

# imago

Nummer 1 März 2011



Ernährung

# Guten Appetit!



## Liebe Leserin, lieber Leser

Eigentlich gehört das Essen zu den schönsten Dingen im Leben, besonders bei uns im Westen, wo Qualität und Auswahl nichts zu wünschen übrig lassen. Dennoch ist die Ernährung immer wieder Gegenstand von endlosen Diskussionen. Kein Wunder, denn auch die Fachliteratur zum Thema ist zum Teil widersprüchlich.

Vielen Menschen fällt es schwer, das Essen einfach zu geniessen. Die einen wollen abnehmen, die anderen achten auf eine bestimmte Diät, und wieder anderen muss es möglichst schnell gehen. Auf der Strecke bleibt die Esskultur: Das gemeinsame Mittagessen (oder Nachtessen) der Familie etwa ist heute nicht mehr die Regel, sondern die grosse Ausnahme. Schade, denn im Kreis der Familie, gewürzt mit guten Gesprächen und genügend Zeit, schmeckt das Essen am besten.

Essen in der Gemeinschaft wird auch bei uns

im Kinderhaus Imago und in der Tagesschule von visoparents schweiz gross geschrieben. Alle Kinder werden dabei schon früh und ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend in die Vorbereitungen einbezogen. Dazu gehört auch der gemeinsame Einkauf auf dem Markt in Zürich-Oerlikon oder auf den umliegenden Bauernhöfen in Dübendorf. Das Essen selber wiederum stellt speziell bei Kindern mit schweren Beeinträchtigungen besondere Anforderungen an die Betreuungspersonen.

Die Beiträge in diesem imago enthalten daher neben interessanten allgemeinen Aspekten auch Wissenswertes zum Thema Ernährung und Behinderung.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre. Und natürlich en Guete!

Herzlich,

Esther Hobi-Schärer  
Direktorin

<b>Fokus</b>	
Gesundes Körpergewicht: Kinder mit Behinderung nicht vergessen	4
<b>Gut zu wissen</b>	
Ernährung und Sehfähigkeit	8
Riechen und schmecken	10
Das etwas andere Esserlebnis	11
<b>Kinderhaus Imago</b>	
Mehr als nur Essen und Trinken	12
<b>Tagesschule</b>	
Ernährung bei Mehrfachbehinderung	16
Abschied von Els Schärer	18
<b>Geschäftsstelle</b>	20
<b>Aktuell</b>	22
<b>Angetroffen</b>	
Claudio Zeni, Radiopionier	24
<b>Kinder</b>	
Blumenbild aus Salzteig	26
<b>Ausblick</b>	
Zum Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit 2011	28
<b>Veranstaltungen</b>	29
<b>Bestellformular</b>	30
<b>Pinwand</b>	31
<b>Impressum</b>	32



# Kinder mit Behinderung nicht vergessen!

**Übergewicht gilt als eines der folgenschwersten Gesundheitsprobleme in der westlichen Welt. Entsprechend zahlreich sind die Projekte zur Vorbeugung. Aber nicht für Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Dabei gehören sie zu den besonders gefährdeten Gruppen.**

Sie heissen «Freestyle Tour» «Kid Balù», «Schule bewegt», «Pédibus», «Tacco & Flip», «Moving Lifestyle» oder schlicht «Schwung im Alltag»: Projekte, die derzeit im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB) des Bundes in Krippen, Kindergärten, Schulen und in Gemeinden durchgeführt werden. Alle haben sie das selbe Ziel: Kinder und Jugendliche sollen zu einem aktiven Lebensstil angeregt und vor Übergewicht bewahrt werden.

## **Neu: Prävention in Heimen**

Die Aktivitäten haben einen Grund: Übergewicht gilt neben psychischen Erkrankungen als teuerstes Gesundheitsproblem der heutigen Zeit, sowohl bei Kindern wie bei Erwachsenen. Ganz allgemein haben daher Programme und Projekte zur Förderung der Fitness der Schweizer Bevölkerung in den letzten Jahren markant zugenommen. Kinder und Erwachsene mit Behinderung waren davon allerdings grösstenteils ausgeschlossen. Nun scheint ein Umdenken stattzufinden: Mit Unterstützung des Migros Kulturprozent startet in diesen Tagen ein neues Projekt «Mein Gleichgewicht – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung». Angesprochen sind Schul- und Wohnheime.

## **Schlüsselrolle der Eltern**

Die meisten behinderten Kinder leben jedoch zunächst einmal zu Hause bei der Familie. Genau wie bei Kindern ohne Handicap kommt deshalb den Eltern bei der Ernährung und bei der Gewichtskontrolle eine Schlüsselrolle zu. Denn die ersten Lebensjahre prägen die Essvorlieben eines Menschen fürs ganze Leben. In jungen Jahren erworbenes Übergewicht später wieder abzubauen, ist bekanntlich – wer wüsste es nicht? – äusserst schwierig. Das gilt erst

recht für Kinder und Jugendliche, die wegen einer Behinderung in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Für sie wäre Vorbeugung daher ganz besonders wichtig. Dies bestätigt auch eine Literaturrecherche, die ein Team der deutschen Kinder- und Jugendklinik Datteln um Professor Thomas Reinehr zum Thema Adipositas (sehr starkes Übergewicht) und Behinderung durchgeführt hat.<sup>1)</sup>

## **Übergewicht und Adipositas doppelt so häufig**

Behinderte und chronisch kranke Kinder und Jugendliche sind gemäss dieser Analyse rund doppelt so häufig übergewichtig oder adipös wie ihre nichtbehinderten Altersgenossen. In Verbindung mit Kau- und Schluckproblemen kommen auch Untergewicht oder allgemeine Mangelernährung vor. Die Übergewichtsproblematik steht insgesamt jedoch klar im Vordergrund. Zum Beispiel haben bereits 42 Prozent der untersuchten adipösen Kinder und Jugendlichen mit Spina bifida ungünstige Blutfettwerte und/oder Bluthochdruck. Beides sind bekannte Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz- und Gefässsystems.

Die ursprüngliche Beeinträchtigung wird durch Übergewicht häufig verstärkt – oder es kommen neue Gesundheitsprobleme hinzu: Übergewicht verursacht Müdigkeit und Schmerzen, weil Gelenke und Muskeln überbeansprucht werden. Die Folgen sind Einschränkungen der Mobilität bis hin zur Gehunfähigkeit, zum Beispiel bei Kindern und Jugendlichen mit Spina bifida oder zerebraler Lähmung. Weniger Mobilität wiederum bedeutet weniger Unabhängigkeit und weniger Möglichkeiten für Bewegung und Freizeitaktivitäten. Später verringern sich auch die Chancen bei der Berufswahl und bei der Erwerbstätigkeit. Soziale Isolation, die in einer Depression endet, tritt bei adipösen Kindern und Jugendlichen mit Behinderung gehäuft auf. Ein Teufelskreis.



Noch viel zu selten: Kinder mit und ohne Behinderung beim gemeinsamen Spiel- und Sportunterricht.

Bild: BASPO

Um Übergewicht vorbeugen und entgegenwirken zu können, ist es wichtig, die Faktoren zu kennen, die das Gewicht beeinflussen. Das deutsche Forscherteam untersuchte vier Bereiche:

- Ernährung
- Bewegung
- Wissen und Aufmerksamkeit gegenüber Übergewicht und Adipositas
- soziale Teilhabe

### **Ernährung: Riskante Gewohnheiten**

Bestimmte Essgewohnheiten behinderter Kinder und Jugendlicher können das Adipositasrisiko deutlich erhöhen. Manche Kinder mit Autismus haben zum Beispiel die Angewohnheit, nur bestimmte sehr hochkalorische Lebensmittel zu verzehren. Kinder mit Prader-Willi-Syndrom, Kraniopharyngeom, Down-Syndrom oder Spina bifida haben behinderungsbedingt ein erhöhtes Risiko (Prädisposition) für Überernährung (overeating), da die Hirnregionen, die für

unsere Gewichtsregulation verantwortlich sind (Hypothalamus), geschädigt sein können.

Ein weiterer Risikofaktor: Manche Eltern neigen dazu, ihren behinderten Kindern vermehrt Süßigkeiten anzubieten, sei es wegen erhöhtem Stress, zur Ruhigstellung des Kindes oder aus Angst, dem Kind nicht genügend Freude zu bereiten. Bei behinderten Kindern und Jugendlichen, die ohne fremde Hilfe essen können, ist Essen als Trost bei Traurigkeit, Langeweile oder Einsamkeit wie bei allen anderen auch ein Risikofaktor für Übergewicht.

### **Bewegung: viele Hindernisse**

Wie viel Nahrung respektive Energie ein Kind braucht, hängt (auch) davon ab, wie intensiv es sich bewegt. Körperliche, sensorische oder kognitive Einschränkungen erschweren es behinderten Kindern häufig, an bestimmten Sportarten oder am Breiten-sport mit unbehinderten Gleichaltrigen teilzunehmen. Komplikationen und Folgen der primären Beeinträch-



tigung können den aktiven Sport ebenfalls verunmöglichen, etwa Schmerzen bei Kindern mit Spastik oder bei Kindern mit Überbeanspruchung bestimmter Muskelgruppen (zum Beispiel Schulter bei Rollstuhlfahrern oder Gehhilfebeneutzern). Weitere Ursachen für Bewegungsabstinenz sind laut Studie geringe körperliche Fitness, Gleichgewichtsstörungen und Schwierigkeiten bei der Körperkoordination.

Aber auch Hindernisse in der Umwelt behindern eine aktive Bewegung, etwa defekte oder zu schmale Trottoirs oder fehlende Rampen für RollstuhlfahrerInnen. Nicht barrierefreie Fitnessstudios, Spielplätze und Sportanlagen sind weitere Beispiele. Auch sind Sporttrainer und das Personal von Fitnessstudios meistens nicht ausgebildet, behinderte Kinder und Jugendliche zu betreuen. Weitere Barrieren für behinderte Kinder, draussen zu spielen, können überbehütende Eltern sein, aber auch eine unsichere Nachbarschaft, in der Kinder mit Handicap verstärkt unfallgefährdet sind, verunglimpft werden oder sogar Gewalt ausgesetzt sind. Ein Teil der Eltern kann zudem die nötige (Sport-)Ausrüstung schlicht nicht bezahlen. Angesichts der vielen Hindernisse wundert es nicht, dass mobilitätsbehinderte Kinder mehr Fernsehen und Computerspiele konsumieren als solche ohne Handicap. Der Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Adipositas ist bei nichtbehinderten Kindern schon lange ein Thema. Bei behinderten Kindern ist er insbesondere für Kinder mit Zerebrallähmung, Spina bifida, geistiger Behinderung, Asthma sowie körperlichen Bewegungseinschränkungen anderer Ursache nachgewiesen worden.

**Wissen und Aufmerksamkeit: Übergewichtsproblematik wird unterschätzt**

Gemäss der Studie ist das Wissen über einen gesunden Lebensstil in der Regel gering. Jugendliche mit einer geistigen Behinderung zum Beispiel sind sich der Risiken von starkem Übergewicht für ihre Gesundheit kaum bewusst. Ungünstig ist auch, wenn TherapeutInnen und andere Begleitpersonen es vermeiden, die Gewichtsproblematik oder eine beobachtete Gewichtszunahme dem Kind oder Jugendlichen sowie der Familie gegenüber zu erwähnen.

**Soziale Teilhabe: Übergewicht isoliert**

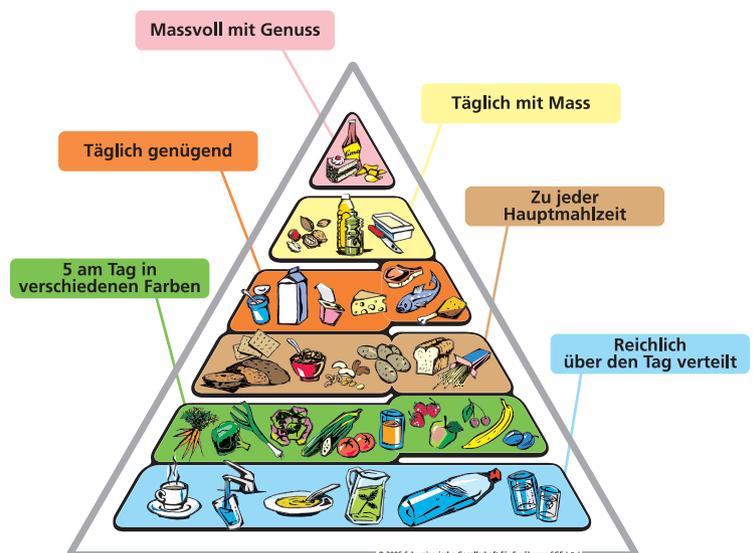
Wie bereits angesprochen, zeigen sich bei der sozialen Teilhabe die Wechselwirkungen zwischen

Übergewicht, Bewegungseinschränkung oder -abstinenz sowie körperlichem und psychischem Befinden besonders deutlich: Eine reduzierte Bewegungskompetenz erschwert die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Übergewicht kann das Selbstwertgefühl schwächen. Ein negatives Körperbild oder Selbstkonzept, erhöhter Stress und verminderte Anpassungsfähigkeit erschweren ihrerseits die Teilhabe. Fehlende Teilhabe wiederum führt oft zum Gefühl der Isolation und dazu, die Einsamkeit mit übermässigem Essen zu kompensieren und immer mehr zuzunehmen.

