

# imago

Nummer 3 September 2021



Bewegung

# Vom Wert der Bewegung



## Liebe Leserinnen und Leser

Bewegung hat nicht immer mit sportlicher Ertüchtigung zu tun, sondern begleitet uns durch den Tag. Wenn Kinder spielen, bewegen sie sich, sie bauen Hütten aus Tüchern, rennen oder vergnügen sich auf dem Spielplatz. Bewegung ist gesund – auch für uns Erwachsene. Es lohnt sich deshalb, die eigenen Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Benütze ich die Treppe oder den Lift? Gehe ich zu Fuss oder nehme ich das Auto? Wer Bewegung ganz selbstverständlich in den eigenen Alltag einbaut, gibt den Kindern wichtige Werte mit auf den Weg.

Als zertifizierte Purzelbaum-Kita legt das Kinderhaus Imago Wert auf körperliche Aktivitäten und fördert unterschiedliche Bewegungsformen. Gleichzeitig bauen unsere Fachleute im Kinderhaus die Bewegung gezielt in den Alltag ein. Der Spass kommt dabei nicht zu kurz, und es wird

darauf geachtet, dass jedes Kind, sowohl mit als auch ohne Behinderung, auf seine individuelle Art und Weise mitmachen kann.

An dieser Stelle möchte ich aber auch die Vorzüge der weichen Faktoren von Bewegung hervorheben. Kinder wollen sich mit ihresgleichen messen. Sie lernen spielerisch, mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Der Wettstreit fördert den Durchhaltewillen und stärkt das Selbstvertrauen. Die Kinder erfahren, dass der gemeinsame Weg meistens der erfolgreichere ist und lernen zu akzeptieren, dass man, obwohl man sein Bestes gegeben hat, nicht immer gewinnen kann. Sind das nicht alles Fähigkeiten, die wir auch im Erwachsenenleben gerne sehen?

Urs Kappeler  
Geschäftsführung

<b>Fokus</b>	
Kinder brauchen (mehr) Bewegung	4
Sportangebote für alle Bedürfnisse	8
Wenn Kinder aus der Reihe tanzen	9
Bewegung und Sport bei komplexer Behinderung	10
Kinderhaus Imago: Viel Bewegung im Kita-Alltag	14
Mama bloggt: Ausprobieren, was Spass macht – und glücklich	18
<b>Gut zu wissen</b>	
Aus der Eltern- und Fachberatung	20
Kita-Besuch: Hohe Hürden für Kinder mit Behinderung	21
Geschwister im Fokus	23
<b>Aktuell</b>	
Neu und nützlich	24
<b>Kinder</b>	
Herbstliches Farbenfeuerwerk	26
Kinderinterview	28
<b>Agenda</b>	
Veranstaltungen	29
<b>Informationen für Gönner</b>	30
<b>Pinnwand</b>	31
<b>Impressum</b>	32



### Kartengrüsse und Päckli, die doppelt Freude machen

Mit einer Festkarte, einem Geschenkpapier oder einem Päcklianhänger von visoparents erfreuen Sie nicht nur Familie, Freunde und Geschäftskunden. Sie unterstützen auch die Integration von Kindern mit Behinderung! Bestellen Sie Ihre Wunsch Sujets noch heute mit dem beiliegenden Talon. Die Sujets finden Sie auch auf [www.visoparents.ch/aktuelles/karten-shop/](http://www.visoparents.ch/aktuelles/karten-shop/)



# Kinder brauchen (mehr) Bewegung

**Ausreichende Bewegung ist in jedem Alter ein zentraler Faktor für körperliche Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit. Der Grundstein für ein gesundes Bewegungsverhalten wird dabei schon in der Kindheit gelegt. Erwachsene haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion.**

Schon vor Corona warnten Gesundheitspezialisten regelmässig vor den Folgen ungenügender Bewegung. Die Einschränkungen während der Pandemie haben das Bewegungsverhalten nun noch mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Insgesamt sind die Menschen in der Schweiz zwar sportlich unterwegs. Die Empfehlung der WHO – eine Stunde pro Tag aktiv sein mit mittlerer bis hoher Intensität – erreichen aber längst nicht alle. Und es gibt grosse Unterschiede bei den einzelnen Gruppen. Studien zum Bewegungs- und Sportverhalten der 6- bis 17-Jährigen zum Beispiel zeigen:

- Knaben bewegen sich mehr als Mädchen.
- Deutschschweizer Kinder und

Jugendliche bewegen sich mehr als solche aus der Romandie oder dem Tessin.

- Wenn die Eltern gut ausgebildet sind, bewegen sich Kinder/Jugendliche mehr.
- Kinder mit Geschwistern bewegen sich mehr als Einzelkinder.
- Kinder von sportlichen Eltern bewegen sich mehr.
- Wer in einem Sportverein aktiv ist oder den Schulweg mit dem Velo zurücklegt, bewegt sich mehr.
- Im Frühling und Sommer bewegen sich Kinder/Jugendliche mehr als im Herbst/Winter.
- Ein hohes Berufspensum der Eltern wirkt sich nur dann negativ aus, wenn die Kinder nicht fremdbetreut werden.

## Wie Bewegung die Entwicklung beeinflusst

Eltern müssen nicht zwingend sportlich sein. Aber sie sollten den Alltag bewegungsreich gestalten. Dies fällt leichter, wenn sie über den Einfluss von Bewegung auf die körperlich-geistige und die sozial-empathische Entwicklung ihres Kindes Bescheid wissen:

### Körperliche Entwicklung

Die Leistungsfähigkeit der menschlichen Organe ist abhängig von der Qualität und Quantität ihrer Beanspruchung. Kinder, die sich viel bewegen, schaffen positive Voraussetzungen für Wachstum und Entwicklung des Organismus. Sie weisen eine höhere Knochendichte auf, haben eine leistungsfähigere Muskulatur und ein höher belastbares, anpassungsfähigeres Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Bewegung fördert aber auch die Entwicklung des Nervensystems und stabilisiert das Immunsystem. Eine gute allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit macht Kinder widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten.

### Motorische Entwicklung

Kinder haben das Bedürfnis, sich vielfältig zu bewegen. Laufen, Klettern, Rutschen, Drehen, Schwingen, Schaukeln, Springen, Balancieren, mit Bällen spielen, in Pfützen sprin-



Bewegungsdrang und Entdeckungslust gehen in den ersten Lebensjahren Hand in Hand.

gen und anderes mehr sind Grundtätigkeiten, die ihre Bewegungserfahrungen erweitern. Kinder wollen sich immer wieder neu erproben und suchen sich neue und schwierigere Bewegungsaufgaben, zum Beispiel Balancieren auf einem Baumstamm oder einer Mauer oder auf einem wackligen Steg. Sie erweitern so ihr Bewegungskönnen und ihre Bewegungssicherheit. Zahlreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind die Grundlage für zielgerichtete Bewegungen sowohl im Alltag (zum Beispiel im Strassenverkehr) als auch bei sportmotorischen Handlungen (zum Beispiel beim Ballspielen). Kinder mit umfangreichen Bewegungserfahrungen können auch in Gefahrensituationen schneller und situationsgerechter reagieren.

### Psychische und soziale Entwicklung

Beim Spielen mit anderen sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen, indem sie Absprachen treffen, sich durchsetzen oder nachgeben, Kompromisse finden, streiten und sich versöhnen oder sich gegenseitig helfen. Sie erwerben dabei Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit und soziale Sensibilität (Empathie, Einfühlungsvermögen). All dies sind soziale Fähigkeiten, die Schlüsselqualifikationen für das Zusammenleben darstellen. Kinder brauchen Freiräume für die Entwicklung ihrer Selbstständigkeit. Ihre häufige Reaktion: «Das kann ich doch alleine!» macht den Wunsch nach Eigenständigkeit deutlich. Durch das Erfahren von Erfolg oder Misserfolg, zum Beispiel beim Ba-

lancieren ohne Hilfe, lernen Kinder frühzeitig ihr motorisches Können realistisch einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und ihr Handeln an bestimmte Gegebenheiten anzupassen. Kinder entwickeln in der Regel ein gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können und was nicht. Gelingene Bewegungshandlungen steigern das Selbstbewusstsein, indem Kinder ihr eigenes Handeln als erfolgreich und selbst bewirkt erleben und dafür Lob und Anerkennung von anderen erhalten. Über positive Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln Kinder ein positives Körperbild, das eine wichtige Grundlage für ein positives Selbstbild darstellt. Emotional stabile, selbstsichere Kinder können mit körperlichen und psychosozialen Belastungen und Stressoren besser umgehen.



Kinder ab fünf Jahren und Jugendliche sollten täglich 60 Minuten mit moderater bis hoher Intensität aktiv sein, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO.

## Geistige Entwicklung

In den ersten Lebensjahren beruht die geistige Entwicklung des Kindes vor allem auf Bewegungs- und Wahrnehmungsvorgängen. Das Kind lernt die Welt hauptsächlich über die direkte Auseinandersetzung mit der Umwelt zu verstehen; es erschliesst sich die Welt über Bewegung. Das Kind erfährt zum Beispiel beim Rutschen auf schiefen Ebenen, dass man umso schneller rutscht, je steiler die schiefe Ebene ist. Abstrakte Begriffe, zum Beispiel Schwerkraft, nimmt es zunächst über das Herunterspringen oder -fallen wahr. Vorstellungen von Geschwindigkeit erwirbt es zum Beispiel durch den Gegensatz von schnellem und langsamem Laufen. Vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen vermitteln dem Kind also Kenntnisse und erweitern seinen Horizont. Bewegungsreize unterstützen aber auch direkt die Entwicklung und Ausdifferenzierung des Nervensystems; generell führt körperliche Aktivität zu einer Steigerung der Durchblutung des Gehirns. Bewegung und Bewegungspausen sind für die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Konzentration unverzichtbar. Kinder, die zum Beispiel in der Schule auf den Stühlen «gaageln» (mit dem Stuhl schaukeln) dürfen, können konzentrierter dem Unterricht folgen; sie steigern damit ihre Lern- und Leistungsfähigkeit.

Der in der Natur eines Kindes angelegte Bewegungsdrang ist also die treibende Kraft und von zentraler Bedeutung für die körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklungsvorgänge. Das gilt selbstverständlich auch für Kin-

## Bewegungsmangel im Alltag bekämpfen

Kinder und Jugendliche brauchen nicht nur aktive Erwachsene als Vorbilder, sondern für auch ein Umfeld, das zu spontaner Bewegung einlädt. Die Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft führen jedoch dazu, dass bereits Kinder immer häufiger Symptome zivilisationsbedingter Krankheiten aufweisen wie Übergewicht, Diabetes, Rückenschmerzen, Stresssymptome, depressive Verstimmungen usw. Das liegt insbesondere auch daran, dass der Tagesablauf von Bewegungsarmut gekennzeichnet ist.

- Viele Kinder werden mit dem Auto zur Schule, in den Kindergarten oder in den Sportverein gebracht.
- Kinder finden immer weniger offene Spiel- und Bewegungs-

räume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können.

- Kinder werden in ihrer Freizeit immer mehr – von Erwachsenen – verplant; es fehlt die Zeit für spontanes Spielen und Bewegen.
  - Kinder haben immer weniger Spielpartner; sie spielen häufig allein.
  - Kinder verbringen ihre Zeit zunehmend «sprachlos» vor dem Computer, dem Fernseher oder sind mit dem Handy beschäftigt.
  - Kinder und Jugendliche sitzen viel zu viel, in der Freizeit, aber auch in der Schule.
- Bewegungsförderung muss darum auch bei diesen Punkten ansetzen.

der mit einer Behinderung: Auch sie müssen sich ihren individuellen körperlichen Möglichkeiten entsprechend bewegen können, sei dies durch einen bewusst bewegungsreich gestalteten Alltag, sei dies durch eine vom Kind oder Jugendlichen selbst gewählte Sportart (siehe Beiträge auf Seiten 7, 8 und 9.)

### Kinder sind verschieden – auch bei der Bewegung

Jeder Zuwachs an Bewegungskönnen – das Kind läuft zum ersten Mal ein paar Schritte alleine, fährt zum ersten Mal ohne Hilfe Velo usw. – wird von den Eltern mit Stolz und Anerkennung für das Kind registriert. Entsprechend sind Eltern auch

schnell einmal besorgt, wenn ihr Kind noch nicht so weit entwickelt ist wie das gleichaltrige Nachbarkind oder seine Gspänli in der Kita oder im Kindergarten. Meist sind diese Sorgen unbegründet; es ist völlig normal, dass nicht alle Kinder zum Beispiel im gleichen Lebensmonat laufen, auf einem Bein stehen oder einen Purzelbaum machen können. Dennoch sollten alle Kinder bis zu einem gewissen Alter über ein bestimmtes Bewegungsrepertoire verfügen.

