

imago

Nummer 2 Juni 2017



Ernährung

Wenn Essen nicht selbstverständlich ist



Liebe Leserin, lieber Leser

Selbstvergessen schleckt der Junge auf dem Titelbild sein Glacé. Eine Alltäglichkeit, oder? Doch Essen und Trinken ist für viele Kinder und Jugendliche, die von visoparents betreut werden, nicht selbstverständlich. Am Mittagstisch im Kinderhaus Imago müssen Kinder oft weinen, weil die Essenaufnahme die kleinen Bäuchlein schmerzen lässt. Einige Kinder werden mit einer Magensonde ernährt, weil sie sonst nicht genügend Nährstoffe aufnehmen würden. Trotzdem versuchen die Betreuerinnen immer wieder, ihnen den Geschmack eines Lebensmittels nahe zu bringen, indem sie etwa ein Tuch in den Apfelbrei tunken und dem Kind einen Tropfen auf die Lippen geben. So kann auch das sondierte Kind verschiedene Geschmackserlebnisse ausprobieren.

Das Erlernen von Schlucken, Essen und Trinken gehört an der Tagesschule zum Unterrichtsplan. Die

Schülerinnen und Schüler werden dabei nicht nur von Heilpädagoginnen unterstützt, auch eine spezialisierte Logopädin ist für das Schlucktraining zuständig. Rund die Hälfte der Kinder und Jugendlichen nimmt püriertes Essen zu sich. Auch hier ist es wichtig, immer wieder unterschiedliche und gesunde Lebensmittel zu kombinieren, damit die Schülerinnen und Schüler verschiedene Geschmäcker kennenlernen und das Essen genießen können.

Über die richtige Ernährung von Menschen ohne Behinderung gibt es Millionen von Büchern und Webseiten. Dieses «imago» gibt eine Übersicht über die speziellen Aspekte der Ernährung von Kindern und Jugendlichen, die mit einer Beeinträchtigung leben. Wir wünschen gute Lektüre.

Carmelina Castellino,
Direktorin

Fokus	4
Genussvoll essen und trinken mit Behinderung	12
Projekt «Purzelbaum» im Kinderhaus Imago	14
Mama bloggt: Nicht ohne meinen Pürierstab	15
Allergien und Intoleranzen	
Persönlich	16
Ronald Junkert, Küchenchef Sonnenberg	
Gut zu wissen	19
«Epilepsie ahoi!» oder: Wissen macht Mut	20
Sexualaufklärung für alle ohne Diskriminierung	
Tagesschule	22
Kinaesthetics: Bewegung bewusster gestalten	
Verein	23
Grosselternntag 2017	
Aktuell	24
Neu und nützlich	
Kinder	26
Rassel aus Pet-Flasche	27
Bücher rund ums Essen	28
Kinderinterview	
Veranstaltungen	29
Informationen für Gönner	30
Pinnwand	31
Impressum	32



Genussvoll **essen** und **trinken** mit Behinderung

Essen soll gesund sein, schmecken und Freude machen. Das gilt für kleine Esser genauso wie für grosse. Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung muss oft zusätzliche Merkmale erfüllen und kann für Betreuende sehr anspruchsvoll sein. Andrea Fähndrich, Hauswirtschaftslehrerin an der Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte (SKB) der Stadt Zürich, hat Grundlagen und Tipps zusammengestellt.

Allgemeines

Kinderernährung beginnt im zweiten Lebensjahr. Wichtigster Unterschied gegenüber der Ernährung von Erwachsenen ist der hohe Bedarf an Energie und Nährstoffen bezogen auf das Körpergewicht (Referenzwert für Nährstoffzufuhr). Dies ist vor allem auf das Wachstum (Länge und Masse) und die Entwicklung des Kindes zurückzuführen.

Zu beachten gilt, dass beim Kind

- die Verdauungsfunktion – verglichen mit dem Erwachsenen – noch nicht voll ausgereift ist. Die volle Funktionsfähigkeit ist erst gegen Ende des Vorschulalters erreicht. Daher sind fettreiche und schwer verdauliche Speisen für Kinder ungeeignet. Kinder essen oft sehr unregelmässig und auch nicht immer gleich viel. Dies gilt es zu respektieren, denn Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Um die Verdauung nicht zu überfordern, eignen sich klare und einfache Gerichte mit nicht mehr als sieben Zutaten. Ebenso ist es von Vorteil, sich an einen Essrhythmus zu halten.

- die Konzentrationsfähigkeit der Nieren geringer ist als beim Erwachsenen und der tägliche Wasserbedarf pro Kilogramm Körpergewicht entsprechend höher ist (Kleinkinder 95 ml/kg gegenüber Erwachsenen 35 ml/kg).
- der Glycogenspeicher geringer ist. Nach ein bis zwei Stunden körperlicher Aktivität können die Glycogendepots bereits aufgebraucht sein. Aus diesem Grund sind die Kinder auf eine regelmässige, ausgewogene Nahrungsaufnahme angewiesen.

Die Weichen für das spätere Leben werden also bereits im Kindes- und Jugendalter mit der Ernährung und einer gesundheitsgerechten Lebensweise gestellt. Eine besondere, zum Teil sehr anspruchsvolle Herausforderung kann sich für Eltern und andere Betreuungspersonen stellen, die für ein Kind mit einer Behinderung sorgen müssen. Nebst dem Wissen um eine vielseitige, ausgewogene Ernährung sind sie oft auch durch die Problematik eines Über- oder Untergewichts bzw. eventuell eines Nährstoffmangels gefordert.

Grundlage unserer Ernährung ist allgemein die richtige Mahlzeitenzusammenstellung, im richtigen Mass, zur richtigen Zeit – in der individuellen Anpassung des zu Verpflegenden. Was heisst das konkret?

Optimale Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und vielseitig:

- reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- mässig tierische Lebensmittel; 1 – 2 Mal Fisch und 2 – 3 Mal Fleisch pro Woche
- sparsam fettreiche und süsse Lebensmittel

Der günstigste Durstlöscher

Der ideale Durstlöscher und zugleich das am besten kontrollierte Lebensmittel ist das Leitungswasser, gefolgt vom Mineralwasser, wobei hier auf den Gehalt von Salz bzw. Natrium und Nitrat zu achten ist. Vier bis fünf Gläser sind empfehlenswert. Auch ungesüsster Tee oder Schorle sind geeignet. Weniger geeignet sind Fruchtsäfte, da sie reichlich Fruchtzucker enthalten. Werden sie in grösseren Mengen konsumiert, kann die individuelle Aufnahmekapazität für

Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.



Mit Hilfe der Lebensmittelpyramide lässt sich der eigene Speiseplan ohne grossen Aufwand prüfen und anpassen.

die Fructose im Dünndarm überschritten werden. Die Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort bakteriell abgebaut. Es kann zu Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Zuckeraustauschstoffe (zum Beispiel Sorbit in zahnfreundlichen oder kalorienreduzierten Lebensmitteln) können ebenfalls solche Beschwerden auslösen. Ungeeignet sind Süssgetränke aufgrund ihres hohen Zuckergehalts. (2 dl Cola enthalten 7, Eistee je nach Sorte gar 14 Würfelzucker.)

