der digitalen Zugänglichkeit, bei Dienstleistungen oder in der Arbeitswelt – ist aber weiterhin sehr offen formuliert.

Gremauds Gebärde zum Gegenvorschlag hat man auch ohne Dolmetscher verstanden: Das Lesen eines langen Textes, von dem sich bei genauerer Betrachtung herausstellt, dass er doch keinen Inhalt hat, sondern zu Rauch verpufft. Sollte der Gegenvorschlag nicht verbessert werden, wird es eine Volksabstimmung zur Initiative geben.

Vollständige Blasenentleerung¹ mit dem Luja™ für Frauen

- Unterstützt eine restharnfreie Blasenentleerung in einem Fluss¹ um das Risiko für Blasenentzündungen zu reduzieren²
- Ermöglicht eine sanfte Entleerung, ohne das Blasengewebe zu verletzen^{2,3*}
- Kann trüben Urin mit Sedimenten ableiten^{4**}



Jetzt
testen!



Bestelle dir jetzt dein
kostenloses Muster!

de.coloplast.ch/luja-uni
oder 0800 777 070

1. Thiruchelvam N, Hashim H, Forman CR, Jacobsen L, Spierig T, Andersen K. New compact micro-hole zone catheter enables women to achieve effective bladder emptying without flow stops. *British Journal of Nursing*. 2024, Vol 33, No 17 | <https://doi.org/10.12968/bjon.2024.0212>. 2. HW-Risikofaktoren definiert durch Kennelly M, Thiruchelvam N, Aylward M. *Adult Interdisciplinary Urology: Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections*. *Adv Biol*. 2018; 7:26382761802. 3. Coloplast. *Coloplast Uni-Fix, ICT, NCT05814211, n=82*, 01/2024. 4. Williams A, Sundvart B, Bagl P, Nielsen LF. The effect of Micro-hole Zone Technology in female intermittent urinary catheters as evaluated in an in-vivo setting. *ISCoS annual scientific meeting*, Antwerp, Belgium 2024. 5. Williams A, Reza T, Schertiger L, Bagl P, Kennelly M & Nielsen LF. Reduction in lower urinary tract mucosal microtrauma as an effect of reducing outlet sizes of intermittent urinary catheters. *Scientific Reports* (2024) 14:15035, doi.org/10.1038/s41598-024-63879-4. 6. Nielsen LF, Athanasakou S, Salkovt B, Bagl P. Sediment in clear and cloudy urine: Can intermittent catheters drain it? *ERA Annual Congress*, Milan, Italy 2023.

* Geringes Risiko in einem präklinischen Setting (ex vivo). Verglichen zur Kontrollgruppe.

** Mit Vorsicht anwenden, wenn der Urin viele, mit bloßem Auge deutlich erkennbare Partikel produziert, da dies zu einem vorübergehenden Harnverhalt führen kann.

Doch auch wenn der Gegenvorschlag in seiner jetzigen Form akzeptiert wird, hat die Initiative eine Diskussion angestoßen, die wichtig ist. Es ist ein Schritt in die richtige Richtung – es bleibt nur abzuwarten, wie gross dieser Schritt dann tatsächlich ist.

Die Anfänge

Islam Alijaj sitzt nun im Nationalrat in genau der Kommission, die den Auftrag hat, den Gegenvorschlag des Bundesrats zu prüfen. Sein Buch erzählt davon, wie er es dorthin geschafft hat. Im zweiten Teil der Vernissage wurden Auszüge aus seinem Buch vorgelesen, zu denen ihm einige Fragen gestellt wurden. Es sind humorvolle und unterhaltsame Textstellen, aber auch solche, die wütend machen und zum Denken anregen. Emotionale Texte, die nicht nur von seinem politischen Leben erzählen, sondern auch Privates preisgeben.

Er sprach vom kleinen Islam, der in die Sonderschule geschickt wurde und lange nicht mitteilen konnte, wie intelligent er eigentlich ist. Von der Cerebralparese und seinem Umgang damit. Von den Steinen, die seine Behinderung ihm immer noch tagtäglich in den Weg legt. Er sprach von seiner Familie, die ihn unermüdlich unterstützt hat und das auch heute noch tut. Auch bei der Lesung sass sein Bruder neben ihm auf der Bühne und wiederholte seine Worte, um sicherzustellen, dass Islam auch verstanden wird.

