INFORMATIONSBLATT

November 2016

Vereinigung Cerebral Bern

Ganz im Zeichen der Fussball-WM stand auch der Brunch . . . es gab sogar „Fussballeier“

Inhaltsverzeichnis

Editorial 4

Politik – *Initiative Schweizer Recht statt fremde Richter (Selbstbestimmungsinitiative)* 5

Die aktuelle Frage 8

Vereinigung Cerebral Bern – *Neue Vorstandsmitglieder gesucht* 8
Teilnahme an Anlässen / Umfrage – 10
60 Jahre Vereinigung Cerebral Bern 10

Leserbriefe 11

Veranstaltungen – *Informationen zum Thema Entlastung und zum Entlastungdienst Bern* 11
Informationen von den Huusglön 12

Stiftung Cerebral Schweiz – *Skikurse mit paralleler Skiführung für CP-Skifahrer* 15

Impressum 16

Kurse, Tagungen, Weiterbildung – *Kunst über alle Grenzen hinaus* 17

Literatur und Film – *Neustart Im Kopf* 19

Verschiedenes – *Medifest 2016* 22

Wichtige Daten 23

Marktplatz 24

Adressen der Vereinigung Cerebral Bern 26

Editorial

Rückblickend war es doch ein recht bewegter, interessanter und heisser Sommer. Im Juli malte ich während einer Woche die grössten Bilder an denen ich bis jetzt beteiligt war, zehn auf zwei Meter gross. Wie wir das Gemeinschaftswerk zustande brachten, können Sie im entsprechenden Artikel lesen. Leider war nicht alles so schön wie das Malen im Juli. Vor allem die Rubrik Politik befasst sich mit einem sehr tristen Kapitel. Dafür habe ich viel gelesen. Darum ist die Rubrik Literatur, Film und Musik auch so umfangreich geworden. Drei Krimis sorgten für Spannung und Entspannung. Das Buch, das ich in dieser Nummer bespreche, ist für Menschen mit CP sehr interessant. Beschäftigt es sich doch ausschliesslich mit den Möglichkeiten des Gehirns.

So langsam rückt unser Jubiläumsjahr näher und der Vorstand ist mit den Vorbereitungen dies zu feiern schon sehr beschäftigt. Denn wie Udo Jürgens schon sagte, mit 66 Jahren fängt das Leben an, wird die Vereinigung Cerebral Bern erst 60. Über das Programm und die weiteren Auswirkungen können Sie weiter hinten mehr erfahren. Speziell möchten wir Sie auf den ersten Jubiläumsanlass vom 28. Januar 2017 aufmerksam machen. Für nähere Infos beachten Sie bitte den in diesem Versand beigelegten Flyer.

Das Thema Anlässe hat uns dieses Jahr mehrmals Kopfzerbrechen verursacht. Was sollen wir anbieten, was interessiert die Mitglieder und mit wie vielen Teilnehmer dürfen oder können wir rechnen? Um diese Fragen noch präziser beantworten zu können, liegt diesem Versand eine Umfrage bei.

Da die Veranstaltung zum Thema Entlastung abgesagt wurde, haben wir beschlossen, Ihnen trotzdem ein paar Infos zukommen zu lassen. In der Rubrik Veranstaltungen erfahren Sie mehr.

Eine der angenehmsten Nachrichten in diesem Sommer war, dass der Erlös des Medifestes (das Fest der Medizinstudenten) zu 60% unserer Vereinigung zu Gute kommt.

In ein paar Wochen steht Weihnachten vor der Tür. Ich kann

Ihnen garantieren, dass sie nicht „behindert“ ist, denn sie schafft es auch in die obersten Stockwerke. In diesem Sinne viel Licht, farbiges Papier und gutes Essen.

Cornelia Nater

Politik

Initiative Schweizer Recht statt fremde Richter (Selbstbestimmungsinitiative)

Diese Initiative verdient es doppelt in einer Publikation einer Behinderten-Selbsthilfeorganisation behandelt zu werden. Der Begriff Selbstbestimmungsinitiative stiess mir ins Auge und in die Magengrube. Unter Selbstbestimmung verstehe ich etwas Positives. Menschen mit Behinderung haben sich in den letzten 40 Jahren intensiv damit auseinandergesetzt und mussten sich vehement dafür einsetzen ihr eigenes Recht auf Selbstbestimmung zu erhalten. Deshalb ist es auch ein massiver Schlag in die Magengrube, wenn dieser positive Begriff mit einer Initiative verbunden wird, die sich gegen Menschenrechte richtet.

Menschenrechte müssen global geltend sein. Dafür gibt es das internationale Recht damit sichergestellt ist, dass alle Staaten die diesem Abkommen beitreten es in der gleichen Weise in ihren Gesetzen verankern. Nur dadurch ist garantiert, dass die Menschen sich gemeinsam entwickeln. Wir sind es unserem Schöpfungsbild der Menschheit schuldig, dass wir den Begriff Menschenwürde mit Inhalt füllen und garantieren, dass diese Würde, jedem Mensch zusteht.

Eine Partei die eine Initiative startet, die sich dagegen wendet, dass internationales Recht über nationalem Recht zu stehen hat, gehört an den Pranger gestellt. Es sind gleichzeitig dieselben Menschen, die zwar internationales Recht nicht anerkennen wollen jedoch mit anderen Rechtstaaten Handel betreiben. Dies ist meiner Meinung

nach nicht unter einen Hut zu bringen. Wer international Geschäfte machen und dabei reich werden will, muss auch internationales Recht anerkennen. Wer heute internationales Recht in Frage stellt, schafft Isolation für alle Bürger. Denn Gott sei dank überlegen sich andere Staaten und deren Unternehmen ob sie mit solchen Regierungen und Wirtschaftsführungen noch Geschäfte abschliessen wollen. Oder noch besser ob sie überhaupt noch etwas mit ihnen zu tun haben wollen. Soll es wirklich so weit kommen?