**Gesundes Körpergewicht: Wo ansetzen?**

Alles spricht also dafür, bei Kindern mit Behinderung auf ein gesundes Gewicht zu achten und Übergewicht möglichst nicht entstehen zu lassen. Mit «gesund» ist ein Gewicht gemeint, das zum täglichen Energiebedarf, zum Alter und zum Körperbau des betreffenden Kindes passt und nicht etwa das in der Gesellschaft manisch verfolgte «Schlanksein».

Wie gut Gewichts- und Bewegungsziele beim einzelnen Kind erreicht werden können, hängt von vielen Faktoren ab. Art und Schwere der Behinderung spielen eine Rolle, aber auch, ob über längere Zeit Medikamente eingenommen werden müssen. Bestimmte Wirkstoffe in Medikamenten, zum Beispiel in Anti-



Lebensmittelpyramide: Empfehlungen für Erwachsene. Bei Kindern entfallen Genussmittel wie z.B. Kaffee, das Prinzip ist jedoch dasselbe.

epileptika oder Psychopharmaka, fördern die Gewichtszunahme. Nicht bei allen Menschen, die übergewichtig sind, ist übermässiges Essen der Grund! Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Behinderung unterscheiden sich kaum von



Ob behindert oder nicht: Der Energiebedarf hängt auch von der körperlichen Aktivität ab. Bild: BASPO

jenen für eine gesunde Ernährung von Menschen, die körperlich und geistig nicht beeinträchtigt sind. Eine wissenschaftlich gut abgestützte Richtlinie ist die «Lebensmittelpyramide» (siehe Abbildung). Wer sich an ihr orientiert, isst ausgewogen und nimmt die verschiedenen Nahrungsmittel in gesundheitsverträglichen Mengen zu sich.

Ansonsten gilt: Effektive Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche mit Behinderung muss die Lebensqualität insgesamt in den Fokus stellen. Die Bandbreite an möglichen Beeinträchtigungen und Folgewirkungen ist derart gross, dass Ernährung noch viel mehr als bei Kindern ohne Handicap individuell betrachtet werden muss. Das gilt auch für das Ausschöpfen der individuellen Bewegungsmöglichkeiten.

Da Essen viel mehr ist als nur Energieaufnahme, abschliessend ein Wort zum «Wie». Mit dem Essen sollen positive Gefühle verbunden werden, und zwar für alle Beteiligten. Die Beachtung folgender Punkte kann dazu beitragen:

- genügend Zeit für die Mahlzeiten einplanen
- für eine angenehme Atmosphäre sorgen
- lärmige Umgebung / laute Geräusche vermeiden
- nicht zu viele Gegenstände auf dem Tisch platzieren
- Kinder nicht zu bestimmten Handlungen zwingen

- sich über neueste Ess- und Trinkhilfen informieren und diese auch einsetzen (griffverstärktes Besteck, Tellerranderhöhung, rutschfeste Unterlage, Schnabelbecher etc.)
- über den Tag verteilt mehrere kleine statt nur drei grosse Mahlzeiten anbieten
- falls das Kind sehr langsam isst, die Mahlzeit eventuell wieder aufwärmen

Zu guter Letzt der Tipp einer Mutter eines Sohnes mit mehrfacher Behinderung: Die für das Essen zuständige Betreuungsperson – zu Hause meistens die Mutter – sollte sich nicht vom Idealbild einer allzeit harmonischen Tischgemeinschaft unter Druck setzen lassen. Je nach Art und Schwere der Beeinträchtigung des Kindes oder Jugendlichen kann die Ernährung sehr anspruchsvoll sein. Da gibt es gute und schlechte Tage. Wie an jedem anderen Tisch auch.

Angelika Hagmann

Quellen: <sup>1)</sup> Reinehr, Thomas; Dobe, Michael; Winkel, Katrin; Schaefer, Anke; Hoffmann, Dieter: Adipositas bei behinderten Kindern und Jugendlichen: Eine therapeutisch vergessene Patientengruppe. Deutsches Ärzteblatt Int 2010; 107(15): 268-75

Maier Nicola J.: Leben pur – Ernährung für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Verlag selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf 2006

### «Mein Gleichgewicht – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung»

Das Migros-Kulturprozent lanciert in Zusammenarbeit mit INSOS Schweiz (Heime), Procap bewegt, Gesundheitsförderung Schweiz und dem Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter das Projekt «Mein Gleichgewicht – gesundes Körpergewicht und Menschen mit Behinderung». Das Projekt will Behinderteninstitutionen, Betreuende und Betroffene motivieren, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und diese untereinander auszutauschen. Kontakt: Migros Kulturprozent, Dr. Robert Sempach, Josefstrasse 214, 8031 Zürich, Telefon 044 277 22 19 / [www.kulturprozent.ch](http://www.kulturprozent.ch)

# Vitamine & Co: Das Auge isst mit

«Rüebli sind gut für die Augen», weiss der Volksmund. Tatsächlich beeinflussen wir mit unserer Ernährung auch die Sehfähigkeit. Aber warum? Und welche Nahrungsmittel wirken wie? Ein Abstecher in die faszinierende Welt der Forschung.



Für jeden Geschmack etwas: Die Auswahl an gesunder Kost ist riesig.

«Das Auge isst mit», heisst es im Volksmund. Gemeint ist die hübsch dekorierte Speise. Doch wichtiger ist, was auf dem Teller liegt. Der Grund ist einfach und komplex zugleich: Für gesunde Augen benötigt der Körper nebst Spurenelementen und Mineralstoffen auch die

Vitamine A, B2, C und E. Berühmtes Beispiel hierfür sind die «Rüebli»: Jedes Kind hat schon mal gehört, dass sie gut für die Augen sind. Tatsächlich ist Carotin, der Farbstoff, der der Karotte ihren Namen gab, ein Provitamin A: Betacarotin wird im menschlichen Körper in Vitamin A umgewandelt. Neben Karotten enthalten zum Beispiel auch grüner Salat, Peperoni und Aprikosen Betacarotin. Vitamin A kommt in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Eiern, Vollmilch und Käse vor.

## Die Rolle des Vitamin A

Vitamin A, auch Retinol genannt, spielt unter anderem eine Rolle bei jenen Zellen, die in der Netzhaut (Retina) und im Gehirn für das Hell-Dunkel-Sehen zuständig sind. Die Netzhaut ist die lichtempfindlichste Stelle auf dem Augenhintergrund. Auf ihr befinden sich etwa 135 Millionen lichtempfindliche Zellen in Form von Stäbchen und Zäpfchen. Sie registrieren Helligkeitsunterschiede und Farben. Von der Retina gelangen die Lichtreize über den Sehnerv ins Gehirn. Erst dort werden die Sinneseindrücke zu einem plastischen Bild umgeformt.

## Schutz vor freien Radikalen

Eine wichtige Rolle spielen die Vitamine A, C und E: Sie wirken antioxidativ, indem sie so genannte freie Radikale einfangen. Das sind Sauerstoffverbindungen, die über das Sonnenlicht ins Auge gelangen. Weil die Atome entweder ein Elektron zu viel oder zu wenig haben, sind sie sehr reaktionsfreudig. Trifft das freie Radikal auf eine organische Verbindung, zum Beispiel eine ungesättigte Fettsäure in einer Augenzelle, versucht es den ungeraden Elektronenzustand zu übertragen. Die Fettsäure wird damit selber zum freien Radikal und kann ihre Aufgabe als Baustein der Augenzelle nicht mehr erfüllen. Damit nicht genug: Weil die Fettsäure ihrerseits versucht, das Elektron loszuwerden, kommt eine

Kettenreaktion zustande. Die Vitamine C und E stoppen dieses zerstörerische Werk. Vor allem Broccoli und Peperoni enthalten viel Vitamin C, aber auch Rosenkohl, Kiwis und Zitrusfrüchte. Viel Vitamin E haben Eier, Pflanzenöle, Nüsse und Sonnenblumenkerne.

### Noch mehr Schutz

Eine ähnliche Schutzfunktion für Augenzellen wird Lutein und Zeaxanthin zugeschrieben, zwei Farbstoffe, die zu den Carotinoiden gehören, aber nicht zu Vitamin A umgewandelt werden können. Sie kommen in der Netzhaut und dort insbesondere im Gelben Fleck (Macula lutea) vor, der für die höchste Sehschärfe verantwortlich ist. Wie ein Filter absorbieren Lutein und Zeaxanthin schädliche Ultraviolett-Strahlen und schützen die Zellen vor freien Radikalen. Lutein und Zeaxanthin kommen vor allem in grünblättrigem Gemüse wie Grünkohl und Spinat vor.

### Auf die Zubereitung kommt es an

Die Auswahl an schützenden Nahrungsmitteln ist also riesig. Wie gut die Speisen ihre Wirkung entfalten können, hängt jedoch stark von der Zubereitung ab. Im rohen Gemüse sind die Farbstoffe und Spurenelemente fest in den Zellen verankert und die Abgabe ins Blut ist gering. Besser ist es, das Gemüse schonend zu garen. Dadurch werden die chemischen Wechselwirkungen gelockert, und mehr Stoffe können aufgenommen werden. Bei langem Kochen und grosser Hitze werden die meisten Stoffe hingegen zerstört. Da die Stoffe nicht wasserlöslich sind, sollte man kleine Mengen Fett beim Dämpfen und Zubereiten verwenden. Rüebli entfalten auch zu Saft gepresst unter Zugabe von wenig Öl optimal ihre Wirkung. Ernährungsexperten empfehlen täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte à je 120 g.

### Ernährung und Augenkrankheiten

Die meisten Menschen brauchen keine fertigen Präparate aus der Apotheke oder der Drogerie, um ihre Sehkraft zu erhalten. Eigentliche Fehlsichtigkeit oder Sehschwächen lassen sich ohnehin nicht mit der Ernährung beeinflussen. Studien weisen allerdings darauf hin, dass Vitamine und Carotinoide bei den zwei häufigsten Augenkrankheiten vorbeugend wirken können: bei der altersbedingten Makuladegeneration und beim Grauen Star (Katarakt). Beides

sind chronisch fortschreitende Augenkrankheiten. Will man mit einer zusätzlichen Zufuhr von Vitaminen und Carotinoiden (ev. auch mit ungesättigten Fettsäuren und Zink) vorbeugen, sollte die richtige Dosis mit einer Fachärztin oder einem Facharzt besprochen werden.

Denn auch Vitamine & Co. haben ihre Tücken: Bei Rauchern hat sich zum Beispiel eine erhöhte Carotinoid-Aufnahme als problematisch erwiesen. Auch Menschen mit Morbus Stargardt (eine seltene Form der jugendlichen Makuladegeneration) oder einer Zapfen-Stäbchen-Dystrophie sollten vorsichtig sein. Jüngste Studien weisen darauf hin, dass die Netzhautschädigungen, die durch diese Augenkrankheiten verursacht werden, durch eine vermehrte Aufnahme von Vitamin A eher verstärkt werden (Verlust von Sehrezeptoren durch die Ablagerung einer giftigen Vitamin A-Unterform).

Die Erforschung der Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Augen hat eben erst richtig begonnen. Im Allgemeinen gilt jedoch: Was dem ganzen Menschen gut tut, also eine abwechslungsreiche Alltagskost mit viel frischem Obst und Gemüse, tut auch den Augen gut. Dazu gehört übrigens auch genügend trinken: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft mit, trockenen Augen (Sicca-Syndrom) vorzubeugen.

Angelika Hagmann

Quellen: Kaspar H., Ernährungsmedizin und Diätetik, 10. Auflage, 2004; [www.pro-retina.de/forschungsfoerderung](http://www.pro-retina.de/forschungsfoerderung); Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (SGE), Bern

Die Website der SGE enthält viele wertvolle Infos zum Thema Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



# Manche mögens süß

**Was uns schmeckt, wird nicht nur vom Geschmack und vom Geruch einer Speise oder eines Getränks bestimmt. Auch Beschaffenheit, Fettigkeit, Form, Farbe und Temperatur – ja, selbst Geräusche spielen eine Rolle.**



Geruchs- und Geschmackssinn wirken zwar zusammen, doch handelt es sich um verschiedene Sinnesysteme. Sie informieren uns darüber, was wir als wohl-schmeckend und be-kömmlich empfinden und was wir als ekel-haft, un-bekömmlich oder gar als giftig ab-lehnen. Der Ge-schmackssinn ist das einfachere System von beiden. Sein Hauptor-gan ist die Zunge. Mit Hilfe der Geschmacks-knospen und deren Re-zeptoren vermag sie fünf Geschmacksqualitäten zu un-terscheiden: süß, sauer, salzig, bit-ter und umami, den Glutamat-ähnlichen

Geschmack von Fleisch. Schärfe hingegen wird nicht als Geschmack wahrgenommen, sondern als Schmerz. Ebenso Hitze. «Hot Chili» zum Beispiel weist auf diese Verbindung hin.

Je nach Grundgeschmack, den die Rezeptoren melden, wird der Speichelfluss aktiviert, und es werden entsprechende Verdauungssäfte vorbereitet. Süß zum Beispiel signalisiert, dass kalorienreiche Kohlenhydrate unterwegs sind – und dass die Speise kein Risiko birgt. Denn von Natur aus süsse Speisen wie Muttermilch und reife Früchte sind nicht nur nahrhaft und bekömmlich, sondern auch ungiftig.