Die Nationalratswahlen

Für Islam war von Anfang an klar, dass er nur ein einziges Mal einen Wahlkampf stemmen konnte und wollte. Umso bitterer war es für ihn, dass er als einziger Politiker mit Behinderung an der Nominierungs-

versammlung doch nur den Listenplatz 11 bekam. Die SP setzt seit Jahren auf einen reinen Parteienwahlkampf, um als vereinte Front gesehen zu werden. Das bedeutet, dass die einzelnen Kandidat*innen meistens darauf verzichten, gross Werbung in eigenem Interesse zu machen. Vor allem jene, die es nicht auf die ersten zehn Plätze geschafft haben.

Aus jahrelangem Engagement als Aktivist war sich Islam Alijaj sehr bewusst, dass man manchmal Regeln brechen muss, um wirklich etwas zu bewegen. Platz 11 bedeutete für ihn eine nur minimale Chance auf einen Sitz im Parlament, er musste mindestens vier seiner Kolleg*innen überholen. Um der erste Nationalrat mit Cerebralparese zu werden, gab er in diesem Wahlkampf alles. Er mobilisierte Wähler*innen, gab Interviews, verteilte Flyer, nahm an Diskussionen teil. Er war pausenlos unterwegs, investierte viel Zeit und Energie in diese Kampagne. Energie, die er so nicht noch ein zweites Mal hätte aufbringen können. Der Wahlkampf kostete ihn viel. Seinen Schlaf, seine Gesundheit, seine Zeit mit Frau und Kindern. Aber es lohnte sich. Er ergatterte sich einen Sitz im Nationalrat.

Leben als Nationalrat, «Ausgleich» seiner Behinderung durch Assistent*innen

Das zweite Jahr im Amt ist vorbei und er schaute mit uns zufrieden auf diese Zeit zurück. Bedankte sich explizit bei seinen Assistent*innen, die dafür sorgen, dass seine Behinderung im Parlament quasi «ausgeglichen» wird. Sie egalisieren seine Sprechbehinderung, gehen für ihn auf andere Parlamentarier*innen zu, wenn er mit ihnen Kontakt aufnehmen möchte, organisieren seine Tage und begleiten ihn überall hin. So

kann er trotz seiner Sprachbehinderung auf Augenhöhe Politik machen. Seine Behinderung sorgt auch allgemein im Arbeitsleben für Komplikationen. Vor den Wahlen lebte er von der IV-Rente und auch jetzt ist das Thema noch nicht vom Tisch. Als Islam darauf angesprochen wurde, grinste er verschmitzt und meinte dazu: «Wenn man den Papierkram der IV erledigen muss, ist man nachher behinderter als vorher.» Irgendwann wird er sich wieder damit befassen müssen, das Amt als Nationalrat darf er maximal acht Jahre ausüben.

Repräsentation für Menschen mit Behinderung

Er meinte, sein Werkzeugkasten habe sich geändert. Im Vergleich zur Arbeit als Aktivist stünden ihm nun viele Türen offen, die zuvor verschlossen geblieben waren. Man hört ihm eher zu, nimmt ihn ernst.

Vor Amtsantritt hatte er für sich einige Ziele festgelegt, die er heute immer noch verfolgt. Er will die Inklusion in der Schweiz verbessern, die Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft erhöhen und versucht trotz seiner eigenen Sprachbehinderung, denen eine Stimme zu geben, die sonst immer geflüsternd überhört werden.

Wieso sollten Menschen mit Behinderung politischer werden?

Die Repräsentation, die Islam Alijaj für Menschen mit Behinderung darstellt, ist schön. Und doch ist es noch viel zu wenig. Rund 20 Prozent der Bevölkerung leben mit einer Behinderung. Im Bundesrat sitzt keine einzige Person mit Behinderung, was sich an den Mängeln des indirekten Gegenvorschlags zur Inklusions-Initiative sehr gut erkennen

lässt. Und im Nationalrat sind Behinderte drastisch unterrepräsentiert: Nebst Islam zählt nur noch Mitte-Nationalrat Philipp Kutter zu dieser Bevölkerungsgruppe.

