Cerebral

Vereinigung Cerebral Schaffhausen

News

Angebote der Vereinigung Cerebral Schaffhausen

04/21

Psychologische Beratung

für Menschen mit Behinderung und
deren Angehörige
(Für Mitglieder der Vereinigung
Cerebral Schaffhausen kostenlos)

Praxis Familienblues
lic.phil. Sabrina Bühler
Dorfstrasse 3
8223 Guntmadingen
Tel. 078 675 52 35
www.familienblues.ch

Impressum

Auflage: 420 Stück, 4 x jährlich
Druck und Versand:
altra Schaffhausen

Vereinigung Cerebral Schaffhausen
Geschäftsstelle:
Irène Bachmann
Winkelriedstrasse 66
8203 Schaffhausen
Tel. 052 624 46 89
info.sh@vereinigung-cerebral.ch
www.vereinigung-cerebral.ch/sh
PC-Konto 82-430-7
IBAN CH10 0900 0000 8200 0430 7

Naemi Hallauer bei den Pferden
auf dem Reiterhof von Dagmar Stein, Jestetten

Liebe Leserinnen und Leser der Cerebral News

Draussen ist es unterdessen kalt geworden und die zahlreichen Adventslichter erhellen bereits unsere Strassen. Kaum haben wir uns versehen, ist schon wieder ein Jahr rum und wir präsentieren Ihnen die vierte und letzte Ausgabe der News vom Jahr 2021. Dieses Jahr war stets bewegt, Corona hat uns weiter alle auf Trab gehalten und sehr vieles hat sich verändert. Wie Sie bereits per Mail erfahren durften, wird sich im kommenden Jahr ab März auch die Geschäftsstelle der Cerebral ändern und unsere Irène Bachmann wird voller Elan mit einer neuen beruflichen Herausforderung beginnen. So bin ich beim Schreiben dieser Zeilen auch ein wenig wehmütig, denn ich habe die News nun über viele Jahre zusammen mit Irène gestaltet. Ich möchte dieses Editorial nutzen, um ihr von Herzen für die lange Zusammenarbeit, all die tollen Ideen und spannenden Redaktionssitzungen zu danken und ihr nur das Beste für Ihre neuen beruflichen Aufgaben zu wünschen.

Dieses Jahr haben wir keine thematischen Ausgaben der News gestaltet, sondern die vier Ausgaben dafür genutzt, um diverse Angebote der Cerebral näher vorzustellen. Oft liest man ja über Angebote oder Möglichkeiten, fragt sich, ob das wohl etwas wäre und schon bald ist es vielleicht wieder vergessen, besonders dann, wenn noch Fragen offen sind. Darum haben wir die Angebote wie zum Beispiel das Reiten oder die psychologische Beratung detailliert erklärt und beschrieben. In der heutigen Ausgabe berichtet Vittoria Rühli über das Kletterangebot der Cerebral. Vielen lieben Dank ihr für diesen Einblick ins Klettern.

Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihr Interesse an den News und wünsche Ihnen allen eine schöne und lichterfüllte Adventszeit sowie dann frohe und besinnliche Festtage! Möge uns das neue Jahr 2022 endlich eine Besserung rund um die Pandemie bringen, damit wieder mehr Leichtigkeit in unser Leben kommt. Insbesondere mit unseren besonderen Kindern wäre nämlich genau das mehr als wünschenswert.

Von Herzen alles Gute
Sabrina Bühler-Pojar vom Redaktionsteam

Hoch hinaus

Sobald man das Kletterzentrum Aranea betritt, hört man die Kinder lachen und quietschen.

Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen im Boulderraum. Mit einfachen Spielen und Kletterübungen werden die Kids angespornt mitzumachen. Nach den ersten Schweissperlen auf der Stirn wird die Kletterausrüstung montiert. Jetzt wird's ernst.

Die Eltern welche mit dabei sind, unterstützen ihre Kindern beim Sichern. Auch das ist eine grosse Vertrauensprobe. Es ist so schön mitanzuschauen, wie sich die Kinder von Woche zu Woche entwickeln und schon am Anfang der Stunde mithelfen alles aufzubauen.

Klettern ist schon für viele körperlich gesunde Menschen ein herausfordernder Sport. Warum sollten Menschen mit einer Behinderung das Klettern trotzdem ausprobieren? Weil Personen mit Handicap genauso behandelt werden möchten und auch sie über sich hinauswachsen wollen, wie jeder andere auch.