Solche Ideen versetzen Menschen mit Behinderung zu Recht in Angst und Schrecken. Bedeutet es doch, dass die Weiterentwicklung ihrer Gleichstellung in Frage gestellt wird. Sollte diese Initiative angenommen werden, wird es schwer das Fortschreiten der Umsetzung der UNO-Behindertenrechtskonvention (BRK) zu garantieren.

Ich möchte hier nur ein Beispiel aufzeigen, wie gefährlich die Annahme der Initiative sein könnte:

Art. 56a Völkerrechtliche Verpflichtungen
1 Bund und Kantone gehen keine völkerrechtlichen Verpflichtungen ein, die der Bundesverfassung widersprechen.
2 Im Fall eines Widerspruchs sorgen sie für eine Anpassung der völkerrechtlichen Verpflichtungen an die Vorgaben der Bundesverfassung, nötigenfalls durch Kündigung der betreffenden völkerrechtlichen Verträge.
3 Vorbehalten bleiben die zwingenden Bestimmungen des Völkerrechts.

1. Bund und Kantonen ist es untersagt, völkerrechtliche Abkommen abzuschliessen, die der bestehenden Bundesverfassung widersprechen.

Wunderbare frische Brötchen und feinstes Brot beim Brunch

Dies bedeutet, dass die Bundesverfassung dann nach Annahme der Initiative sakrosankt ist. Sie ist also für alle Zeiten festgeschrieben und kann sich nicht weiterentwickeln, da sie fremde Einflüsse nicht mehr aufnehmen kann. Nur was in einem Schweizerkopf an Ideen entsteht, ob fortschrittlich oder rückständig, spielt keine Rolle mehr, kann sich vielleicht in der Bundesverfassung niederschlagen. Sind wir denn so über jeden Irrtum erhaben? Und welches Recht soll gelten, wenn Schweizer Firmen mit ausländischen Firmen ins Geschäft kommen, deren Recht oder unser Recht?

Welches Arbeitsrecht soll gelten, wenn Schweizer Firmen Produktionsstätten in anderen Ländern errichten, deren Recht oder unser Recht? Soll der Spielraum unserer Politiker so klein werden, dass sie nur noch in ihren eigenen Häusern sitzen dürfen, weil internationale Kontakte sich gar nicht mehr lohnen, denn wer keine Abkommen mehr abschliessen kann, braucht auch nicht mit anderen zu verhandeln. Wer glaubt absolut im Recht zu sein, muss andere gar nicht anhören.

2. Könnte man davon ausgehen, dass die jetzige Bundesverfassung und das jetzt geltende Recht unberührt bleibt könnte man sich doch etwas beruhigen. Doch dem ist nicht so! Denn die Initiative verlangt, dass internationales Recht welches von X Staaten als gut befunden wird, im Falle eines Widerspruchs zu unserer Bundesverfassung nicht diese angepasst wird, sondern die völkerrechtlichen Verpflichtungen. Nötigenfalls werden sogar bestehende Verträge gekündigt.

   Ich darf hier gar nicht schreiben woran mich das erinnert. Sonst wird mir von irgendjemand der sich verletzt fühlt der Kopf umgedreht. Ich bin jedoch der festen Überzeugung, dass von Behindertenseite und all ihren Angehörigen und Freunden diese Initiative bekämpft werden muss. Deshalb mache ich heute etwas was Sie vielleicht nicht gutheissen. Ich fordere Sie auf mit ihren Angehörigen und Bekannten darüber zu reden was die Annahme der Initiative für Menschen mit Behinderung bedeuten wird. Denn erneut könnten sie so in eine Rechtsunsicherheit gelangen. Die Wahrnehmung ih-

rer Bedürfnisse und das Recht auf Umsetzung wären nicht länger garantiert.

Hoffen wir, dass wir genug Kraft aufbringen einen solchen Rückschritt zu verhindern. Eine Gesellschaft ist nur so gut, wie es ihren schwächsten Mitgliedern geht. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns zu Wort melden, dass wir aus unseren Schatten hervortreten und der Gesellschaft helfen einen Weg in die Zukunft zu finden, die in die Freiheit führt in ein gemeinschaftliches Miteinander. Für eine solche Zukunft gibt es genügend Themen denen wir uns stellen sollten. Denn wenn ein Leben auf dieser Erde für uns Menschen weiterhin möglich sein soll, müssen wir weitgrössere Lösungen finden als die Frage welches Recht über welchem zu stehen hat.

Cornelia Nater

Die aktuelle Frage

In dieser Rubrik sollen Ihre Fragen und Anliegen Platz haben. Schicken Sie uns Ihre Fragen an info.be@vereinigung-cerebral.ch oder brieflich an die Geschäftsstelle.

Vereinigung Cerebral Bern

Neue Vorstandsmitglieder gesucht

In den vergangenen Jahren hat es im Vorstand kaum Abgänge gegeben. Die Vorstandsmitglieder arbeiteten über mindestens neun Jahre eng zusammen und versuchten die Bedürfnisse der Mitglieder und die Strömungen der Zeit zu neuen Angeboten zu vereinen. Doch irgendwann verändert sich alles. Deshalb trete ich als Präsidentin auf die Hauptversammlung 2018 zurück. Auch einige der Vorstandsmitglieder verspüren das Bedürfnis sich anderen Dingen zu widmen. Zugegeben bis 2018 ist es noch lange, doch möchte ich Ihnen die Gelegenheit ge-

ben, sich schon früh zu überlegen ob eine solche Aufgabe nicht auch für Sie etwas wäre. Zum Beispiel könnten Sie eine Zeitlang unbeschwert im Vorstand schnuppern. An Sitzungen und Anlässen teilnehmen, aktiv mitdiskutieren und organisieren um so herauszufinden für welche Aufgabe Sie sich am meisten interessieren.