«Wenn man den Papierkram der IV erledigen muss, ist man nachher behinderter als vorher.»

Islam Alijaj hat es als Repräsentant ins Bundesparlament geschafft und möchte weiterhin dafür sorgen, dass Menschen mit Behinderung in der Schweiz nicht unsichtbar bleiben. Doch damit ist die Arbeit bei Weitem nicht getan. Es ist noch so viel zu tun und in Bewegung zu bringen. Solange hörbehinderte Menschen selbst dafür aufkommen müssen, wenn sie pro Woche für mehr als zehn Stunden einen Dolmetscher brauchen. Solange nicht alle Bahnhöfe, Tramstationen und öffentlichen Gebäude rollstuhlgängig sind. Solange die Realität nicht mal ansatzweise mit der Behindertenrechtskonvention der UNO übereinstimmt.

Das macht wütend. Das frustriert. Das kann geändert werden. Nur wer sich aktiv einbringt, sich eine Stimme verschafft, wird auch gehört. Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Sich informieren, wählen gehen, Zusammenhalt in Vereinen finden oder doch direkt bei einer Partei mitwirken.

Es gibt nicht «den einen richtigen Weg». Wer kann und die Zeit und Kraft dazu hat, sollte sich engagieren. Für uns, für unsere Nächsten, für all die, deren Stimmen nicht gehört werden.



Wie ein wilder, sturer Stier



Simon Fretz boxt. Boxen ist sehr anspruchsvoll für Kopf und Körper. Der St. Galler ist über Umwege auf seine neue sportliche Leidenschaft gestossen.

Text: Silvan Kleeli

«Silvan meets» geht in eine neue Runde. Dieses Mal habe ich mich mit Simon Fretz getroffen. Der 42-jährige St. Galler hat eine grosse Leidenschaft: das Boxen. Wir haben mit ihm über Motivation, Herausforderungen und seinen starken Willen gesprochen.

Wie geht es dir aktuell?

Mir geht's gut, danke! Als ich heute den Schnee gesehen habe, ist mir fast schlecht geworden – nicht schon wieder dieser Schnee!

Du hast mit Boxen ein eher spezielles Hobby. Was fasziniert dich daran und wie bist du dazu gekommen?

Ich war schon immer sehr sportlich. Ich war sechs Jahre lang Mitglied im Swiss Disabled Ski Team, wo ich im Slalom, Riesenslalom und Super-G an Europacup-Rennen teilnahm. Im Sommer habe ich Rennrollstuhlrennen bestritten. Von 1996 bis 2000 habe ich Rollstuhlhockey gespielt. 2007 musste ich meine Skikarriere aber wegen eines Dekubitus beenden. Danach habe ich aus Sicherheitsgründen lange keinen Sport mehr gemacht. Ein Arzt und Freund meiner Mutter brachte mich dann auf die Idee, mit Boxen zu beginnen. Und ich liebe es – es macht mir enorm viel Spass.

Welchen Herausforderungen stellst du dich – und wie gehst du damit um?

Für mich ist das ganz normal: Ich mache es einfach. Ich bin extrem stur und habe einen starken Willen. «Geht nicht» gibt es bei mir nicht.

Was bedeutet dir der Ring – einen Ort des Kampfes, der Freiheit oder etwas ganz anderes?

(Lacht) Wir trainieren gar nicht in einem klassischen Ring, sondern in einer Fitness-

halle. Angefangen habe ich aus purer Langeweile – ich wollte einfach wieder Sport treiben.

Was rätst du Menschen, die mit dem Boxen beginnen möchten?

Am Anfang unbedingt vorsichtig und langsam starten. Nicht gleich voll reingehen. In den ersten Wochen hat man mega Muskelkater, bis sich der Körper an die Belastung gewöhnt hat. Bei mir ging das relativ schnell, weil ich früher schon viel Sport gemacht habe.

Betreibst du Boxen auf professionellem Niveau?