Eine Meldung der Bitterrezeptoren ans Gehirn hingegen dient seit Urzeiten als Warnung: Viele Gifte schmecken bitter. Dies erklärt auch die bei Kindern ausgeprägte Aversion gegen bittere Lebensmittel, sie ist ebenso wie die Vorliebe für Süßes angeboren. Erst

wenn der Körper positive Erfahrungen mit geniessbaren bitteren Lebensmitteln gemacht hat, kann er eine Vorliebe auch für Bitteres entwickeln.

## Nase an Gehirn

Doch mit der Zunge allein würde das Essen bald einmal eintönig. Tatsächlich kennen wir ja eine unendliche Fülle von Aromen. Dies verdanken wir unserer Nase. Sie kann bis zu 4000 verschiedene Gerüche wahrnehmen. Zuständig dafür sind Millionen von Riechzellen, auch «olfaktorische Sinneszellen» genannt, auf der Riechschleimhaut in der Nasenhöhle. Von dort gelangen die Signale über die Riechnerven und den Riechkolben ins Gehirn. Im Gehirn werden sie mit vielen weiteren Sinneseindrücken verarbeitet, die darüber mitentscheiden, wie gut uns etwas schmeckt: Konsistenz, Fettgehalt, Temperatur, Farbe, Form... Selbst Geräusche spielen eine Rolle. Man denke etwa an das Brutzeln eines Steaks in der Pfanne oder das Knacken, wenn man in Chips oder in einen frischen Apfel beisst...

## Der Duft des Sonntagsbratens

Der Riechkolben ist auch mit Hirnregionen verbunden, die für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Das erklärt, warum Düfte so eng mit unserer Gefühlswelt verbunden sind und warum der Duft des Sonntagsbratens oder der Puddinggeschmack unserer Kindheit ein Leben lang der allerbeste bleibt.

Geruchseindrücke informieren also nicht nur über den Geschmack einer Speise und lösen Gefühle aus, sie beeinflussen unsere Nahrungsaufnahme auch qualitativ. Dies kann bis hin zum suchtartigen Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln führen – ein Umstand, den die Lebensmittelindustrie sich zunutze zu machen weiss.

Quelle: Detlef G. Linke: Das Gehirn, Beck, München 2006

# Das etwas andere **Esserlebnis**

**Im Dunkelrestaurant blindekuh haben die Augen einen Abend lang Pause. Umso mehr gefordert sind alle anderen Sinne. Ein Erfahrungsbericht.**

Hinter einem schweren Vorhang tauchen wir in die Welt der Dunkelheit ein. Diese präsentiert sich eindrücklicher, als wir sie uns vorgestellt haben. Die totale Finsternis umfängt uns sofort und isoliert uns voneinander. Unsere Augen suchen nach Halt ... bleiben aber erfolglos. Wir lachen voller Unbehagen und bewegen uns unbeholfen vorwärts, bis eine rettende Hand uns an unseren Tisch führt.

Ein Gespräch zu führen erweist sich als schwieriges Unterfangen: Ohne Blickkontakt und die Möglichkeit der Interpretation der Gesichtsausdrücke des anderen ist es



In der blindekuh wird Ihnen etwas serviert, das noch keiner gesehen hat.

nicht einfach, ein Gespräch in Gang zu bringen. Eine von uns ergreift das Wort, wirft ein Thema auf, stellt eine Frage, und die Antwort kommt nur zögerlich, die Unterhaltung gerät schnell ins Stocken, der Austausch erfolgt nicht fließend. Am liebsten würden wir die Augen schliessen und vor uns hin dösen; doch wir reissen uns zusammen. Wir bestellen ein

Wasser, das ich wenig später verschützte, ich wische die Flüssigkeit auf und lege die Servietten, die dazu gedient haben, zur Seite. Durch die gelegentliche Berührung werde ich zwar an sie erinnert, doch sie stören mich nicht – sehe ich sie ja nicht. Wie viel Zeit ist seit unserer Ankunft vergangen? Hunger macht sich bemerkbar, und die Ankunft der Vorspeise wird bejubelt. Es riecht nach Zitronengras und Kokosnuss, es muss sich um eine Suppe handeln. Doch zu unserer Überraschung stösst die Gabel auf etwas Hartes. Was ist das? Unser Geruchs- und unser Geschmackssinn sind leider nicht in der Lage, uns diese Frage zu beantworten.

Im Nachhinein betrachtet, war dieser Abend ein erholsames, beunruhigendes, lustiges und eindrückliches Erlebnis zugleich. Um mit sehbehinderten Menschen arbeiten zu können, ist es nicht notwendig, selber einmal in die Welt der Dunkelheit zu tauchen. Dennoch ist ein gemütliches Abendessen im Dunkeln eine optimale Gelegenheit, erahnen zu können, was der Verlust des Augenlichts tatsächlich bedeutet: schmecken, riechen, ertasten (mit oder ohne Erfolg!), statt sehen und wissen. Absolut empfehlenswert!

Zeitschrift für Heilpädagogik, JG 16, 9/10



## **Erfolgreiches Gastrokonzept**

Das erste Dunkelrestaurant blindekuh wurde 1999 in Zürich eröffnet. 2005 folgte das zweite Lokal in Basel. Trägerin ist die Stiftung «Blind-Liecht», die von blinden und sehbehinderten Männern und Frauen geleitet wird.

Die Unternehmen blindekuh sind mittlerweile selbsttragend, das heisst, sie kommen ohne Geld vom Staat aus. Das Konzept ist personalintensiv, weil einerseits die Abläufe im Dunkeln erschwert sind und andererseits die Gäste einen höheren Informations- und Betreuungsbedarf haben als in der konventionellen Gastronomie. Dank der Stiftung «Blind-Liecht» sind zahlreiche blinde und sehbehinderte Menschen in den ersten Arbeitsmarkt integriert. Infos: [www.blindekuh.ch](http://www.blindekuh.ch)

# Mehr als nur Essen und Trinken

**Das Thema Ernährung ist Teil der ganzheitlichen Förderung im Kinderhaus Imago. Entsprechend hoch ist sein Stellenwert im Alltag und im Jahresablauf. Dabei geht es um viel mehr als nur um Essen, Trinken und Sattwerden.**

Die gemeinsamen Zmorge-, Zmittag- und Zvieri-Essen stellen wichtige Fixpunkte im Alltag des Kinderhauses Imago dar. Das Mittagessen ist das grösste Ereignis des Tages, weil dann alle Kinder von klein bis gross zusammenkommen und gemeinsam essen. Klar, dass es einer guten Organisation bedarf, wenn mehr als zwanzig hungrige Kindermünder gleichzeitig ihr Essen einnehmen!

## **Verschiedene Kinder, verschiedene Bedürfnisse**

Die Menüs sind den Bedürfnissen der Kinder angepasst. Mit einigen Tricks kann fast jedes Menü kindgerecht zubereitet werden. Im Kinderhaus Imago werden Kinder ab Babyalter bis und mit Schulalter verköstigt, darunter auch solche mit vielfältigen Behinderungen. Die verschiedenen Kinder haben ebenso verschiedene Bedürfnisse. Im Angebot sind daher auch diverse Breie in unterschiedlichen Konsistenzen, Spezialnahrung für Kinder mit Lebensmittelunverträglichkeiten und spezielle Hilfsmaterialien wie Besteck, Lätze, Teller, Nahrungsmittelschere, Antirutschmatten und Trinkhalme in verschiedensten Ausführungen.

Die Tischordnung spiegelt unsere Grundhaltung wieder, den Kindern möglichst früh eine grösstmögliche Autonomie zuzutrauen und zu ermöglichen. Sobald ein Kind selbständig essen kann, darf es an einem Kindertisch zusammen mit seinen «Gspänli» essen, je nach Unterstützungsbedarf mit oder später auch ohne Betreuungsperson. Auf den Tischsets sind die Tischregeln bildlich dargestellt, und

jedes Kind hat eine ihm zugeordnete eigene Farbe, die auf dem Tischset, dem Becher und auch überall sonst bei Beschriftungen verwendet wird.

## **Spass haben und Gemeinschaft erleben**

Die ganzheitliche Förderung beinhaltet selbstverständlich auch die Ernährung. Beim Thema Essen ist es uns ein Anliegen, dass die Kinder Spass dabei haben und die Gemeinschaft erleben können. Das gesunde und vollwertige Essen wird kindgerecht und gemeinsam mit den Kindern zubereitet und so auch als sinnliches Erlebnis erfahrbar.

Im Rahmen von Projekten wie der «Piratenwoche» oder der «Farbenwoche» rückt das Thema Ernährung noch mehr ins Zentrum. 2011 finden die Projekte «Bewegung und Sport» und «Formen» statt. Den einzelnen Wochentagen zum Beispiel werden wir eine Form zuordnen und dann auch Essen in den Formen «rund», «dreieckig» und «viereckig» zubereiten.

## **Altersgemässe Regeln**

Je nach Entwicklungsstand der Kinder sind die Erwartungen und Regeln sehr verschieden. Bei den ganz Kleinen ist es uns wichtig, dass ihr Schlaf-Wach-Rhythmus einer gewissen Regelmässigkeit folgt, dass sie langsam den Tagesablauf im Kinderhaus kennenlernen und an den Hauptaktivitäten wie Morgenkreis, Zmittag- und Zvieriessen teilhaben können.

Zu den Zielen bei den Kleinkindern gehören das Kennenlernen von neuen Nahrungsmitteln und die Auseinandersetzung mit den ersten soziokulturell wichtigen Essenskonventionen. Grössere Kinder lernen selbständig essen, also auch schöpfen und Getränke eingiessen. Ebenfalls zentral ist in dieser Altersgruppe das spielerische Kennenlernen und Üben von kulturellen Gepflogenheiten und Tischmanieren.





Kleine Kinder brauchen  
Zeit, um sich an neue  
Nahrungsmittel zu gewöhnen.



## Lernen durch Vorbilder

Eine häufig gestellte Frage ist, ob ein Kind probieren soll und ob verlangt werden kann, dass es seinen Teller leer isst. Im Kinderhaus kommt das Lernen am Modell zum Tragen. Alle Mitarbeitenden leben die offene Haltung gegenüber Neuem vor. Ab dem Alter

Ein überaus wichtiger Aspekt ist das gemeinsame Zubereiten und das Essen in der Gruppe, da so einerseits die Lebensmittel «begriffen» werden können (kennenlernen durch direkte aktive Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel) und Vorbilder zur Verfügung stehen. Grössere Kinder, die sich selber schöpfen und dann dennoch den Teller nicht leer essen mögen, ermuntern wir, doch beim nächsten Mal besser weniger und vielleicht ein weiteres Mal zu schöpfen. Kleinere Kinder haben oft von einem Bissen zum anderen plötzlich genug. Dies respektieren wir, da es eine lobenswerte Reaktion des Kindes ist, zu zeigen, wenn es genug hat. Dieses wichtige Körpersignal zu spüren und die Eigenwahrnehmung beizubehalten, ist für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens überaus wichtig.



«Küchenfee» Dragana Ilic sorgt im Kinderhaus Imago für das leibliche Wohl von Gross und Klein.

Natürlich gibt es im Kinderhaus auch eine Menü-Hitliste. Auf den Spitzenplätzen finden sich Teigwaren mit einer Sauce aus Rüeblis und Crème Fraîche, Milchreis mit Früchtekompott sowie Früchte- und Gemüsewähen. Die Rüeblisauce ist ein richtiger Renner geworden, und auch andere Gemüsesaucen werden von allen gegessen, sogar von den Gemüseverächtern. Manchmal ist es die einheitliche Farbe, die das Essen für Kinder ansehnlicher macht, manchmal die Konsistenz. Zu püriertem Gemüse empfiehlt sich ein Milchprodukt (z.B. Frischkäse oder Crème Fraîche), ergänzt mit beispielsweise Vollkornteigwaren. Ein solches Menü ist vollwertig, und wenn zwei bis dreimal die Woche noch rotes Fleisch oder Fisch gegessen wird, sind wichtige Kriterien einer gesundheitsförderlichen Ernährung erfüllt.

von etwa zweieinhalb Jahren werden die Kinder angeregt, Neues zu probieren, und eine Haltung der Neugier wird aufgebaut. Ein Kind benötigt bis zu dreissig Versuche, bis es sich an ein neues Nahrungsmittel gewöhnt hat und dieses mögen kann. Um neue Nahrungsmittel erfolgreich einzuführen, gibt es einige Tricks:

- je nach Frucht/Gemüse roh oder gekocht
- Konsistenz (Brei, klebrig, bröselig, flüssig, körnig, al dente etc.)
- Form (Beispiele: Karotten schräg geschnitten = «Chips», mit dem Sparschäler = «Nüdeli», Stängeli = «Pommes Frites», mit Guetsliförmli «Glücksklee» ausstechen, Würfeli, püriert etc.)
- servieren mit Dipp, Sauce oder Reibkäse
- Kräutersalz zum Drüberstreuen anbieten
- gemischt mit Bekanntem
- verpackt in einer Teigtasche (Blätter- oder Kuchenteig)
- mit Käse überbacken, etc.