Die folgenden ausgewählten Bewegungsmerkmale für Kinder zeigen anhand einiger motorischer Alltagsbeispiele, was Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren können sollten.

### Gesamtkörperkoordination:

- eine Treppe freihändig mit Fusswechsel abwärts gehen
- auf einem Bein hüpfen (links und rechts)
- mehrfach hintereinander auf beiden Füßen vorwärts hüpfen
- von einem Schemel, Sessel o. Ä. mit beiden Füßen herabspringen
- mit beiden Füßen hintereinander etwa 15 Sekunden sicher stehen

### Handgeschicklichkeit:

- selbständig die Hände waschen und abtrocknen
- Knöpfe auf- und zuknöpfen
- einen Schlüssel drehen
- mit einer Schere schneiden
- auf einem Blatt Papier zwei Punkte mit einer Linie verbinden
- mit Knetgummi sowohl eine Kugel als auch eine Schlange kneten

### Muskelkraft:

- das eigene Körpergewicht sicher halten und bewegen (beim Hängen, Ziehen, Springen usw.).

### Auf Besonderheiten achten

Hat ein Kind mit 4 bis 5 Jahren bei den genannten Tätigkeiten regelmässig Schwierigkeiten, kann eine Entwicklungsverzögerung vorliegen. Bewegungsmangel, insbesondere auch ein Mangel an Wahrnehmungserfahrungen, kann über die zu beobachtende Bewegung hinaus für vielfältige Besonderheiten im Verhalten eines Kindes verantwortlich sein. Beispiele:

- Das Kind verhält sich in Bewegungssituationen auffällig zurückhaltend oder ängstlich,

zum Beispiel geht es nicht gerne auf Spielplätze.

- Das Kind ist häufiger in kleinere Unfälle verwickelt und trägt oft Verletzungen davon.
- Es meidet zu balancieren, Trottinett oder Karussell zu fahren oder einen Purzelbaum zu machen.
- Es geht nicht gerne barfuss, lehnt Berührungen ab, lässt sich zum Beispiel nicht gern anfassen, schmust nicht gerne.
- Es sucht ständig Körperkontakt, auch bei Fremden. Es leckt, reibt oder kratzt sich häufig.
- Es kann Abstände schlecht einschätzen, stösst häufig irgendwo an und wirkt insgesamt ungeschickt.
- Es kann seine Kraft schlecht einschätzen, macht deshalb vieles kaputt oder ist häufig – unbeabsichtigt – grob zu anderen Kindern und Erwachsenen.
- Es verläuft sich leicht auch in bekannter Umgebung, kann also bestimmte Plätze in der Wohnung oder auf dem Spielplatz nicht so schnell finden.

Hin und wieder ein solches Verhalten ist kein Grund zur Sorge. Bei gehäuften Auftreten hingegen ist es ratsam, wenn Eltern oder andere Erziehungsverantwortliche ihre Beobachtungen mit einer Fachperson besprechen. Auch die Eltern- und Fachberatung hilft gerne weiter (vgl. Seite 20).

Quellen / mehr erfahren:

**gesundheitsfoerderung.ch** (Grundlagen – Bewegung und Ernährung – Faktenblätter / Tipps)

## Sport und Behinderung

Bewegungsförderung findet bei Vorliegen einer Körperbehinderung häufig über Therapien statt. Daneben gibt es für Menschen mit Behinderung viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Spezialisierte Anbieter helfen dabei:

### PluSport

Der Dachverband für Behindertensport ist die erste Anlaufstelle bei Fragen zum passenden Sport. (Siehe Beitrag auf Seite 8.)

### Procap Sport

Die Abteilung Reisen & Sport von Procap Schweiz bietet Gruppen für Sport und Bewegung und führt Sportevents durch. Dabei geht es immer um Gesundheit, Spiel und Spass. Sehr nützlich sind zum Beispiel auch «gofit», das Verzeichnis barrierefreier Fitnesscenter in der Schweiz und «Home-Fit», die Bewegungs-Tipps fürs Homeoffice, die auch Menschen mit einer Mobilitäts-Behinderung ausführen können. [procapreisen.ch/sport](http://procapreisen.ch/sport)

### Blindspot

Blindspot ist eine Organisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung, die unter anderem auch inklusive Sportwochen organisiert: [blindspot.ch](http://blindspot.ch)

### Blind-Jogging

Ein Netzwerk für blinde JoggerInnen und sehende Begleitpersonen mit Sektionen in Basel, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich: [blindjogging.ch](http://blindjogging.ch)

### Velo-Vermietung

Für Veloausflüge mit dem Spezialfahrrad: [rentabike.ch](http://rentabike.ch) (Buchen – Velos für Menschen mit Behinderungen)

### Hindernisfreie Wanderwege

Fast 80 hindernisfreie Wanderwege von leicht bis schwer gibt es mittlerweile in der Schweiz. Die Routen sind bei Schweiz Mobil beschrieben: [schweizmobil.ch](http://schweizmobil.ch) (Wanderland – Hindernisfreie Wege)

## Sportangebote für alle Bedürfnisse

PluSport als Dachorganisation und Kompetenzzentrum für Behindertensport setzt sich dafür ein, dass alle Menschen – ungeachtet ihrer Voraussetzungen – Sport treiben können. Auch für Kinder und Jugendliche mit einer Sinnesbehinderung gibt es heute viele Möglichkeiten.

Chantal Cavin erblindete mit 14 Jahren bei einem Sturz auf den Hinterkopf. Sie wurde bald aufs Schwimmen aufmerksam und trainierte zuerst in einem Regelsportclub. «Viele Eltern von sehbehinderten oder gehörlosen Kindern und Jugendlichen möchten, dass diese im inklusiven Umfeld Sport treiben», weiss die ehemalige Spitzensportlerin, die heute bei PluSport als Projektleiterin und Beraterin tätig ist. «Es ist ihnen wichtig, dass ihre Kinder neben dem Alltag in der Blinden- oder Gehörlosenschule in der Freizeit soziale Erfahrungen mit Kindern und Erwachsenen ohne Behinderung machen.» Dies sei durchaus gut, sagt Cavin. «Doch auch alternative Angebote mit Seinesgleichen bieten eine Chance, sich in einer Sportart zu etablieren.»

**Vom Breiten- bis zum Spitzensport**  
PluSport verfügt sowohl im Breiten- als auch im Spitzensport über zahlreiche Sportclubs und Fördergruppen, die einen vollumfänglichen Sportbetrieb mit angepassten Trainingsmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Disziplinen anbieten. Auch für Kinder und Jugendliche mit einer Sinnesbehinderung sind viele Sportarten möglich. «Das Erlernen von Bewegungen funktioniert normalerweise über das Vormachen und Imitieren», erklärt Chantal Cavin. «Bei blinden und stark sehbehinderten Personen zum

Beispiel fällt das weg. In der Folge haben TrainerInnen von PluSport mit der Zeit viele andere Wege gefunden, um die Bewegungsvorstellung von blinden Sporttreibenden zu entwickeln.»



Auch blinde Kinder können Fussball spielen.

Neu steht Inklusion, Bildung und Sport (IBS) im Vordergrund. PluSport konzentriert sich hier auf die Kooperation in der Bildungs-, Sport- und Gesundheitslandschaft, sorgt für den Wissenstransfer, bildet Behindertensportleitende aus und arbeitet mit Jugend & Sport zusammen.

**So früh wie möglich anfangen**  
PluSport empfiehlt, Kinder und Jugendliche unabhängig von den individuellen Voraussetzungen so früh wie möglich zum Sport in der Freizeit zu motivieren. PluSport unterstützt sie dabei und ebnet ihnen den Weg zu trendigen und attrak-

tiven Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, wo in erster Linie Freundschaft, Spiel und Spass im Vordergrund stehen. Dass dies eine Sportkarriere nicht ausschliesst, zeigt das Beispiel von

Chantal Cavin, die zu einer der weltbesten sehbehinderten SchwimmerInnen wurde. Heute ist sie selbständig und gemeinsam mit ihren Guides immer noch sportbegeistert unterwegs, sei es auf einer privaten Tandemtour rund um den Bodensee oder als Botschafterin am Zürich-Marathon. Ein Vorbild im Sinne von Integration durch Sport.

Mehr erfahren:  
**plusport.ch**

Sportart finden:  
**plusport.ch/de/sport/sportangebote-finden**



## Wenn Kinder aus der Reihe tanzen

Sport findet häufig in Gruppen statt. Auffälliges Verhalten kann hier zum Hindernis werden. Kindern und Jugendlichen mit ADHS zum Beispiel fällt es oft schwer, sich in eine Gruppe zu integrieren. Einige Grundregeln helfen, Probleme aufzufangen.

Sport hat für ADHS-Betroffene einen grossen Stellenwert, und zwar ganz unabhängig vom Alter. Er bietet die Möglichkeit zum Stressabbau und zur Selbstregulation. Kognitive Funktionen können durch Sport gefördert werden, Konzentration und Aufmerksamkeit werden gesteigert. So lassen sich beispielsweise Hausaufgaben effizienter erledigen, wenn diese in kleinen Portionen mit 5-minütigen «Sportunterbrechungen» (Mini-Trampolin, Seilhüpfen usw.) geplant werden. Auch im Unterricht in der Schule können solche Bewegungssequenzen eingebaut werden.

### Tipps für Schule und Clubs

Sich in Gruppen zu integrieren, wie es beim Sport häufig nötig ist, fällt ADHS-Betroffenen jedoch oft schwer. Ursache sind einerseits noch nicht entwickelte kognitive Fähigkeiten (Impulsivität), andererseits aber auch das stark ausgeprägte Gerechtigkeitsgefühl. Sowohl im Sportunterricht als auch in den Sportclubs entstehen dadurch Probleme. Eine entsprechend geschulte Lehrperson/Kursleiterin kann diese jedoch mit einfachen Mitteln auffangen. Hier die wichtigsten Tipps:

- Wichtig ist eine klar definierte Bezugsperson, die das Kind/den Jugendlichen versteht.
- Klare Führung; Regeln eindeutig formulieren und sicherstellen, dass sie eingehalten werden.

- Alle werden gleich behandelt.
- Mit Humor auf das Positive fokussieren.
- Positives Verhalten durch Lob verstärken, negatives Verhalten bei allen immer gleich bestrafen (zum Beispiel: Dreinreden = 1 Runde rennen. Keine Steigerung der Strafe, auch wenn es schon das dritte Mal ist.)
- «Geheimzeichen», die dem Kind/Jugendlichen anzeigen, dass sein Verhalten gerade Probleme verursacht, helfen ihm, dieses zu vermeiden.
- Unerwartete Vorfälle, zum Beispiel kurzfristige Programmänderungen, fordern ADHS-Betroffene sehr stark.

### Stichwort: ADHS und ADS

ADHS und ADS sind die Abkürzungen für Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen mit und ohne Hyperaktivität. Bei etwa 3 bis 5 von hundert Kindern wird ADHS diagnostiziert. Doch nicht jedes «zappelige» Kind hat ein ADHS; für eine Diagnose müssen verschiedene Kriterien erfüllt sein, z.B. müssen die Merkmale über einen längeren Zeitraum und in unterschiedlichen Situationen auftreten.



Es gibt nicht «die Sportart» für Kinder mit ADHS.