Nein, überhaupt nicht. Ich mache es für mich – vor allem, um Kraft aufzubauen. Seit ich mit dem Boxtraining angefangen habe, ist mein Oberkörper deutlich stärker geworden und ich kann viel stabiler sitzen. Dinge, die mir früher heruntergefallen sind und die ich Mühe hatte, wieder aufzunehmen, kann ich jetzt viel einfacher aufheben.

Trainieren bei euch auch andere Menschen mit Behinderung?

Nein, ich bin der Einzige und habe Einzelunterricht. So können wir uns voll auf das Krafttraining und das Boxen konzentrieren.

Wie oft trainierst du pro Woche?

Jeden Mittwochabend in St. Gallen und jeden zweiten Samstagvormittag in Aathal (600 Meter nach dem Dinosaurier-Museum) – also sechs Mal im Monat. Eine Trainingseinheit dauert jeweils eine Stunde. Das ist schon intensiv.

Was machst du beruflich?

Ich arbeite bei der Obvita St. Gallen in der Produktion.

Wie hat dich deine Behinderung (Spina bifida) im Alltag geprägt? Gab es Momente, in denen du kreative Lösungen finden musstest?

Gute Frage! Durch meine Spina bin ich extrem stur geworden und möchte möglichst viel selbstständig machen.



Welche Reaktionen bekommst du, wenn dich andere beim Boxen sehen?

Viele, die mich kennen oder auch nicht kennen, sagen: «Du hast ja einen kompletten Dachschaden!» – natürlich mit einem Augenzwinkern.

Hast du deine körperlichen Grenzen neu kennengelernt?

Grenzen sind da, um sie zu durchbrechen. Ich bin im Oberkörper und im Rumpf massiv stärker geworden. Mein Trainer hat mir kürzlich gezeigt, wie sich meine Leistung entwickelt hat – über 200 Prozent Verbesserung in dreieinhalb Jahren bei einigen Übungen. Das ist gigantisch.

Was treibt dich an, Dinge zu tun, die andere für unmöglich halten?

Mein Wille – und mein sturer Kopf.

Wenn du auf dein Leben zurückblickst: Was hat dich am meisten geprägt?

Definitiv meine vielen Spitalaufenthalte. Ich habe bereits 35 Vollnarkosen hinter mir.

Was möchtest du Menschen mitgeben, die vor Herausforderungen stehen und an sich zweifeln?

Macht, was ihr könnt – probiert alles aus! Geht so weit, bis ihr wirklich nicht mehr weiterkommt. Und selbst dann: Versucht es trotzdem weiter. Es darf auch einmal weh tun.

Wie definierst du persönliche Stärke – und hat sich diese im Laufe deines Lebens verändert?

Ich bin heute mental viel stärker als früher.

Was sind deine Hobbys neben dem Boxen?

Ich gehe sehr gerne an Konzerte, vor allem an Rockkonzerte. Früher war ich oft an Open Airs, in den letzten Jahren leider weniger wegen längerer Spitalaufenthalte. Mein Lieblings-Open-Air in Hinwil gibt es leider nicht mehr – es ging während der Corona-Zeit Konkurs. Beim SummerDays Festival in Arbon war ich aber zwei- bis dreimal dabei. Dieses Jahr wollte ich auch gehen, aber der Freitag war schnell ausverkauft. Besonders schade: Anastacia hätte ich sehr gerne live gesehen. Nebst dem Open-Air-Festival in Arbon war ich schon einige Male in Locarno am Festival Moon and Stars. Die Location gefällt mir sehr gut und es sind auch sehr viele tolle Bands dabei, wie zum Beispiel: Lenny Kravitz, Gotthard, Santana und viele andere grosse Bands/Musiker.

Möchtest du unseren Leserinnen und Lesern noch etwas mitgeben?

Bewahrt euren Willen und eure Sturheit. Macht alles, was euch Spass macht, UND GANZ WICHTIG: Lasst euch VON NIEMANDEM sagen «Das geht nicht, du kannst das nicht!». Ihr merkt selbst, was geht und was nicht. Und wenn etwas schwierig ist, aber grundsätzlich funktioniert: Bleibt dran und gebt nicht auf!

Herzlichen Dank, lieber Simon, für deine Offenheit und das inspirierende Gespräch. Wir wünschen dir weiterhin nur das Beste!