Je süsser, desto schneller ist man schlapp

Komplexe Kohlenhydrate (zum Beispiel in Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Fenchel, grünen Salaten, Äpfeln, Birnen, Heidelbeeren, Aprikosen, Buchweizen, Hirse, Roggenbrot, Vollkornnudeln, Linsen, Erb-

sen, Bohnen, Kichererbsen...) verhindern einen raschen Leistungsabbau. Durch sie wird ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel erreicht, der die geistige Aktivität und Konzentration steigert, Stimmungsschwankungen reduziert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht.

Fit durch den Tag

Um eine möglichst gute Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erlangen, gilt es, die Nahrungsaufnahme auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag zu verteilen und diese zu möglichst festen Zeiten einzunehmen. (Nahrungsmittel nicht als Belohnung einsetzen.) Die tägliche Nährstoffzufuhr besteht zu

- 50 – 55% aus Kohlenhydraten (vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate)
- 15 – 20% aus Eiweiss

- 30 – 35% aus Fett: maximal 10% gesättigte Fettsäuren (zum Beispiel in Wurst- und Fleischwaren, Butter und Milchprodukten, Gebäck und Kartoffelchips); ca. 10% einfach ungesättigte Fettsäuren (zum Beispiel reichlich in Oliven- und Rapsöl vorhanden) und etwa 7% bis 10% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (vor allem in Pflanzenölen wie Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl). Pro Tag entspricht das für Kinder von 1 bis 3 Jahren etwa 40 Gramm Fett (4 bis 6 Jahre: 50 g, 7 bis 9 Jahre: 60 g, 10 bis 12 Jahre: 75 g, 13 bis 15 Jahre: 80 bis 90 g). Davon sollten täglich nicht mehr als 40 Gramm Streich- und Kochfett (= 2 EL Butter und 2 EL Pflanzenöl) verwendet werden.



Sekundären Pflanzenstoffen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Sie sind Bestandteile von Gemüse, Früchten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten.

Wichtig für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes sind:

- die essentiellen Aminosäuren: Die insgesamt 20 Aminosäuren gewährleisten die Grundversorgung für einen gesunden und intakten Organismus und sind verantwortlich für den Aufbau und Erhalt sämtlicher Funktionen. 8 davon sind essentiell, das heisst, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden wie Tryptophan oder Lysin (zum Beispiel in Buchweizen, Haferflocken, Poulet, Lachs, Nüssen...)
- die essentiellen Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäure und Lezithin (zum Beispiel in Leinöl, Rapsöl, Eiern, Sojabohnen, Hülsenfrüchten, Erbsen, Baumnüssen...)
- die bioaktiven Substanzen: *Nahrungsfasern* beeinflussen die Konsistenz des Stuhls und regulieren so die Verdauung. Sie unterstützen zudem gesundheitsfördernde Prozesse (zum Beispiel senken sie den Choles-

terinspiegel und/oder regulieren den Blutzuckerspiegel) *Fermentierte Lebensmittel* wie Sauerkraut, Miso, Sauermilch... *Sekundäre Pflanzenstoffe* haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Sie hemmen zum Beispiel Entzündungen und stärken das Immunsystem.

Bei der Zusammenstellung der einzelnen Gerichte ist eine Kombination von Getreide und Milchprodukten, Getreide und Hülsenfrüchten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten oder Getreide und Samen von Vorteil, da sie einerseits die Proteinwerte erhöhen (biologische Wertigkeit), andererseits vom Körper vollständig verwertet werden können. Alle Nüsse und Samen sollten fein gerieben sein und gekühlt werden. Sie werden sonst aufgrund ihres hohen Fettgehalts an der Wärme leicht ranzig. Dadurch werden die Vitamine zerstört.

Beispiele für kalte Mahlzeiten

- Müesli mit Naturjoghurt,

- Früchten und Getreideflocken
- 1 Glas Milch, 1 Apfel und ein Brot mit Trockenfleisch
- Rohkostsalat und ein Käsebrot
- Teigwarensalat an Joghurtsauce mit Tomaten, Gurken

Beispiele für warme Mahlzeiten

Hauptbestandteil einer warmen Mahlzeit sind Kartoffeln, Reis, Quinoa, Hirse, Teigwaren oder andere stärkehaltige Nahrungsmittel. Dazu gibt es entweder reichlich Gemüse oder Rohkostsalat. Zwei bis drei Mal die Woche eine kleine Portion Fleisch und ein bis zwei Mal Fisch. An den anderen Tagen kann es gut vegetarische Gerichte geben, zum Beispiel Kartoffelgratin, Linseneintopf mit Kartoffeln und geräuchertem Tofu oder Kürbis-Honig-Risotto.

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

- Rosinenbrötli mit Mandarine
- Vollkornbrötli mit 1 Glas Apfelschorle
- Haferguetzli mit 1 Kiwi
- 1 Handvoll Tutti-Frutti mit 1 Banane

Praktische Beispiele aus dem Hauswirtschaftsunterricht

Meine Schülerinnen und Schüler bringen durch ihre Behinderung und die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe verschiedene Voraussetzungen für die Nahrungsaufnahme mit. Ich versuche, auf diese individuellen Bedürfnisse einzugehen, so auf:

- Schüler mit Kau- und Schluckbeschwerden
- Schüler mit Sondenernährung
- Schüler mit Gewichtsproblemen

Bei der Auswahl der Gerichte achte ich auf eine hohe sensorische und ernährungsphysiologische Qualität der Speisen (zum Beispiel frisches Obst, Frischgemüse, Salate, frische Kräuter, Vollkornprodukte, besonders hochwertige Fette und Öle). Für die Zubereitung der Gerichte verwende ich frische, saisonale und wenn möglich regionale und biologische Produkte. Bei der Zusammenstellung des Menüs beachte ich Form, Farbe und Zubereitungsart. (Das Achten auf farbenfrohe Kost unterstützt das Denken, Fühlen und Wollen; zum Beispiel fördert Rot Aktivität, Grün beruhigt.) Auch die Wahl der Nahrungsmittel ist manchmal sehr entscheidend, da einige Schüler Unverträglichkeiten (Zöliakie, Lactoseintoleranz...) oder Verdauungsprobleme haben.

Verdauungsprobleme

Stopfend wirken zum Beispiel geraffelte Äpfel, Bananen, Kakao, gekochte Rüebli, fettfreie, salzige Bouillon, Joghurt ohne Früchte, Käse, helle Brotsorten, Glacé, süsse Aufläufe (je süsser desto höher ist das Verstopfungsrisiko)...

Tipps bei Verstopfung:

- Milchzucker (mit 1 Teelöffel pro Tag beginnen und täglich um jeweils 1 Teelöffel erhöhen, bis sich ein Erfolg einstellt)
- Flohsamen, Weizenkleie, Leinsamen (wichtig: pro Esslöffel Kleie bzw. pro zwei Teelöffel Leinsamen zusätzliche Flüssigkeitszufuhr von 150 ml)
- Rezept mit Feigen: ein paar frische, reife Feigen klein schneiden und in einen Topf mit etwas Wasser geben. Die Feigen kurz dünsten, bis sie weich sind, dann pürieren. Mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft und Honig abschmecken. Ersatzweise Trockenfeigen etwas einweichen und mit dem Einweichwasser weich kochen. Die Zugabe von Honig ist dann nicht erforderlich.
- Morgens nach dem Aufwachen ein Glas Fruchtsaft (ideal:

Orangensaft), Buttermilch oder lauwarmes Wasser mit Zitrone und etwas Honig trinken (kann auch sondiert werden, bei Schluckstörungen sind Obstsaft ungeeignet, da die Fruchtsäure beim Aspirieren das Lungengewebe angreifen kann).