Sie profitieren sehr vom Klettern, weil sie Vertrauen für den sichernden und für sich selbst aufbauen müssen. Die ersten Züge sind die schwierigsten. Jedoch sobald man den Mut aufbringt diesen Schritt zu gehen, kommt das Selbstvertrauen.

Die Kinder haben die Möglichkeit, sich beim

Klettern selbst zu verwirklichen. Mit der Zeit sehen sie Erfolge und haben Spass daran. Nicht zu vergessen ist der eigene Stolz.

Beim Klettern geht es nicht darum die hohen Schwierigkeitsgrade zu erklettern, sondern um gemeinsam Spass zu haben. Ebenso lernen sich die Kinder oder Jugendliche kennen, was sie anspornt wieder zu kommen. Die Kinder werden durch die Trainer im Kletterzentrum gefördert und unterstützt. Das ist das, was die Vereinigung Cerebral unseren Kindern ermöglichen möchte.

Die Vereinigung Cerebral Schaffhausen bietet finanzielle Unterstützung für Kletterkurse an. Pro Jahr werden 30 Lektionen à 40 Franken vergütet. Eine Einzellektion im Aranea kostet CHF 80.—.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, Tel. 052 624 46 89.

Vittoria Rühli

Mitgliederessen vom 17. September 2021

Die Mitgliederversammlungen 2020 und 2021 mussten wir wegen des Corona-Virus schriftlich durchführen. Ein physisches Treffen war lange nicht möglich. Als die Massnahmen vom Bundesrat gelockert wurden, hat sich der Vorstand der Vereinigung Cerebral entschieden, die Gelegenheit zu nutzen, ein Essen für die Mitglieder zu organisieren.

Am 17. September 2021 trafen sich 26 Personen im Atelier A im Mühlental. Die Gelegenheit des Zusammenseins wurde genutzt, um ehemalige Vorstandsmitglieder zu verabschieden und neue zu begrüssen. Simone Wipf, Präsidentin der Vereinigung Cerebral verdankte die wertvolle Mitarbeit von Angela Gsponer (Vorstandsmitglied), Gerhard Gsponer (Präsident), Regula Liner (Vorstandsmitglied) und Egon Bösch (Revisor und OK-Präsident Jubiläum 2019). Begrüsst wurden Nathalie Canó Rivera als neues Vorstandsmitglied und Simone Wipf als Präsidentin.

Danach wurde bereits das feine Abendessen serviert. An den Tischen wurde miteinander geplaudert, gelacht und sich ausgetauscht. Es war schön, sich mal wieder persönlich und ohne Maske zu treffen. Hoffen wir, dass es bald wieder immer so sein wird!

Irène Bachmann

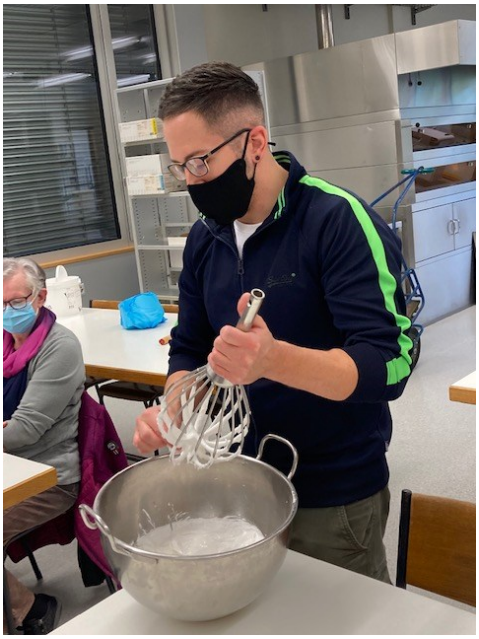
Süsse Überraschung vom 13. November 2021

In der Weihnachtsbäckerei

Pünktlich um 13.30 Uhr trudelten unsere Mitglieder in die Schulküche der BBZ. Gespannt und mit glänzenden Augen wurden sie durch unser Vorstandsmitglied Vittoria Rühli und Bäckermeister Raffi Küng (Ermatinger Bäckerei) empfangen.

Herr Küng erklärte uns Schritt für Schritt und begleitete uns hervorragend durch den Mittag. Nicht zu kurz kamen seine Tipps und Tricks als erfahrener Bäckermeister. Mit gezielten Fragen hatte er die Aufmerksamkeit

Schon beim Betreten der Küche duftete es köstlich nach Lebkuchen, welche unser Herr Küng bereits gebacken hatte. Nun hiess es für uns, ab an die Arbeit. Jedes Mitglied wurde mit Lebkuchen und Fondant ausgestattet. Nun hiess es kneten, kneten und nochmals kneten, auswallen und ausstechen. Denn Ziel des Mittags war es, die Lebkuchen Tannenbäume und Esel so zu dekorieren und verzieren, dass jeder auf sein eigenes Meisterwerk stolz sein konnte. Dazu stellte Herr Küng, verschiedenes Dekorationsmaterial zur Verfügung.



aller Teilnehmer auf sich gelenkt. Sogar die Kleinsten waren hin und weg von den farbigen Zuckerperlen welche genussvoll in den Mäulern verschwanden, statt dass diese auf die Lebkuchen platziert wurden.