Chur ist eine Reise wert



Die Serie «Rollwiderstand» geht in die nächste Runde: Rahel und Silvan reisten zusammen mit ihren Partnern nach Chur und prüften die Rollstuhltauglichkeit der Stadt.

Text von Rahel Stalder und Silvan Kleeli

Mein Partner und ich reisten mit dem Auto nach Chur. Bei der Suche nach einem geeigneten Behindertenparkplatz kam schnell die Frage auf, ob man im Kanton Graubünden für diese Parkplätze bezahlen muss. Meine Recherchen haben ergeben, dass man mit einer Parkkarte für Personen mit einer Behinderung zwar parkieren darf, das heisst aber nicht automatisch, dass es gratis ist. Auf öffentlichen Parkplätzen und wenn nichts anderes angegeben ist, gelten die örtlichen Vorschriften. Zudem ist es so, dass man mit dieser Karte zeitlich unbeschränkt auf Behindertenparkplätzen (sowie auf weiss/blau markierten Parkplätzen) parken darf. An Orten mit Parkverbot darf mit der Karte bis zu drei Stunden parkiert werden, solange der restliche Verkehr nicht behindert wird. Da in jeder Gemeinde der Schweiz andere

Regelungen gelten, ist es ratsam, auf die Beschilderung vor Ort zu achten oder im Vorhinein bei der entsprechenden Gemeinde anzurufen.

Schwer zugängliche Kirche

Als wir einen zentralen Parkplatz gefunden hatten, machten wir uns zuerst auf den Weg zur St.-Martins-Kirche. Der Weg dorthin führte durch die wunderschöne Altstadt Churs. Wie auch oft in anderen Städten ist der Weg durch die Altstadt mit Pflastersteinen gepflastert. Durch den Anstieg, der mit der Zeit immer steiler wurde, war der Marsch bzw. die Fahrt zur Kirche ziemlich anstrengend. Sehr positiv fiel uns auf, dass es in einem grossen Teil der Altstadt in der Mitte einen Streifen hatte, welcher nicht mit Pflastersteinen, sondern mit normalem, ebenem Bodenbelag ausgestattet ist.

Bei der Kirche angekommen, wurden die Pflastersteine immer grober und somit wurde es schwieriger, sich darauf mit dem Rollstuhl selbstständig zu bewegen. Die Kirche verfügt über einen Hintereingang, welcher



Nur das Beste für Sie

Ortho Medica macht es Ihnen so einfach wie möglich. Wir bieten Ihnen beste Produkte und nützliche Services rund um die Kontinenzversorgung. Mit individuellen Lösungen für Ihre optimale Lebensqualität. Dabei ist uns wichtig, dass Sie sich rundum gut betreut und sicher fühlen.

Lassen Sie sich beraten
– wir sind gerne für Sie da.

Unsere praktischen Services für Sie:

→ **Musterbestellung**
Fordern Sie noch heute Ihre kostenlose Musterbox an.

→ **Lieferabo**
Sie bestimmen die Lieferfrequenz nach Ihren Bedürfnissen.

→ **Abrechnung**
Einfach und schnell: Wir rechnen wenn möglich direkt mit Ihrem Versicherer ab.

jedoch nur schwierig zu erreichen ist, aufgrund der unebenen Pflastersteine und der Steigung. Wir entschieden uns dann, die Kirche zu Fuss über die Treppe zu betreten. Das Innere der Kirche ist sehr schön und problemlos mit dem Rollstuhl zu erkunden. Auf dem Weg zurück in die Innenstadt nutzten wir die Gelegenheit, um die Einkaufsläden unter die Lupe zu nehmen. Dabei ist uns aufgefallen, dass viele der kleineren Geschäfte und Boutiquen nur über Stufen oder sogar kleine Treppen erreichbar sind. Über Hintereingänge verfügen viele dieser kleinen Geschäfte nicht, was wir sehr schade fanden. Anders sieht es aber in den grossen und bekannteren Einkaufsläden aus; diese sind meistens ebenerdig erreichbar oder haben einen Hintereingang. Abgeflachte Fussgängerzonen

Die Post und die Bibliothek befinden sich in einem geschichtsträchtigen Gebäude, das sehr gut über Rampen erreichbar und insgesamt gut zugänglich ist. Die meisten Fussgängerzonen in Chur sind für Rollstuhlfahrende abgeflacht und in der Mitte verläuft jeweils ein Streifen mit normalem Asphalt. Es ist also nicht alles mit Kopfsteinpflaster versehen, wie man es oft aus anderen Städten kennt.