- Tagsüber ausreichend trinken (angefärbtes Wasser oder bunte Trinkhalme können motivierend sein).
- Ballaststoffreich essen.
- Wasserqualität beachten: Kalkhaltiges Wasser kann sich mit Fettsäuren aus der Milch zu Kalkseifenstühlen verbinden, diese sind trocken, bröckelig und fest.

Unterstützend zur Ernährung können Bewegungsangebote wie Baden im Therapiebad, verschiedene Lagerungen wie Bauchlage, Ste-



Ein bunt dekoriertes Tisch macht Freude und regt den Appetit an.

hen im Stehgerät oder aktives Sitzen verdauungsfördernd sein. Auch feucht-warme Bauchwickel (zum Beispiel mit Kamille oder Schafgarbe) können hilfreich sein.

Abführend wirken zum Beispiel Trauben, Kirschen, Apfelsaft, kohlenstoffhaltige Getränke, Ballaststoffe, blähendes Gemüse, Vollkornbrot, Nüsse, Oliven, gebratene, fettreiche Nahrungsmittel, scharfe Gewürze und Kräuter (Chili, Curry, Knoblauch, Meerrettich), Kartoffeln ohne Schale, Zwiebeln, Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit.

Tipps bei Durchfall:

- Muskatnuss als Gewürz verwenden (reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm).
- Leinsamentee trinken (1 – 2 Teelöffel Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und gelegentlich umrühren) oder isotonische Getränke, stilles Wasser, schwarzen Tee (15 Minuten ziehen lassen).
- fein geriebene Äpfel, nicht zu reife Bananen, Bifido-Bakterien zum Aufbau der Darmflora

Blähend wirken unter anderem unreife Bananen, Melonen, Essiggurken, Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Kohlsorten, Nüsse...

Auf die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen gehe ich hier nicht näher ein. (Für Informationen siehe Anschrift der Verfasserin bzw. Beitrag auf Seite 15.)

Das Auge isst mit!

Das Aussehen und Anrichten eines Gerichts ist besonders von Bedeutung, wenn das Essen zu einer anspruchsvollen Aufgabe wird.

Schüler mit Kau- und Schluckbeschwerden

Püriertes Essen kann durch eine ästhetische Präsentation der immer getrennt zu pürierenden Speisen aufgewertet werden. Damit die einzeln pürierten Zugaben des Gerichts beim Anrichten nicht ineinander laufen, verwenden wir Teller mit Fächertrennung. Noch schöner ist es, wenn das pürierte Essen in Schablonen gepresst und dann auf den Teller gestürzt wird. Ein püriertes Steak oder pürierte Erbsen zum Beispiel erhalten somit wieder einen Bezug zu ihrer ursprünglichen Form. Platziert man eine Bei-

lage wie pürierte Nudeln oder Kartoffelstock dann noch mit einem Spritzsack auf dem Teller, verziert das Gericht ansprechend und richtet es liebevoll an, wird die appetitsteigernde Wirkung nicht ausbleiben.

Einen weiteren Beitrag zur Freude beim Essen leistet schönes Geschirr auf einem liebevoll gedeckten Tisch. Das Umfeld spielt eine ebenso bedeutende Rolle. So beeinflussen der (non-)verbale Dialog mit der esseingebenden Person, deren positive Grundeinstellung zum servierten Gericht und letztendlich auch die begleitende Tischgemeinschaft den Essgenuss.

Verdauung von pürierter Kost

Je länger man feste Nahrung kaut, desto leichter verdaulich ist sie. Viele meinen daher, dass bereits pürierte Nahrung besonders gut verdaulich sei. Allerdings ist für die Verdaulichkeit nicht so sehr die Konsistenz des Speisebolus entscheidend, sondern vielmehr der Aufschluss der Nahrung. So wird im Mund durch das im Speichel enthaltene zuckerspaltende Enzym Ptyalin Stärke in der Nahrung zu Malzzucker aufgespalten (deswegen schmeckt Brot nach längerem Kauen süßlich). Ein zu rasches Schlucken von Nahrung ohne ein ausgiebiges vorheriges «Einspeicheln» kann die Verdauung der Kost somit erschweren. Ich verwende deshalb bei Schülern, welche die Nahrung nicht richtig kauen können bzw. Püriertes essen, oft Gewürze wie Curry, Kurkuma, Kümmel, Koriander, Maggikraut, Thymian, Oregano... Diese Gewürze haben eine hohe verdauungsfördernde Wirkung.



Teller mit Fächertrennung und die Verwendung von Schablonen (rechts) lassen auch pürierte Speisen appetitlich aussehen.

Der Geschmack von Kräutern wird übrigens durch feines Pürieren intensiviert. Wird Kochsalz an Stelle von Gewürzen verwendet, trägt dies eher zu einer Beeinträchtigung der Verdauung bei. Salz sollte eher sparsam verwendet werden und von guter Qualität (zum Beispiel Biomaris oder Tiefenmeersalz) sein, da bei vermehrter Zufuhr unter Umständen eine höhere Wasseraufnahme erforderlich wird.

Gerichte mit jeweils verschiedener Konsistenz (zum Beispiel Gemüsebouillon mit Einlage oder ein Joghurt mit Fruchtstückchen) sind eher problematisch. Auch Speisen, welche die Speichelproduktion anregen wie zum Beispiel Schokolade sind ungeeignet, da diese im Mund sehr schlecht kontrolliert transportiert und geschluckt werden. Vermieden werden sollten auch krümelige oder körnige Nahrungsmittel wie Reis, Erbsli, Kleingebäck, Pizza, harter Käse (Sbrinz, Parmesan...), paniertes Fleisch... Die Flüssigkeit muss bei Schluckstörungen eventuell ange-dickt oder via Sonde (PEG oder

Button) zugeführt werden. Getränke können zum Beispiel mit Nutricia Nutilis von Milupa oder Thicken Up Clear von Nestlé ange-dickt werden. Beide Bindemittel sind im Geschmack neutral. Es gibt auch einige weitere Andickungsmittel, die zum Teil aber einen Beigeschmack haben. Zu beachten ist bei allen Bindemitteln der Kaloriengehalt, da sie auf Kohlenhydraten basieren.

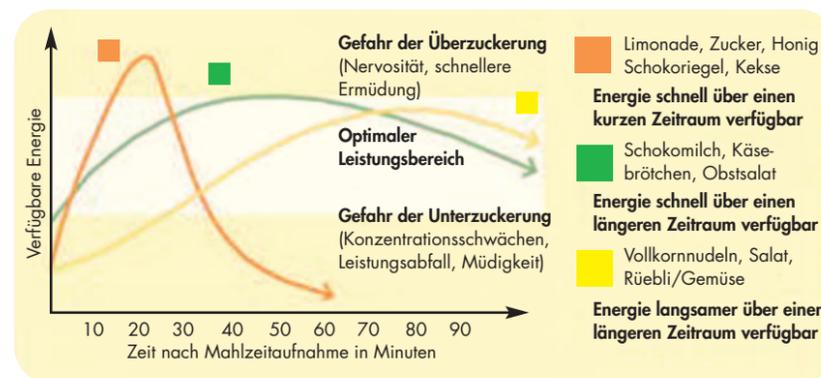
Empfehlungen bei breiflüssiger Ernährung