## Essen mit den behinderten Kindern

Im Kinderhaus Imago werden Kinder mit den verschiedensten Behinderungen betreut. Einige lernen gerade zu schlucken, aus einem Becher zu trinken, statt Brei ganz klein Geschnittenes zu essen, andere lernen mit Besteck zu essen. Bei den einen steht das Kennenlernen von Nahrungsmitteln im Vordergrund, bei den anderen das selbständige Essen in der Kleingruppe, wo sie sich selber schöpfen und sich in den soziokulturell vorgegebenen Regeln und Gepflogenheiten üben.

Dem Entwicklungsalter entsprechend, thematisieren wir Ernährung auch sonst im Alltag. Zum Beispiel tätigen wir Einkäufe gemeinsam mit den Kindern und



gehen beim Spazieren die Äpfel und anderes Obst bei den umliegenden Bauernhöfen kaufen. So lässt sich auch gleichzeitig die Herkunft von Nahrungsmitteln besprechen, und die Kinder begegnen Tieren und dürfen diese auch mal streicheln. Bei den Spaziergängen sollen die Kinder auch positive Erfahrungen sammeln können betreffend Körperwahrnehmung und Bewegung. Die kindliche Bewegungsentwicklung ist noch lange nach dem Laufenlernen nicht abgeschlos-

sen. Es bedarf häufiger Übung und vieler Erfahrungen in Bezug auf Bewegungsabläufe, Balance, Untergründe und Hantieren mit Gegenständen, um die motorischen Fertigkeiten zu festigen und zu erweitern. Sowohl für die Freude an der Bewegung als auch an gesunder Ernährung gilt, dass die Kinder dies zuerst kennenlernen müssen. Kinder sind kleine Entdecker, sie begegnen Neuem sehr offen. Das gilt auch für gesunde Nahrungsmittel.

Debbie Affane

## Gesunde Snacks

Kindermünder müssen gefordert werden! Abbeissen, Kauen und Schlucken will gelernt sein. Auch den Mund schliessen und geschlossen halten, die Zunge stärken und die Gesichtsmuskeln trainieren gehört dazu. Darum wirkt sich Ernährung indirekt auch auf die Sprache aus. Eine starke Gesichts- und Mundmuskulatur ist Voraussetzung für korrektes Sprechen. Ein Schwedenbrötli ist daher einem Weggli vorzuziehen. Kinder können schon sehr früh Brotrinde kauen und üben sich so gleichzeitig im Saugen, Beissen und Kauen.

Viele der Essprobleme sind in ihrer Ursache eher Erziehungsschwierigkeiten (wenn keine Behinderung vorliegt) und daher oft durch eine Verhaltensänderung der Erziehenden positiv zu beeinflussen und zu beheben.

### Streitfrage Süssigkeiten

Viele Eltern fragen sich, ob und wie viel Süssigkeiten ein Kind essen darf. Dazu gibt es verschiedene Ansichten. Unserer Meinung nach sind Verbote nicht sinnvoll, sondern es geht darum, einen massvollen Umgang mit Genussmitteln zu lehren. Beim erstgeborenen Kind sind die Umstände meistens noch einfacher und Süssigkeiten selten vor dem zweiten Lebensjahr ein Thema. Spätestens in der Spielgruppe, in der Kinderkrippe oder beim Spielen mit Grösseren ist man als Eltern jedoch damit konfrontiert, dass das eigene Kind auch Süsses möchte. Dann sollte die Menge Thema sein und nicht die Frage, ob Süsses oder nicht. Beim Trinken gilt dasselbe. Im Kinderhaus bieten wir nur unge-

süsst Getränke an. Viele Kinder bevorzugen gar Wasser, da sie sich nichts anderes gewohnt sind. Bevorzugte Süssigkeiten sind z.B. Willisauerringli oder Nussstängeli, da diese zumindest starkes Beissen und Kauen erfordern. Bei vielen essfertigen sogenannten «Kindersnacks» hingegen ist Vorsicht geboten, da diese meist Unmengen von Zucker enthalten und viele unnötige Zusatzstoffe. Im Kinderhaus haben wir einige gesunde Rezepte, die die Kinder sehr mögen und die dennoch gesund sind.

Zwei Beispiele:

### Fruchtspiesschen

(diverse Fruchtstückchen, Bambusspiesse)

Die Kinder spiessen verschiedene Fruchtstückchen in beliebiger Reihenfolge auf die Bambusspiesse. Je farbiger die Früchte sind, desto schöner sehen die Spiesse aus.

### Dipp-Festival

(Naturejoghurt, Kräuter, Gewürze, Gemüse)

Gemüestängeli schneiden und dem Joghurt die Kräuter und die Gewürze begeben. Die Dippsauce kann mit Curry- oder Curcmapulver gelb gefärbt werden und mit Ketchup rosa. Beim Gemüse und Schnittlauch schneiden trainieren die Kinder gleich noch den Umgang mit Schere und Messer.



# Kursangebot «Ernährung bei Mehrfachbehinderung»

Angehörige und Fachpersonen, die Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit komplexer Mehrfachbehinderung begleiten, erfahren in zwei Workshops an der Tagesschule von visoparents schweiz viel Wissenswertes zum Thema Essen und Trinken.

Ernährung ist in der Arbeit und im Zusammenleben mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Menschen mit einer Mehrfachbehinde-

wählen sollen. Zum anderen stellt uns das «Wie» vor grosse Aufgaben: Wie können wir Menschen mit Mehrfachbehinderung bei der

- Ernährung ist das Ziel, soziales Erleben ist die Würze, feinstoffliche Beimengungen sind die Tugend
- Beziehung – Bezug nehmen aufeinander – gemeinsames Erleben
- Ernährung als ganzheitliche Erfahrung entdecken

## «Ganzheitliche Ernährungsunterstützung eines Menschen mit Mehrfachbehinderung»

Dieser Workshop findet im 2011 erstmals statt; er wird von der erfahrenen Ernährungspädagogin Annegret Bohmert geleitet und besteht aus zwei Teilen:

Im ersten Teil führt ein Referat in das Thema ein. Die neuere Hirnforschung hat bestätigt, dass Ernährung einen grossen Einfluss auf die Hirnfunktionen hat. Mit diesem Wissen und mit naturheilkundlichen Erfahrungswerten können wir Menschen mit Mehrfachbehinderung gezielt ganzheitlich unterstützen. Aufbauend auf dem Modell der Salutogenese (Entstehung von Gesundheit) werden Körper, Geist und Seele einbezogen. Beispiele aus der Praxis der Referentin zeigen auf, wie gezielte Ernährung jeden Menschen, aber vor allem auch Menschen mit ganz speziellen Bedürfnissen, unterstützen kann.



Essen sollte für alle Beteiligten mit angenehmen Gefühlen verbunden sein.

rung allgegenwärtig. Mehrmals täglich beschäftigt das Essen und Trinken Eltern und Betreuende, herausfordernde Momente sind nicht rar. Zum einen überlegen wir, was den uns anvertrauten Menschen gut tut, welche Lebensmittel wir

Einnahme des Essens und beim Trinken bestmöglich unterstützen? Die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik bietet zu diesem Themenkomplex an der Tagesschule von visoparents schweiz zwei Workshops an. Unter der Lupe:



Im zweiten Teil arbeiten wir an praktischen Tipps für den Alltag. Wir lernen Ernährung als Ressource zum Wohlergehen nutzen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, Fragen aus ihrem Alltag zu stellen, und erhalten konkrete Vorschläge für die Ernährung des ihnen anvertrauten Menschen mit Mehrfachbehinderung. So können sie einen persönlichen Ernährungsplan erstellen, abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse.

Ist der erste Workshop dem «Was» gewidmet, beschäftigt sich der zweite mit dem «Wie?»:

### «Guten Appetit – Essen und Trinken mit einem Menschen mit Mehrfachbehinderung»

Dieser beliebte, seit Jahren gut besuchte Workshop wird von zwei langjährigen Mitarbeitenden der Tagesschule von visoparents schweiz geleitet: Christine Bayer, Physiotherapeutin, und Verena Scheiwiler, Pflegefachfrau Kinder. Oft wird unsere ganze Kreativität gefordert, damit die uns anvertrauten Menschen mit einer Mehrfachbehinderung das mit viel Liebe zubereitete Essen auch zu sich nehmen können. Um sie dabei besser unterstützen zu können, ist es wertvoll zu wissen, wie komplex die Funktionen des Kauens und des Schluckens sind. Es braucht nämlich nur ganz wenig, und das Essen und Trinken funktioniert nicht mehr richtig. Versuchen Sie doch einmal, mit offenem Mund zu schlucken!

Oder: Wie fühlt es sich eigentlich an, wenn mir das Essen eingegeben wird und ich nur bedingt darauf Einfluss nehmen kann?

Im Workshop können die Teilnehmenden diese und viele weitere Situationen für einmal selbst erfahren und ausprobieren. Wir üben die richtige Haltung und mögliche Hilfestellungen, die Menschen mit Problemen beim Essen und Trinken den Alltag erleichtern können. Unterschiedliche Hilfsmittel, aber auch die Konsistenz der Nahrung oder eine übersichtliche Gestaltung des Essplatzes können sich positiv auf die Esssituation auswirken. Ziel ist es, dass Essen und Trinken mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen rundum eine angenehme und schöne soziale

Erfahrung wird. Immerhin sind sie und ihre BetreuerInnen mit dieser Situation mehrmals täglich konfrontiert.

### Zielgruppe

Angesprochen sind Personen, die Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit komplexer Mehrfachbehinderung betreuen (Lebensalter ab 2 Jahren, kognitives Entwicklungsalter bis ca. 3 Jahre). Teilnehmende waren bis jetzt zum Beispiel Eltern und Verwandte, Fachleute aus behinderten- oder nichtbehindertenspezifischen Einrichtungen, Praktikantinnen und Praktikanten von Institutionen oder Mitarbeitende von Entlastungsdiensten. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

### Kursort und Daten 2011

Beide Workshops sind Teil des Angebots «Praxisorientierte Weiterbildung – Leben und Arbeiten mit Menschen mit einer Mehrfachbehinderung», das die Hochschule für Heilpädagogik (HfH) 2009 von visoparents schweiz übernommen hat.

### Workshop 1: Ganzheitliche Ernährungsunterstützung

18. Mai, 18.30 bis 21 Uhr (1. Teil, Referat, CHF 50.–, Anmeldeschluss: 1. April) und 28. Mai, 9 bis 12.15 Uhr (2. Teil, CHF 125.–, Anmeldeschluss: 10. April). Beide Teile können

auch einzeln besucht werden.

### Workshop 2: Guten Appetit

5. Oktober, CHF 125.–;  
18.30 bis 21.45 Uhr  
(Anmeldeschluss: 1. August)

**Ort:** Tagesschule von visoparents schweiz für blinde, seh- und mehrfach behinderte Kinder  
Regensdorfstrasse 121  
8050 Zürich-Oerlikon

Anmeldungen über die Website der Veranstalterin: [www.hfh.ch](http://www.hfh.ch) (Weiterbildung – Kurse – Mehrfachbehinderung) oder per Mail an [wfd@hfh.ch](mailto:wfd@hfh.ch)

## Abschied von Els Schärer



**Fast drei Jahrzehnte lang hat Els Schärer als Sozialpädagogin an unserer Tagesschule unterrichtet. Seit kurzem ist sie pensioniert. Ihr Kollege Robert Egli hat nachgefragt, wie sie diese lange Zeit erlebt hat.**

*Robert Egli: In den 29 Jahren deines Wirkens an unserer Schule hast du viele Wechsel und Wandlungen erlebt und die Entwicklung der Schule auch mitgestaltet und mitgeprägt. Wie hat sich die TS als Ganzes verändert?*

Els Schärer: Richtig verändert hat ich die TS nicht – aber selbstbewusster ist sie geworden! Sie hat sich alle Neuerungen einverleibt, ohne von ihren Grundwerten abzuweichen. Bildlich sehe ich unsere Schule als ein Schiff, das zielsicher auf Kurs bleibt. Auch bei Wellengang durch

weitere durch folgende Neuerungen: Die Integration – die heute in aller Munde ist – haben wir schon vor zwanzig Jahren gelebt. Unsere Schule gehört genauso selbstverständlich ins Schulwesen des Quartiers wie unsere Nachbarschulhäuser, Kindergärten und Horte.

Unsere Integration ist auf der sozialen Ebene gewachsen und ist für unsere SchülerInnen und die RegelschülerInnen äusserst bereichernd. Unser Wissen über die Zusammenarbeit mit behinderten Kindern ist tief und vielfältig. Es gehört auch zur Selbstsicherheit un-

menden lustvoll und kompetent die Zusammenarbeit mit behinderten Menschen.

Bei all den Neuerungen im Schulwesen war unsere Schule oft als Pionierin daran, sich Gedanken zur Qualitätssicherung zu machen. Unsere Erfahrungen konnten wir dann jeweils in die Vorschläge der Bildungsdirektion einfließen lassen. Eine Erweiterung der Schule, die schon vor vielen Jahren eingeführt wurde, sind auch die Entlastungsangebote. Diese Wochenenden sowie die später dazu gekommenen Entlastungswochen im Sommer möchte sicher niemand mehr missen.



*Haben sich die SchülerInnen verändert seit deinem Eintritt?*

Nein! Früher wie heute sind sie wunderbare Persönlichkeiten, von denen wir viel lernen können!

Verändert hat sich die Durchmischung: Früher hatten wir viele Kinder mit leichterem Behinderung. Diese wurden mit der Zeit alle in «stärkere» Schulen integriert. Auf dieser Entwicklung gründet eine unserer heutigen Stärken, nämlich das grosse Wissen und die grosse Erfahrung in der Förderung von mehrfach behinderten Kindern.