Der Vorstand ist für alles offen und freut sich über zahlreiche Interessenten. Haben wir Ihr Interesse geweckt dann melden Sie sich bei der Geschäftsstelle der Vereinigung Cerebral Bern, Frau Petra Rämer, Bösingenfeldstrasse 19, 3178 Bösingen, Tel. 031 505 10 49, E-Mail: info.be@vereinigung-cerebral.ch oder bei der

Präsidentin Frau Cornelia Nater, Jupiterstrasse 41, 3015 Bern, Tel. 031 941 04 31 (bitte 10x klingeln lassen), E-Mail: tuata@bluewin.ch.

Der Brunch war wieder ein grosser Erfolg, am Buffet gab es leckeres Essen für Alle und auch genug…

Teilnahme an Anlässen / Umfrage

Im bald vergangenen Jahr konnten wir von fünf geplanten Anlässen drei durchführen. zwei mussten wir leider mangels Anmeldungen absagen. Zweimal haben wir versucht das Thema Entlastung anzubieten. Vielleicht war ja das Thema für Sie nicht spannend genug oder Sie waren der Ansicht, dass Sie keine Entlastung mehr brauchen da Sie diesbezüglich schon genügend gut abgedeckt sind.

Der alljährliche Brunch in Spiez ist der einzige Anlass bei dem der Vorstand schon zum vorne herein weiss, dass er stattfinden wird, denn das Interesse und die Teilnahme steigt von Jahr zu Jahr. Das ist natürlich sehr erfreulich und motiviert den Vorstand in seiner Arbeit fortzufahren.

Bei den zwei weiteren durchgeführten Anlässen war es bis zum letzten Anmeldetag eine Zitterpartie ob es auch genügend Anmeldungen gibt. Selbstverständlich begreifen wir, dass es in der heutigen Zeit viel mehr Angebote gibt an denen auch Menschen mit Behinderung teilnehmen können. Andererseits sind auch unsere Mitglieder dem allgemeinen steigenden Stress ausgesetzt und sie sich deshalb oft, wenn überhaupt im allerletzten Moment noch anmelden.

Anlässe abzusagen an denen man Referenten verpflichtet, ist jedoch sehr unbefriedigend. Denn die Referenten bereiten sich schon wochenlang darauf vor und wir können ihnen zum Schluss nicht einmal ein Honorar bezahlen. Damit für uns die Planung der kommenden Jahre einfacher ist, möchten wir Sie bitten, die im Versand beigelegte Umfrage zum Infoheft auszufüllen. Selbstverständlich können Sie die Umfrage elektronisch anfordern. Wir werden Sie Ihnen gerne mailen. Leider ist eine Aufschaltung auf die Homepage nicht möglich, da wir diese zurzeit umstrukturieren. Gerne erwarten wir Ihre rege Teilnahme. Fordern Sie uns mit neuen Themen heraus. Wir sind schon ganz gespannt.

60 Jahre Vereinigung Cerebral Bern

An dieser Stelle möchten wir Sie schon jetzt auf das kommende Jahr einstimmen. Die Vereinigung Cerebral Bern und auch die Präsidentin Cornelia Nater feiern ihren 60. Geburtstag. Das muss natürlich ordentlich gefei-

ert werden. Wie und was wir alles geplant haben, ersehen Sie aus dem im Versand beiliegenden Flyer Jubiläumsprogramm 2017. Natürlich wäre es schön, wenn wir die geplanten Anlässe mit Euch zusammen feiern und erleben könnten. Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen.

Leserbriefe

Sagen Sie uns Ihre Meinung. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften an info.be@vereinigung-cerebral.ch oder brieflich an die Geschäftsstelle.

Veranstaltungen

Informationen zum Thema Entlastung und zum Entlastungdienst Bern

Zuhause gut betreut

Von morgens früh bis abends spät und zeitweise auch noch während der Nacht, sieben Tage pro Woche, Monat für Monat, unter Umständen Jahr für Jahr. Eigentlich sollte in unserer Gesellschaft kein Mensch so viel und ohne Pause arbeiten müssen. Für viele ist aber genau das Realität, weil sie zuhause einen Angehörigen pflegen und betreuen, der an einer Behinderung, Demenz oder chronischen Krankheit leidet. Was solche pflegenden Angehörigen leisten, ist zum Teil kaum vorstellbar. Aber auch sie hätten ein Anrecht auf freie Zeit, auf die Befriedigung eigener Bedürfnisse, auf die Pflege von sozialen Kontakten ausserhalb der Familie, auf ein paar unbeschwerte Stunden ohne zusätzliche Verantwortung.

Wie hilft der Entlastungsdienst Kanton Bern?

Genau hier setzen die Dienstleistungen des gemeinnützigen Vereins Entlastungsdienst Kanton Bern ein. Der Entlastungsdienst bietet den betroffenen Familien die zeitweise Betreuung ihrer Angehörigen im Sinne einer Stellvertretung während Stunden, Tagen oder Wochenenden. Die Dienstleistungen, offen für Menschen jeglichen

Alters, werden durch spezifisch geschulte und zuverlässige Frauen und Männer erbracht und ergänzen die Angebote der professionellen Hilfe und Pflege zu Hause. Die Betreuungspersonen werden intern geschult und für den entsprechenden Einsatz sorgfältig ausgewählt. Dabei ist wichtig, für den betreuten Menschen eine Bezugsperson (es kommt immer die gleiche Betreuungsperson) aufzubauen. So kann Vertrauen und Sicherheit entstehen und die Entlastung für die Angehörigen wird optimiert.
Die regelmässigen Einsätze werden nach den Wünschen der Kunden langfristig geplant. Dabei sind Betreuungen von wenigen Stunden pro Woche bis zu ganztägigen (oder auch nächtlichen) Einsätzen an mehreren Wochentagen möglich. Die Aufgaben sind vielfältig: Vorlesen, spazieren, spielen, zusammen einkaufen und/oder kochen, Ausflüge machen, einfach nur da sein, begleiten, wachsam sein, beistehen usw. Im Vordergrund stehen vor allem die Wünsche der Kunden. Diese Entlastung trägt dazu bei, für die anspruchsvolle Aufgabe der Angehörigen-Betreuung zuhause dank Pausen genügend Energie zu haben.