- Brot oder «Weetabix» (Coop) in Saft/Wasser/Milch einweichen
- Breie aus Griess, Maismehl, Getreideflocken (bei Zöliakie zum Beispiel auch Buchweizen, Erdmandelmehl), gekochte Kartoffeln
- gekochte Früchte wie Pfirsiche (eventuell aus der Dose), Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen
- gekochtes Gemüse wie Rüeblli, Kohlrabi, Zucchini
- Milchprodukte wie Pudding, Joghurt, Quark, geschmolzener Käse

- gut gargekochtes oder geschmortes Fleisch, Hacktätschli, Fischterrinen, Lachsflan, weiche Rühreier

Schüler mit Sondenernährung

Vor allem bei Kindern, die über eine Sonde ernährt werden, ist es wichtig, einen Bezug zum Essen herzustellen. Die Kinder können bereits bei der Zubereitung des Essens die Nahrungsmittel mit all ihren Sinnen (sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken) wahrnehmen. So schaue ich im Unterricht, dass ich zum Beispiel ein Gemüse mit dem Schüler wasche, schäle und schneide. Vor dem Sondieren lasse ich ein Geschmackserlebnis herstellen, indem ich ein Probiererli direkt oder bei Aspirationsgefahr über Watte-träger oder Kausäckchen in den Mund gebe. Meine zusätzlich verbale Vorbereitung und Begleitung der Esssituation mit Sonde gewinnt um so mehr an Bedeutung, je stärker der Schüler in seiner Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Da Sondenkost die Mahlzeiten vereinheitlicht (gleiches Aussehen, Geschmack, Tem-



Wirkungsdauer verschiedener Energiequellen. (Quelle: Wagner 2003/DISE)



Spezielles Besteck und Geschirr erleichtern das Essen und Trinken.

peratur), ist es umso wichtiger, die anderen Sinne anzusprechen, sei es zum Beispiel mit Kaffeeduft zur Sondierung am Morgen zu Hause oder mit entspannender Musik am Mittag bei uns in einer gemütlichen Ecke im Klassenzimmer.

Schüler mit Gewichtsproblemen

Tipps bei Übergewicht:

- Salat oder Gemüsesmoothie als Vorspeise.
- Fünf Portionen (1 Portion = 1 Handvoll) Obst und Gemüse pro Tag (Hit-Liste Lieblingsfrüchte und -gemüse zusammen erstellen). Eine Portion kann auch als Saft (Smoothie) getrunken werden.
- Fast Food und Fertiggerichte meiden, dafür kalorienreduzierte, aber sättigende Mischkost. Diese besteht aus frischen und gesunden Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Milchprodukten, Fleisch und Fisch (siehe Nahrungsmittelpyramide auf Seite 5).
- Angemessene Portionengröße.
- Süßes als Dessert nach dem Essen und nicht zwischendurch.
- Zwischenmahlzeiten: Obst, Joghurt, Knäckebrot, Rohkost.
- Reichlich Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden.
- Kalorien sparende Zubereitungsarten wählen wie zum Beispiel dämpfen, siedern, braten in beschichteter Pfanne,

kochen im Römertopf oder in der Bratfolie...

- Ausreichend trinken (Wasser, ungesüßten Tee).
- Heißhunger vermeiden (Znüni und Zvieri einplanen).
- Nahrungsmittel nicht als Belohnung einsetzen.
- Kleine Zwischenziele belohnen (nicht mit Essbarem!), denn diese fördern das Durchhaltevermögen.
- Liebevoll anrichten der Speisen lässt den reduzierten Energiegehalt vergessen. (das Auge isst mit!)
- Lieblingsgerichte (Hamburger, Pizza, Spaghetti bolognese) nicht verbieten, aber bei der Zubereitung das Fett (zum Beispiel mageres Rindfleisch) und den Zucker reduzieren. Die Menge muss nicht so gross sein. Auch sättigende, aber kalorienarme Beilagen unterstützen die Gewichtskontrolle.
- Gründlich kauen, langsam essen ohne Ablenkung durch iPad, TV..., positive Gespräche.
- Sich nach Möglichkeit bewegen.
- Gewichtskontrolle auf Blatt festhalten.

Tipps bei Untergewicht:

- Hohe Energie- und Nährstoffdichte der Kost anstreben, eventuell Ergänzungsnahrung auch in der Nacht.

- Möglichst erhöhte Mengen passierter Normalkost geben sowie zu jeder Mahlzeit qualitativ gute Fette und Öle verwenden (Butter, Kokosfett, Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl...).
- Zur Anreicherung von Suppen, Saucen und Aufläufen Vollrahm, Mandelmus oder bei Unverträglichkeiten Erdmandelmus verwenden.
- Hohe Gaben von Zucker, Honig, Konfitüre. Süße Brotaufstriche wie Nutella sind zu meiden, um eine Gewöhnung an Süßes zu verhindern.
- Milchfertigbreie und andere Säuglingsnahrungsmittel sind zwar praktisch, aber ungeeignet. Besser sind pikante Breie wie zum Beispiel ungezuckerte Müesliflocken mit Gemüse- oder Obstsaften und/oder Naturjoghurt oder Dickmilch (3.5% Fett) angerührt. Auch Kartoffel-Gemüsebreie eignen sich sehr gut.
- Wenn möglich passierte Normalkost anbieten: als Beilage zum Beispiel zerdrückte, frisch gekochte Kartoffeln oder Kartoffelschnee/-stock; als Gemüse Vitamin C- und karotinreiche Sorten bevorzugen (Spinat, Fenchel, Broccoli, Rüebli).
- Hülsenfrüchte und einige Kohlsorten (wie Rotkohl oder Wirsing) vorsichtig verwenden, da sie zu Blähungen führen können.

- Auch Fisch (ein Mal pro Woche) und mageres Fleisch sind empfehlenswert. Tipp: einzelne Gerichte separat pürieren, um Geschmack und Farbe beizubehalten.
- Eventuell gebrauchsfertige, ballaststoffreiche Trink- und Sondennahrung zur Energie- und Nährstoffergänzung einsetzen.
- Nahrungsaufnahme auf viele kleinere Mahlzeiten verteilen und vor allem genug Zeit zum Essen einplanen.
- Wenn möglich körperliche Aktivitäten zur Anregung des Appetits fördern.
- Aromatische Gewürze können den Duft und Geschmack verstärken, die Sinne anregen und damit auch den Appetit.

Praktische Hilfsmittel

Es gibt verschiedenste Hilfsmittel, die je nach Art der Behinderung zum Einsatz kommen und das Essen und Trinken erleichtern können. Ziel ist es, auch beim Essen und Trinken eine möglichst grosse Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erreichen. Zum Angebot gehören Greifhilfen, rutschfeste Unterlagen oder der Help-Arm zur Unterstützung des Arms beim Essen. Auch Geschirr, Besteck, Trinkgefäße und Küchenhilfen gibt es in zahlreichen Ausführungen speziell für NutzerInnen mit Behinderung (Anbieter siehe www.visoparents.ch). Zur Unterstützung der Kommunikation, um die Selbstbestimmung zu ermöglichen und auf Wünsche und Bedürfnisse eingehen zu können, dienen Piktos, Bildkarten, Gebärdensprache und verschiedene

elektronische Geräte (einige Schüler haben eigene Tablets).