Der Hauptsitz der Rhätischen Bahn verfügt über einen schönen Park mit Blumen, der zum Flanieren einlädt. Der hindernisfreie Zugang ist jedoch etwas versteckt – man muss einmal rund um das Gebäude gehen, um ihn zu erreichen. Direkt daneben befinden sich auch Rollstuhlparkplätze. Anschliessend stärkten wir uns in einem der bekanntesten Cafés von Chur, dem Maron. Das Café verfügt unter anderem über eine grosse Confiserie. Mit dem Lift gelangt man

in den ersten Stock zur Rollstuhltoilette, die angenehm geräumig ist. Gestärkt ging es weiter zum Bahnhof. Der Bahnhofplatz lässt sich gut mit dem Rollstuhl überqueren, um zu den Stadtbussen zu gelangen. Ein Lift führt zur Unterführung und ins Bahnhofsparkhaus. Zudem gibt es einige schöne Einkaufsgeschäfte.

Churs Rollwiderstand

Wie bei jeder Stadt vergeben wir auch hier eine Bewertung: Gemeinsam kamen wir auf 4,5 von 5 Punkten. Unser Fazit: Chur ist insgesamt gut mit dem Rollstuhl zu bewältigen – auch wenn man hin und wieder etwas kreativ sein muss.

Viele im Rollstuhl unterwegs

Die Unterführung zu den Perrons ist mit dem Rollstuhl allerdings nicht zu empfehlen, da die Aufgänge sehr steile Rampen aufweisen. Am besten fährt man beim Restaurant Tres Amigos vorbei zum Lift, der zur grossen Postautostation führt. Von dort aus gelangt man bequem mit Liften zu den Perrons. So lassen sich die anstrengenden Rampen umgehen – und man startet entspannt in die Reise oder kommt ebenso entspannt in der ältesten Stadt der Schweiz an. Besonders aufgefallen ist uns, dass in Chur viele Menschen im Rollstuhl unterwegs sind.



**Einzigartige Beratung
für Kinder und ihre Eltern.
Wir unterstützen ihren
Familienalltag.**



Kleinbus- und Autovermietung

Wir vermieten moderne, rollstuhlgängige Mercedes Sprinter-Kleinbusse an Institutionen und Familien, die bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind. Die Fahrzeuge genügen höchsten Sicherheitsstandards, verfügen allesamt über Rollstuhlrückhaltesysteme und bieten Platz für zwei Rollstühle. **Die Busse können an allen Standorten ab CHF 50.– pro Tag gemietet werden. Mehr Infos zu unserer Kleinbusvermietung gibts unter cerebral.ch > *Hilfsangebote für Betroffene* > *Mobilität oder auf der Cerebral MAP*.**



Neue Broschüre für Erholungsurlaube

Der Alltag mit einem cerebral bewegungsbeeinträchtigten Kind ist für die Eltern oft sehr anstrengend. Umso wichtiger ist es, dass sich die Betroffenen zwischendurch erholen und neue Kraft tanken können. Wir helfen mit Angeboten für vergünstigte Kurzferien. Einmal nur zu zweit als Paar unterwegs sein, die Seele baumeln lassen oder eine Wanderung unternehmen – was nach bescheidenen Wünschen klingt, ist für Eltern eines Kindes mit einer cerebral Bewegungsbeeinträchtigung oftmals ein

lang gehegter Wunschtraum. Wir bieten Eltern und privaten Betreuungspersonen von Menschen mit einer cerebral Bewegungsbeeinträchtigung die Möglichkeit für vergünstigte Kurzferien in verschiedenen Hotels in der ganzen Schweiz.