Durch die politischen Ereignisse, die viele Menschen in die Flucht treiben, kamen immer mehr SchülerInnen aus für uns fremden Kulturen

Änderungen im Umfeld wie Schulformen, Wechsel im Vorstand und in der Geschäftsleitung konnten wir unsere Kontinuität stets beibehalten. Die Tagesschule hat sich eher er-

serer Schule, dass wir dieses Wissen weitergeben wollen. An den Kursen der «Praxisorientierten Weiterbildung Mehrfachbehinderung», (siehe Seite 16) lernen die Teilneh-



Herzlichkeit und Respekt gegenüber den SchülerInnen prägen den Unterricht von Els Schärer.

des Lernens zu finden, ihnen mit einem gut begründeten «Vielleicht» Möglichkeiten anzubieten, auf die sie sich einlassen konnten.

#### *Was war dir wichtig in der Zusammenarbeit im Schulteam?*

Ein echtes Miteinander in der interdisziplinären Zusammenarbeit war mein oberstes Gebot. Es braucht Räume, wo gegenseitiges Vertrauen wachsen kann, wo wir uns austauschen können, fachlich und menschlich. Im Team zusammen arbeiten, lachen, singen, Stresssituationen miteinander meistern, Differenzen austragen können, miteinander traurige Momente ertragen, das gibt ein grosses

Zusammengehörigkeitsgefühl. Und dieses Zusammengehörigkeitsgefühl, denke ich, ist die Basis für eine gute Schule – für unsere Schule.

#### *Du hast drei Wünsche frei: Was wünschst du dir für die SchülerInnen, für ihre Eltern, für das Team?*

Für unsere SchülerInnen wünsche ich mir, dass sie an unserer Schule den nötigen Boden finden, um vertrauensvoll auf ihrem Lebensweg in die Zukunft weiterzugehen.

Für ihre Eltern wünsche ich mir, dass sie uns ihre Kinder voller Vertrauen überlassen können und so immer wieder Momente finden, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Und für das Schulteam wünsche ich mir, dass die gute Energie im Schulhaus nie erlischt.

zu uns. Gemeinsam mit den Eltern mussten wir uns auseinandersetzen mit den zum Teil unterschiedlichen Vorstellungen der Förderung behinderter Menschen, und das in einer für beide Seiten nicht so gängigen Fremdsprache. Eine anspruchsvolle Aufgabe und gleichzeitig eine grosse Bereicherung.

#### *Was war dir wichtig in der Arbeit mit deinen SchülerInnen?*

Ich bemühte mich, ihnen ein vertrautes, verlässliches Umfeld zu bieten, damit sie in einer stimmigen Atmosphäre lustvoll lernen konnten. Ich versuchte mich auf ihren Rhythmus einzulassen.

Es war mir wichtig, dass unsere Kinder an möglichst vielen Ereignissen der Gesellschaft teilnehmen konnten, immer als eine verlässliche «Lobby» für sie da zu sein, allfällige Barrieren abzubauen.

Unsere SchülerInnen lehren uns, wie eine gute Schule sein muss, da sie sonst nicht in der Lage sind, zu lernen. Mir war immer wichtig, gut zuzuhören, gut zu verstehen, was unsere Kinder brauchen. Mein Ziel war es, einen gemeinsamen Weg

## Danke, liebe Els

Du konntest dich immer wieder neu für die Persönlichkeiten der Schülerinnen und Schüler begeistern, bist ihnen deshalb mit viel Freude und Respekt begegnet. Deine Schüler und Schülerinnen fühlten sich bei dir wohl. Bei vielen deiner Schützlinge hast du eindruckliche Entwicklungen mit grossen Fortschritten erleben können. Ab und zu hast du auch zu tun mit Kindern, deren Lebenserwartung aus körperlichen Gründen verkürzt war. Auch diese Schülerinnen und Schüler hast du kompetent und mit viel Herzblut begleitet und warst ihnen und ihren Eltern

auf ihrem Lebensweg eine grosse Stütze. Im Schulteam war dir der innere Zusammenhalt sehr wichtig. Deine Überzeugungen konntest du klar, gut begründet und emotional engagiert vorbringen, warst aber auch eine gute Zuhörerin und hast dich eingesetzt für Lösungen in Konfliktfällen.

Liebe Els, wir danken dir für alles, was du gegeben hast während deiner Zeit an der Tagesschule, und wünschen dir für den neuen Lebensabschnitt alles Gute!

für das Schulteam:  
Robert Egli, Heilpädagoge

# Einheitlicher Auftritt sympathisch serviert

**Die besonderen Qualitäten und Kompetenzen von visoparents schweiz herauszuschälen und für ein breites Publikum sichtbar zu machen, ist Aufgabe des Bereichs Marketing- und Kommunikation der Geschäftsstelle.**

Mit dem Sättigungsgefühl (Impuls im Gehirn) signalisiert der Körper bei der Nahrungsaufnahme, dass genügend Nahrung zugeführt wurde. Abhängig von der Qualität der Nahrung, fühlt man sich voller Energie und Tatendrang und ist zur Handlung motiviert, oder ein träges Gefühl macht sich breit und man nimmt sich vor, die Menüwahl das nächste Mal bewusster zu gestalten.

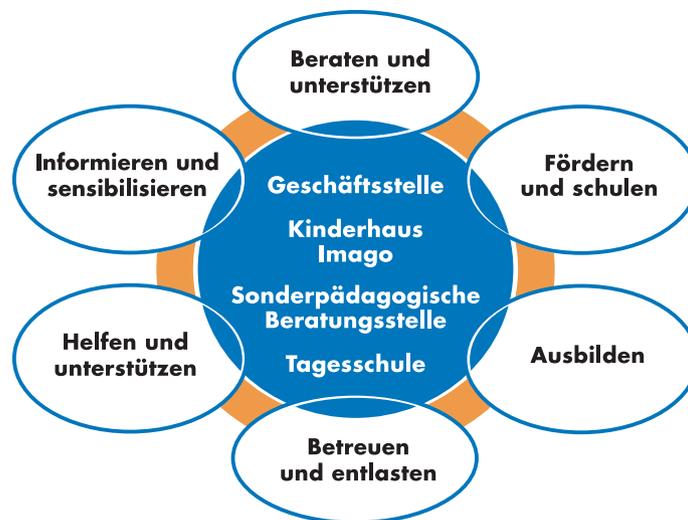
Der gleiche Mechanismus der Sättigung kommt mit der selektiven Wahrnehmung in Bezug auf die heutige Informationsflut zum Tragen. Einheiten, welche einfach verständlich und auf sympathische Weise aufgetischt werden, werden vom Gehalt her geschätzt und erhalten auch die nötige Aufmerksamkeit. Wiederholungen werden aufgrund der Wiedererkennung schneller wahrgenommen und die Offenheit, sich intensiver mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, ist meist grösser.

Dieses Ziel verfolgt auch der neue Kommunikationsauftritt von visoparents schweiz. Mit dem einheitlichen, sympathischen Auftritt soll die langjährige Erfahrung und Kompetenz in die breite Öffentlichkeit transportiert werden und die Bereitschaft wecken, visoparents schweiz finanziell zu unterstützen.

## **Umfassende und kompetente Basisarbeit in allen Bereichen**

Da visoparents schweiz nicht der einzige Verein ist, der in diesem hart umkämpften Nonprofit-Bereich nach Mitteln sucht, wurde der Bereich Marketing & Kommunikation der Geschäftsstelle beauftragt, Qualitäten von visoparents schweiz herauszuschälen, um somit die Unterstützungswürdigkeit gegenüber anderen «Mitreitern» hervorzuheben (Imageaufbau, Erhöhung Bekanntheitsgrad).

Die umfassende und kompetente Basisarbeit, die unter dem Dach von visoparents schweiz in den Abteilungen Geschäftsstelle, Kinderhaus Imago, Sonderpädagogische Beratungsstelle und Tagesschule geleistet wird, kann unter den Themenbereichen «Beraten und unterstützen», «Fördern und schulen», «Ausbilden», «Betreuen und entlasten», «Helfen und unterstützen» sowie «Informieren und sensibilisieren» zusammengefasst werden (vgl. Grafik).



**Umfassend und kompetent**

Aber was wird nun in den einzelnen Abteilungen genau darunter verstanden, und mit welchen Kernkompetenzen zeichnet sich visoparents schweiz als gesamter Verein aus?

### **Kinderhaus Imago**

Das Kinderhaus Imago betreut mit der Eröffnung der Kleinstkindergruppe Kinder mit und ohne Handicap neu bereits ab drei Monaten. Das integrative Förderkonzept und die damit einhergehende Ausbildung der Mitarbeitenden erfüllen alle Qualitätsstandards, so dass die international anerkannte Zertifizierung QUECC erlangt werden konnte. Die erweiterten Räumlichkeiten ermöglichen neuerdings Notfallplätze anzubieten, Kinder mit leichten Erkrankungen weiter zu betreuen und das Entlastungsangebot zusätzlich auszubauen. Die fachliche Spezialisierung erlaubt auch die kompetente Betreuung von Kindern mit besonderem Pflege- und Betreuungsbedarf (Verhaltensauffälligkeiten, Wahrnehmungsbehinderung, Mehrfachbehinderung, Autismus etc.).

### **Sonderpädagogische Beratungsstelle**

Die Sonderpädagogische Beratungsstelle richtet sich mit der Heilpädagogischen Früherziehung an entwicklungsauffällige Kinder und setzt mit ihrer ressourcenorientierten Arbeit möglichst rasch nach Bekanntwerden der Entwicklungsverzögerung ein, das heisst, unter Umständen schon kurz nach der Geburt. Durch die interdisziplinäre und abteilungsübergreifende Arbeit kann das Entwicklungspotenzial frühzeitig gefördert und das Kind

und seine Bezugspersonen können optimal unterstützt werden. Die Spezialisierung schliesst die sehbehindertenspezifische Heilförderung sowie Abklärungen und Beratungen im Bereich Low Vision.

### **Tagesschule für blinde, seh- und mehrfach behinderte Kinder**

Die Tagesschule ist eine vom Kanton anerkannte Heilpädagogische Schule, welche im Rahmen ihres ganzheitlichen Förderkonzeptes (Heilpädagogisches Konzept mit systemischen Ansätzen) von einem Lehrplan befreit ist. Ziele sind die optimale Entfaltung der Fähigkeiten der Kinder, grösstmögliche Selbständigkeit und ein bestmöglicher Umgang mit der individuellen Lebenssituation. Der Unterricht baut auf basalen Förderinhalten auf und richtet sich an sehgeschädigte und mehrfach behinderte Kinder im Alter von 4 bis 18 Jahre. Der Betreuungsschlüssel ist annähernd 1:1, der Unterricht findet einzeln oder in Kleingruppen statt.

### **«Visobär» als Botschafter eines einzigartigen Angebots**

Visoparents schweiz ist einzigartig in ihrem umfassenden und kompetenten Angebot, das mit seinem Betreuungs- und Förderkonzept im Lebenszyklus eines Kindes bereits nach Geburt (drei Monate) einsetzt und nahtlos bis zur Platzierung des Kindes in ein Wohnheim Eltern und Bezugspersonen berät, unterstützt und begleitet.

Im Verständnis, dass jeder Mensch ein sinnstiftendes und sinnempfindendes Wesen ist, werden alle Marktbearbeitungsmassnahmen (Fundraising, Aufbau Partnerschaf-

ten etc.) unter der Thematik «Welt der Sinne» aufgehängt. Das «Visobärli» dient als Sympathieträger, es soll visoparents im Auf- und Ausbau seines Netzwerkes unterstützen und Informationen so vermitteln, dass die Sinne für die Unterstützungsbereitschaft in der breiten Öffentlichkeit geschärft werden können.

Katharina Torreiter



### **Leiterin Marketing & Kommunikation**

Nach einem befristeten Projekteinsatz 2010 konnte Katharina Torreiter auf Anfang 2011 als Leiterin Marketing & Kommunikation gewonnen werden. Sie zeichnet für den einheitlichen Kommunikationsauftritt sowie die strategische Ausrichtung und die konzeptionelle Planung im Auf- und Ausbau des Netzwerkes von visoparents schweiz im Hinblick auf das Jubiläum 2013 verantwortlich. Katharina Torreiter bringt eine langjährige Erfahrung als Leiterin Marketing & Kommunikation bei der Sporthilfe mit und kann sich auf ein breit gefächertes Kommunikations-Know-how aus dem Banken- und Agenturbereich abstützen.