Fazit

Vertrauen, Zeit, Flexibilität, Wachsamkeit, Offenheit, Geduld... dies sind nur einige Stichwörter, die mir in den Sinn kommen, wenn ich an meine tägliche Arbeit als Hauswirtschaftslehrerin an der Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte der Stadt Zürich (SKB) denke. Was unsere SchülerInnen alles lernen, erstaunt und verblüfft mich immer wieder. Ich bin überzeugt, dass eine gesunde und ausgewogene, vorwiegend mediterrane Ernährung nicht nur diese Lernprozesse unterstützen kann, sondern auch das Wohlbefinden und die Gesundheit allgemein. Mittlerweile belegt ja auch die Wissenschaft, dass Darmbakterien, die wiederum durch unsere Ernährung bestimmt werden, die Gesundheit des Gehirns beeinflussen (Darm-Hirn-Achse).

Nebst der Ernährung nicht zu vergessen ist genügend frische Luft, Bewegung und genügend Schlaf!

Andrea Fährndrich

Weiterführende Links

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

Netzwerk führender Institutionen zur praxisnahen Unterstützung junger Familien: gesund-ins-leben.de/

Kochrezepte für Menschen mit Behinderung: www.kochen-kann-ich-auch.de/index.php

Förderung der Lebensqualität von Menschen mit schweren Behinderungen: www.stiftung-leben-pur.de (Themen – Ernährung)



Tierfiguren auf dem Teller sorgen für Abwechslung.

Kontakt

Eine Literaturliste ist bei der Autorin erhältlich. Andrea Fährndrich steht auch gerne für Fragen zur Verfügung. Telefon 079 245 08 17 andrea.faehndrich@swissonline.ch

Projekt «Purzelbaum» im Kinderhaus Imago

Bewegung und Ernährung sind wichtige Säulen der Gesundheitsförderung und deshalb zentrale Themen in den Kinderhäusern Imago. Im Projekt «Purzelbaum» wurde zusätzliches Wissen erworben und im Alltag umgesetzt. Auch die Kinder mit Behinderung waren überall dabei.

Das Projekt «Purzelbaum KiTa» dauert eineinhalb Jahre und beinhaltet drei Weiterbildungen zu den Themen Bewegung, Sicherheit und Ernährung. Dazu gibt es individuelle Coachings, Treffen für den Erfahrungsaustausch unter den teilnehmenden Kitas und jede Woche ein Mail mit Tipps und Tricks zu Bewegung und Ernährung.

An einem ersten Treffen mit der Leiterin des Projekts definierten wir unsere Schwerpunkte. Wir setzten uns das Ziel, den täglichen Spaziergang mit vielfältiger Bewegung zu gestalten und den Zvieri mit den Kindern vorzubereiten. Weiter überleg-

ten wir, was wir in den Räumen optimieren oder zusätzlich anschaffen könnten, um das Bewegungsverhalten der Kinder zu fördern.

An den Austausch-Treffen mit den anderen Kitas sowie an den Angeboten und Weiterbildungen nahmen immer die gleichen zwei Mitarbeiterinnen teil. Sie brachten das neu gewonnene Fachwissen ins Kinderhaus und gaben die Erkenntnisse an das ganze Team weiter.

Interessierte Eltern und Kinder

Um auch den Eltern das Thema näherzubringen, veranstalteten wir einen Elternabend. Mit praktischen

Beispielen und einer Diashow zeigten wir, wie wir die neun Bewegungsgrundformen im Kinderhausalltag umsetzen. Die Eltern reagierten sehr positiv und liessen sich von den Beispielen inspirieren.

Auch die Kinder waren sehr offen und interessiert, wenn die Betreuungspersonen neue Inputs in den Alltag brachten. Sie hatten eigene Ideen und brachten diese fleissig mit ein. So überlegten sie, wie sie die Strecke vom Gruppenraum ins Esszimmer zurücklegen wollten – zum Beispiel hüpfend wie ein Frosch oder kriechend wie eine Schlange. Zusätzlich behandelten wir mit den

Kindern die Themen Ernährung und Bewegung während je einer Projektwoche intensiv. Die Kinder lernten unter anderem die Ernährungspyramide kennen, planten mit ihrer Hilfe den Zvieri und kauften die Zutaten gemeinsam ein. Diese Partizipation ist wichtig, denn so erleben die Kinder, dass sie selbst etwas bewirken können.



Erinnerungsbilder aus den Projektwochen. Viele der Aktivitäten sind heute Teil des Alltags.



In der Gruppe machen die Bewegungsspiele noch mehr Spass.

Auch die Kinder mit Handicap konnten wir gut ins Projekt integrieren. Vor allem bei der Bewegung gibt es einen grossen Spielraum, um jedes Kind zu fördern und einzubeziehen, denn bei allen Bewegungsgrundformen und Angeboten besteht die Möglichkeit, diese zu erleichtern oder zu erschweren. Zusätzlich ist es uns wichtig, dass die Kinder sich gegenseitig unterstützen können.

Beispiele für Anpassungen

Körperbehinderung: Eine Bewegungsgrundform ist das «Schaukeln und Schwingen». Diese Grundform eignet sich sehr gut auch für ein Kind mit einer Schwerstmehrfachbehinderung. Zum Schaukeln benutzen wir für dieses Kind einen Holzbogen, über den wir eine Matratze legen. Oder wir legen das Kind mit der Beeinträchtigung in die Mitte des Schwungtuches und lassen die anderen Kinder beim Schwingen mithelfen. So kann das Kind die Be-

wegung des Stoffes um es herum fühlen und auch die Luft spüren.

Autismus: Bei Kindern mit Autismus ist die Wahrnehmung ein grosses Thema. Bei der Grundform «Kriechen – Gehen – Laufen» wählen wir bewusst auch langsame Bewegungsformen, damit die Kinder lernen, sich im Raum auch langsam zu bewegen und zu spüren. Bewusst legen wir Gegenstände in den Weg, über oder um die herum die Kinder laufen können. Um die verschiedenen Aufgaben zu bewältigen und die Reize zu verarbeiten, brauchen die Kinder mit Autismus eine enge Begleitung.

Sehbehinderung: Für die Kinder mit Sehbehinderung achten wir darauf, dass die Bewegungsangebote auch visuell ansprechend gestaltet sind und so zu Bewegung animieren. Zum Beispiel haben wir die Sprossenwand mit Kontrasten versehen, damit ein Kind mit einer Sehbehin-

derung die Höhen und Tiefen der Wand besser wahrnehmen kann.

Unser Ziel ist, allen Kindern gleichwertige Chancen und Möglichkeiten zu bieten. Dies erreichen wir, indem wir Hilfsmittel einsetzen und die Angebote so anpassen, dass jedes Kind stets ins Gruppengeschehen integriert ist. Dabei kommt uns die Erfahrung mit unterschiedlichst beeinträchtigten Kindern sehr zugute.

Fazit: Die Teilnahme am Projekt «Purzelbaum» hat uns auf verschiedenen Ebenen bereichert. Unsere Erwartungen wurden grösstenteils erfüllt. Wir wurden kompetent begleitet und können das Projekt anderen Kitas empfehlen.

Selina Perrig, Simone Müller
Projektverantwortliche Purzelbaum

Informationen zu Purzelbaum KiTa

Radix Gesundheitsförderung
Telefon 041 210 62 10
www.radix.ch (Gesunde Schulen,
Bewegung und Ernährung)



Mama bloggt | Voll das wilde Leben

Nicht ohne meinen Pürrierstab

Einmal mehr erwische ich mich beim Gedanken, dass mein Muttersein viel mit Idealvorstellungen und Illusionen zu tun hat. Ich sehe dieses

dazu zu bewegen, mal etwas Aussergewöhnliches zu essen. Aber würde es nach ihnen gehen, gäbe es «Chez Mama» siebenmal die

Ich habe dies nie miterlebt, und auch mehrjähriges Anmahnen durch den Samichlaus hat sie nicht zu Salatessen gemacht.