Ganz wichtig zu wissen ist, dass eine solche Entlastung in keiner Art und Weise ein „Abschieben“ der betreuten Person bedeutet. Häufig ist der Besuch der externen Betreuungsperson für den betreuten Menschen eine wohltuende Abwechslung vom manchmal schwierigen Alltag und kann neue Perspektiven öffnen. Für die familieninterne Betreuungsperson bedeutet der Einsatz des Entlastungsdienstes Kanton Bern eine planbare und festgelegte Zeit zur eigenen Verfügung, so dass sie in dieser Zeit wieder etwas Energie für ihre anspruchsvolle Aufgabe tanken kann. Eine Betreuerin, ein Betreuer des Entlastungsdienstes kann mithelfen, das wertvolle und unbezahlbare Familiensystem am Laufen zu halten. Dies wiederum kommt dem Familienmitglied mit Beeinträchtigung insofern zugute, dass unter Umständen eine Heimeinweisung oder andere schwerwiegendere Massnahmen verhindert oder aufgeschoben werden können.

Wie komme ich zu dieser Entlastung?

Wenn Sie sich entschliessen, diese Dienstleistung zu beanspruchen oder genauer zu prüfen, wenden Sie sich an die regionale Vermittlerin des Ent-

lastungsdienstes Kanton Bern. In der Region Bern Mittelland ist Frau Christine Josi, Telefon 031 371 62 74 zuständig. Sie erteilt Ihnen auch gerne weitere Auskünfte. Die Vermittlerin bespricht mit Ihnen Ihre Wünsche und die Begebenheiten und klärt offene Fragen. Sie füllen eine Bedarfsabklärung aus und senden sie der Vermittlerin. Danach wählt die Vermittlerin eine passende Betreuungsperson aus und vereinbart mit Ihnen ein Kontaktgespräch, an welchem sich die Beteiligten kennen lernen können, die Einsätze geplant und weitere Details besprochen werden. Stimmt die „Chemie“ zwischen Familie und Betreuungsperson, kann mit den Einsätzen begonnen werden. Sie instruieren die Mitarbeiterin, den Mitarbeiter des Entlastungsdienstes im Umgang mit der zu betreuenden Person und können sich dann auf eine zuverlässige, liebevolle und verantwortungsbewusste Bezugsperson verlassen. *Geschäftsstelle Kanton Bern 031 382 01 66.*

Informationen von den Huusglön

Wir machen Hausbesuche der besonderen Art. 18 Huusglön aus verschiedenen Regionen der deutschen Schweiz besuchen Menschen mit Behinderungen oder schweren Erkrankun-

gen. Es ist sehr berührend zu erleben, wie sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene freuen, wenn sie für einen Moment in die Welt der Phantasie, des Humors und der Lebensfreude eingeladen werden. Seit dem Beginn vor acht Jahren konnten wir in über 620 Stuben ein wenig Heiterkeit, Unbeschwertheit und Momente des Glücks bringen – Begegnungen mit Herz!

Die Huusglön engagieren sich dafür, bei Familien, die durch Krankheit und Behinderung belastet sind, das ganze Jahr hindurch bunte, einfühlsame Akzente zu setzen, so dass Freude und Unbeschwertheit für einen unvergesslichen Moment im anstrengenden Alltag Einzug halten. Ebenso machen wir feinfühlige Besuche in Wohnheimen. Ob in einem Bergdorf oder zuhinterst im Jura: Wenn wir mit unserem Humorkoffer unterwegs sind, ist uns kein Weg zu weit.

Mehr dazu erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.huusglön.ch

Kennen Sie jemanden, der sich über einen Besuch der Huusglön freuen würde? Wir freuen uns über jede Anfrage. Ein Erstbesuch der Huusglön ist immer kostenlos. Interessierte Angehörige oder Betreuungspersonen können sich bei der Geschäftsstelle melden. Diese organisiert den Huusglön-Besuch auf schnelle und unkomplizierte Art und Weise.

Möchten Sie gerne unseren Verein unterstützen? Das würde uns sehr freuen. Jede Spende ist sehr willkommen. Angaben zu unserem Spendenkonto finden Sie im Flyer welcher auf der Homepage der Vereinigung Cerebral Bern aufgeschaltet ist.

Für Besuchsanfragen, Spenden und weitere Infos kontaktieren Sie bitte unsere Geschäftsstelle:

Beatrice Schaad, Geschäftsstelle Huusglön
Postfach 77,
4629 Fulenbach,
079 488 80 60,
E-Mail:
beatrice.schaad@huusgloen.ch

Stiftung Cerebral Schweiz

Skikurse mit paralleler Skiführung für CP-Skifahrer

Sind Sie bereit für die nächste Skisaison? Wir sind so weit und laden Sie mit Freude ein. Unsere Skimethode ermöglicht das Skifahrenlernen ohne Stemmtechnik. Diese Methode haben wir in intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten, PhysiotherapeutInnen und SkilehrerInnen aus dem Wallis und dem Bündnerland entwickelt und ständig verbessert. Jeder CP-Skifahrer bekommt die nötige, individuelle, therapeutische Unterstützung damit er den Skisport mit viel Freude und Erfolg leichter durchführen kann. Diese spezifische Hilfe wird von spezialisierten NDT-TherapeutInnen vermittelt.