Esther Hobi-Schärer, Direktorin

## Reisen, Ferien und Sport

### SBB-Fahrplan zum Hören

Der Online-Fahrplan der SBB lässt sich auch als Lauftext darstellen, der auf Wunsch als Audiodatei vorgelesen wird. Den gesprochenen Text kann man über alle gängigen Browser abrufen oder als MP3-File für mobile Endgeräte wie Mobiltelefone herunterladen. Das Angebot wurde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Zugang für alle / Access for all entwickelt.  
<http://fahrplan.sbb.ch>  
[www.access-for-all.ch](http://www.access-for-all.ch)



### Ferien für alle

Die Abteilung Reisen und Sport von procap und Plusport – Behindertensport Schweiz bieten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine breite Palette von attraktiven Ferienmöglichkeiten an. Die Preise sind moderat,

die Auswahl bietet für jeden Geschmack etwas. Kataloge über Tel. 062 206 88 30, [www.procap-ferien.ch](http://www.procap-ferien.ch), und [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch), Tel. 044 908 45 00

### Wandern ohne Hindernisse

Wandern gehört in der Schweiz zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Die Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege ZAW führt auf ihrer Website eine Rubrik speziell für Rollstuhlwanderungen. Aktuell stehen sechs hindernisfreie Routenbeschreibungen sowie ein Merkblatt mit nützlichen Infos und Tipps als PDF kostenlos zum Download bereit. Die Vorschläge wurden von Mobility International Schweiz in Zusammen-

arbeit mit Freiwilligen des Rollstuhlclubs Zürich und der Organisation Nez Rouge zusammengestellt und getestet.  
[www.zuercher-wanderwege.ch](http://www.zuercher-wanderwege.ch)

### Bücher, Filme, DVD

#### Ja – und? Menschen mit Behinderung erzählen

Wie leben Menschen, die man als geistig behindert bezeichnet? Welche Stärken und Schwächen haben sie? Wovon träumen sie? Welche Hoffnungen und Ängste? Und welche Chancen bietet ihnen die Integration in Schule und Arbeitswelt? Mit diesen Fragen haben sich die Journalistin Paula Lanfranconi und die Fotografin Ursula Markus aufgemacht und zwölf Frauen und Männer zwischen 17 und 65 Jahren an ihrem Lebens- oder Arbeitsort besucht. 160 Seiten, Fr. 39.80, Helden Verlag, Zürich 2010



### Lichtspuren

Sehen ohne Augen bedeutet, die Welt anders, neu wahrzunehmen. Wie das möglich ist, davon schreibt Brigitte Kuthy Salvi, die im Alter von fünfzehn Jahren erblindete. Dank der Unterstützung ihrer Familie, von Freundinnen und Freunden, Lehrern und Fachpersonen konnte sie in die Schule und in

das Leben zurückkehren. Sie absolvierte das Gymnasium und anschliessend das Jurastudium in Bern. Heute ist sie als selbstständige Anwältin tätig. «Lichtspuren» ist eine poetische Reise durch diese aussergewöhnliche Biografie, geschrieben in einer Sprache, die von der ersten bis zur letzten Seite zu fesseln vermag. 160 Seiten, gebunden, ca. Fr. 35.–, Limmat-Verlag, Zürich 2010



### «Deafblind time» als DVD

Geschätzt werden sie auf etwa 10'000 Personen der Schweiz: Menschen, die ihr Seh- und ihr Hörvermögen gleichzeitig teilweise oder ganz verlieren. «Deafblind time», so der Titel der ersten Films über Menschen mit erworbener Hör- und Sehbehinderung, zeigt aber keine niedergeschlagenen, bedauernswerten Menschen, sondern Betroffene, die ihre vorhandene Kraft mobilisieren, um ein sinnerfülltes Leben zu leben. Der Film ist beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen SZB als DVD in verschiedenen Sprachversionen gratis erhältlich:

SZB, 9000 St. Gallen  
Tel. 071 223 36 36, [www.szb.ch](http://www.szb.ch)

### Was steht meinem Kind zu?

Ein Kind mit Behinderung zu haben, bringt neben der Betreuungsarbeit oft auch grosse finanzielle Mehrbelastungen mit sich. Betroffene Eltern müssen sich mit den komplizierten Bestimmungen der Sozialversiche-

rungen auseinandersetzen. Der Ratgeber «Was steht meinem Kind zu?» von procap führt sie durch den Dschungel der Gesetze. Nach einer Einführung in die Invaliden-Versicherung werden die spezifischen Lei-



stungsarten für Minderjährige wie zum Beispiel medizinische, schulische und berufliche Massnahmen vorgestellt. Auch Ansprüche gegenüber der Kranken- oder Unfallversicherung oder der Pensionskasse werden behandelt und mit Angaben zum Verfahrensweg ergänzt. Ein Buch, das Eltern mit einem behinderten Kind eine grosse Hilfe sein kann. Zu beziehen für Fr. 29.80 bei procap, Telefon 062 206 88 88, [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

## Projekte

### Canne blanche 2011

Im September verleiht der SZB zum fünften Mal den «Canne blanche», den nationalen Preis des Sehbehindertenwesens. Zu den bisherigen Preisträgern zählen die Stiftung «Zugang für Alle», die Schweizerische Skischule für Blinde und Sehbehinderte St. Moritz, die SBB und die SOS Bahnhofhilfe. Ausgezeichnet werden besondere Projekte, die blinden, sehbehinderten und taubblinden Menschen in der Schweiz zugute kommen. Vorschläge für Preisträger-Projekte

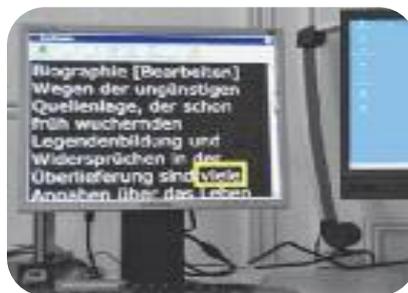
können noch bis zum 31. März zuhanden der Jury gemeldet werden. Weitere Informationen und Reglement beim SZB, Sekretariat «Canne blanche»  
Tel. 071 228 57 60, [www.szb.ch](http://www.szb.ch)  
(Aktuell – SZB-News)

## Neu auf dem Markt

### Hilfsmittel für Blinde und Sehbehinderte

Die Hilfsmittelausstellung «Info-Vision» wird alle vier Jahre vom Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband SBV und Partnern präsentiert. Anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums des SBV wird die Ausstellung 2011 an mehreren Orten in der Schweiz gezeigt:

- 8. und 9. April: Bern, Inselspital
- 12. und 13. August: Zürich, Universitätsspital
- 16. und 17. September: St. Gallen, KV
- 7. und 8. Oktober: Chur, BGS
- 4. und 5. November: Basel, Eventraum blindekuh



### Maulwurf: Mode nach Mass

Behinderte Kinder und Jugendliche wollen ebenso cooles Outfit haben wie ihre nichtbehinderten Kolleginnen. Doch Rollstuhlabhängigkeit, andere motorische Einschränkungen und das Tragen von Orthesen oder Hygieneartikeln machen einen Ein-

kauf von Standardware nahezu unmöglich. Die vor kurzem eröffnete Firma Maulwurf in Münchenstein bietet massgeschneiderte Hosen an, die den individuellen Bedürfnissen punkto Passform, Handling und Funktionalität voll gerecht wird – und das zu sehr moderaten Preisen. Weitere Artikel sind geplant. Hinter der Firma stehen zwei junge Unternehmerinnen, die beide Mutter eines behinderten Kindes sind. Nähere Infos auf der Website:

[www.maulwurf-zieht-an.ch](http://www.maulwurf-zieht-an.ch)



### Freie Plätze im Kinderhaus Imago

Suchen Sie einen zuverlässigen Betreuungsplatz für Ihr Kind? In unserer neu eröffneten Kleinstkindergruppe Bärenätzli (zwischen 3 Monate und 2 Jahre) hat es noch Plätze für neue «Gspänlis» frei. Auch in der Gruppe Bärenbandi (zwischen 2 und 5 Jahre) nehmen wir wieder neue Kinder auf.

Sonja Kiechl, Leiterin Kinderhaus Imago, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter Telefon 043 355 10 26.

# Claudio Zeni, Radiopionier

**Für Menschen mit einer Behinderung ist es oft nicht einfach, sich in der Medienwelt und im Internet zurechtzufinden. Mit seinem Webradio möchte Claudio Zeni etwas dagegen unternehmen. Der junge Radiomacher ist selber von Geburt an blind.**

«Herzlich willkommen bei Blue World Radio – dem Informations- und Unterhaltungssender im Internet für Sehbehinderte und alle anderen!» Die Stimme klingt sanft und doch lebhaft. Sie gehört dem bald 18-jährigen Claudio Zeni, seit Geburt blind und Absolvent der Blindenschule in Zollikofen. Wenn der junge Moderator seine Livesendung ansagt, bewegt er den Kopf

zend Franken pro Monat. Ein automatisierter 24-Stunden-Betrieb, ein sogenannter Auto-DJ, ist meist im Hosting inbegriffen. Komplizierter (und teurer) wird es, wenn regelmässig eigene Inhalte produziert und abgabepflichtige Musik gesendet werden soll.

«Sechs Zuhörer gleichzeitig, das ist die bisher höchste Quote von Blue World Radio», erklärt Claudio Zeni die Anfangsschwierigkeiten. «Manchmal sehe ich, dass kein einziger Zuhörer zugeschaltet ist. Aber ich lasse mich nicht entmutigen. Mein Traum ist es, einmal 200 Zuhörer gleichzeitig in einer Sendung zu haben.»

## **Schneller als mancher Sehende**

Wie aber soll jemand ein Radio wählen, das er nicht kennt? Werbung sei alles, schmunzelt Zeni – wohlwissend, dass das imago-Magazin mit diesem Porträt gerade im Begriff ist, sein «Kind» bekannter zu machen. Fragt man, weshalb er seinen Sender «Blue World Radio» nennt, kommt eine verblüffende Antwort: «Weil Blau eine schöne Farbe ist!» Wie er sich als Blinder Blau vorstelle? – «Wie den blauen Himmel: die Sonne scheint, und es ist warm.» World steht für die grosse, weite Welt des Internets. An Stoff und Ideen fehlt es dem Radiomacher nicht, der ein automati-

siertes 24-Stunden-Musik- und Informationsprogramm, sieben Tage die Woche, mit fallweise eingestreuten Eigenproduktionen anbietet. So diskutierte er unlängst am Mikrophon mit einer Lehrerin über die Unterschiede im Unterrichten von nichtbehinderten und behinderten SchülerInnen. Ein ander Mal informierte er über Hilfsmittel für Blinde, die das Arbeiten am Computer erleichtern. Dazu gehören Programme für die Sprachausgabe oder die Brailleschriftumsetzung. Dabei weiss Claudio Zeni, wovon er spricht: Eine monotone Roboterstimme meldet ihm jeden Buchstaben, den er in sein Notebook eintippt: «bee, ell, uuh, eee, wee, ooh, errr, ell, dee, ... blue world», oder liest ihm in hohem Tempo ganze Wörter und Sätze vor. Befehle führt der Radiofreak flink über Tastenkombinationen aus. Kein Zweifel: Manch Sehender bedient den Computer langsamer als Claudio Zeni.

## **Wunschberuf Informatiker**

Nicht von ungefähr möchte er sich zum Informatiker ausbilden lassen, wie sein Vater. Doch vorläufig winkt die Berufsschule ab; man könne sich diesen Aufwand nicht leisten. In Deutschland ist «dieser Aufwand» offenbar kein Problem: In der Blindenschule Marburg



rhythmisch auf und ab, und die klaren, azurblauen Augen leuchten. Hier ist jemand mit Herz und Seele bei der Sache.

## **Aller Anfang ist schwer**

Das Prinzip scheint einfach: Man sucht einen Provider mit einem Angebot für Webradio-Streaming. Je nach Übertragungsrate und Anzahl ZuhörerInnen, die man versorgen will, zahlt man Gebühren von wenigen bis mehreren Dut-



Mit Herzblut bei der Sache: Claudio Zeni während einer Moderation.

etwa werden angehende Informatiker-Innen sogar von sehbehinderten Lehrkräften ausgebildet. Allerdings müsste Claudio dann nach Marburg umziehen, was bedeuten würde, dass er sein jetziges Zuhause bei seinen Eltern in Wünnewil aufgeben müsste. Dort wohnt auch sein drei Jahre älterer Bruder Tiziano, wenn er nicht im Blinden- und Behindertenzentrum Bern ist. Tiziano ist ebenfalls von Geburt an blind. Die Familie engagiert sich seit vielen Jahren als Mitglied bei visoparents schweiz.

### **Blindheit kann auch ein Vorteil sein**

Grund der Erblindung der Brüder ist eine seltene Erbkrankheit: das Norrie-Syndrom, das zu einer embryonalen beidseitigen Blindheit durch Netzhaut- und Retinaablösung führt; dazu kommen Trübungen der Hornhaut, der Linse und des Glaskörpers. Von der ebenfalls möglichen Schwerhörigkeit ist Claudio zum Glück nicht betroffen.

Seine Blindheit betrachtet er überhaupt nicht als Nachteil: «Genau so gut kann es ein Vorteil sein. Zum Beispiel bin ich in keiner Weise durch Äusserlichkeiten beeinflusst. Kleider machen Leute, das gilt für mich nicht.»

Wie alle blinden Menschen verlässt Claudio sich auf andere Sinne, neben dem Tastsinn etwa auf sein Gehör und auf sein Gespür. Er höre und fühle, ob jemand ein cooler Typ sei, meint er lachend: «Die Coolsten sind ohnehin die, die nicht cool sind.» Sich in Situationen hineinfühlen, sich einbringen, kommunizieren und mit anderen zusammen arbeiten, das sei seine Stärke; die Ungeduld, wenn etwas lange dauert, seine Schwäche.