Ein durchaus gelungener Nachmittag, welcher durch interessante Gespräche und mit strahlenden Augen beendet wurde. Es war so schön zu sehen, wie neue Kontakte geknüpft wurden.

Raffi Küng verabschiedete uns mit den Worten: Ich lasse mir für nächstes Jahr etwas Neues einfallen. Wir sehen uns in einem Jahr.

Vittoria Rühli

Bald 50 Jahre Regula Liner und 42 Jahre Vereinigung Cerebral Schaffhausen

Am 1. Februar 1972 wurde ich in der 27. Schwangerschaftswoche geboren. Wenig später war meine Mutter mit meiner Schwester, die am 18. November 1969 geboren wurde, beim Kinderarzt Dr. Karl Kind zum Impftermin. Er fragte meine Mutter, ob ich das Baby sei, das so extrem früh geboren wurde und gleich geweint hat. Meine Mutter sagte ja, und er sagte, es könne sein, dass ich cerebrale Bewegungsstörungen habe, wie man damals sagte.

Meine Mutter ging nach Hause und überlegte die ganze Zeit, während sie den Kinderwagen schob, was diese Aussage bedeutete. Sie telefonierte lange mit dem Arzt und liess sich alles erklären. Er sagte auch, dass er nicht wisse, wie ich mich geistig entwickeln werde.

Frau Susi Greutmann besuchte mich bald zu Hause, machte mit mir Atemtherapie und Physio nach Bobat. Ich war oft krank und erkältet und die Bewegungen meines Körpers waren auch anders, als bei meiner Schwester Susanne.

Eine Beratungsstelle gab es in Winterthur. Susi Gretmann, Werner Plüss und Dr. Kind gründeten bald die Beratungsstelle Schaffhausen. Dort erhielt ich Physio und mit 3 Jahren ging ich stundenweise in den Kindergarten bei Helen Zehnder. Ich malte viel, sang früh alle Lieder mit und speicherte alles im Gedächtnis. Geschichten mochte ich auch gerne.

In die Schule HPS Ungarbühl ging ich auch sehr gerne. Ich kam zu Dori Müller. Ich lernte schnell Lesen und Schreiben. Mit Rechnen hatte ich Mühe. Nach zwei Jahren wechselte ich zu Elisabeth Hunziker. Die Schulverlegungen waren super. Seit ich vier Jahre alt war ging ich mit.

Auch therapeutisches Reiten besuchte ich seit ich 7 Jahre alt war. In der Schule kam ich weiter zu Heini Sauter. Das war eine schöne Zeit.

Nach der Schule ging ich nach Luzern und danach lebte ich vier Jahre wieder bei meinen Eltern. 1995 besuchte ich die Altra. 2 Jahre arbeitete ich da im Telefondienst und danach erledigte ich Schreibarbeiten.

Kurz vor dem Spatenstich für das Lindli-Huus 1997 ging ich mit nach Twannberg in ein Lager. Das war organisiert von Cerebral Schweiz und dauerte zwei Wochen lang. Cerebral Schweiz wird dieses Jahr 64 Jahre alt.

Heute fühle ich mich wohl im Lindli-Huus und danke allen, die mich begleitet und unterstützt haben. Besonders meiner Familie und allen von der Vereinigung Cerebral.

Eure Regula

Basale Stimulation

Während meiner Tätigkeit als Pflegekraft bei einer Kinderspitex ist mir schon oft der Begriff „basale Stimulation“ begegnet. Darunter habe ich mir das Ansprechen, Berühren und Stimulieren der Sinne meiner Klienten vorgestellt. Weil ich nie sicher war, ob das so stimmt, habe ich die Gelegenheit wahrgenommen, an einer Weiterbildung und Auffrischung über dieses Thema teilzunehmen. Dabei habe ich gemerkt, dass das Konzept der Basalen Stimulation ein viel weiteres Feld ist, als dass ich bisher angenommen hatte. Da ich mir vorstellen kann, dass manche Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen Interesse an diesem Thema haben, versuche ich meine Erfahrungen hier weiterzugeben.