Grundkurs für TherapeutInnen und SkilehrerInnen

Kurs I Thyon – Veysonnaz
15. nachmittags, **16., 17. Dezember 2016**
Min. 5 Teilnehmer
Mit Demo-Team

«Demo-Team» Kurs

Kurs II Thyon – Veysonnaz
16., 17., 18. Dezember 2016
“Demo-Team“ CP Jugendliche und Erwachsene

Skilager für CP-Skifahrer

Kurs III Thyon – Veysonnaz
2. bis 6. Januar 2017
Ab 7 Jahren ohne Eltern

Kurs für CP-Kinder + einen Elternteil

Kurs IV Montana
13. (17 Uhr), **14., 15. Januar 2017**
Grundkurs und Kurs für Fortgeschrittene
Ab 4 bis 16 Jahren

Weiterbildungskurs für CP-Skifahrer mit oder ohne Eltern

Kurse V und VI
Siviez: Sonntag 5. Februar 2017
Les Paccots: Samstag 18. Februar 2017
Nur nach einem Wochenendskikurs möglich

Kurs in Graubünden

Kurs VII NEU Davos
10., 11., 12. März 2017
Für erfahrene CP-Skifahrer

Anmeldebedingungen für die folgenden Kurse sind (wir bit-

ten Sie diese genau zu betrachten!):
Für Skifahrer mit leichten oder mittelschweren sensomotorischen Störungen:
1) Fähigkeit zum selbstständigen Gehen.
2) Kauerstellung einzunehmen 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 aufstehen.
Fähigkeit, sich in einer Gruppe zu integrieren und den Anweisungen zu folgen.
Obligatorisch: Unfallversicherung für die Dauer des Kurses.
Dieser Kurs wird von der STIFTUNG CEREBRAL finanziert:
Jeder Teilnehmer verpflichtet sich den ganzen Kurs zu besuchen.
Die Kurse werden ab 7 Teilnehmern (maximal 12) durchgeführt:

KURSLEITUNG
Alle Infos über die Kurse
Anne-Marie Ducommun, NDT-Therapeutin, Skiinstruktorin für CP-Skifahrer, Rue Mathurin Cordier 3, 1005 Lausanne,
021 312 19 96 / 079 566 94 59,
aducommun@hotmail.com

SEKRETARIAT 1
Organisation
Yves Genoud, Anc. rte de Sierre 21, 3972 Miège,
027 456 31 55,
yves.genoud@gmail.com

SEKRETARIAT 2
Alle Anmeldungen
Stéphanie Clivaz,
Av. Bietschhorn 35, 1950 Sion,
078 730 42 86,
stephanie.clivaz@bluewin.ch

IMPRESSUM

Dieses Informationsblatt erscheint 3- bis 4mal jährlich. Beiträge, Kurse, Daten usw. die veröffentlicht werden sollen, bitte an eine der folgenden Adressen senden:

Nater Cornelia, Präsidentin
Vertreterin kbk, Jupiterstr. 41/524
3015 Bern, Tel. 031 941 04 31
E-Mail tuata@bluewin.ch

Geschäftsstelle Vereinigung Cerebral Bern
Petra Rämer, Bösingenfeldstrasse 19, 3178 Bösingen, Tel. 031 505 10 49,
E-Mail
info.be@vereinigung-cerebral.ch

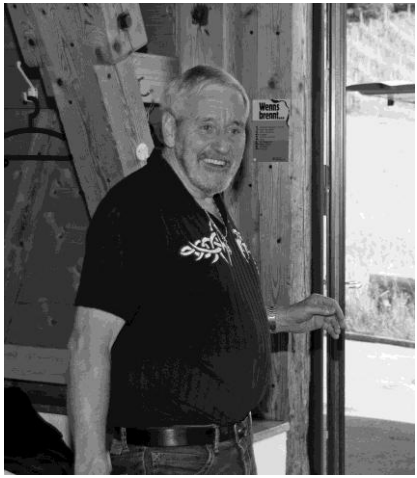
Pierre-André Schultz, Dennigkofenweg 148, 3072 Ostermundigen
Tel. 031 931 38 41, E-Mail
paschultz@bluewin.ch

Kunst über alle Grenzen hinaus

Obschon ich bereits über dreissig Jahre male, habe ich mich entschlossen diesen Sommer einen Malworkshop zu besuchen. Während einer Arbeitswoche stellte uns die Kirchgemeinde von Münchenbuchsee genügend Raum zur Verfügung um zehn Meter lange Bilder zu malen.
Normalerweise sind schon zwei Meter aus Sitzender Position im Rollstuhl eine Herausforderung die nur mit einer Pinselverlängerung zu bewerkstelligen ist. Wie also sollte das gehen: ein Bild von zehn Metern Länge zu malen?
Petra Stokar die Initiantin und Leiterin dieses Workshops hat sich schon länger zum Ziel gesetzt, allen Menschen unabhängig von ihren körperlichen Möglichkeiten das Malen zu ermöglichen. Jeder muss sich ausdrücken können. Dies ist gerade für Schwerstbehinderte die entweder in ihren Bewegungen und Bewegungsradien oder aber durch eine Sprachbehinderung in ihrer Kommunikation und in ihrem Ausdruck eingeschränkt sind, sehr wichtig. Das Malen ist oft das einzige Medium, mit dem sie tiefgreifende Eindrücke und grossräumige Themen ihres Lebens darstellen können.
Bei ihren Recherchen stiess Petra Stokar auf Amerikaner, die Hilfsmittel entwickelten mit denen man samt Rollstuhl malen kann. Statt mit der Hand den Pinsel zu bewegen, fährt man mit dem Rollstuhl auf der Leinwand herum, bewegt so das Hilfsmittel an dem eine Farbflasche angebracht ist und malt also durch das Fahren.
Eigentlich hatte sie vor, einen dieser Erfinder der Tools, in die Schweiz zu holen. Doch dieses Vorhaben scheiterte. Sie entschied sich den Workshop trotzdem durchzuführen. Und statt der teuren Hilfsmittel und Werkzeuge der Erfinder aus Amerika, eigene Dinge zu entwickeln.
Die Workshop-Woche diente auch der Weiterentwicklung und Vervollkommnung der Werkzeuge. Dies ermöglichte es, die Werkzeuge den Fähigkeiten und Einschränkungen jedes einzelnen anzupassen. Die Schaffung der technischen Voraussetzungen ermöglicht es die Freiheit die das grossflächige Malen bringt, erleben zu können.