Die (Selbst-)Einschätzung bestätigt sich später, als er im Getümmel des Berner Hauptbahnhofs glaubt, unbedingt den knapp abfahrenden Anschlusszug erwischen zu müssen, weil er sonst zu spät an eine Abmachung kommen würde. Dass bei diesem Spurt, Treppen rauf,

Treppen runter, ein Blinder beteiligt ist, würde niemand glauben – wäre da nicht der weisse Stock, der wie wild am Boden «wischt» ... Der Zug fährt dennoch vor der Nase weg. Verschnaufen und Warten? Mitnichten. Zurück, schnell einen Hamburger im Bistro verdrücken, das reicht allemal.

### **Toleranz und Anerkennung als Radiothema**

Man glaubt Claudio Zeni aufs Wort, wenn er die Unsicherheit vieler Passanten beklagt, die nicht wissen, wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. «Manche erstarrten und sagen kein Wort, andere zerrten mich einfach am Ärmel.» Mühe bereitet ihm auch die Intoleranz gegenüber dem Unbekannten und Fremden – etwa, wenn in der Berufsausbildung aufgrund von Vorurteilen Barrieren errichtet werden. «Jeder von uns ist doch einzigartig und damit anders.» Ein Thema, das im «Blue World Radio» noch oft zur Sprache kommen wird.

Lukas Hofer

### **Programminfo per Newsletter**

Über die Website von Blue World Radio kann man sich für den Newsletter einschreiben, der über die kommenden Sendungen und Themen informiert. Auch über eine Spende zugunsten seines Senders freut sich der junge Radiomacher sehr. Näheres ebenfalls auf der Website: [www.blueworldradio.com](http://www.blueworldradio.com)

# Blumenbild aus Salzteig

Mit Salzteig Bilder und Figuren herzustellen, ist ganz einfach. Das Grundprinzip ist immer gleich; die Motive lassen sich sehr gut dem Alter und den Möglichkeiten des Kindes anpassen. Auch bei unserem Blumenbild.



## **Zutaten:**

2 Tassen Mehl  
1 Tasse Salz  
6-8 Esslöffel Wasser  
eine kleine Schüssel  
ein Gläschen (z.B. Likörglas)  
2-3 Tassen,  
je nach Anzahl der Farben  
Finger- oder Wasserfarben  
Küchenmesser  
Zahnstocher oder Stricknadel  
Sprühlack (farblos)  
Backblech zum Trocknen

Foto: Thomas Pfündel

Salzteigbilder und -figuren sind sehr einfach herzustellen. Es gibt dabei zwei Möglichkeiten: Entweder man arbeitet nur mit weissem Salzteig und malt das fertig gebrannte Bild hinterher an, oder man färbt den Teig vor dem Formen mit verschiedenen Farben. Die zweite Variante ist für kleine Kinder einfacher. Darum gehen wir bei unserem Beispiel so vor.

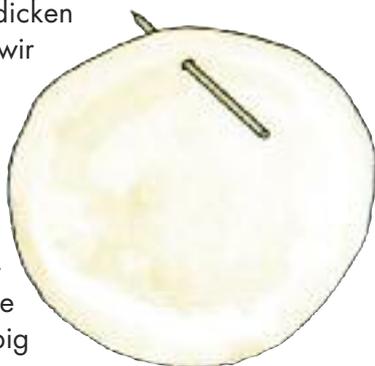
Mischen und Kneten macht schon ganz kleinen Kindern Spass. Die Bilder können je nach Alter und den

Möglichkeiten des Kindes grossflächiger oder feiner gestaltet sein, mehr oder weniger Details enthalten. Bei unserem Blumenbild kann man nach dem gleichen Prinzip auch eine einzige grossflächige Blüte oder Blume, zum Beispiel eine Tulpe, auf der Grundform platziert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

### Und so geht es:

**1.**  
Zunächst stellen wir den Salzteig für die runde Grundform her. Dazu vermischen wir in einer Schüssel 1 Tasse Mehl und 1 Tasse Salz miteinander und geben dann etwa 6-8 Esslöffel Wasser dazu. (Zur Herstellung von Salzteig verwendet man grundsätzlich immer Mehl und Salz im Verhältnis 1:1, also genau so viel Mehl wie Salz.) Mehl, Salz und Wasser kneten wir zu einem festen, formbaren Teig, der sich am Schluss leicht von der Schüssel lösen sollte.

**2.**  
Von diesem Klumpen Salzteig legen wir ein etwa nussgrosses Stück zur Seite. Mit dem grossen Klumpen machen wir zuerst unsere runde Grundform. Wir formen eine Kugel und drücken sie auf die Tischplatte zu einem etwa 1 cm dicken Kreis. Oben stechen wir mit dem Zahnstocher oder mit einer Stricknadel ein Loch, damit wir das Bild später aufhängen können. Natürlich kann man diese Grundform auch farbig gestalten.



**3.**  
Für die Blüten und Blätter stellen wir jetzt farbigen Salzteig her. Je ein kleines Gläschen Mehl und Salz (1:1) wird in einer Tasse wie oben beschrieben mit etwas Wasser vermischt. Das Wasser färben wir vorher mit Finger- oder dickflüssigen Wasserfarben bunt. Für die Blüten können wir zum Beispiel Rot und Gelb verwenden, die Blätter werden Grün.

**4.**  
Für die Blüten nehmen wir perlgrosse rote und gelbe Salzteigstückchen und formen sie zu Kügelchen, drücken sie flach und setzen sie kreisförmig auf die Grundform. Unser Geschmack bestimmt die Menge der Blüten.

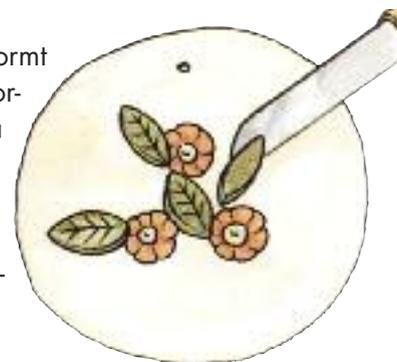


**5.**  
Auf den Blüten deuten wir mit der Spitze eines Küchenmessers einen kleinen Strahlenkranz an. Dazu wird rundherum die Messerspitze ganz leicht eingedrückt. In die Mitte kommt ein weisses Teigkügelchen, das mit einem Zahnstocher leicht eingedrückt wird. So entsteht ein kleines Zierloch in der Blütenmitte.

**6.**  
Nun sind die Blätter an der Reihe: Dazu drücken wir eine kleine grüne Teigkugel auf dem Tisch flach und schneiden daraus eine Blattform. Mit Hilfe der Messerspitze setzen wir das Blatt neben eine Blüte und ritzen leicht die Blattadern ein. Jede Blüte sollte etwa von 4 bis 5 Blättern umgeben sein. Interessant sieht es aus, wenn die Blätter etwas übereinander liegen oder die Blüten ein wenig verdecken.



**7.**  
Wenn das Bild fertig geformt ist, trocknen wir es im vorgeheizten Backofen etwa 30 bis 40 Minuten bei 150 Grad. Der Salzteig wird dabei so hart, dass das Bild aufgehängt werden kann.



**8.**  
Die erkaltete Form wird am Schluss mit Klarlack besprüht, damit die Farben nicht verblassen.

Quelle: Bastelbuch für Kinder, Falken-Verlag, Niedernhausen

# Mehr als eine sinnvolle Beschäftigung



**Ohne freiwillige Arbeit und Spenden würde unsere Gesellschaft längst nicht mehr funktionieren. Auch Vereine wie visoparents schweiz wären ohne die Solidarität Dritter nicht denkbar. Das Europäische Jahr der Freiwilligenarbeit würdigt dieses Engagement.**

Rund ein Viertel der Schweizer Wohnbevölkerung engagiert sich freiwillig und ehrenamtlich in Vereinsstrukturen. Die erbrachten Leistungen machen einen Gegenwert von rund 15 Milliarden Franken aus. Hinzu kommt eine breite Palette informeller Freiwilligenarbeit wie innerfamiliäre Pflegeleistungen, Nachbarschaftshilfe oder Kinderbetreuung.



## Wer engagiert sich?

Im formellen Bereich sind es vor allem Personen mit hohem sozialen Status und starker sozialer Einbindung, Menschen, die durch ihren Beruf ohnehin schon stark belastet sind. RentnerInnen hingegen, Arbeitslose und

Teilzeiterwerbstätige engagieren sich eher unterdurchschnittlich, hat der «Freiwilligen-Monitor Schweiz 2010» (Universität Konstanz) herausgefunden. Auch zeigt sich ein regionales Gefälle: In der Deutschschweiz gibt es mehr Freiwillige als in der lateinischen Schweiz. Seit einer früheren Befragung im Jahr 2006 ist bei der Vereinsmitgliedschaft ein leichter Rückgang zu erkennen. Stärker ist der Rückgang bei persönlichen Hilfeleistungen für

Freunde und Bekannte, praktischen Arbeiten oder bei der Kinderbetreuung. Dort sind heute offenbar nur noch knapp 30 % der Bevölkerung aktiv. Im Jahr 2006 waren es noch 37 %. Bereits im gesamten Zeitraum zwischen 1997 bis 2007 war die Tendenz rückläufig. Immerhin: Die Spendenfreudigkeit hat bis jetzt kaum gelitten. Rund drei von vier Personen über 15 Jahre spenden weiterhin Geld oder Naturalien. Allerdings profitieren die unzähligen Organisationen im Sozialbereich davon sehr unterschiedlich, kleinere Akteure haben es meist schwerer als grosse mit nationaler Ausstrahlung oder weltweit in Katastrophengebieten tätige Organisationen.

## Warum der Rückgang?

Warum aber geht das aktive Engagement zurück? Ist es der zunehmende Individualismus, fehlt es an Idealen? Hat sich die Wirtschaftskrise zusätzlich auf die Solidarität ausgewirkt? Oder ist es die stärkere Belastung im Berufsleben, die alle Energien absorbiert? Sind es all diese Faktoren gemeinsam? Und wieso drücken sich gerade die Pensionierten, die eigentlich Zeit für eine sinnvolle Tätigkeit im Sozialbereich haben müssten? Auf diese Fragen und viele andere Fragen will das Europäische Freiwilligenjahr Antworten finden. Gleichzeitig sol-

len der Stellenwert des freiwilligen Engagements als «sozialer Kitt» und seine volkswirtschaftliche Bedeutung vermehrt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt und gewürdigt werden.

## Es braucht mehr Anerkennung

«Anerkennung» ist auch das Stichwort, wenn es darum geht, Individuen für freiwillige Arbeit zu gewinnen. Es braucht eine sichtbare und spürbare Anerkennung in der Gesellschaft, denn schöne Worte allein werden der enormen Leistung nie gerecht, die viele Freiwillige oft über Jahre hinweg erbringen. Besser bekannt werden muss zudem, dass freiwilliges und ehrenamtliches Engagement eine Form von Weiterbildung ist, bei der wichtige soziale, praktische und fachliche Kompetenzen erworben und gefestigt werden können.

Hinter dem Europäischen Jahr der Freiwilligenarbeit steht in der Schweiz ein grosses Netzwerk aus Träger- und Partnerorganisationen. Infos über Hintergründe, Projekte und Veranstaltungen auf der Webseite: [www.freiwilligenjahr2011.ch](http://www.freiwilligenjahr2011.ch)

Über Möglichkeiten, sich bei visoparents schweiz zu engagieren, gibt die Geschäftsstelle gerne Auskunft: Telefon 043 355 10 20, [visoparents@visoparents.ch](mailto:visoparents@visoparents.ch)

# Agenda



## visoparents schweiz

### Ausflüge für Familien

Visoparents Schweiz organisiert für Familien regelmässig spannende Ausflüge. Eine ideale Gelegenheit, Abwechslung und Farbe in den Alltag zu bringen, sich auszutauschen und andere Familien mit Kindern mit und ohne Handicap kennen zu lernen. Mitglieder von visoparents schweiz zahlen lediglich einen kleinen Unkostenbeitrag. Nächste Ausflugsziele im 2011: Sonntag, 27. März, Blindenführhunde-schule Allschwil; Samstag, 14. Mai, Knies Kinderzoo Rapperswil; Samstag, 2. Juli, Ponyreiten. Infos bei der Geschäftsstelle visoparents schweiz, Telefon 043 355 10 20.