### Mannschaftssport als Chance

Mannschaftssport stellt für Kinder/Jugendliche mit ADHS ein gutes Lernfeld dar, um ihr Sozialverhalten und die Impulskontrolle spielerisch zu üben und von den klaren Regeln, die im Sport herrschen, zu profitieren. Wenn die Kinder im Club auf ihre Schul-Gspänli treffen, kommen jedoch oft Verhaltensmuster aus der Schule zum Tragen, die von Vorurteilen und Stigmatisierung geprägt sind. Es ist deshalb wichtig, dass LeiterInnen solche Dynamiken von Anbeginn an unterbrechen und Möglichkeiten für alternatives Verhalten schaffen.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Probleme entstehen dann, wenn keine klare Führung vorhanden ist, wenn Regeln nicht ungenügend vermittelt werden. Leitungskräfte/Lehrpersonen sollten zudem über die Diagnose aufgeklärt werden, wenn das soziale Umfeld dies zulässt. Nähere Informationen und Beratung: **adhs-organisation.ch**

# Bewegung und Sport bei komplexer Behinderung

**Auch Sonderschulen müssen die Teilnahme an Sportlektionen ermöglichen. Wie dies für Schülerinnen und Schüler mit einer schweren Mehrfachbehinderung gelingen kann und welche Anforderungen damit verbunden sind, zeigt der Beitrag aus der Tagesschule visoparents.**

Bewegung und Sport spielen an der Tagesschule visoparents während der ganzen Schulwoche eine tragende Rolle. Schwimmen, Turnen und Tanzen haben einen festen Platz in der Agenda; individuelles Bewegungslernen in Alltagssituationen und in den Therapien findet täglich statt. Doch warum ist Bewegung so wichtig – und was genau ist dabei die Aufgabe der Schule? Die folgende Beschreibung aus einem Bildungsplan für Schülerinnen und Schüler mit einer geistigen Behinderung beschreibt dies anschaulich:

## Die Aufgabe der Schule

«Schülerinnen und Schüler erhalten in der Schule vielfältige Gelegenheiten, sich selbst und ihre Lebenswelt begleitet oder eigenaktiv über Bewegung und Wahrnehmung zu erkunden, zu erforschen und zu erschliessen. Sie erleben, wie sich durch Bewegung ihre Wahrnehmung verändert und umgekehrt, wie sie durch Wahrnehmung ihre Bewegungen steuern, anpassen und differenzieren. In diesem – in der Regel simultanen – Geschehen erleben sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend als Teil einer Welt, die sie verstehen und verändern können, von der sie beeinflusst werden, in der sie sich bewegen und die sie erkennen können.»<sup>1)</sup>

Im Zusammenspiel von Bewegung und Wahrnehmung entwickeln sich motorische Kompetenzen und sensorische Differenzierungsfähigkeiten, was eine fundamentale Bedeutung für die kognitive Entwicklung hat.

Angebote zur Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung werden in der Schule vor allem in spielerische und alltagsbezogene Handlungssituationen integriert. Allen Schülerinnen und Schülern werden dabei die notwendige Unterstützung und Begleitung angeboten, um ihnen vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen.»<sup>1)</sup>

## Tagesschule visoparents

Die heilpädagogische Tagesschule visoparents in Zürich-Oerlikon unterrichtet schwer mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahre. Sie bietet Platz für zwanzig Schülerinnen und Schüler. Diese werden auf vier Altersstufen in festen Klassen je zu viert unterrichtet. Das Betreuungsteam setzt sich zusammen aus der Schulleitung, Heilpädagoginnen, pädagogischen MitarbeiterInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen und einer Logopädin. [visoparents.ch](http://visoparents.ch)

## Lehrplan 21

Der auf Schüler und Schülerinnen mit einer komplexen Behinderung angepasste Lehrplan 21,<sup>2)</sup> an dem sich auch die Tagesschule orientiert, listet Sport zusammen mit Bewegung als Kompetenzbereich auf. Dies bedeutet, dass alle Schulen ihren Schülerinnen und Schülern die Teilnahme an Sport ermöglichen müssen. Die Grundfertigkeiten, die im Lehrplan 21 als vereinfachte Ziele für den Sportunterricht genannt werden, sind identisch mit jenen, die bereits im Bereich Mobilität der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit (ICF) genannt werden. Es sind dies:

- Bewegungen und Bewegungsmuster,
- das Variieren von Zeit (besonders der Geschwindigkeit und Dauer einer Bewegung),
- das Variieren im Raum (Orientierung, Raumwege) und
- das Variieren der Energie (Krafteinsatz und Körperspannung).

Auch der Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollstühlen, Gehhilfen oder Prothesen soll in diesem Setting geübt werden können.

Konkret bedeutet dies, dass die Schülerinnen und Schüler der Tagesschule lernen, ihre Körperposition zu stabilisieren, sie zu verändern und zu wechseln, sich fortzubewe-



Bei der Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung ist es wichtig, dass das Kind sich wohl und geborgen fühlt.

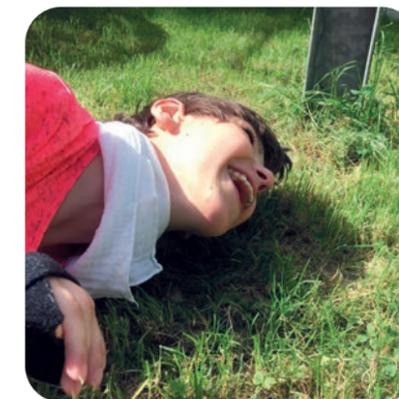
gen und ihre Hände und Arme sowohl an Land wie auch im Wasser und in verschiedenen Settings zu nutzen. Indirekte Ziele, die laut Lehrplan 21 durch den Sport angebahnt werden sollen, sind der Aufbau von Selbstvertrauen und die Entwicklung der grundlegenden Handlungsfähigkeit. Auch das Durchhaltevermögen und die Durchsetzungskraft sollen gefördert und geübt werden.

## Was ist «Sport»?

Da der Lehrplan 21 hohe Anforderungen an die Sonderschulen stellt, können die im Lehrplan genannten Kompetenzen und Ziele für Schülerinnen und Schüler mit einer komplexen Behinderung zum Teil nochmals vereinfacht werden. Um an der Tagesschule jede Schülerin und jeden Schüler im Bereich Sport und Bewegung angepasst fördern zu können, ist es sinnvoll, sich einzelne

Definitionen und die sehr basalen Komponenten des Bereichs «Sport» genauer anzuschauen. Sucht man nach Definitionen des Begriffs, so findet man diverse, meist offen formulierte Umschreibungen. Da es keine einheitliche Definition dafür gibt, hat jeder Mensch die Möglichkeit, Sport mit den vorhandenen eigenen Fähigkeiten zu leis-

ten und sich sportlich zu betätigen. Wikipedia nennt beispielsweise die Bewegung, das Spiel und den Wettkampf als wichtige Komponenten, die Sport ausmachen. Demzufolge macht die Schülerin auf dem Bild unten Sport. Sie dreht sich im Gras, spürt die Kräfte, wenn sie sich von der Rücken- in die Seitenlage dreht und kann sich selbst bewegen.



Die Körperlage selber verändern können, ist nicht selbstverständlich.



Auch beim Bewegungslernen und beim Sport ist Freude einer der grössten Motivatoren.

Eine andere Komponente, die dem Sport häufig zugeschrieben wird, ist der Gesundheitsaspekt. Sport soll gesund sein. Sich regelmässig aufrichten und strecken zum Beispiel ist gut für die Muskulatur, fördert die Körperwahrnehmung und hilft Haltungsschäden vorzubeugen. Zudem verbessert sich das Gleichgewicht und das Selbstvertrauen wird gestärkt, was sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Doch auch die Freiwilligkeit hat beim Sport – je nach Ansicht – einen hohen Stellenwert. Das Wort «Sport» stammt ursprünglich aus dem Englischen und steht dort als Kurzform für das Wort «disport». Auch das altfranzösische Ursprungswort «desport» als Kurzform von «se desporter» und das aus dem Latein stammende Wort «deportare» bedeuten jeweils «zerstreuen, vergnügen». Ursprünglich wurde also ein Begriff gewählt, der das Vergnügen in den Vordergrund stellt. So wird im Schulkontext der Körper durch verschiedene spielerische Aktivitäten wie Musizieren auf dem Rollbrett oder auch durch freies (Fort-)Bewegen gestärkt. Im Vordergrund steht dabei die Freude an der Tätigkeit

und nicht die sportliche Leistung an sich.

Da Freude eine der stärksten inneren Motivatoren ist, werden Lernsequenzen in der Schule gerne mit den Vorlieben der Schüler und Schülerinnen kombiniert.

Für uns Heilpädagoginnen an der Tagesschule bedeutet dieser Spielraum im Bereich Sport, dass jede Schülerin und jeder Schüler mit ihren/seinen Fähigkeiten im Sport integriert werden kann.

### Bewegungslernen und Sport konkret

Neben dem individuellen Bewegungslernen, auf das oben bereits eingegangen wurde, haben drei verschiedene Bewegungslektionen, nämlich Schwimmen, Turnen und Tanzen, feste Plätze im Wochenplan.

### Schwimmen

An der Tagesschule beginnt die Woche am Montag gleich mit dem Schwimmen. Die Aufgabe der Schule hierbei: «Wassergewöhnung und Schwimmen hat für die Schülerinnen und Schüler einen besonderen Stellenwert. Sie erleben ganzkörperliche taktil-kinästhetische Reize wie Nässe, Wärme, Bewe-

gungserfahrungen des Schwebens, Sinkens, Getragenwerdens und Gleitens, natürliche Kräfte wie Auftrieb und Widerstand im Wasser am intensivsten. Die Schule schafft für alle Schülerinnen und Schüler kontinuierlich und regelmässig die Möglichkeit, sich mit dem Element Wasser vertraut zu machen, sich im Wasser bewegen zu lernen.»<sup>1)</sup>

Oliver Graf, Physiotherapeut, Sportlehrer und Rettungsschwimmer, ist der Leiter der Schwimmlektion. Jeweils eine Halbkasse, also zwei Kinder, nehmen im halbjährlichen Wechsel daran teil. Aufgrund der erforderlichen umfassenden Unterstützung wird jede Schülerin und jeder Schüler von einer Betreuungsperson begleitet. Die Schwimmlektion findet im Wärmebad Käferberg statt, das uns für die Dauer unseres Aufenthaltes zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht. Anfahrt und Umziehen gestalten sich zeit- und energieaufwändig, die effektive Aufenthaltsdauer im Wasser beträgt 20 bis 30 Minuten, bietet aber für fast alle Schülerinnen und Schüler einen grossen Genuss. Der Auftrieb im Wasser lässt Bewegungen müheloser werden. Auch stark bewegungs-

eingeschränkte Kinder und Jugendliche können das Gleiten/Floaten erleben. Planschen, Spritzen, sich drehen, hüpfen wird im Wasser möglich, teilweise auch begleitet von gemeinsamem Gesang.

### Turnen

Die Turnlektion findet am Donnerstagnachmittag statt. Die Mittel-, Ober- und Werkstufe finden sich dann zum gemeinsamen Turnen in der Turnhalle der benachbarten Sekundarschule ein. Das Turnen wird geplant, vorbereitet und angeleitet von Fabienne Glarner, Ergotherapeutin an der Tagesschule. In der Regel stehen den Schülerinnen und Schülern verschiedene Posten und Spiele zur Verfügung, die zum Ausprobieren und Üben einladen. Auch musikalische Elemente sind Teil der Turnstunde.

Fabienne Glarner über das Turnen: «Die oftmals starken motorischen Einschränkungen unserer Schülerinnen und Schüler bedeuten für sie in der Regel auch starke Einschränkungen in den Möglichkeiten der Selbst- und Umwelterfahrung. Im Turnunterricht bieten wir ihnen stets die Möglichkeit, den Rollstuhl zu verlassen und unterschiedlichste Wahrnehmungserfahrungen zu sammeln. Zuletzt waren wir beispielsweise mit verschiedenen Schiffen auf dem Wasser unterwegs. Ob in der grossen Schiffschaukel an den Ringen, wellenreitend auf dem Trampolin oder im U-Boot-Mattentunnel, die Kinder erleben multiple sensorische Angebote. Sie müssen auf diese Reize reagieren, sie verarbeiten und motorische Anpassungsleistungen hervorbringen.»

Das Erleben und Verarbeiten über die Nahsinne Muskulatur, Gleichge-

wicht und Haut steht dabei im Vordergrund. So erleben die Schüler beispielsweise starke Druckreize beim Einrollen in eine Matte. Oder sie trainieren ihren Gleichgewichtssinn, indem sie auf einem wackligen Untergrund sitzen oder eine schräge Ebene herunterrollen und dabei verschiedene Lagewechsel sowie Beschleunigung und Verlangsamung spüren. Die Aktivität in der Gruppe wirkt sich in verschiedener Weise positiv aus. Imitation und Wettbewerb, aber auch Selbstbestimmung können so stattfinden. Es gibt zum Beispiel immer begehrte Posten, die von den Schülerinnen und Schülern entschieden angestrebt und ausgewählt werden.

### Tanzen

Der Freitagmorgen ist für das gemeinsame Tanzen reserviert. Klassenübergreifend werden unter heilpädagogischer Anleitung in der letzten Lektion am Morgen verschiedene Tänze eingeübt und getanzt. Sich schnell und langsam bewegen, beschleunigen und abstoppen, laute und leise Musik hören, klatschen, stampfen, winken werden geübt. Manche Kinder haben grosse Freude am gemeinsamen Tanzen, andere müssen sich auf das Gruppengeschehen erst einstellen. Beliebt ist auch das Freitanzen. Getanzt wird im Rollstuhl, wenn möglich aber auch zu Fuss.