Wenn man nun denkt: Alles halb so wild, der normale (Familientisch)-Wahnsinn eben, so hat man Max noch nicht miteingerechnet. Der isst so ziemlich alles, ist kaum wählerisch, sofern das Essen die richtige Konsistenz hat. Für Max muss nämlich alles löfelfarbig sein, also in Form von Brei daherkommen. Es gab tatsächlich eine Zeit, da konnte man bei uns einfach einen grossen Teller Gemüsebrei auf den Tisch stellen, drei Löffel dazugeben und reihum wie bei Vögelchen Löffelchen in die Mäuler stopfen. Nun ist Max schon gross und sowieso können einen irgendwelche langweiligen Gemüsebreie auf Dauer nicht glücklich machen. Daher gilt bei uns «Nicht ohne meinen Pürrierstab», bei Bedarf kann man auch Pizza pürieren. Wenn man so viele Jahre Nahrung püriert, kriegt man Erfahrung, man weiss, was gut und schnell geht, wo's mehr Flüssigkeit braucht. Man wird auch recht gelassen, wenn man mal in

Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Mitglied im Vorstand von visoparents schweiz. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert.



Marianne Wüthrich

ein Restaurant geht und weiss: Es gibt Köche, die laufen zur Höchstform auf, andere wollen einem wirklich ernsthaft weismachen, dass ihre Küche über keinen Pürrierstab verfügt. Für uns gilt: Im Zweifelsfall Brei von zu Hause mitnehmen.

Auch wenn Max dann seinen Brei hat, der oft aus dem besteht, was auch bei uns auf dem Teller ist, so ist er am Tisch längst nicht nur glücklich. Seine Löfflerei braucht Zeit und Ausdauer und geht nicht immer selbstständig. Auch findet er Essen nur wenig spannend, es ist für ihn kaum mehr als ein notwendiges Übel. Er könnte gut auch ohne... Ist er müde oder wurde er gerade erst geweckt, schafft er es kaum, ein paar Löffel reinzubekommen, dann sitzt er nur da und träumt vor sich hin oder beschwert sich. So gehören nebst dem Gezanke und Gemotze der Zwillinge auch Stampfen, auf den Tisch Schlagen und Rumschreien zur Geräuschkulisse.

Und trotzdem halte ich mit meiner Familie daran fest: Mindestens einmal am Tag sind wir alle gemeinsam am Tisch. Auch wenn uns diese gemeinsamen Esszeiten oft an den Rand bringen und wir sehr weit weg vom Ideal sind. Und ja: Manchmal steh' ich in der Küche und denke «Warum tu ich mir das an?». Wenn ich dann aber feststelle, dass die Kinder schneller und schneller selbstständig werden, wird mir klar, dass diese Zeit am Tisch wohl in nicht so ferner Zukunft der einzige Moment am Tag sein wird, an dem sie mir hoffentlich noch erzählen, was sie bewegt.

Allergien und Intoleranzen

Nicht alle Kinder vertragen alle Nahrungsmittel. Doch nicht immer steckt eine Allergie dahinter.

Manche Kinder reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Durchfällen oder Veränderungen an Haut oder Schleimhäuten. Der Grund für diese Reaktionen ist nicht immer einfach herauszufinden. Bei einer echten Allergie werden die Symptome durch das Immunsystem des Kindes ausgelöst. Der Organismus bildet dann meist Antikörper des Typs IgE, die im Blut nachweisbar sind. Nahrungsmittelallergien sind aber eher selten und werden meist bei Kindern bis zum sechsten Lebensalter gefunden. Die bedeutendsten Auslöser sind Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Weizen und Nüsse. In der Regel verschwinden diese Allergien aber bis zum Schuleintritt wieder, oder sie werden durch andere abgelöst wie Asthma oder Heuschnupfen. Als Vorbeugung empfehlen Fachleute, Säuglinge vier Monate ausschliesslich zu stillen und nicht vor Vollendung des vierten Lebensmonats mit der Einführung von Beikost zu beginnen.

Lactose- und Fructoseintoleranz

Bei manchen Unverträglichkeiten ist das Immunsystem nicht beteiligt. Bekannte Formen sind Lactose- und Fructoseintoleranz. Bei beidem führt eine sogenannte Malabsorption zu Verdauungsproblemen. Der Körper ist nicht in der Lage, bestimmte Zucker aufzuspalten, und diese nicht abgebauten Doppelzucker verursachen dann Symptome wie Durchfälle, Blähungen und Übelkeit. Die

Unverträglichkeit von Lactose (Milchzucker) ist nicht zu verwechseln mit der durch Protein verursachten Kuhmilchallergie, bei der schon geringe Mengen zu schweren allergischen Reaktionen führen können.

Zöliakie

Eine weitere bekannte Unverträglichkeit ist Zöliakie. Diese Verdauungskrankheit erfordert eine glutenfreie Ernährung. Zöliakie kann meist ebenfalls durch einen Bluttest festgestellt werden. Da Gluten in sehr vielen Nahrungsmitteln vorkommt, stellt Zöliakie hohe Anforderungen an die Küche.

Mehr erfahren

Eine fachliche Abklärung und Beratung ist bei allen Unverträglichkeiten unabdingbar. Grundlegende Informationen gibt es unter anderem hier:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA
kindergesundheit-info.de
 (Themen – Risiken & Vorbeugen – Allergien – Lebensmittelallergien)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch (gute Merkblätter zu Lactoseintoleranz und Zöliakie)

AHA – Allergiezentrum Schweiz
www.aha.ch

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
www.zoeliakie.ch
www.zolikids.ch (Kinderclub)



Max findet Essen nur mässig spannend.

idyllische Bild vor mir: Die Familie sitzt um den Tisch, alle sind fröhlich, allen schmeckt's. Super!

Die Realität ist dann leider meistens eine andere und kein Werbefilm. Leo und Tom essen genau so, wie man das von vielen Kindern hört: Was sie heute zum Liebessessen erklären, finden sie morgen eklig. Was der eine mag, schmeckt dem anderen nicht. Und das wird immer laut kundgetan, auch unter Tränen. Da kann ein glückliches Kind zur Tür reinkommen, anstelle von «Hallo, wie geht es dir?» kommt «Was gib'ts zum Essen?» – und je nach Antwort ist die gute Laune dann dahin. Ehrlich: Wir probieren immer wieder alles Mögliche auf den Tisch zu bringen oder sie im Restaurant auch

Woche Teigwaren, vielleicht noch in Variationen. Schon bei Wähe gehen die Meinungen auseinander: Früchte für Fritz, Leo will lieber Käse und Tom isst nur Spinat. Selten überraschen sie mich und essen tatsächlich Fisch, nicht in Stäbchen-Form, oder probieren etwas Neues ganz ohne Widerrede. Auch das eigene (Kinder-)Kochbuch und der Vorschlag, sie sollen doch selbst kochen, denn nur so könnten sie auch mitbestimmen, stiessen auf wenig Begeisterung. Essen bleibt ein Drahtseilakt. Als sie noch in die Krippe gingen, assen sie scheint's sogar Salat.