## Andere Veranstalter / Fortbildung

### Andiamo – Menschen mit Behinderung erobern den slowUp

Reduzierte Geschwindigkeit, viel Bewegung ohne Motor und frische Luft ist die Devise von slowUp, den autofreien Erlebnistagen für Alle. Die Behindertenorganisation procap ist an sämtlichen slowUp (ausser dem Mountain Albula) dabei und vermittelt bei Bedarf eine Begleitperson. Dank der Unterstützung der Stiftung Cerebral und der Firma Rent a Bike gibt es auch Spezialvelos für Menschen mit Behinderung zu mieten. Orte und Daten sowie weitere Infos zum slowUp können auf der Website abgerufen werden:  
[www.procap-andiamo.ch](http://www.procap-andiamo.ch)



Bild: SlowUp

### FamExpo für Gross und Klein

27.–29. Mai 2011, Eulachhallen, Winterthur. Die Baby-, Kinder- und Familienmesse FamExpo bietet Spiel, Spass und Unterhaltung sowie interessante

Fachvorträge und Workshops. Zu den Höhepunkten gehören die Vorträge von Prof. Remo Largo, Autor der Bestseller-Bücher «Babyjahre» und «Kinderjahre» und von Marianne Botta Diener, Autorin diverser Bücher zum Thema Kinderernährung. Für weitere Informationen siehe [www.famexpo.ch](http://www.famexpo.ch)

### Ringvorlesungen für Kinder

Die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik HfH in Zürich bietet auch dieses Jahr wieder Ringvorlesungen für Kinder an. Die ReferentInnen sind selbst oder als Angehörige von einer Behinderung betroffen: 8. April: Geschichten aus dem Leben mit meinem geistig behinderten Kind; 3. Oktober: Geschichten aus meinem Leben mit einer Körperbehinderung; 15. Dezember: Geschichten aus meinem Leben mit einer Sehbehinderung. Ort: HfH, Aula 100 (1. Stock), Schaffhauserstrasse 239, 8050 Zürich. Jeweils 14.30 bis 16 Uhr, anschliessend «Zvieri». Anmeldung erforderlich an: [jeannine.villiger@hfh.ch](mailto:jeannine.villiger@hfh.ch)

### Weiterbildung an der HfH

Das Weiterbildungsprogramm der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik HfH enthält zahlreiche Kurse, die sich sowohl an Fachleute als auch an Eltern und weitere Betreuungspersonen aus dem Umfeld behinderter Kinder und Erwachsener richten. Zu den DozentInnen gehören auch Mitarbeitende der Tagesschule von visoparents schweiz. (Vgl. auch Seite 16 in diesem imago.) Das Programm ist online abrufbar unter: [www.hfh.ch/Weiterbildung](http://www.hfh.ch/Weiterbildung)

### Weiterbildung SZB

Das Bildungsangebot des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB richtet sich an Fachpersonal im Sehbehindertenbereich. Das Jahresprogramm 2011 ist auch als PDF erhältlich unter: [www.szb.ch/angebot/weiterbildung.html](http://www.szb.ch/angebot/weiterbildung.html)

# Bestellen Sie jetzt!

## MATERIAL ZUR SENSIBILISIERUNG (bitte Anzahl angeben)

— Simulationsbrillen für Kinder  
aus Karton (CHF 0.50 / Stück ab 20 Ex.)



— visoparents-Plüschbärli, ca.  
9 cm hoch (CHF 12.– inkl. Porto)



## DRUCKSACHEN (bitte Anzahl angeben)

- Info-Broschüre(n) visoparents schweiz
- Info-Broschüre(n) Sonderpädagogische  
Beratungsstelle in Dübendorf
- Info-Broschüre(n) Tagesschule für blinde,  
seh- und mehrfach behinderte Kinder  
in Zürich-Oerlikon
- Info-Broschüre(n) Kinderhaus Imago  
in Dübendorf
- aktuellste(r) Jahresbericht(e) von  
visoparents schweiz
- Exemplar(e) Statuten
- Exemplar(e) Leitbild

## IMAGO (bitte ankreuzen / Anzahl angeben)

- Jahresabonnement Fachzeitschrift imago  
(CHF 50.– für 4 Ausgaben)
- aktuellste Ausgabe der Fachzeitschrift imago  
(gratis)
- Nachbestellung Einzelheft imago  
(CHF 8.– inkl. Porto)  
Thema: \_\_\_\_\_  
(eine Themenzusammenstellung finden Sie  
auf unserer Webseite [www.visoparents.ch](http://www.visoparents.ch))
- Ich möchte das imago in meiner Praxis /  
in meinem Geschäft auflegen, bitte senden  
Sie mir jeweils kostenlos \_\_\_\_\_ Exemplare
- Ich möchte im imago ein Inserat schalten.  
Bitte schicken Sie mir die aktuellen Mediadaten

## SPENDEN / FUNDRAISING (bitte ankreuzen)

- Bitte schicken Sie mir \_\_\_\_\_ Einzahlungsschein(e)
- Bitte schicken Sie mir Informationen über das ak-  
tuellste Fundraising-Projekt von visoparents  
schweiz
- Ich möchte visoparents schweiz auf eine andere  
Art unterstützen: \_\_\_\_\_  
Bitte kontaktieren Sie mich.

## MITGLIEDSCHAFT (bitte ankreuzen)

Als Mitglied sind Sie immer nahe am Vereinsgesche-  
hen. Sie erhalten vierteljährlich die Fachzeitschrift  
imago und können an der jährlichen Generalver-  
sammlung teilnehmen. Aktivmitglieder (Familien mit  
einem behinderten Kind) haben ein aktives Stimm-  
recht und werden regelmässig schriftlich zu unseren  
Familienveranstaltungen eingeladen, wo sie von  
einem ermässigten Preis von CHF 25.– pro Familie  
und Anlass profitieren.

- Aktivmitgliedschaft CHF 60.–/Jahr
- Passivmitgliedschaft CHF 60.–/Jahr
- Kollektivmitgliedschaft (für Firmen oder Organisa-  
tionen) mind. CHF 200.–/Jahr

(Firma/Institution): \_\_\_\_\_

Anrede: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

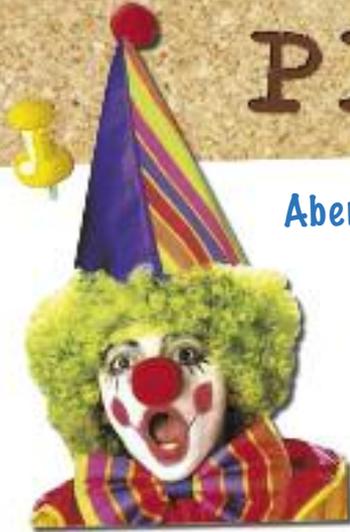
Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

- Ich möchte, dass jemand von visoparents  
schweiz Kontakt mit mir aufnimmt
- Ich habe Fragen zum Thema:  
\_\_\_\_\_

**Bestell- und Kontaktformular zum Faxen oder Schicken:**  
**Fax 043 355 10 25, visoparents schweiz,**  
**Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf**

# PINNWAND



## Abenteuer Zirkus für alle!

Der Pfadfinderbund Seeland ermöglicht Kindern ab 4 Jahren, Jugendlichen und Junggebliebenen (auch Nichtpfadfindern!) das fantastische Erlebnis, während einer Woche richtige Zirkusluft zu schnuppern. Für eine Woche wird der Alltagsrhythmus einen neuen Takt bekommen, der noch lange nachhallt! Das Lager findet unter der fachkundigen pädagogischen Führung des Zirkus Balloni in Arch/BE statt. Teilnehmen können Leute mit und ohne Handicap. Die sanitären Einrichtungen sind bedingt rollstuhlgängig.

Kosten: CHF 250.- / Person (alles inklusiv). Preisreduktion auf Anfrage möglich.

### Lagerdaten:

Beginn: Sonntag, 10. Juli 2011

Ende: Sonntag, 17. Juli 2011

Vorstellungen: Freitagabend (15.7.)

Samstagnachmittag (16.7.)

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

Nähere Auskunft beim Leiterteam unter der Nummer 077 429 34 17 oder 032 530 08 10, [pfadiseeland@hotmail.com](mailto:pfadiseeland@hotmail.com)



### Gesucht:

Trip-Trap-Stuhl  
und Kinderlätzli

Das Kinderhaus Imago von visoparents Schweiz in Dübendorf sucht einen Trip Trap-Stuhl von Stokke (gebraucht oder neu). Auch Esslätzli können gut gebraucht werden.

Bitte mit dem Kinderhaus Kontakt aufnehmen:  
Telefon 043 355 10 26 oder [kinderhaus@visoparents.ch](mailto:kinderhaus@visoparents.ch)



## ICC – Internationales Computercamp in Italien

ICC steht für International Camp on Communication & Computers. In San Donino bei Florenz treffen sich sehbehinderte und blinde Schülerinnen und Schüler aus ganz Europa, um eine Woche lang in Workshops die neuesten Möglichkeiten der Informations- und Kommunikationstechnologie zu erproben. Dazu gibts ein attraktives Freizeitprogramm mit Ausflügen, viel Sport und kulturellen Einblicken in das Gastgeberland. Campsprache ist Englisch.

### Daten:

9. bis 16. Juli 2011 für 15- bis 17-Jährige  
17. bis 24. Juli 2011 für 18- bis 20-Jährige  
Weitere Infos und Anmeldungen:  
[www.icc-camp.info](http://www.icc-camp.info) oder [www.szs.kit.edu](http://www.szs.kit.edu)

# Impressum

## HERAUSGEBER

### ADRESSÄNDERUNGEN

visoparents schweiz  
Eltern blinder, seh- und  
mehrfach behinderter Kinder  
Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 20  
Fax 043 355 10 25  
visoparents@visoparents.ch  
www.visoparents.ch  
PC 80-229-7

### REDAKTION, INSERATE

Angelika Hagmann  
visoparents schweiz  
Eltern blinder, seh- und  
mehrfach behinderter Kinder  
Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 22  
Fax 043 355 10 25  
hagmann@visoparents.ch

### REDAKTIONSTEAM

Doris Baumgartner  
Robert Egli  
Esther Hobi-Schärer  
Sonja Kiechl

### GESTALTUNG & LAYOUT

Aktiv Dialogmarketing GmbH  
www.aktivmarketing.ch

### DRUCK UND VERSAND

Schellenberg Druck AG  
www.schellenbergdruck.ch

### AUFLAGE

4000; erscheint vierteljährlich

### REDAKTIONSSCHLUSS

Nr. 1. 2011 3. Februar 2011  
Nr. 2. 2011 30. April 2011  
Nr. 3. 2011 28. Juli 2011  
Nr. 4. 2011 19. Oktober 2011

### INSERATESCHLUSS

Nr. 1. 2011 3. Februar 2011  
Nr. 2. 2011 30. April 2011  
Nr. 3. 2011 28. Juli 2011  
Nr. 4. 2011 19. Oktober 2011

### ERSCHEINUNGSDATEN

Nr. 1. 2011 21. März 2011  
Nr. 2. 2011 20. Juni 2011  
Nr. 3. 2011 13. September 2011  
Nr. 4. 2011 12. Dezember 2011

# Kontaktadressen

## Region Nordwestschweiz

www.nvbk.ch  
**Torsten Huber**  
Schildmatt 1, 4312 Magden  
Tel. 061 841 02 89

## REGION BERN

**Roberto Zeni**  
Eichenstrasse 54, 3184 Wünnewil  
Tel. 026 496 19 77

## REGION GRAUBÜNDEN

**Herbert und Jda Caduff**  
Casa Herbida, 7156 Rueun  
Tel. 081 925 42 70

## REGION OSTSCHWEIZ

**Trudi Scherrer**  
Schlatt, 9652 Neu St. Johann  
Tel. 071 994 19 84

## Louis Kruythof

Sonnmatstr. 8, 9032 Engelburg  
Tel. 071 278 32 49

## Simone Wanzenried

Hohlweg 8, 8570 Weinfelden  
Tel. 071 622 39 66

## REGION ZENTRALSCHWEIZ

**Bruno und Beatrice Durrer**  
Rigiweg 1, 6052 Hergiswil  
Tel. 041 630 26 10

## Yvette Hodel

Reussblickstr. 33, 6038 Gisikon  
Tel. 041 450 20 84

## REGION ZÜRICH

**Katharina Härry Bachmann**  
Stotzstr. 67, 8041 Zürich  
Tel. 044 481 60 65

## ROMANDIE

**Présidente: M.-L. Brault Yerly**  
tél. 026 323 34 16

## Secrétariat ARPA

Pascale Domon  
Prés-Guëtins 48, 2520 La Neuveville  
tél./fax 032 751 42 22  
info@arpa-romand.ch  
www.arpa-romand.ch

## TICINO

**A.G.I.C.**, Casella postale 1050  
6850 Mendrisio  
agic\_ch@hotmail.com  
agic.lobi.ch

**Presidente: Cecilia Brenna**  
tel. 091 646 51 23

**Segretaria: Simona Soresina**  
tel. 091 646 02 41

## GESCHÄFTSLEITUNG

### Esther Hobi-Schärer (Direktorin)

Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 20, Fax 043 355 10 25  
hobi-schaerer@visoparents.ch

## SEKRETARIAT

Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 20, Fax 043 355 10 25  
visoparents@visoparents.ch  
www.visoparents.ch  
PC 80-229-7

## VORSTAND

### Jakob Elmer (Präsident)

Jakobstrasse 2, 8400 Winterthur  
Tel. 052 213 77 13

### Doris Baumgartner

Brüderhofweg 11, 8057 Zürich  
Tel. 044 362 85 62

### Peter Schmid

Obere Gerenstrasse 66a, 8044 Gockhausen  
Tel. 044 821 31 41

### Melissa Wilhelmi

Ahornstrasse 22, 8600 Dübendorf  
Tel. 043 244 97 84

## KINDERHAUS IMAGO

Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 043 355 10 26, Fax 043 355 10 25  
kinderhaus@visoparents.ch  
www.visoparents.ch

## SONDERPÄDAGOGISCHE

### BERATUNGSSTELLE

Stettbachstrasse 10  
8600 Dübendorf  
Tel. 044 463 21 29, Fax 044 463 21 88  
beratungsstelle@visoparents.ch  
www.visoparents.ch  
PC 80-12031-6

## TAGESSCHULE FÜR BLINDE, SEH- UND MEHRFACH BEHINDERTE KINDER

Regensbergstrasse 121  
8050 Zürich  
Tel. 044 315 60 70, Fax 044 315 60 79  
tagesschule@visoparents.ch  
www.visoparents.ch  
PC 80-10600-7