### Sporttag als Höhepunkt

Ein weiterer sportlicher Höhepunkt an der Tagesschule ist der Sporttag, der einmal im Jahr stattfindet. Er wird auf dem Sportplatz durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler und ihre Begleitpersonen finden sich in der Regel in multinationalen Tri-

kots dort ein, was für eine sportlich-fröhliche Stimmung sorgt. Vorbereitet von Simona Capaul, Heilpädagogin, standen dieses Jahr Stafettenlauf, Bowling und Fussballspiel auf dem Programm. Letztes Jahr waren es Seilziehen und verschiedene Ball- und Wasserposten.

### Hohe Anforderungen an die Betreuungspersonen

Unsere Schülerinnen und Schüler fordern uns immer wieder aufs Neue heraus, Bewegungssituationen zu schaffen, in denen sie erfahren und lernen können, die sie nicht über- oder unterfordern. Sie benötigen oft viel Zeit, um in Bewegung zu kommen. Die richtige Hilfestellung anbieten, abwarten können, Geduld, aber auch Mut sind gefragte Qualitäten bei den Betreuungspersonen. In der Regel müssen motorischen Lerninhalte mit vielen Wiederholungen immer wieder eingeübt werden, bis eine Schülerin, ein Schüler zuverlässig darauf zurückgreifen kann. Rückschläge bei Erkrankungen sind nicht selten. Trotzdem wird selbstständige Fortbewegung von vielen Schülerinnen und Schülern mit Erfolg erlernt. Auch das eigene Gewicht für einen Moment stehend übernehmen zu können, ist ein echter Meilenstein, der immer wieder erreicht wird.

Margit Riedel, Ergotherapeutin

Mitarbeit:

Oliver Graf, Physiotherapeut;  
Fabienne Glarner, Ergotherapeutin;  
Sabine Maurer Heilpädagogin;  
Sarah Roth, Heilpädagogin

Quellen:

- 1) Bildungsplan Schule für Geistigbehinderte in Baden-Württemberg
- 2) [lehrplan21.ch/sonderschulung](http://lehrplan21.ch/sonderschulung)

Kinderhaus Imago

## Viel Bewegung im Kita-Alltag

**Drei Stunden – solange sollte sich ein Kind, das ohne Hilfe gehen kann, über den Tag verteilt insgesamt bewegen. In den Kinderhäusern Imago in Dübendorf und Baar ist Bewegung zum einen auf vielfältige Weise in den Tagesablauf eingebaut. Zum andern wird sie in der Gruppe und individuell gezielt gefördert.**

«Bewegung und Sport sind wichtig für Kinder.» Diesen Satz hört man oft. Nur, was ist damit gemeint? Für Säuglinge und Kleinkinder bedeutet dies, dass sie sich in einer altersgerechten Umgebung ihrem Entwicklungsstand entsprechend bewegen können. Säuglinge können zwar noch nicht laufen, sind aber trotzdem auf vielseitige Weise körperlich aktiv. Dafür benötigen sie beispielsweise eine Decke am Boden, sodass sie sich frei bewegen können. Bei Kindern, die bereits zu Fuss unterwegs sind, ist mit Sport etwa Treppensteigen oder auch hüpfen und rennen gemeint.

### Viele Bewegungsangebote

Eine wichtige Rolle spielt der Platz. Nicht alle Familien haben einen Garten oder einen Spielplatz in der Nähe, wo sich das Kind austoben kann. Zudem ist in der Stadt, je nach Wohnort, der Verkehr ein Hindernis. Trotzdem ist es wichtig, dass Kinder zu viel Bewegung kommen. Dies gelingt, indem man im Alltag viele kleine Bewegungsangebote einbaut und etwa Treppen steigt, statt den Lift benutzt und Alltagswege zu Fuss zurücklegt, statt mit dem Auto oder dem Bus. Hier ist etwas Kreativität gefragt. Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern unterstützt ein Kind auch bei seiner ko-

gnitiven und psychischen Entwicklung. Das Kind soll dabei spielerisch vielfältige sensomotorische Erfahrungen sammeln. Das BAG empfiehlt, dass Kinder, die ohne Hilfe laufen können, sich täglich insgesamt mindestens drei Stunden bewegen.

### Bewegung im Kinderhaus-Alltag

Im Kinderhaus bauen wir viel Bewegung im Alltag ein. Dies fängt bereits im Morgenkreis an. Wenn wir gemeinsam zusammen singen, bewegen wir uns dazu. Als wir letzte Woche beispielsweise das Dinosaurierlied sangen, stampften die Kinder dazu mit den Füßen auf den Boden «wie ein Dinosaurier». Ein Kind im Rollstuhl fand das Lied toll und wollte auch mitmachen. Die Betreuerin unterstützte es dabei, indem sie seine Beine leicht anhub und wieder absetzte. So konnte das Kind genauso stampfen wie die anderen.

Die Kinder sind voller Ideen, was Bewegung anbelangt. Dies zeigt sich insbesondere in den Freispielmöglichkeiten. Mit bewusst bewegungsfreudig gestalteten Räumlichkeiten, wie dem «Aktiv-» oder «Sportzimmer», schaffen wir Platz für eine freie oder auch gezielte Bewegungsförderung. Auch die Materialien, die den Kindern in diesen

Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, etwa grosse Quader, eine Rutschbahn, Matten, grosse Röhren oder unterschiedliche Bälle, animieren die Kinder, sich körperlich zu betätigen.

Im Freispiel setzen die Kinder ihre vielen Ideen um und bauen etwa Höhlen aus Matten, Stoffklötzen und Tüchern. Nur schon durch das Tragen von Stoffklötzen von A nach B führen Kinder eine körperliche Aktivität aus.

### Magie des Schaukelns

Besonders beliebt sind auch die verschiedenen Schaukelmöglichkeiten und die Hängematte. Ein Junge mit Autismus hat während der Freispielsequenz am Morgen immer wieder zugeschaut, wie andere Kinder schaukeln. Als eine Betreuerin mit ihm zusammen näher an die Schaukel gehen wollte, wich er zurück und lief wieder zurück an seinen Platz, schaute weiterhin zu und klatschte in die Hände. Ein wenig später am Morgen, als das Kind wieder neben der Schaukel stand, versuchte es die Betreuerin noch einmal. Sie nahm das Kind an die Hand, ging mit ihm zur Schaukel hin und berührte mit ihm das Seil. Das Kind setzte sich dann von sich aus auf die Schaukel und die Betreuerin gab ihm behutsam Schwung. Das Kind lachte und



Bilder: Vera Markus

Hüpfen macht nicht nur Spass, es fördert auch die Beweglichkeit und die Koordinationskompetenz.

wollte auch dann nicht mehr von der Schaukel runter, als es Zeit zum Aufräumen war.

### Bewegung an der frischen Luft

Das Nachmittagsprogramm führt uns jeweils nach draussen. Beim

täglichen Spaziergang achten wir darauf, dass die Kinder laufen, springen oder hüpfen können. Es ist für uns selbstverständlich, die verschiedenen Angebote und Alltagssituationen so zu gestalten, dass alle Kinder im Rahmen ihrer Mög-

lichkeiten mitmachen können. Auf Kinder mit Beeinträchtigungen gehen wir bei solchen Angeboten jeweils individuell ein.

So machten wir beispielsweise kürzlich an einem sonnigen Tag ein Wettrennen. Dabei durfte ein Junge

bei einer Laterne weiter vorne auf unserem Weg «Achtung, fertig, los!» rufen. Ein anderer Junge, der die Diagnose ASS hat, spazierte neben einer Betreuerin an der Hand und schaute sich die Blumen an. Als das Kind bei der Laterne «Loos!» rief und dazu wild mit den Armen fuchtelte, rannten alle Kinder los. Die Betreuerin blieb beim Jungen und sagte zu ihm: «Komm, wir probieren mal zu rennen.» Sie machte schnellere Schritte, und der Junge an ihrer Hand machte es ihr

nach – und zwar so lange, bis sie im Ziel waren. Als die Betreuerin das Kind am Ziel losliess, nahm es wieder ihre Hand und wollte so gleich zur nächsten Laterne rennen.

Während es bei einem Kind mit Autismus Unterstützung braucht, damit es auch mal etwas Neues ausprobieren kann, braucht es bei einem hörbeeinträchtigten Kind unter Umständen die Gebärdensprache, damit es auch versteht, was von ihm verlangt wird.

Ein Mädchen, das eine Hörbehinderung hat, konnte das «Loos!» zwar nicht hören, jedoch erkannte es, dass der Junge mit den Händen fuchtelte. Wichtig ist, dass alle Kinder teilhaben können. Deshalb stossen wir in solchen Situationen den Rollstuhl eines Kindes etwas schneller, sodass es den Wind im Gesicht spüren kann.

### Über Stock und Stein

Eine Veränderung der Umgebung, zum Beispiel des Untergrunds, ist

für Kinder ebenfalls eine wichtige Erfahrung. Ein Kind im Rollstuhl merkt, wenn es plötzlich mehr rüttelt beim Spazieren, weil wir vom Teerboden auf den Kies- oder auf einen Feldweg wechseln. Kinder, die bereits laufen, müssen ihre Bewegungen einem verändernden Untergrund anpassen. Auf einer Wiese etwa ist es uneben, und die Kinder müssen stärker darauf achten, wo sie die Füße hinsetzen, damit sie das Gleichgewicht nicht verlieren. Gerade auf abwechslungsreichen Untergründen können Kinder verschiedene Kompetenzen erlangen und ausbauen.

### Vielfalt auch beim Material

Im Kinderhaus bieten wir eine breite Auswahl an Materialien, damit alle Kinder verschiedene Bewegungserfahrungen machen können. Mit Matten lernen die Kinder, dass der Boden weich sein kann und dass sich das Laufen schwieriger gestaltet, da man mit den Füßen einsinkt. Kinder mit körperlichen Einschränkungen sammeln solche Erfahrungen, indem sie etwa in einer Hängematte liegen. Bewegen sie sich, merken sie, dass es schaukelt. Auch ein Sitzsack mit synthetischem Überzug vermittelt wieder ein anderes Gefühl. Wir geben den Kindern die Möglichkeit, Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien zu sammeln und unterstützen sie dabei, die Beine und Arme auf diesen Unterlagen zu bewegen.

### Sicherheit gross geschrieben

Damit wir auf die individuellen Bedürfnisse eingehen können, passen wir das Materialangebot im Kinderhaus stetig an. Dank den spe-

## Das Projekt «Purzelbaum KiTa»

Das Kinderhaus Imago ist eine zertifizierte Purzelbaum-Kita, die jeweils einmal im Monat eine Bewegungsform definiert und zweimal pro Woche auf den Gruppen gezielt ein Angebot dazu durchführt. Die Bewegung wird je nach Bedürfnis des Kindes altersgerecht angepasst.

Im Projekt unterscheiden wir zwischen folgenden neun Bewegungsformen und gestalten dafür jeweils ein Angebot:

1. Balancieren
2. Springen/Hüpfen
3. Rollen/Drehen
4. Werfen/Fangen
5. Schaukeln/Schwingen
6. Rhythmisieren/Tanzen
7. Kriechen/Laufen/Gehen
8. Rutschen/Gleiten
9. Klettern/Stützen

Viele dieser Bewegungsformen bauen wir zudem täglich im Alltag ein. Es ist wichtig für ein Kind zu erfahren, wie es sich anfühlt auch mal unter der Langbank durchzukriechen oder über diese zu steigen. Auch das Werfen und Fangen wird im Freispiel angewendet.

Durch Bälle, welche unterschiedliche Oberflächen, Gewichte oder auch ein Glöckchen drin haben, können wir das Angebot auf das Kind und seine Bedürfnisse anpassen.

Neben Bewegungsförderung bildet das Thema Ernährung einen zweiten Schwerpunkt im Projekt «Purzelbaum KiTa». Der Fokus liegt auf gesunden Zwischenmahlzeiten (inkl. Frühstück).

Weitere Infos:  
[purzelbaum.ch](http://purzelbaum.ch)

ziellen Haken, die wir an der Decke befestigen durften, haben wir verschiedene Schaukelangebote im Kinderhaus. Der Einbau und die Prüfung solcher Haken führten aus Sicherheitsgründen Fachspezialisten aus. Zusätzlich zu den Schaukeln haben wir einen Hopsdress, der es Kindern im Rollstuhl ermöglicht, eine andere Perspektive im Raum einzunehmen und das Gewicht auf den Körper anders zu verteilen. Zudem stärkt er die Knochen und Muskeln.