Ich sitze auf einem Stuhl und habe folgsam die Augen geschlossen, wie es unsere Kursleiterin fordert. Unsanft wird die Türe geöffnet und ziemlich geräuschvoll geschlossen. Hoppla, was passiert jetzt, schiesst es mir durch den Kopf. Schon stolpert jemand über meine Füsse. Ich kann knapp der Versuchung widerstehen, meine Augen zu öffnen. Ich glaube eigentlich nicht, dass mir etwas Unangenehmes widerfahren wird, aber sehr gemütlich ist mir nicht zumute. Jemand fummelt an meinen Haaren, rüttelt an meinem Stuhl, seufzt, dass er eigentlich keine Zeit habe. „Was habe ich denn Unrechtes getan“, denke ich. „Was muss ich mir noch alles gefallen lassen?“… In mir regt sich Widerstand.

Nach einer kurzen Pause berührt jemand meine Schulter. Aha, denke ich, es geht weiter. Ich merke aber bald, dass es ganz anders weiter geht. Mit ruhigen, bestimmten Bewegungen werden mit zwei Händen meine Arme ausgestrichen und langsam auf meine Oberschenkel abgelegt. Meine Beine werden mit sanfter, aber eindrücklicher und klarer Handhabung in eine bessere Position gebracht. Ich kann mich entspannen, ich fühle mich sicher, mein Vertrauen wächst. So könnte ich mich noch lange behandeln lassen.- Aber nun bin ich dran, um meiner Kollegin die gleiche Erfahrung zukommen zu lassen.

„Stimulation“ ist eigentlich ein irreführender Begriff, weil es bei der Basalen Stimulation um mehr geht als ums Anregen. Stimulation ist nur ein kleiner Teil dieses Konzeptes. Es geht um meine Haltung meinen Mitmenschen gegenüber. Im Zentrum steht der Mensch mit seinen Fähigkeiten der Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegung. Es ist eine Form ganzheitlicher, körperbezogener Interaktion für Menschen mit Einschränkungen. Jede Handlung kann dazu dienen, dass sich mein Gegenüber wohl und verstanden fühlt. Genauso kann eine unüberlegte, willkürliche Handlung meinen Partner in Aufregung oder gar Schrecken versetzen. Ich möchte ja, dass mein Klient mit mir mitarbeitet, mich bei seiner Pflege unterstützt oder zumindest nicht gegen mich arbeitet. Wie kann er das, wenn die Atmosphäre von Unsicherheit geprägt ist? Kein Pflegender hat es darauf abgesehen, Angst und Schrecken zu verbreiten. Aber es braucht das Bewusstsein, wie so ein Gefühl entstehen

Kann. Da setzt die „Basale“ an.

Entwickelt hat das Konzept der Basalen Stimulation Prof. Dr. Andreas Fröhlich für den Bereich der Sonderpädagogik, im Rahmen eines Schulversuches. Für die Pflege weiterentwickelt hat das Konzept Christel Bienstein.

Basal heisst Grundlage, Fundament, einfach.

Stimulation bedeutet Reiz, Angebot, Anregung, Bereicherung.

Die Begriffe „einfach“ und „Angebot“ gefallen mir am besten.

Die Angebote, die wir machen können sind sehr vielfältig. Wichtig ist, dass wir damit niemanden überfordern und immer die Bedürfnisse unseres Klienten im Auge haben. So kann Vertrauen wachsen.

Ich habe zum Beispiel die Erfahrung gemacht, dass das Zähneputzen unkomplizierter wird, wenn ich vorher meiner Klientin die Zahnbürste in die Hand gebe, auch wenn sie die Zähne nicht selber putzen kann. Nun weiss sie, was ich will.

Vor dem Aufstehen die Fusssohlen auf das Bett stellen und die Beine sanft hin und her schaukeln zur Vorbereitung fürs Aufstehen kann von Bedeutung sein.

Der Beginn und das Ende meiner pflegerischen Handlung versuche ich mit Worten und klaren Berührungen kenntlich zu machen, wobei ich zu viele Worte und zu laute Geräusche zu vermeiden versuche.

Ihr seht, basale Stimulation ist nicht eine Taktik oder eine Therapie, sondern eine Haltung, mit der ich nicht nur den „Pflegeempfänger“, sondern auch mir selber das Leben leichter machen kann.