Ronald Junkert «Das **Ziel** ist es,
hochwertig zu **kochen**»

Der in der Sterneküche erfahrene Küchenchef Ronald Junkert verwöhnt heute Schüler und Angestellte des Sonnenberg in Baar mit feinen Gerichten. Wir wollten wissen, was ihn für diese Aufgabe motiviert und welche Herausforderungen damit verbunden sind.

Bild: Noelia Thyssen



Hier kocht der Chef: Ronald Junkert in seinem Reich im Sonnenberg.

Herr Junkert, wer sind Sie?

Ronald Junkert: Ich bin 44 Jahre alt und habe mit 16 meine Kochausbildung angefangen. Danach habe ich an verschiedenen Stationen als Koch gearbeitet und meine Berufsmaturität nachgeholt. Später war ich als Privatkoch beim deutschen Hochadel auf einem Schloss tätig, bevor ich in drei Sternerestaurants am Bodensee

und in Hamburg gekocht habe. Zusammen mit meiner Frau bin ich in die Schweiz gekommen und habe beim grössten Hotelier in Luzern als Küchenchef gearbeitet. Damals hatte ich bereits einen 2-jährigen Sohn. Da ich nicht allzu viel von ihm gesehen habe, hatte ich den persönlichen Zeitpunkt erreicht, um aus der gehobenen Gastronomie auszusteigen.

Was hat Sie dazu bewogen, die Stelle im Sonnenberg anzutreten?

Vor dem Sonnenberg habe ich bereits in einer ähnlichen Institution gearbeitet. In erster Linie profitiert das soziale Leben von einer solchen Stelle.

Der Alltag ist also komplett anders?

Ja, man hat ein geregeltes Arbeitsumfeld und geregelte Arbeitszeiten. Man kann die Zeit relativ weit im Voraus planen, und das ist ein Luxus. Die Sternegastronomie ist ein absolut tolles Erlebnis. Ich kann jedem Koch nur empfehlen, dort Erfahrungen zu sammeln, allein schon deshalb, weil man mit extrem hochwertigen Produkten arbeitet, die man sehr hochwertig zubereiten muss. Dies ist wahnsinnig zeitaufwändig, und oft ist man auch körperlich am Limit. Es ist etwas Schönes, aber es war zeitlich begrenzt.

Worin sehen Sie den grössten Unterschied zwischen ihren früheren Arbeitgebern und jetzt?

Die Systemgastronomie ist generell planbarer. Wir haben hier relativ genaue Zahlen und wissen, wie viele Essen am Mittag und am Abend zubereitet werden müssen. Es gibt kaum Überraschungen, und ich kann die Arbeitsabläufe besser anpassen. Natürlich liegt das auch an der Personalbelegung. In der Privatgastronomie ist das Personalpols-

ter dünner als in öffentlichen Institutionen.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit im Sonnenberg besonders?

Es gibt immer wieder neue Herausforderungen. Für Institutionen zu kochen, hört sich vermeintlich langweilig an, und natürlich kochen wir

«Oft spricht man bei Ernährung nur vom Essen. Dabei vergisst man, dass das Trinken das Wichtigste ist!»

keinen Hummer oder Jakobsmuscheln. Aber das Ziel ist es, hochwertig zu kochen. Und in den dreieinhalb Jahren, in denen ich für den Sonnenberg gearbeitet habe, ist die Institution stark gewachsen. Man muss mit der Zeit gehen und das System anpassen. Der Verwaltungsaufwand ist gross, und das Kochen ist sehr bürokratisch geworden. Auch die Geräte sind heute sehr technisiert, vieles geschieht mittlerweile elektronisch.

Was ist besonders an der Küche des Sonnenberg?

Die Produktpalette ist natürlich eine andere als in der Sternegastronomie, aber ich muss mit meinem Budget die bestmögliche Qualität garantieren. Auch die Klientel unterscheidet sich. Die Kinder mit Sehbehinderungen sind teilweise auf den Gruppen und werden intern ge-coached beim Essen. Auf Kinder mit Kau- und Schluckbeschwerden müssen wir mehr eingehen. Dies bedeutet, dass wir das Essen weichkochen, kleinschneiden oder pürieren. Jugendliche haben generell andere Vorstellungen und andere Ansprüche ans Essen. Sie können sehr offen und interessiert sein, aber auch sehr pragmatisch und wählerisch.

Das ist eine der Herausforderungen, die wir hier haben. Bereits im Babyalter werden die Kinder in Bezug auf das Essen geprägt. Wenn Jugendliche im «Worst-Case-Szenario» ohne grosse Vielfalt und mit vielen Fertigprodukten aufgewachsen sind, wird es schwierig, sie auf «Gesundes» umzupolen.

Wie versuchen Sie denn, gerade diese Kinder und Jugendlichen für gesundes Essen zu begeistern?

Wir fordern sie heraus und konfrontieren sie mit Geschmäckern und Produkten, die sie nicht alltäglich haben. Zwischen dem Alten und dem Neuen muss eine Balance gefunden werden. Das Sprichwort «Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht» fliesst dabei mit ein. Auch versuchen wir, die Kinder mit interner Weiterbildung zum Thema Ernährung zu begeistern. Dabei kommen jeweils vier Kinder mit einer Begleitung in die Küche und kochen mit. Sie sollen miterleben, was es braucht, um 180 bis 200 Mittagessen pünktlich liefern zu können. Die Jugendlichen leisten etwas und haben dabei einen Lerneffekt. Letztlich ist es aber immer ein Versuch, sich dem Optimum soweit wie möglich anzunähern. Das funktioniert mal mehr, mal weniger.

Können alle Kinder an diesen Weiterbildungen teilnehmen?

Da wir schon lange kein reines Zentrum für sehbehinderte und blinde Schüler mehr sind, hat es relativ viele Schülerinnen und Schüler, die in Betracht kommen. Natürlich müssen sie gewisse Voraussetzungen erfüllen,

um in einer Grossküche ein Praktikum ausüben zu können. Wir müssen einen reibungslosen Ablauf schon allein wegen der Arbeitssicherheit gewährleisten. Die stark sehbehinderten Jugendlichen werden in ihren jeweiligen Unterrichtsgruppen von speziell ausgebildeten heilpädagogischen Fachpersonen diesbezüglich begleitet und ge-coacht.

Was raten Sie Eltern, deren Kinder gar nichts probieren wollen?

Damit sich die Geschmacksnerven von Kindern an ein Lebensmittel gewöhnen, müssen sie es 10 bis 15 Mal gekostet haben. Und man muss sich Zeit nehmen und immer wieder Neues ausprobieren. Zu Hause sollten die Kinder schon von klein auf in den Prozess des Kochens aktiv und spielerisch miteinbezogen werden. Dabei muss man auch auf die Wünsche der Kinder eingehen. Dadurch kann man erreichen, dass auch die Kinder einen kleinen Kompromiss eingehen. So schafft man eine Win-Win-Situation.

Auch die Schüler des Sonnenberg können einmal in der Woche wünschen, was gekocht wird. Gab es schon mal Wünsche, bei denen Sie Nein sagen mussten?