Gerade bei Bewegungsaktivitäten ist es wichtig, dass das Material intakt und die Sicherheit gewährleistet

ist. Deshalb treffen wir entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, wie zum Beispiel ein Fallschutz beim Schaukeln. Zudem wird das Material in den Räumen regelmässig gewartet und wenn nötig repariert oder ersetzt.

Und wenn alles eingerichtet und bereit ist, steht sowohl der freien als auch der gezielten Bewegungsförderung nichts mehr im Weg und es kann losgehen.

Tanya Breitschmid,  
Sozialpädagogin in Ausbildung,  
Kinderhaus Imago



Ein vielfältiges Angebot drinnen und draussen sorgt für Abwechslung.

# Ausprobieren, was Spass macht - und glücklich

**Sport hat in der Familie Wüthrich einen festen Platz. Bei den Zwillingen sowieso, und auch Max ist interessiert und probiert gerne Neues aus. Dabei bleibt er sich selber treu und sorgt immer wieder mal für eine Überraschung.**

Tom und Leo leben Fussball. Gefühlt in allen Lebenslagen. Gibt es irgendwo die Möglichkeit, das runde Leder rumzukicken, sind sie dabei. Geht es um die richtigen Fussballtrikots, wissen sie Bescheid. Die Sammelbilder-Alben der letzten drei grossen Fussballanlässe kennen sie auswendig. Noch heute bin ich überzeugt, dass sie sich Lesen und erste Mathekenntnisse über diese Alben angeeignet haben (welcher Spieler ist grösser, schwerer, wie heisst er und zu welchem Land gehört er?). Nur in einer Mannschaft spielen sie nicht. Es ist davon auszugehen, dass sie mir irgendwann vorwerfen werden, dass sie nur deshalb nicht Profifussballer geworden sind. Tatsächlich haben sie in Kindergartenzeiten jeweils an einem Nachmittag einen Fuss-

ballkurs besucht. Ich und Max haben sie hingebacht, in der Zeit gewartet, schnell was eingekauft oder sind spazieren gegangen. Als es dann aber hiess: Jetzt Mannschaft, zwei bis drei Mal die Woche Training, dazu am Wochenende Match, hielt sich meine Begeisterung sehr in Grenzen. Die Jungs hatten keinen Plan und wollten nicht wirklich. Thema vom Tisch. Aktuell trainieren sie zweimal die Woche Taekwondo, fahren im Winter Ski, kicken im Garten und in der Schule, spielen mit Freunden Uni-Hockey oder gehen ins Freibad.

## Das Machbare machen

Bei Max läuft das alles anders. Klassischer Mannschaftssport ist unmöglich. Max versteht die Zusammenhänge zu wenig. Seit er

fünf ist, läuft er zwar frei und scheint daran Freude zu haben, aber einem Ball nachrennen, ist nicht drin. Schwimmen ist sein Lieblingsfach in der Schule, und er hat die letzten Jahre enorme Fortschritte gemacht. Er fährt mit seinem Spezial-Rad mit uns oder auf gesicherten Strassen und Plätzen auch allein. Und grad als uns beschieden wurde, er hätte kein Gleichgewichtsorgan, entdeckte er das Eislaufen.

Natürlich geht das alles nicht ohne Hilfe, aber immerhin ist es machbar, auch als Familie. Denn



Während bei den Zwillingen Fussball hoch im Kurs steht, probiert Max gerne Neues aus.



wirklich oft ist der Aufwand zu gross. Zeiten oder Orte passen nicht, der Rest der Familie ist anders oder eben nicht verplant, Max braucht Hilfestellung oder andere Erklärungen, mehr Zeit als vorgesehen oder sogar zusätzliches, anderes Material. Das Wichtigste aber: Max ist interessiert und probiert gerne Neues aus. Lläuft mit uns und seinem Hund durch Wälder und über Felder, ohne zu murren, meistens zufrieden, bei jedem Wetter. Schwimmt und taucht in der Schule und auch mit uns. Wagt sich im Ferienlager auf den Kletterpfad. Fährt im Quartier mit seinem Rad (und einen joggenden Elternteil an der Seite, der wenn nötig bremsen kann).

## Schauen, was die andern treiben

Die vergangenen Winter verbrachte Max am Anfang oder Ende unserer Winterwanderungen jeweils beobachtend am Pistenrand. Schauen, was die andern so treiben, ist immer interessant. Auf den Zauberteppich oder Lift haben wir uns mit ihm dann allerdings nicht getraut. Er ist nicht mehr ganz so klein, man muss schon eine gewisse Ahnung haben, sonst kann man ihn nicht halten und riskiert Unfälle. Auch ist unklar, wie weit Max versteht, wo er hinfahren soll. Ich hege den Verdacht, dass er, allein gelassen, einfach pfeilgerade und ungebremst

den Hang hinunterschliessen würde.

## Das Skiwunder

Mit Freunden im Quartier kam das Gespräch aufs Skifahren. Ihr HPS-Schüler fährt Ski. Es gebe da eben diesen Kurs, in Engelberg, von Plusport. Wir sollten uns doch da mal erkundigen, das wäre sicher auch was für Max. Und so kam es, dass Max im vergangenen Winter dann tatsächlich in den Skikurs durfte. An drei Sonntagmorgen. Max zu erklären, dass er Skifahren darf, war schwierig. Wobei er schon im Sportgeschäft beim Skimieten voll dabei war und eigentlich nicht verstand, warum sein Vater das alles noch in den Keller stellte und es nicht gleich losgehen konnte. Max war hochmotiviert auf der Hinfahrt und glücklich auf der Heimfahrt. Dazwischen lag ein Vormittag mit seinem Skilehrer und den ersten Fahrten über Zauberteppich und Anfängerhang. Der ganze Aufwand – fünf Familienmitglieder plus Hund aus den Federn holen, Picknick vorbereiten, Ausrüstung

## Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Vizepräsidentin der Stiftung visoparents. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert und Autist.



Marianne Wüthrich



zusammensuchen, alle(s) ins Auto verfrachten –, hatte sich mehr als gelohnt. Und als wir zwei Wochen später zum nächsten Kursmorgen fuhren, zappelte Max schon los, als er das Foto von sich mit seinem Skilehrer sah. Auch die Talstation erkannte er aus dem Auto definitiv. Einfach toll, wenn Kinder wie Max auf so engagierte Leute treffen wie in unserem Fall die Plusport-Skilehrer. Max durfte dann in den Ferien auch mit seinem Vater auf die Skipiste, nicht alles hat geklappt, aber schön war es trotzdem. Wir kommen wieder, im nächsten Winter, und bis dahin probieren wir einfach weiter aus, was uns Spass macht.

Aus der Eltern- und Fachberatung

## Ein facettenreiches Themenpaar

**Bewegung und Ernährung sind wichtige Pfeiler einer aktiven Gesundheitsförderung – auch und besonders bei Kindern mit einer Behinderung. Eltern haben hierzu viele Fragen. Die Suche nach Antworten und dem besten Weg braucht Geduld und den Mut, Neues auszuprobieren.**

Bewegung und Sport spielen in unterschiedlicher Intensität in fast jeder Familie eine wichtige Rolle. Oft geht das Thema einher mit der Frage, ob sich das Kind ausgewogen ernährt und ob es genügend isst. Konkrete Fragestellungen hierzu beschäftigen Eltern teils tiefgreifend, manchmal lassen sie sie beinahe verzweifeln.

### Welche Sportart für mein Kind?

In solchen Situationen ist es wichtig, sich von gängigen Bildern zu lösen, denn Bewegung und Ernährung sind facettenreich. Bewegung muss nicht immer eine Sportart im herkömmlichen Sinn sein wie Tennis, Karate oder Tanzen. Bewegung kann auch Dehnen im Bett oder eine Massage sein, um behutsam Spasmen zu lösen. Geht es aber darum, tatsächlich eine Sportaktivität für ein Kind zu finden, erlebe ich immer wieder, dass sich Eltern damit schwertun. Oft sind sie unsicher, welche Angebote es in ihrer Region gibt. Kann das Kind integrativ in den regionalen Club oder soll es doch eine Gruppe von PlusSport sein? Und was, wenn das Kind im regionalen Club mittrainiert – wird es akzeptiert oder doch ausgegrenzt?

Ich empfehle häufig, den Kontakt mit den Vereinen in der Region zu suchen und unverbindlich anzufragen. Auch die Eltern- und Fachbe-

ratung kontaktiert immer mal wieder Vereine, um herauszufinden, ob eine Möglichkeit besteht, dass ein Kind, ein Jugendlicher oder eine Jugendliche mitmachen kann. Die Rückmeldung von Erziehungsberechtigten, die den Schritt gewagt haben, ihr Kind in einer Gruppe anzumelden, integrativ oder nicht, ist häufig positiv. Das Kind macht Erfahrungen und erlebt sich nochmals ganz neu.

### Fachberatung kann Ängste lindern

Beim Thema Bewegung entstehen meist auch Fragen zur richtigen Ernährung. Einige Familien beschäftigen sich etwa mit der künstlichen Nahrungsaufnahme ihres Kindes und machen sich Sorgen über mögliche Komplikationen und Risiken bei Sonden. Beratung durch Fachpersonen und auch der Austausch mit anderen Familien sind hilfreich, um allfällige Ängste anzusprechen und offene Fragen zu klären.

Gleichzeitig können Erkenntnisse im Bereich Ernährung auch Hoffnung geben. Eltern mit Kindern aus dem Autismus-Spektrum zum Beispiel befassen sich häufig intensiv mit Ernährungsfragen. Sie probieren verschiedene Ernährungsweisen aus in der Hoffnung, dass sich etwas am Befinden und am Verhalten des Kindes verändert. Manche schätzen beispielsweise die

Wirkung der kasein- und/oder glutenfreien Ernährung, während andere nach einem Versuch wieder davon ablassen. Und wieder andere Familien sind schlicht dankbar, dass ihr Kind überhaupt etwas isst.

Yala Mona

### Angebot für Eltern

Die Stiftung visoparents bietet Eltern eine ganzheitliche Beratung und Begleitung in allen Fragen zu Kindern und Jugendlichen mit Seh- und Mehrfachbehinderung.

Alle Kinder und ihre Familien haben das Recht auf Förderung und optimale Unterstützung. Die Beratungskosten werden von der Stiftung visoparents übernommen oder von den Eltern oder Institutionen bezahlt, je nach Situation der Familie.



Nehmen Sie Kontakt auf. Yala Mona ist gerne für Sie da.

Telefon 043 355 10 85  
elternundfachberatung@visoparents.ch

Kita-Angebot in der Schweiz

## Hohe Hürden für Kinder mit Behinderung

**Ob ein behindertes Kind in einer Kindertagesstätte betreut werden kann und wer die Mehrkosten trägt, hängt vom Wohnort der Familie ab. Vielerorts ist das Angebot ungenügend. Ein Bericht von Procap Schweiz zeigt den Handlungsbedarf auf – und dass ein diskriminierungsfreies System für alle Kinder durchaus finanzierbar wäre.**

Das Angebot an Kindertagesstätten wurde in der Schweiz in den letzten Jahren stetig ausgebaut; heute können Familien meist wählen, ob sie ihr Kind ausserfamiliär betreuen lassen möchten oder nicht. Dichte und Qualität des Kita-Angebots variieren allerdings stark. Weitere Merkmale der Schweizer Kita-Landschaft sind eine im internationalen Vergleich geringe Mitfinanzierung der öffentlichen Hand und, bedingt durch die föderalen Strukturen, eine Fülle von unterschiedlichen Finanzierungstarifmodellen.

Eltern von Kindern mit einer Behinderung bekommen diese Nachteile besonders stark zu spüren: Ein kürzlich publizierter Bericht von Procap Schweiz zeigt, dass in vielen Kantonen ein Angebot für behinderte Kinder fehlt; je höher der Betreuungsbedarf, desto rarer die Angebote. Die Betreuung bleibt folglich den Eltern überlassen. Dies schränkt deren Erwerbsmöglichkeiten massiv ein.

### Grosser Handlungsbedarf

Die heutige Situation diskriminiert somit Kinder mit Behinderungen und ihre Familien an vielen Orten in der Schweiz. Dabei gibt es gewichtige Gründe für diskriminierungsfreie Betreuungsangebote für alle Kinder:

**Gleiche Rechte für alle Kinder**  
Kinder mit Behinderungen müssen dieselben Möglichkeiten haben wie Kinder ohne Behinderungen.

**Recht auf Sonderschulung**  
Das nationale Recht garantiert Kindern mit Behinderungen familienergänzende Betreuung als Sonderschulung, sofern der Bedarf im Vorschulalter festgestellt wurde.