Nationale Velovermietung

An insgesamt 19 Mietstationen in der ganzen Schweiz können Sie unkompliziert und günstig behindertengerechte Spezialvelos mieten. Die Velos verfügen allesamt über Elektromotoren und können mit wenigen Handgriffen für fast jede Beeinträchtigung individuell angepasst werden. Nutzen Sie dieses Angebot und unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie einen schönen Ausflug! Rufen Sie unbedingt vor Ihrer Velotour die gewünschte Mietstation an, fragen Sie nach den Öffnungszeiten und welche Velos zur Verfügung stehen. **Unter Vorweisung des «Cerebral-Ausweises» erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf dem Mietpreis. Der Rabatt wird direkt vor Ort abgezogen. Mehr Infos zu unserer Velovermietung gibts unter cerebral.ch > *Hilfsangebote* > *Hilfsangebote für Betroffene* > *Erholung und Freizeit* > *Spezialfahrräder*.**

Unkomplizierte Unterstützung beim Kleiderkauf

Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ist es oftmals schwierig, ab Stange gut passende und bequeme Kleider zu kaufen. Deshalb möchten wir die Betroffenen beim Kauf von Spezialanfertigungen oder

auch bei der individuellen Anpassung bestehender Kleidungsstücke unterstützen. Mit dem Schneideratelier Erina in Siebnen (SZ) haben wir eine fachkundige und äusserst engagierte Partnerin gefunden, die solche Arbeiten künftig gerne übernimmt.

Erina Linakis (Bild) verfügt über viel Erfahrung als Schneiderin und freut sich sehr darauf, nun auch für Menschen mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen tätig sein zu dürfen. Das Schneideratelier Erina ist rollstuhlgängig und nach vorheriger Absprache steht auch ein geeigneter Parkplatz zur Verfügung.

Je nach Bedürfnis besucht Erina Linakis ihre Kundinnen und Kunden mit Beeinträchtigung auch zu Hause. Wenn Sie eine Anpassung wünschen oder ein speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Kleidungsstück benötigen, können Sie direkt mit dem Schneideratelier Erina Kontakt aufnehmen: **Schneideratelier Erina, Erina Linakis, Glarnerstrasse 33, 8854 Siebnen**
Telefon: 055 440 20 93, atelier-erina.ch, creative@atelier-erina.ch

Anschliessend können Sie uns die Rechnung mit Ihrer IBAN-Nummer per E-Mail an cerebral@cerebral.ch oder per Post zusenden. Wir erstatten Ihnen einen Teil des Kaufpreises. Dieses Angebot ist nur für bei der Stiftung Cerebral angemeldete Personen gültig.

Aktuelle Anlässe

slowUp

Wir sind als nationale Partnerin bei den slowUp mit dabei und sorgen mit unseren Spezialvelos und den rollstuhlgängigen Toiletten dafür, dass die Anlässe auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich sind. Die meisten der Parcours sind für Teilnehmende mit einem Handicap bestens geeignet.

Barrierefrei an Veranstaltungen

Wir engagieren uns dafür, dass diverse Veranstaltungen behindertengerechter werden. Wir unterstützen folgende Veranstaltungen:

- **Bärner Stadtfest**, 19. bis 21. Juni 2026, bernerstadtfest.ch
- **OpenAir St. Gallen**, 25. bis 28. Juni 2026, openairsg.ch
- **Gurtenfestival**, 15. bis 18. Juli 2026, gurtenfestival.ch
- **Stars in Town Schaffhausen**, 29. Juli bis 8. August 2026, starsintown.ch
- **Winterthurer Musikfestwochen**, 5. bis 16. August 2026, musikfestwochen.ch
- **Openair Solothurn**, 6. bis 16. August 2026, openairsolothurn.ch
- **SummerDays Festival Arbon**, 28. und 29. August 2026, summerdays.ch
- **Seaside Festival Spiez**, 28. bis 29. August 2026, seasidefestival.ch
- **Thuner Wasserzauber**, 25. September bis 25. Oktober 2026, thunerwasserzauber.ch
- **LiLu Luzern**, 14. bis 24. Januar 2027, lichtfestivalluzern.ch