Brigitta Widmer

Die Community «EnableMe»

Haben Sie auf eine Frage schon mal 1,7 Millionen Ratschläge bekommen? Nein? Dann haben Sie sie vielleicht noch nicht auf EnableMe.ch gestellt. Die Online-Community ist die erste Adresse für alle Fragen rund um das Thema Behinderung und chronische Krankheit. Wirklich alle. Brauchen Sie einen neuen Rollstuhl und sind sich nicht sicher, welcher der richtige ist? Fragen Sie die Community. Oder möchten Sie wissen, ob jemand Erfahrung hat mit Elektrotherapie bei einer spastischen Lähmung? Fragen Sie die Community.

EnableMe.ch ist es ein wachsendes Netzwerk aus Selbstbetroffenen und ihren Angehörigen. Das Herzstück ist die deutschsprachige Community, die zig Fragen pro Jahr zu echten und alltagsbezogenen Problemen beantwortet.

Skikurse mit paralleler Skiführung für CB-Skifahrer

Unser Team freut sich euch unsere Kurskalender 2021/2022 mitzuteilen.

Angesichts der unsicheren gesundheitlichen Bedingungen wird der Kurs für die TherapeutInnen und Skilehrerinnen auf die nächste Saison verschoben.

Skilager für CB-Skifahrer

Kurs I — **Gîte du Crêt Vercorin**

27. bis 31. Dezember 2021

Ab 9 Jahren ohne Eltern

Kurs für 1 Eltern mit seinem CB-Kind

Kurs II — **Veysonnaz – Thyon 2000**

7. (17.00) -8.-9. Januar 2022

Kurs für Anfänger und für Fortgeschrittene
Ab 4 bis 16 Jahren

Weiterbildungskurs für CB-Skifahrer

Kurse III, IV et V — **Les Paccots**

Samstag 22. Januar 2022
Samstag 5. Februar 2022
Samstag 12. Februar 2022

Nur möglich nach einem Skikurs
für Eltern und Kinder

Skiwochenende zum Saisonende

Kurs VI — **Veysonnaz – Thyon 2000**

25.-26.-27. März 2022

Bitte reservieren !
weitere Informationen folgen

Vorbereitungsgymnastikkursen

Mittwoch 3., 17. und 24. November 2021
Mittwoch 1. und 15. Dezember 2021

Ab 14.00 bis 15.30
Turnhalle Cottens (FR)

Für Skifahrer mit leichten oder mittelschweren sensomotorischen Störungen.
Wir bitten Sie diese folgenden Anmeldebedingungen für alle Kurse genau zu betrachten:

1) Fähigkeit zum selbständigen Gehen.
2) Kauerstellung einnehmen und kurz behalten, mit Knie leicht auseinander
3) Rückwärtsrollen, Knie anziehen und seitwärts sitzen
4) Kniestand: rechts und links sitzen
5) Seitwärts sitzend mit einer Hand abstützend zum Aufstehen.

Fähigkeit, sich in einer Gruppe zu integrieren und den Anweisungen zu folgen.
Obligatorisch: Unfallversicherung für die Dauer des Kurses.
Die STIFTUNG CEREBRAL verwaltet unsere Kurse: jeder Teilnehmer verpflichtet sich den ganzen Kurs zu besuchen.
Die Kurse werden ab 6 Teilnehmern (maximal 10) durchgeführt

September 2021

www.cerebral.ch

Stiftung Cerebral

Die Stiftung Cerebral macht vieles möglich!

Unser Ziel ist die Früherfassung, Förderung, Ausbildung, Pflege und soziale Betreuung von Menschen mit cerebralen Bewegungsstörungen, spina bifida oder Muskeldystrophie mit Wohnsitz in der Schweiz.

Die Tätigkeit der Stiftung Cerebral umfasst verschiedene Dienstleistungen für Betroffene und ihre Angehörigen, die zu mehr Selbstständigkeit und mehr Lebensqualität verhelfen.

Dazu gehören insbesondere:

- Anpassung des privaten Wohnbereichs
- Beratung und finanzielle Unterstützung für ungedeckte behinderungsbedingte Mehrkosten
- Elektrobetten
- Entlastungsangebote
- Mobilitätshilfe
- Pflegeartikel
- Therapie
- Transporte

Sie wissen ja, wir helfen rasch und unbürokratisch! Wenden Sie sich einfach schriftlich oder telefonisch an:

Stiftung Cerebral
Erlachstrasse 14
Postfach
3001 Bern

Telefon	**031 308 15 15**
Fax	**031 301 36 85**
E-Mail	cerebral@cerebral.ch
Website	www.cerebral.ch

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erlachstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15, Fax 031 301 36 85
Postkonto 80-48-4, E-Mail: cerebral@cerebral.ch, www.cerebral.ch

cerebral