Mit grossflächigen Bildern erhebt man auch Anspruch auf die Welt. Ich bin da und beanspruche meinen Raum. Ich habe etwas zu sagen, will mich mitteilen, will zur Kenntnis genommen werden, bin mehr als die Summe aller Teile. Die Energie die dabei entsteht, durchströmt Körper und Geist wie ein Rausch. Dass man das Rollstuhlfahren für einmal nicht nur um an ein Ziel zu gelangen, benutzt, ist eine neue Erfahrung.
Zum ersten Mal entsteht durch das Fahren etwas Wunderbares. Ich verschmelze mit meinem Rollstuhl womit seine Existenz nicht mehr losgelöst ist und damit mich nicht an meine Behinderung erinnert, sondern Grenzen sprengt, und damit die Fähigkeiten betont.
Dieser Workshop war auch der Inklusion gewidmet. Nichtbehinderte und Behinderte arbeiteten am gleichen Bild. Da es auch für Nichtbehinderte ungewohnt ist in solchen Dimensionen zu malen, findet ganz automatisch Gleichstellung statt.
Noch waren an diesem Workshop wenige Teilnehmer, so hatten wir Zeit, die Möglichkeiten zu erforschen und uns Gedanken zu machen über nötige Strukturen und organisatorische Dinge. Aus den wenigen Beteiligten ist so etwas wie ein Team entstanden. Dieses ist nun bereit, um anderswo Workshops durchzuführen. Wer mehr Fotos von den entstandenen Bildern sehen möchte, kann auch einen Artikel im Fraubrunner Anzeiger Ausgabe Nr. 30 vom
29. Juli 2016 lesen.

Interessenten melden sich bitte bei:
Petra Stokar
pstokar@googlemail.com,
www.petra.stokar.ch



Peter Schoch lieferte wieder enen superfeinen und auch sehr schön zusammengestellten Brunch

Literatur und Film

Neustart Im Kopf

Auf Empfehlung meiner Physiotherapeutin las ich diesen Frühling ein für hirngeschädigte Menschen beeindruckendes Buch. Allerdings las ich nur die ersten hundert Seiten selbst. Danach liess ich mir das Buch von meinem Assistenten vorlesen, während ich malte. Je tiefer wir in die Materie vordrangen, desto mehr realisierte ich, wie passend diese Arbeitsmethode bei so einem Thema ist. Allgemein beschrieben zeigt das Buch auf, welche Leistungen ein geschädigtes Hirn auch bei langjährigen Patienten vollbringen kann. Eine der Möglichkeiten des Gehirns ist es, neue Synapsenverbindungen zu bilden. Synapsen verbinden verschiedene Areale des Gehirns und aktivieren diese, ähnlich einem Stromkabel, so dass diese Areale dann in der Lage sind, Informationen unter sich auszutauschen. Durch diese Verbindungen werden alle Körperfunktionen und geistigen Aktivitäten beeinflusst oder gesteuert. Sie sind also bestimmend für das Leben, das man führen kann.
Die einzelnen Methoden, die das Hirn veranlassen, sich zu reparieren oder neu zu erschaffen, werden in diesem Buch beschrieben. Der Autor, Norman Doidge, will mit seinem Buch einen Überblick über das Gebiet der Neuroplastizität schaffen, solange dies noch eine junge Wissenschaft ist. Er bemüht sich, dies in einfacher, verständlicher Sprache zu tun und spickt jedes Kapitel mit Erfolgsgeschichten einzelner Patienten. Ich werde versuchen, diese hier zusammenzufassen.
Im ersten Kapitel mit dem Titel «Eine Frau fällt ins Bodenlose» geht es um ein defektes Vestibularsystem in Folge einer postoperativen Infektion. Das Vestibularsystem ist das Gleichgewichtsorgan, das sich im Innenohr befindet. Dieser Defekt führt dazu, dass man nicht mehr frei stehen kann und ständig das Gefühl hat, ins Bodenlose zu fallen. Im Englischen nennt man das «Wobbling». Die neuartige Therapie bestand darin, einer betroffenen Patientin einen Helm mit Elektroden aufzusetzen und ihr über einen Zungensensor je nach Bewegung des Körpers verschiedene Impulse zu geben. Die Sensoren bewirkten, dass

die Patientin sich frei im Raum bewegen konnte, ohne hinzufallen. Ohne die Sensoren hielt die Wirkung anfangs nur kurz an. Mit der Zeit bildete das Gehirn jedoch ersatzweise neue Synapsen Verbindungen, die den mangelnden Gleichgewichtssinn ersetzten. Heute lebt die Patientin dauerhaft ohne den Helm.
Bei einer anderen Patientin bewirkte ein asymmetrisches Gehirn, dass sie sich asymmetrisch körperlich entwickelte, ein schwaches, räumliches Vorstellungsvermögen hatte und schwach in Mathematik war. Hinzu kam eine Sehbehinderung, ein verminderter Tastsinn sowie sprachmotorische Behinderungen. Unter einem asymmetrischen Gehirn versteht man, dass einzelne Teile hoch- und andere Teile unterentwickelt sind. Dank der hochentwickelten Gehirnareale konnte sie trotz ihrer zahlreichen Einschränkungen ein Psychologiestudium absolvieren. Im Rahmen dieses Studiums wurde sie auf Forschungsergebnisse aufmerksam. Diese animierten sie, hunderte von Übungen für sich zu entwickeln. Mit eisernem Willen bewirkte langfristiges Training, Schwächen in Stärken zu verwandeln.
Man kann davon ausgehen, dass das Gehirn neu erschaffen werden kann. Nicht mehr benutzte Areale werden von stark arbeitenden Arealen beansprucht. Michael Merzenich war der erste Wissenschaftler, der die Neuroplastizität nachgewiesen hat. Er hat von allen streng wissenschaftlich arbeitenden Neuroplastologen die radikalsten Hypothesen aufgestellt. Er erklärte beispielsweise, dass Gehirnübungen bei der Behandlung von Krankheiten wie Schizophrenie ähnliche Erfolge erzielen können wie Medikamente, dass unser Gehirn vom ersten bis zum letzten Lebenstag plastisch verformbar ist und dass unsere kognitiven Funktionen – Lernfähigkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis – selbst noch im Alter verbessert werden können.
Bei Schlaganfällen beispielsweise schlägt sich das Gehirn gewissermassen von innen heraus selbst k.o. Ein Blutklumpen oder eine Blutung in den Arterien des Gehirns unterbricht die Sauerstoffversorgung des Gewebes und tötet es ab. Die meisten Opfer sind am Ende nur noch ein Schatten ihrer selbst.
Mit Taubs Behandlungsmethode änderte sich dies. Er entwickelte die sogenannte «Constrained-Induced-Therapy», kurz «CI». Die Therapie geht über mehrere Monate, jeweils 8 Stunden täglich und soll bewirken, dass man