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

Über 14'000 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



Ihre zuverlässige Partnerin
für Beratung und Lieferung
medizinischer Hilfsmittel

 publicare

Präsident

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

Vizepräsidentin

Yvonne Grosswiler, Forchwaldstrasse 12, 6318 Walchwil,
041 758 27 76, yvonne.grosswiler@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@kispig.ch

Geschäftsstelle SBH Schweiz/Vertreter KVEB

Silke Korn, Herenholzweg 14,
8906 Bonstetten, 076 259 99 15,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Spendenkonto SBH Schweiz

Obwaldner Kantonalbank (OKB), 6060 Sarnen
IBAN CH91 0078 0000 3010 5315 1
PC Konto 60-9-9 zugunsten von Kto. 301.053-151
SBH Schweiz, Herenholzweg 14, 8906 Bonstetten

Kontaktpersonen Region Bern/Suisse romande

Irina Mattenberger, irina.mattenberger@spina-hydro.ch
Gabi Siegenthaler, gabi.siegenthaler@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Nordwestschweiz

Daniel Verdun, daniel.verdun@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Ostschweiz

Remo Truniger, remo.truniger@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Zürich

Tanja Fabian, tanja.fabian@spina-hydro.ch
Silke Korn, silke.korn@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Zentralschweiz

Angela Moscatelli, angela.moscatelli84@gmail.com
Sylvie Fischer, sylvie.fischer@gmx.ch

Zentralschweizer Vereinigung

Séverine und Marcel Müller, Co-Präsidentin,
beim Bahnhof 2, 6312 Steinhausen,
041 780 88 37, severine@fammuell.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

Instagram-Seite

@sbh_schweiz

Facebook-Seite

facebook.com/SBHSchweiz/

SBH INFO

redaktion@spina-hydro.ch
erscheint 4 x jährlich
jeweils Mitte März, Juni, September, Dezember
Redaktionsschluss: 6.2./8.5./7.8./6.11.2026

Redaktion

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

Silvan Kleeli, silvan.kleeli@spina-hydro.ch
Franziska Wetzler, franziska.wetzler@spina-hydro.ch
Rahel Stalder, rahel.stalder@spina-hydro.ch
Fiona Feer, fiona.feer@spina-hydro.ch
Silke Korn, geschaeftsstelle@spina-hydro.ch
Hanny Müller-Kessler, hanny.mueller-kessler@spina-hydro.ch

Wir suchen neue Redaktionsmitglieder. Trage
auch du zu einer lebhaften und gut informierten
SBH-Schweiz-Community bei!
Mitmachen ist leicht: bruno.habegger@spina-hydro.ch

Inserate und Verkauf

Geschäftsstelle SBH Schweiz, Silke Korn,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Abonnemente

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

Adressänderungen

Geschäftsstelle SBH Schweiz, Silke Korn,
Herenholzweg 14, 8906 Bonstetten,
geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Druckvorstufe, Druck und Spedition

Mattenbach AG, Technoramastrasse 19,
8404 Winterthur, 052 234 52 52, office@mattenbach.ch

Auflage 850 Ex.

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

P.P.

8906 Bonstetten
POST CH AG

Adressänderungen

Geschäftsstelle SBH Schweiz
Herenholzweg 14
8906 Bonstetten

**SBH Schweiz: Leben mit
Spina bifida und Hydrocephalus
gemeinsam bewältigen**

Die SBH Schweiz feierte 2024 ihr 50-Jahr-Jubiläum. Sie leistet Selbstbetroffenen und deren Familien in belastenden Lebenssituationen individuelle Unterstützung. Ihr Beitrag wird überall da eingesetzt, wo er benötigt wird.

**Vielen Dank
für Ihre Spende!**

**Jetzt mit TWINT
spenden!**

 QR-Code mit der
TWINT App scannen
 Betrag und Spende
bestätigen



ORTHO REHA FÜR KIDS

Wir begleiten junge Menschen ganzheitlich, ein Leben lang.



ORTHO TEAM

ORTHO-TEAM Luzern
Grabenhofstrasse 1
6010 Kriens



GELBART

GELBART Luzern
Tribtschenstrasse 64
6005 Luzern

T. 041 367 70 17
info@gelbart.ch
gelbart@hin.ch