**Frühe Förderung als Chance**  
Die Forschung zeigt, dass frühe Förderung die Chancen für die In-

klusion in Regelstrukturen und später die Integration in den Arbeitsmarkt erhöhen kann.

**Freie Wahl des Familienmodells**  
Alle Eltern sollten frei entscheiden können, ob sie ihre Kinder familienergänzend betreuen lassen wollen, auch aus Gründen der Entlastung.

**Erwerbsausfälle in Familien und Fachkräftemangel**  
Eltern sollten nicht gezwungen werden, ihre Erwerbsarbeit stark zu reduzieren oder aufzugeben. Da dies



Bild: Vera Markus

Für die Aufnahme in den Kinderhäusern Imago in Dübendorf und in Baar spielt die Art der Behinderung keine Rolle.

oft die Mütter betrifft, ist dieser Aspekt sowohl aus gleichstellungspolitischer als auch aus volkswirtschaftlicher Perspektive bedeutend.

Procap Schweiz fordert daher:

- Ein flächendeckendes Angebot an Betreuungsmöglichkeiten für Kinder mit Behinderungen, unabhängig von der Art und der Schwere der Behinderung.
- Eine Übernahme aller Mehrkosten durch das Gemeinwesen (gemeint sind alle Kosten, die zusätzlich zu den regulären Betreuungskosten durch den zusätzlichen Betreuungs- und Förderaufwand anfallen).

### Nachfrage, Angebot und Finanzierung

Erfolgreiche Beispiele von Kitas – dazu zählen auch die Kinderhäuser Imago der Stiftung visoparents in Dübendorf und Baar – zeigen, dass Inklusion im Vorschulalter möglich und sinnvoll ist. Für die Eltern ist dabei entscheidend, dass eine angemessene Betreuung des Kindes gewährleistet und die Finanzierung sichergestellt ist.

Gemäss einer Hochrechnung von Procap können die Schweizer Gemeinwesen sich ein diskriminierungsfreies System für alle Kinder gut leisten. Für diese Einschätzung gehen die Autoren von Procap davon aus, dass von den insgesamt rund 9000 behinderten Kindern im Vorschulalter etwa 3000 ein entsprechendes Angebot besuchen würden – davon 750 mit einer schwereren Beeinträchtigung. Diese Kinder sind eine genügend grosse Gruppe, um ein Programm für ihre Inklusion in die familienergänzende Betreuung zu rechtfertigen; gleich-

zeitig sind die Zahlen im Vergleich zu den insgesamt rund 116 000 Kindern, die in der Schweiz eine Kita besuchen, so tief, dass die Finanzierung für die Gemeinwesen gut tragbar wäre.

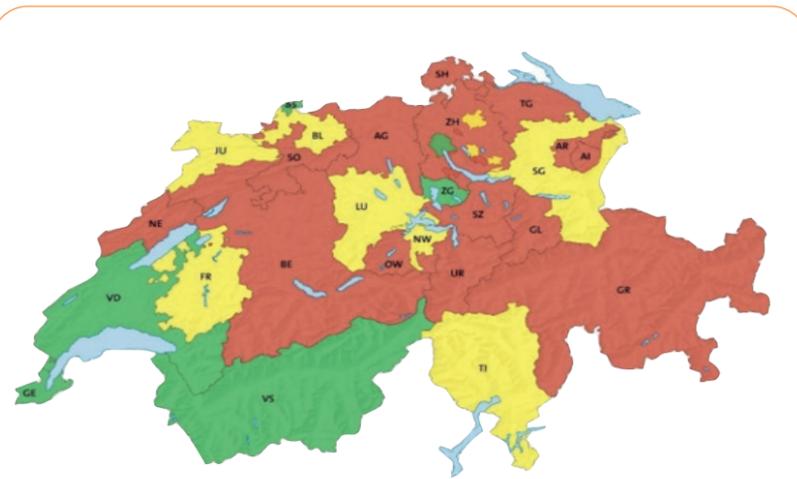
### Verschiedene Modelle

Beim Angebot besteht ein Zielkonflikt zwischen der geografischen Nähe zur Betreuungseinrichtung und der Möglichkeit der Institution, auf die spezifischen Bedürfnisse eines Kindes mit Behinderung einzugehen. Als ideal könnte sich ein «Hub-Modell» erweisen: Bei diesem Modell ermöglichen eine grosse Anzahl lokaler Kindertagesstätten und Tagesfamilien die flächendeckende Betreuung von Kindern mit leichten Behinderungen, wie dies beispielsweise das KITApus-Programm vorsieht, während in jeder Region an einem zentralen Ort eine spezialisierte Institution auf inklusive Weise

Kinder mit einer schwereren Behinderung zusammen mit Kindern ohne Behinderungen betreut. Im Kanton Zug und in der Stadt Zürich gibt es eine entsprechende Angebotsstruktur nach dem «Hub-Modell». Daneben existieren aber auch andere Möglichkeiten zur Betreuung von Kindern mit schwereren Behinderungen, zum Beispiel ein Assistenzmodell (BS) oder verstärkte Ressourcen in regulären Institutionen (VD, VS und GE).

Der Bericht mit vielen nützlichen Informationen für Fachpersonen und betroffene Eltern kann als PDF heruntergeladen werden. Auf der Webseite steht überdies ein Link zu einer Podiumsdiskussion über die verschiedenen Modelle zur Verfügung, an der auch Nina Wetzel vom Kinderhaus Imago in Dübendorf teilnahm.

[procap.ch/kita](http://procap.ch/kita)



Kinder mit schweren Behinderungen sind besonders benachteiligt: Nur gerade fünf Kantone und eine Stadt (Zürich) bieten ein Angebot mit voller Übernahme der Mehrkosten (grün). In einigen Kantonen reicht das Angebot nicht aus oder die Finanzierung wird nicht gewährleistet (gelb). In vielen Kantonen gibt es für diese Kinder keine Betreuungsmöglichkeit (rot).

### Erste Studie über Geschwisterkinder

## Geschwister im Fokus

Im Auftrag des Vereins Raum für Geschwister (VRG) hat die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit die schweizweit erste Studie über Geschwister von Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung erstellt. Für den zweiten Teil der Studie werden betroffene Geschwister für eine Befragung gesucht.

Mit der vorliegenden Literaturrecherche gibt es in der Schweiz erstmals Studienergebnisse zum Thema Geschwisterkinder und erwachsene Geschwister von Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung. Auffallend, aber nicht überraschend, bestätigt die Studie die heterogene Befundlage der betroffenen Personen.

Einerseits wird die Situation im Verlauf des Lebens unterschiedlich wahrgenommen, andererseits beeinflussen zum Beispiel unterschiedliche Familiensituationen die Wahrnehmung. Unter anderem ist die finanzielle Situation der Familie relevant, denn finanzielle Not der Eltern oder geringer familiärer Zusammenhalt können Geschwisterkinder belasten.

### Geschwister lernen zu funktionieren

Die Bedürfnisse der Geschwister können unterschätzt werden, da sie diese unterdrücken oder weil sie gehemmt sind, sie zu äussern. Daraus entsteht die sogenannte emotionale Selbstgenügsamkeit. Geschwister gewöhnen sich daran, die eigenen Bedürfnisse zurückzunehmen und trotz Belastung zu «funktionieren». Als hilfreiche Unterstützung wurden zum Beispiel Gespräche mit aussenstehen-

den Personen gewertet. Auch Informationen über die Erkrankung oder Behinderung des Bruders oder der Schwester wirken sich positiv auf die gesunden Geschwister aus.

Eltern, die Zeit mit dem gesunden Kind verbringen, sowie die gemeinsamen Aktivitäten innerhalb der Familie haben den grössten Einfluss auf die Lebensqualität. Eine zentrale Veränderung der Situation tritt gemäss Literatur dann ein, wenn Geschwister aufgrund des altersbedingten Weggangs von Eltern die Verantwortung für ihren Bruder oder ihre Schwester übernehmen.

### Genauere Zahlen fehlen

Wie viele betroffene Geschwister es in der Schweiz genau gibt, ist nicht bekannt. Die Zahl kann nur aus bestehenden Datengrundlagen geschätzt werden. Rund 54 000 Kinder bis 14 Jahre sind von einer körperlichen oder geistigen Einschränkung betroffen, 10 000 davon von einer schweren. Hinzu kommen Kinder, welche schwer erkrankte Geschwister haben. Schätzungsweise 38 000 Kinder zwischen zehn und 14 Jahren sind «Young Carers», übernehmen also die Pflege oder Fürsorge für Familienmitglieder.



Gemeinsame Aktivitäten verbessern die Lebensqualität.

### Geschwisterkinder für Online-Umfrage gesucht

Der Verein Raum für Geschwister (VRG) Schweiz lancierte die erste Studie zur Thematik der Geschwisterkinder. Der erste Teil der Studie basierte auf der Literaturrecherche. In einem zweiten Teil geht es nun darum, die Lebenssituation der Geschwister (Kinder und Erwachsene) von Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung deskriptiv zu erfassen.

Wer mitmachen möchte, findet hier bis Anfang Oktober 2021 die Online-Umfrage:

[geschwisterkinder.ch](http://geschwisterkinder.ch)

Nähere Auskunft zur Studie und zur Umfrage : [marco.schraner@hslu.ch](mailto:marco.schraner@hslu.ch)

## Medien für Erwachsene

### Inklusive Pädagogik

Der Autor Ferdinand Klein geht in diesem Buch auf folgende drei Eckwerte im Rahmen einer aktiven und förderlichen Entwicklungsbegleitung von Kindern ein: Bewegung, Spiel und Rhythmik. Im zweiten Teil «Praxis der inklusiven Pädagogik» geht



er der Frage nach, was es beispielsweise bedeutet, Kinder und deren lebensnotwendige Bedürfnisse zu sehen, aufzugreifen und in partizipatorischer Weise in die beziehungsorientierte Arbeitsumsetzung zu integrieren. Zudem gibt der Autor hilfreiche Praxisimpulse, die sich auf die Selbstbetrachtung der eigenen Person, eine kritische Reflexion des bisherigen Arbeitsverständnisses und auf eine möglicherweise notwendige Neuorientierung beziehen.

Ferdinand Klein: Bewegung, Spiel und Rhythmik, Drei unverzichtbare Elemente in der inklusiven Kita-Praxis. 176 Seiten. Fr. 32.30. Verlag modernes Leben, Dortmund, 2021

### Naturspiele mit Kindern

Bewegung ist der Motor des Kindes, sie ist von Geburt an das

Natürlichste und Elementarste.» Diese Worte bilden den Auftakt des Buches «Naturerleben für Kleinkinder». Die Autorin Eva Fuchs widmet sich den Fragen, ob die Natur nicht nur die psychische, sondern auch die physische Entwicklung anregt und ob das Spiel draussen die Motorik fördern und zu mehr Selbstbewusstsein führen kann.

Der Praxisteil enthält viele Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele sowie Basteltipps mit diversen Naturmaterialien. Sand, Wasser, Wiesen und Wald kommen dabei gleichermassen zum Zug. Weiter erklärt die Autorin unter anderem, wie Spiele in der Natur geplant und vorbereitet werden müssen. Das Buch richtet sich an pädagogisch tätigen Fachleute. Aber auch Familien mit Kleinkindern im Alter zwischen zwei und



vier Jahren finden darin viele spannende Anregungen. Eva Fuchs: Naturerleben für Kleinkinder. Psychomotorische Spielideen für Wald und Wiese. 125 Seiten, Fr. 31.90, Reinhardt Verlag, München, 2021.

### Bewegung

Kinder werden im Rahmen der Schulvorbereitung oft selbstverständlich an die Verrichtung sitzender Tätigkeiten gewöhnt. Das be-



einflusst den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder mit negativen Konsequenzen für deren Gesundheit und die Entwicklung motorischer Fähigkeiten. Das Buch «Überall steckt Bewegung drin» vermittelt die theoretischen Grundlagen der alltagsintegrierten Bewegungsförderung und illustriert die konkrete Umsetzung anhand von Spielen und Ideen.

Judith Gartmann, Tanja Jungmann: Überall steckt Bewegung drin. Alltagsintegrierte Förderung motorischer Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder. 117 Seiten. Fr. 23.90, Reinhardt Verlag, München, 2021.

### Antworten zum Nachteilsausgleich

Die zahlreichen Anfragen beim Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik zeigen, dass die Umsetzung des Nachteilsausgleichs in der Praxis nach wie vor viele Fragen aufwirft. Auf diese Unsicherheiten reagieren die Autorinnen der Publikation «Der Nachteilsausgleich und sein Stellenwert in der inklusiven Bildung».