die gelähmte und oft auch „vernachlässigte“ Körperhälfte, besonders den Arm, wieder im Alltag benutzt. Während der Therapie ist es untersagt, die nicht gelähmte, gut funktionierende Seite zu verwenden. Die CI-Therapie hilft Patienten, ihre Gehirne neu zu verschalten. Patienten, die jahrelang gelähmt gewesen waren und denen man gesagt hatte, sie würden sich nie erholen, können sich wieder bewegen. Andere sprechen wieder. Kinder mit zerebraler Kinderlähmung lernen, ihre Bewegungen zu kontrollieren. Dieselbe Therapie zeigt auch bei Rückenmarksverletzungen, der Parkinson’schen Krankheit, Multipler Sklerose und selbst Arthritis Erfolge. Es entstehen neue Synapsen Verbindungen, die die gelähmte Seite reaktivieren.
Phantomschmerzen, ein weiteres Thema, entstehen im Gehirn, weil nach dem Verlust von Gliedmassen die entsprechenden Synapsenverbindungen weiterbestehen. V.S. Ramachandran, Arzt an der Universität Cambridge, simulierte das Vorhandensein der fehlenden Gliedmassen durch Spiegelung. Er gaukelte so dem Gehirn vor, die z. B. fehlende Hand sei vorhanden. Die dauerhafte Übung über vier Wochen bewirkte eine plastische Veränderung im Gehirn und damit verschwand der Phantomschmerz.
Was die Vorstellungskraft vermag, wissen Sie ganz genau, doch tut es gut, dies in einem Buch zu finden. Mittels intensiver Vorstellung von Bewegungen veranlasst man das Gehirn, die entsprechende Region zu aktivieren. Die Impulse, die es über die Gehirnströme an die Muskeln weiterleitet, kommen in der entsprechenden Region des Körpers an und bewirken eine minimale Bewegung. Tests haben ergeben, dass Sportler, die sich das Training ausschliesslich auf dem Bildschirm konzentriert anschauen, die Muskeln und die damit auszuführenden Bewegungen, sowie die Verbesserung der Koordination, fast gleich stark trainieren, wie jene, die das Training tatsächlich körperlich absolvieren.
Die gute Nachricht für alle Hirnverletzten ist die fast ewige Jugend des Gehirns. Im Vergleich zum Grossteil des übrigen Körpers altert das Gehirn nur unwesentlich. Es ist deshalb jedem Menschen altersunabhängig möglich, Dinge wieder oder neu zu lernen und so die entsprechenden Synapsenverbindungen zu erhalten bzw. neu zu schaffen.

Cornelia Nater

Verschiedenes

Medifest 2016

Letzten Oktober 2015 hat uns Herr Reich angefragt, ob sie am diesjährigen Medifest (Fest der Medizinstudenten) für unsere Vereinigung sammeln dürfen. Natürlich waren wir begeistert. Damit sie für ihr Dossier zur Sponsorensuche auch Informationen über die Vereinigung Cerebral Bern veröffentlichen konnten, haben wir ihnen unser Logo zur Verfügung gestellt. Aufgrund unserer Informationen auf der Homepage, schrieben die Organisatoren einen kleinen Text mit allen nötigen Angaben.

Nach längerer Funkstille wurden wir von einem lieben E-Mail überrascht. Die Sammlung an dem Fest war ein Riesenerfolg. Zwecks Übergabe eines symbolischen Checks in der Höhe von Fr. 6'000.– trafen wir Rebecca Gygli und Thomas Reich im Restaurant Wittigkofen in Bern. Die zwei stellten die Delegation der achtköpfigen Organisations-

komitees. Wie sie uns erzählten wird das Medifest immer von Studenten im dritten Jahr, also 5tes und 6tes Semester organisiert. Auf unsere Frage weshalb sie die Vereinigung Cerebral Bern ausgesucht hätten, antworteten sie, dass die Informationen auf unserer Homepage und vor allem, dass wir versuchen sowohl Direktbetroffene sowie Angehörige in ihrer Lebensentfaltung zu unterstützen, überzeugte. Das unsere Homepage einen so guten Eindruck macht, hat uns beide gefreut. Vom Gesamterlös dieses Festes gingen satte 60% an die Vereinigung Cerebral Bern. Für diese grosszügige Spende danken wir an dieser Stelle herzlich.
Wir benutzten die Gelegenheit unser Interesse an einem weitergehenden Kontakt zu bekräftigen. Im Gespräch konnten wir darauf hinweisen, dass es für erwachsene Menschen mit CP sehr wichtig ist auf Ärzte zu stossen, die von den Auswirkungen von dieser Behinderung eine Ahnung haben. Gleichzeitig signalisierten wir Bereitschaft auf Wunsch bei medizinischen Veranstaltungen unser Wissen zum Thema Cerebrale Bewegungsbehinderung zur Verfügung zu stellen.