Das Werk vermittelt konzept- und praxisbezogene Informationen und Fachwissen über die Gewährung von Massnahmen zum Nachteilsausgleich auf primärer, sekundärer und tertiärer Bildungsebene. Der Nachteilsausgleich dient nebst anderen Massnahmen dazu, die benachteiligungsfreie Teilhabe der Menschen mit Beeinträchtigung in der Bildung zu ermöglichen, sodass die Chancengerechtigkeit und Potenzialentfaltung aller gefördert wird.



Olga Meier-Popa und Géraldine Ayer: Der Nachteilsausgleich und sein Stellenwert in der inklusiven Bildung. 97 Seiten. Fr. 20.–. Edition SZH, Bern. Als E-Book erhältlich unter [www.szh.ch](http://www.szh.ch)

### Eine Box voller Ideen

Die Box «Einfach machen» enthält 100 Impulskarten für frühpädagogische Kunstaktionen. Jede der Karten richtet ihren Fokus auf einen der sieben Förderschwerpunkte, wie zum Beispiel Motorik, Wahrnehmung, Emotionalität oder Praxie. So beschreibt eine Förderkarte unter dem Schwerpunkt Praxie etwa, wie Kartoffeldruck-Bilder gemacht werden. Die Anleitung ist kurz und gut verständlich. Sie enthält zudem



eine Übersicht, welche Materialien benötigt werden. Die farbigen Bilder auf der Kartenvorderseite machen Lust auf Malen, Kleben und Klecksen. Die Box unterstützt Pädagoginnen und Pädagogen dabei, die Kunst im Kita- oder Vorschulalltag von Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren einzubauen und zu fördern.

Gabriele Neuhaus: Einfach machen – 100 Impulskarten für frühpädagogische Kunstaktionen. Fr. 36.40, Reinhardt Verlag, München, 2021.

## Film

### Sommer der Krüppelbewegung

Der Oscar-nominierte Dokumentarfilm «Crip Camp – Sommer der Krüppelbewegung» handelt von einem Sommercamp für Jugendliche



mit einer Behinderung, welches in den frühen 1970er Jahren im Bundesstaat New York stattfand. Hier nahm die Bewegung für die Rechte

von Menschen mit einer Behinderung ihren Anfang. Das Camp Jedid ist ein Ort, an dem die Jugendliche eine normale Zeit haben können, die erste Liebe finden, Party machen und philosophieren. Der Film von James Lebrecht und Nicole Newnham zeigt die glücklichen Tage innerhalb des Camps wo Menschen mit Behinderung frei von Diskriminierung und Vorurteilen akzeptiert werden und Spass haben. Aber es zeigt auch die wahre Geschichte eines langen Kampfes für Gleichberechtigung. Crip Camp wurde von Michelle und Barack Obama produziert und ist seit März 2020 im Netflix-Katalog.

## Medien für Kinder

### Mehr Spass am Lesen

Die Online-Bibliothek Buchknacker richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche mit Dyslexie/Legasthenie, AD(H)S oder einer anderen Lesebeeinträchtigung. Sie bietet Hörbücher als Download oder direkt online an. Die schöne Auswahl an Medien deckt zahlreiche Interessensgebiete ab – passend für jedes Alter. Zudem sind alle Hörbücher ungekürzt

und das Sprechtempo lässt sich anpassen, sodass ein Mitlesen im gedruckten Buch möglich ist. Für die Anmeldung ist eine offiziell anerkannte Diagnose nötig. Lehr- und Fachpersonen erhalten einen Testzugang. Buchknacker ist ein Angebot der Schweizerischen Bibliothek für Blinde-, Seh- und Lesebehinderte (SBS). [buchknacker.ch](http://buchknacker.ch)



# Herbstliches Farbenfeuerwerk

**Unsere Kürbis-Gestecke sind kinderleicht herzustellen, schnell gemacht und eine Augenweide. Die Materialien lassen sich so zusammenstellen, dass neben dem Sehsinn auch der Tast- und der Geruchsinn angeregt werden.**

Kürbisse finden wir in vielfältigen Formen, Farben und Grössen. Angeboten werden sie im Supermarkt, in ländlichen Gegenden auch im Direktverkauf auf Bauernwagen am Strassenrand. Neben dem Verbrauch in der Küche können Kürbisse sehr gut als Grundlage für Dekorationen benutzt werden. Mit Blumen und Kräutern gefüllte grosse Kürbisse geben schöne Dekorationen für den Garten, den Hauseingang und für den Balkon. Kleine oder längliche Kürbisse können gut als Tischdekoration verwendet werden.

Auch beim «Zubehör» – Blumen, Blätter, Gewürze oder andere Naturmaterialien – sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Arran-

gements können Ton in Ton oder ganz farbig gestaltet werden. Wenn Sie auch den Geruchsinn aktivieren wollen, verwenden Sie Gewürzkräuter wie Rosmarin, Pfefferminze, Thymian oder Petersilie. Zusätzlich brauchen Sie grünes Steckmoos (je nach Grösse des Kürbis) und eventuell Dekodraht.

### Und so geht's:

Zuerst werden die für die Dekoration vorgesehenen Pflanzen und Materialien bereit gelegt. Das Steckmoos wird zugeschnitten und ins Wasser getaucht, damit es sich vollsaugen kann.

Dort, wo wir unser Material einstecken wollen, machen wir mit einem Messer oder einem Aushöh-

ler Lächer in den Kürbis. Ob nun oben ein Deckel weggeschnitten wird oder ob verschiedene Löcher verteilt in den Kürbis angebracht werden, spielt keine Rolle.

Die Löcher werden danach mit dem Steckmoos gefüllt, damit die Pflanzen gut eingesteckt werden können und länger frisch bleiben. Nun können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es darf einfach drauf los gesteckt, geformt, gefüllt und ausprobiert werden. Problemlos kann auch dazwischen nochmals umgesteckt werden. Wenn die Öffnungen gefüllt sind und der Kürbis seine ganze Pracht entfaltet, kann das Werk zusätzlich mit kleinen Details «herausgeputzt» werden. Glänzendes Zubehör zum



Beispiel macht die Dekoration festlich, und Naturmaterialien wie Rinde, Steine oder kleines Gemüse geben dem Werk einen rustikalen Touch.

Wer es verspielt mag, kann auch kleine Figürchen oder Tiere einsetzen. Wenn einzelne Stücke nicht genügend gut halten, können diese mit Binde- oder Dekodraht befestigt werden.

Das fertige Gesteck macht nicht nur im eigenen Haus oder Garten Freude, es eignet sich auch gut als persönliches Mitbringsel an Einladungen.

Kinderhaus Imago



### Schon gewusst?

## Die grösste Beere der Welt



Vor mehr als 10 000 Jahren haben Indios an der peruanischen Küste angefangen, eine Kürbisart anzubauen. Damit ist der Kürbis die älteste gezüchtete Nutzpflanze der Welt, älter noch als die Bohne oder der Mais. Unsere heutigen Kürbisarten brachte Christoph Kolumbus aus Amerika mit.

Botaniker bezeichnen den Kürbis als «Panzerbeere». Er besitzt die grössten Beerenfrüchte und die grössten Samen, die Kürbiskerne. Die Gurke und die Melone sind mit dem Kürbis verwandt.

Eine Kürbispflanze wächst nur einmal im Jahresverlauf. Die Befruchtung der weiblichen Blüte wird von Hummeln und Bienen geleistet.

### Bis 500 Kilo schwer

Aus den schönen gelben Kürbisblüten entwickeln sich später je nach Sorte bis zu 500 kg schwere Früchte. Die Farbe und Form der Früchte reicht von weiss, gelb über orange bis grün und von rund über oval bis länglich. Manche Sorten sind gestreift oder wie ein Ufo geformt. Der grüne Stängel einer Kürbispflanze erreicht eine Länge von mehreren Metern. Die Blätter der Pflanze sind grosse grüne Laubblätter mit fünf Lappen und einem gezackten Rand.

Es gibt Sommer- und Winterkürbisse, beide kann man jedoch fast zur selben Zeit ernten.

Zucchetti gehören zu den Sommerkürbissen, die mit Schale und Kernen gegessen werden können. Der

Gartenkürbis gehört zu den Winterkürbissen. Die meisten Kürbisarten sind nicht geniessbar und werden nur zur Zierde angebaut. Sie enthalten Stoffe, die Magenkrämpfe und Übelkeit verursachen.

### Gesundheitsbombe

Der Kürbis hat einen Wassergehalt von über 90 Prozent, enthält wenig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss. Die Fettsäuren, die der Kürbis je nach Sorte enthält, sind dafür umso wertvoller. Die verschiedenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Kürbisfleisch machen ihn zu einer richtigen Gesundheitsbombe. Die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl werden schon seit jeher gegen bestimmte Erkrankungen der Blase eingesetzt.

### Die Pflanze für alles

In der Küche trifft der Ufo- oder Bratkürbis auf den Rondini- und den Spaghettikürbis. Sie werden gebraten, gegrillt, gedünstet, überbacken, gekocht, eingelegt oder geraspelt unter den Kuchenteig gerührt.

Damit ist der Kürbis mit seiner Vielseitigkeit aber noch nicht am Ende. An Halloween leuchtet er als Laterne oder schmückt den herbstlichen Tisch.

Er eignet sich sogar als Spielgerät und dient als Schaufel, Trinkgefäss oder Musikinstrument. Es gibt wohl keine Kürbissorte, mit der wir nichts anfangen könnten.

Quelle: kidsweb.de

## «Schau ich kann einen Purzelbaum!»

Was denken Kita-Kinder über Sport? Mayla (3 Jahre) aus dem Kinderhaus Imago kennt viele Sportarten. Ihr ist wichtig, dass Bewegung Spass macht.



Mayla, 3 Jahre, Gruppe Bärenbandi

Andrea Tanner (Betreuerin): Mayla magst du mit mir über Sport sprechen?

Mayla: Ich möchte dir etwas über Eichhörnchen erzählen.

Was möchtest du mir denn erzählen?

Auf dem Eichhörnchenweg kann man die Eichhörnchen füttern.

Du warst auf dem Eichhörnchenweg? Mit was hast du sie denn gefüttert?

Mit ganz vielen Nüssen.

Was meinst du Mayla, machen die Eichhörnchen auch Sport?

Hmm... manchmal klettern sie auf den Baum.

Genau, klettern ist auch Sport. Die

Eichhörnchen können auch von einem Baum auf den nächsten hüpfen.

Ja die können ganz weit hüpfen. «Fangis-Spielen» ist auch Sport und das machen die Eichhörnchen auch.

Das stimmt, was machst denn du, Mayla, für Sport?

Mit meinem Papa rennen.

Und dann rennt ihr schnell?

Ja, wir rennen tausend Millionen schnell.

Das tönt aber ganz schnell. Was machen wir im Kinderhaus für Sport?

Wir machen draussen Sport.

Meinst du draussen auf dem Spaziergang?

Ja, dann rennen oder hüpfen wir. Die Frauen sagen «Achtung, fertig, los!» und dann dürfen wir losrennen. Wenn wir von Laterne zu Laterne rennen, dürfen sogar die Kinder «Achtung, fertig, los!» sagen.

«Ja, wir rennen tausend Millionen schnell.»

Kennst du noch andere Arten wie man sich bewegen kann?

Man kann noch im Teich schwimmen.

Kannst du auch schwimmen?

Ich kann ganz, ganz schnell schwimmen. Ich brauche keine «Flügel» mehr, ich kann einfach so auf dem Rücken liegen.

Wo hast du das gelernt?

Im Schwimmkurs.

Und was kannst du noch ganz gut? Ich kann mit dem Velo fahren, ich kann biken.

Brauchst du dabei keine Hilfe mehr? Nein, ich fahre ohne Stützräder und ganz schnell, auch mit dem Trottnett. Und ich fahre ohne Jacke.

«Ich kann mit dem Velo fahren, ich kann biken.»

Du kannst schon viele Sportarten. Auf was musst du beim Sport aufpassen?

Auf die Autos und man muss immer einen Helm tragen.

Das ist sehr wichtig.

Auf die kleineren Kinder muss man auch aufpassen. Zum Beispiel bei der Rutschbahn, damit sie nicht runterfallen. Die grossen Kinder können das schon allein.

Gehörst du zu den grossen oder zu den kleinen Kindern?

Zu den grossen. Wenn ich Geburtstag habe, bin ich vier Jahre alt und dann komme ich in den Kindergarten. Andrea, kannst du das bitte auch aufschreiben, das ist sehr wichtig.

Ja, das kann ich aufschreiben. Magst du mir noch erzählen, was du am liebsten spielst?