Cornelia Nater

Wichtige Daten

Kursdaten Halliwick Schwimmkurs
Einstieg jederzeit möglich
03. Dezember 2016
17. Dezember 2016
Die Daten für das Jahr 2017 waren bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Kursdaten Pferdegestützte Therapie
03. Dezember 2016
17. Dezember 2016
Die neuen Daten für das Jahr 2017 waren bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Disco 2017
17. Februar 2017
28. April 2017
08. September 2017
10. November 2017

Vorstandssitzungen 2017 (noch nicht definitiv)
Die Daten waren bei Redak tionsschluss noch nicht bekannt

Freizeit und Info (vorher Elterntreff) 2017
28. Januar 2017 Schneeschuhlaufen

Hauptversammlung 2017
Mai 2017 (weitere Infos folgen mit separater Einladung)

Brunch 2017
11. Juni 2017

Jubiläumsveranstaltung 2017
Weitere Informationen zum Jubiläumsjahr folgen mit separatem Programmflyer.

Herbstveranstaltung 2017
Datum noch nicht bekannt

Delegiertenversammlung 2017
Oktober 2017

Marktplatz

Zu verkaufen

Therapie-TANDEM CO-PILOT 24

Das Tandem wurde nachträglich mit einem BIONX-Bausatz (E-Bike) ausgestattet

Rahmen: Stahl mit Aussen qualität Pulverbeschichtung, blau, metallic
Felgen: Aluminium mit rostbeständigen Speichen
Reifen: Schwalbe Marathon Plus
Beleuchtung: Dynamo hinten für Licht vorne/Bionx-Batterie für Licht hinten
Radschutz, Kettenschutz: schlagfester Kunststoff
Lenker, Sattelstütze: Stahllenker und Aluminium Sattelstütze
Bremsen (Grundmodell): mechanische Felgenbremse vorne und hinten
Lenke: zusammen lenken oder Lenker vorne fest
Treten: zusammen treten (Einschaltbarer Freilauf vorne)
Gangschaltung: 7-Gangschaltung Shimano Nexus
Schloss: Spiralschloss

Masse	vorne	hinten
Gesamtlänge in mm (L)		2360
Gesamtbreite in mm	550	620
Gewicht in kg		29
Kurbellänge in mm	150	170
Schrittlänge in mm	430 – 710	730 – 940
Sattelhöhe - Boden in mm	710 – 860	800 - 980
Einstiegslänge in mm	250	450

	vorne	hinten
Einstiegshöhe in mm	450	460
Höheneinstellung Lenker mm	800 – 920	1040 – 1160
Breite Lenker in mm	550	620
Maximale Belastung in kg		180
Reifengröße vorne in Zoll	24 x 1,75	
Reifengröße hinten in Zoll		24 x 1,75
Neupreis	Fr.	8720.00
Verkaufspreis	Fr.	3000.00

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei:
Frau Cécile Kamber, Hutti 9, 3250 Lyss, 032 384 00 48, 079 728 58 26, cecile.kamber@bluewin.ch

An dieser Stelle können Sie Ihre Occasions-Artikel allen Mitgliedern kostenlos anbieten. Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrem Text, Tel. Nr. und evtl. Foto an info.be@vereinigung-cerebral.ch oder brieflich an die Geschäftsstelle.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Mitte Januar 2017

Adressen der Vereinigung Cerebral Bern

Präsidentin
Cornelia Nater, Jupiterstrasse 41/524, 3015 Bern, Tel. 031 941 04 31,
tuata@bluewin.ch

Geschäftsstelle
Petra Rämer, Bösingenfeldstrasse 19, 3178 Bösingen, Tel. 031 505 10 49,
info.be@vereinigung-cerebral.ch, www.vereinigung-cerebral.ch

Informationsblatt, Jahresbericht, Redaktion, Personelles
Pierre-André Schultz, Dennigkofenweg 148, 3072 Ostermundigen,
Tel. P 031 931 38 41, paschultz@bluewin.ch

Öffentlichkeitsarbeit
Dominique Beuret, Talgut-Zentrum 38, 3063 Ittigen, Tel. 031 921 26 36,
dominique.beuret@solnet.ch

Rolf Schuler, Mädergutstrasse 5, 3018 Bern, Tel. 031 982 01 83,
schubue@gmail.com

Politik
Elisabeth Striffeler, Finkenweg 9, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 24 33,
elisabeth@striffeler.ch

Freizeit + Info
Natascha Noll, Talstrasse 13b, 3122 Kehrsatz, Tel. 031 961 40 41,
noll.natascha@swissonline.ch

Medizin/Therapie
Gerda Beierwaltes, Finkenweg 22, 3652 Hilterfingen, Tel. 033 243 54 67

Delegierte für unsere Region
Behindertenkonferenz Stadt Bern/Region
Simone Hostettler, Höhenweg 3c, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 862 16 08

Versand
Schriber Ursula, WOHNHEIM IM DORF, 3368 Bleienbach, Tel. 062 923 33 55,
Fax 062 923 33 44, ursula.schriber@wohnheim-im-dorf.ch

Zentralsekretariat
Vereinigung Cerebral Schweiz, Zuchwilerstrasse 43, Postfach 810,
4501 Solothurn, Tel. 032 622 22 21, Fax 032 623 72 76, PC-Konto: 45-2955-3,
info@vereinigung-cerebral.ch, www.vereinigung-cerebral.ch

Neugierige Gäste am Brunch . . . ein Stockentenpärchen

Die Rogglischeune in Spiez ist auch mit dem Rollstuhl gut erreichbar, direkt neben dem See und der Schiffshaltestelle