Im Garten spiele ich verstecken. Die Eichhörnchen, von denen ich erzählt habe, machen das auch. Schau ich kann sogar einen Purzelbaum, den habe ich zu Hause geübt.

(Mayla macht einen Purzelbaum.)

Andrea, jetzt möchte ich eine Gurke essen.

## Agenda

### Stiftung visoparents

#### Ausflüge für Familien

Die Ausflüge von visoparents sind eine ideale Gelegenheit, um Abwechslung und Farbe in den Alltag zu bringen, sich auszutauschen und andere Familien mit einem behinderten Kind kennenzulernen. Der nächste Anlass führt uns am 23. Oktober ins Verkehrshaus Luzern. Auskunft und Anmeldung unter: Tel: 043 355 10 20, yolanda.waser@visoparents.ch



#### Elterntreffs «Sehen plus»/«Autismus im Vorschulalter»

Corona-bedingt finden aktuell keine Elterntreffs statt. Yala Mona und Debbie Selinger stehen Eltern im gewohnten Rahmen zur Verfügung. Tel. 043 355 10 85 elternundfachberatung@visoparents.ch

### Weiterbildung / andere Veranstalter

#### Zusammenarbeit mit Eltern

20. Oktober bis 1. Dezember in Olten. Curaviva-Weiterbildung. – Die professionelle Zusammenarbeit mit Eltern ist für Fachpersonen eine Herausforderung und zugleich eine Chance, die Entwicklung der Kinder gemeinsam zu fördern. Die Weiterbildung richtet sich an Mitarbeitende von Kitas, schulergänzende Betreuung und sozialpädagogische Einrichtungen. Kursdauer: 3 Tage, Fr. 720.–.

weiterbildung.curaviva.ch

#### «Ich will selber!»

Freitag, 29. Oktober, pluspunkt Zentrum AG, Jona. Selbständigkeit und Teilhabe fördern bei Kindern mit motorischer und/oder kognitiver Beeinträchtigung. – Selbständigkeit im Alltag zu erlangen ist bei jedem

Kind ein langer Prozess, auch wenn keine Behinderung oder Funktionsstörung vorliegt. Jedes Kind möchte selbstständig werden und «selber machen können» ist dabei tief in ihm verwurzelt – ein angeborener Drang, der sensible Phasen hat, die als solche erkannt und beachtet werden müssen.

pluspunkt-zentrum.ch (Kurse)

#### Informations- und Kommunikationstechnologien für mehr Inklusion

Samstag, 27. November. Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik HfH, Zürich. – Informations- und Kommunikationstechnologien (ICT) werden für Bildung immer bedeutsamer. Sie sind der Schlüssel, der synchrones wie asynchrones Lehren und Lernen auch auf Distanz ermöglicht. Auch für die Inklusion ist ICT bedeutsam. Durch ICT können Förderdiagnostik optimiert, das Lernen individuell den Voraussetzungen angepasst sowie die Partizipation ermöglicht werden. An der Konferenz werden theoretische Grundlagen und Best Practice Beispiele zu den genannten Themen präsentiert und diskutiert. Programm und Anmeldung:

hfh.ch (Weiterbildung)

#### Autismus in der Familie

Donnerstag, 20. Januar 2022. Tagung Sozialpädagogische Familienbegleitung, Fachhochschule Luzern.

Rund 90 000 Menschen in der Schweiz sind von der Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS) betroffen. In den letzten 20 Jahren wurde dazu viel geforscht – und dennoch gibt es viele Lücken in der Förderung und Begleitung der Betroffenen. Diese Fachtagung behandelt Fragen rund um Diagnose und Unterstützungsmöglichkeiten. Selbst betroffene Referentinnen und Referenten geben Einblick, wie sie mit ASS leben und welche Strategien helfen.

hslu.ch (Soziale Arbeit, Agenda)



**Wissenswertes für Gönner**

Organisationen der Behindertenhilfe sind auf finanzielle Unterstützung durch Private angewiesen. Im «imago» zeigt die Stiftung visoparents ihren Gönnerinnen und Gönnern, wofür sie die Spenden einsetzt.

**Im Kleinen Grosses bewegen**

Kinder brauchen frische Luft und Platz zum Spielen. Bewegung im Freien fördert ihre körperliche und seelische Gesundheit und stärkt ihr Immunsystem. Auf dem Spielplatz trainieren die Kinder ihre Beweglichkeit spielerisch und erleben die Natur.

**Ein Spielplatz für alle Kinder**

Damit alle Kinder gemeinsam spielen können, sind besondere Massnahmen nötig: Die Spielgeräte müssen für jedes Kind zugänglich und möglichst ohne fremde Hilfe erreichbar sein. Die Geräte sollten die Beeinträchtigung durch eine Behinderung möglichst ausgleichen oder zumindest mildern. So muss sich ein sehbehindertes Kind durch ertasten fortbewegen können. Kinder, die einen Rollstuhl oder Gehhilfen benutzen, wollen selbstverständlich mitspielen, was eine entsprechende Gestaltung des Spielplatzes erfordert. Dazu gehört auch ein Sonnen-, Wind- und Regenschutz, da manche Kinder mit Beeinträchtigungen empfindlich auf Witterungseinflüsse reagieren.

**Soziale, motorische und kognitive Fähigkeiten fördern**

Auf einem barrierefreien Spielplatz erhalten alle Kinder die Chance, sich in einem inklusiv geprägten Umfeld mit Gleichaltrigen zu bewegen und zu entwickeln. Insbesondere für Kinder mit Behinderung ist es wichtig, dass sie neue Formen von Interaktion und Begegnung ausprobieren und erfahren können. Auch Kinder mit komplexen Behinderungen finden passende Spielgeräte, die ihnen helfen, ihre individuellen Fertigkeiten zu verbessern.

**Das Sehvermögen positiv beeinflussen**

Aktuelle Studien zeigen: Neben den Genen hat auch das Sonnenlicht Einfluss darauf, ob und wie stark sich eine Kurzsichtigkeit entwickelt. Man geht davon aus, dass die Netzhaut des Auges bei intensivem Lichtkontakt mehr Dopamin produziert.



Gemeinsam spielen – mit und ohne Behinderung.

Bild: Christof Sonderegger

Dieser Wirkstoff hemmt bei Kindern im Normalfall das Längenwachstum des Augapfels, was sich auf den Verlauf einer Kurzsichtigkeit positiv auswirkt.

**Was Ihre Spende bewirkt**

Mit Ihrem Engagement schenken Sie Spiel und Spass und unterstützen gemeinsame Bewegung von Kindern mit dem Projekt «Spielplatz – barrierefrei und inklusiv». Auskunft erteilen gerne: Christine Müller und Susanne Fisch  
Telefon 043 355 10 28  
christine.mueller@visoparents.ch  
susanne.fisch@visoparents.ch

Jetzt spenden:



Stiftung visoparents  
8600 Dübendorf  
PC 15-557075-7  
CH23 0900 0000 1555 7075 7



**PINNWAND**

**Zirkuswochen Uster für Kinder und Jugendliche**



Vom 18. bis 22. Oktober findet in Uster die Zirkuswoche für Kinder und Jugendliche von 7 bis 16 Jahren statt. In den Wochenkursen lernen die Mädchen und Jungs Bodenakrobatik, Vertikaltuch, Trapez, Pyramide, Jonglage, Fass- und Kugellaufen und allerlei Kunststücke. Am Ende der Woche zeigen die Kids das Erlernte an einer Zirkusvorführung.  
Kosten: Fr. 320.- pro Woche.  
Infos: [www.luftfabrik.ch](http://www.luftfabrik.ch)



**Inklusive Disco im Salzhaus**

Leute treffen, tanzen, Spass haben. Eigentlich ist die Disco im Salzhaus für Menschen mit und ohne Behinderung eine Party wie jede andere auch. Sie findet am Wochenende statt, ist ab 18 Jahren, ein DJ legt Musik auf und an der Bar gibt's gute Drinks. Trotzdem ist sie etwas Spezielles, denn sie ist auf Menschen ausgerichtet, die nicht einfach so und ohne Begleitung in den Ausgang wollen oder können. Den besonderen Bedürfnissen wird Rechnung getragen – und damit ein ungezwungenes Ausgangserlebnis geboten. Wann: 12. November 2021, wo: Salzhaus Winterthur, Türöffnung: 19 Uhr, Preis: Fr. 10.- inkl. Getränk nach Wahl  
[www.salzhaus.ch](http://www.salzhaus.ch)

**Sachspenden willkommen**

Kleider, Spielsachen, Kindermöbel ... Jede Familie hat irgendwann Dinge im Haus, die sie nicht mehr braucht. Gerne können Sie uns mit einer Sachspende unterstützen.

Das Kinderhaus Imago in Dübendorf braucht:

- Diverse Zewi- oder Schlaffixdecken in den Grössen 70/140cm oder 90/200cm
- Tripp-Trapp-Stühle, bevorzugt in Holzfarben aber auch andere sind möglich



Das Kinderhaus Imago in Baar benötigt:

- Drei Tripp-Trapp-Stühle
- Diverse Velo-Helme für Kinder ab 4 Jahren



Die Kinderhaus-Teams freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme:  
Dübendorf: 043 355 10 26 / [kinderhaus@visoparents.ch](mailto:kinderhaus@visoparents.ch)  
Baar: 041 525 20 40 / [kinderhaus-baar@visoparents.ch](mailto:kinderhaus-baar@visoparents.ch)

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Stiftung visoparents  
Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 20  
visoparents@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

imago ist das offizielle Publikationsorgan der Stiftung visoparents. Die Zeitschrift informiert Eltern, Fachpersonen und weitere Interessierte über den Themenbereich Kind, Familie und Behinderung.

### Redaktion

Regula Burkhardt (RB)  
regula.burkhardt@visoparents.ch  
Angie Hagmann (AH)  
angie.hagmann@visoparents.ch

### Redaktionsgruppe

Urs Kappeler  
Margit Riedel  
Sonja Kiechl  
Yala Mona  
David Oberholzer  
Helen Streule

### Gestaltung/Realisation

ROSSI COMMUNICATIONS  
www.rossi-communications.ch

### Druck

Druckzentrum AG, 8045 Zürich

### Auflage

3000 Exemplare / vierteljährlich

### Redaktionsschluss

Nr. 1.2021 29. Januar 2021  
Nr. 2.2021 30. April 2021  
Nr. 3.2021 31. Juli 2021  
Nr. 4.2021 29. Oktober 2021

### Erscheinungsdaten

Nr. 1.2021 25. März 2021  
Nr. 2.2021 30. Juni 2021  
Nr. 3.2021 25. September 2021  
Nr. 4.2021 15. Dezember 2021

## STIFTUNG VISOPARENTS

### Geschäftsstelle

Stiftung visoparents  
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 20  
visoparents@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

### Geschäftsführungsausschuss

Urs Kappeler (Geschäftsführer)  
urs.kappeler@visoparents.ch  
Brigitte Baumgartner (Leiterin Tagesschule)  
brigitte.baumgartner@visoparents.ch  
Sonja Kiechl (Gesamtleitung Kinderhäuser Imago)  
sonja.kiechl@visoparents.ch  
Gabriela Huber (Leiterin HR-Management, beratend)  
gabriela.huber@visoparents.ch

### Stiftungsrat

Stefan Zappa, Zürich (Präsident)  
Marianne Wüthrich, Zürich (Vizepräsidentin)  
Stefanie Eichenberger, Dübendorf  
Denise Pernollet-Maissen, Baar  
Johannes Piessnegger, Riedt-Neerach  
Christophe Raimondi, Baar  
Patrik Strebel, Zürich

### Kinderhaus Imago Dübendorf

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 26  
kinderhaus@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

### Kinderhaus Imago Baar

Landhausstrasse 20, 6340 Baar  
Tel. 041 525 20 40  
kinderhaus-baar@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

### Eltern- und Fachberatung

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 85  
elternundfachberatung@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

### Tagesschule

Regensbergstrasse 121, 8050 Zürich  
Tel. 044 315 60 70, Fax 044 315 60 79  
tagesschule@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

### Spenden-Konto

Stiftung visoparents, 8600 Dübendorf  
PC 15-557075-7  
IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7



## KONTAKTPERSONEN REGIONEN

### Region Ostschweiz

Marcel und Jasmin Rüegg  
Widenackerstrasse 17  
8372 Wiezikon b. Sirnach  
071 570 08 66  
info@elsebeki.ch

### Region Zürich und Zentralschweiz

Peter Hage  
Ausserdorfstrasse 7, 8052 Zürich  
Tel. 043 300 17 69  
peterhage@me.com