Ich bin nicht immer glücklich über die Wünsche der Kinder. Aber wir wussten, was für ein Risiko wir mit dem Kids Choice Day eingehen. Es ist ihr Tag und es soll ihr Tag bleiben, vor allem beim Mittagessen. Zum Teil bedeutet dies, dass typische Gerichte wie Spaghetti, Pizza oder Schnitzel mit Pommes gekocht werden. Andererseits haben sich die Kinder auch schon einmal Lammrücken in Kräuterkruste gewünscht – ein Fleisch, bei dem auch der eine

oder andere Erwachsene Mühe hat. Aber die Kinder haben es sich gewünscht, und es kam relativ gut an. So etwas ist immer schön. Generell versuchen wir, ihre Wunschesen so

«Wenn man auf die Wünsche der Kinder eingeht, kann man erreichen, dass auch sie zu einem kleinen Kompromiss bereit sind.»

zusammenzustellen, dass reichlich Gemüsekomponenten dabei sind. Und den Rest der Woche gestalten wir die Menüs. Allerdings kann man Kindern nicht alles verbieten. Sie dürfen auch mal ihre Schokolade, ihr Glacé oder ihre Chips essen.

Was ist die Kochphilosophie im Sonnenberg?

Wir kochen sehr frisch, wir haben praktisch keine Convenience- oder Fertigprodukte. Wir machen alles selber, von Fonds über Saucen bis hin zu Dressings. Wir backen unser eigenes Brot und verwenden viele Vollkornprodukte. Im Prinzip versuchen wir, die Lebensmittelpyramide und Vollwerternährung so gut wie möglich zu interpretieren und halten uns dabei an die Vorgaben der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Das ist nicht jeden Tag so, aber es zieht sich wie ein roter Faden durch die Woche. Die Herausforderung liegt daran, dass man Kinder nicht fassen kann, wenn es jeden Tag nur Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch und Gemüse gibt. Wir versuchen, gesundes Essen auf die ganze Woche zu verlagern. Und da dürfen die Kinder auch ihre Ausnahmen haben wie den Kids Choice Day.

Um bei der Philosophie zu bleiben. Woher beziehen Sie die Lebensmittel? Ich versuche natürlich, möglichst

viele Bio-Produkte zu verwenden, aber man muss sich überlegen, wo man das Budget sinnvoll einsetzt. Fleischprodukte kommen grundsätzlich aus der Schweiz. Und sobald

die Saison einsetzt, beziehen wir beim regionalen Bauern Äpfel, Kirschen, Zwetschgen, Kürbisse usw. Auch die Eier und die Milchprodukte kommen aus der Innerschweiz. Da wir die Produkte persönlich abholen, sehen wir auch, wie die Dinge angebaut werden und dass die Hühner frei auf dem Hof herumlaufen.

Was würden Sie tun bei einem unbegrenzten Budget?

Der Wunsch wäre natürlich, zu einem sehr, sehr grossen Teil regional einzukaufen. Aber die Problematik liegt nicht nur im Budget, sondern auch an der Klientel. Bei einer rein saisonalen Küche ist die Auswahl an Früchten und Gemüse im Winter sehr gering. Wir wollen den Kindern nichts vorenthalten.

Auch der Zeitaufwand spielt eine wichtige Rolle. Das Personal ist begrenzt, ich muss es so effektiv wie möglich einsetzen. Wenn ich regional einkaufe, brauche ich sehr viele Lieferanten, was zeitintensiv ist. Wir arbeiten jedoch daran, Regionalität weiter einzubauen. Es ist schliesslich nicht selbstverständlich, noch so viele Bauernhöfe und regionale Produzenten zu haben, und es wäre ein Desaster, wenn diese aus Mangel an Abnehmern verschwinden würden.

Veränderung geschieht auch in der Ernährung. Da gibt es immer wieder neue Trends. Was halten Sie davon? Ein Trend ist im Prinzip nichts anderes als etwas, was dem Konsumenten zur Verfügung gestellt wird. In unserer schnelllebigen Gesellschaft versucht man, auch in der Ernährung nichts zu verpassen. Lag der Trend früher im Verzicht auf Fett, liegt er heute im Verzicht auf Kohlenhydraten, was komplett daneben ist. In der ganzen Menschheitsgeschichte haben wir noch nie auf Kohlenhydrate verzichtet, es kommt allerdings auf die Menge und Art an! Sie sind immerhin der Energieträger Nummer eins.

Wenn man nicht genügend Wissen hat und sich nicht genug mit Ernährung auseinandersetzt, läuft man Gefahr, durch manche Trends (vegan) in eine Mangelernährung zu geraten. Die gesündeste Ernährung ist immer noch eine Vollwerternährung. Dazu gehören Kohlenhydrate, pflanzliche und wenig tierische Proteine, gesunde Öle, Obst und Gemüse und genügend Flüssigkeit. Oft spricht man bei Ernährung nur vom Essen, dabei vergisst man oft, dass das Trinken das Wichtigste ist! Das wirklich sinnlose Zeug sind diese ganzen industrialisierten und raffinierten Produkte mit x Zutaten, die in unserer Ernährung eigentlich nichts verloren haben.

Aber nicht jeder Trend ist schlecht, der aktuelle Bio-Trend ist zumindest nachhaltig und geht in die richtige Richtung. Denn Lebensmittel können auch präventiv eingesetzt werden. Gesunde Ernährung ist im Prinzip nichts anderes als eine Prävention von Krankheiten.

Interview: Noelia Thiessen, Praktikantin Kommunikation

«Epilepsie ahoi» oder Wissen macht Mut

Im famoses-Kurs von Epi-Suisse lernen Kinder und Eltern getrennt voneinander die Krankheit Epilepsie genauer kennen. Ein Einblick in eine aussergewöhnliche «Schiffahrt».

Konzentriert legen Caroline* und Silvan* das rote Seil zu einer Schlaufe und fädeln das grüne Seil ein. Der «Wasserknoten» ist geglückt und stolz präsentieren die beiden Matrosen ihr Werk der Kursleiterin. Mit acht weiteren Kindern im Alter von 8 bis 12 nehmen sie am Schulungsangebot «famoses» für Familien mit Epilepsie teil. In der zweitägigen Schulung begeben sich die epilepsie betroffenen Kinder und ihre Geschwister auf eine virtuelle Schiffahrt: Sie lernen Schiffsknoten, gehen auf Schatzsuche und steuern verschiedene Inseln an, auf denen sie vieles über Epilepsie spielerisch entdecken können. Silvan, der sich nicht gerne an seine Anfälle erinnert und bisher auch nie darüber gesprochen hat, gewinnt im Kurs plötzlich Selbstvertrauen und ist bereit, in der Kindergruppe darüber zu erzählen.

Wertvolle Hilfen für den Alltag

In einem zweiten Raum erhalten ihre Eltern, geleitet von einem Neuropädiater und einer Psychologin, einen Einblick in Themen, die insbesondere Eltern betreffen. Neben den medizinischen Inhalten sind dies zum Beispiel die Auswirkungen der Erkrankung auf die Erziehung und das Zusammenleben in der Familie. Aber auch Hilfestellungen zum Umgang mit belastenden Erfahrungen und Gefühlen in

Bezug auf die chronische Erkrankung des Kindes werden geboten. Den Elternkurs können auch Eltern oder Angehörige besuchen, deren Kinder aus unterschiedlichen Gründen am Kinderprogramm nicht teilnehmen können.

Ziele der Schulung

Im Kurs geht es neben der Vermittlung von Wissen und Informationen auch um die Reflektion von Einstellungen und Meinungen sowie die Erarbeitung von Strategien und Verhaltensweisen, um im Alltag besser mit der Erkrankung zurechtzukommen. Dazu gehören Anregungen, wie über Epilepsie in der Familie und mit anderen gesprochen werden kann. Kinder und Eltern bringen dabei nicht nur ihre Fragen ein, sondern auch ihr Wissen und ihre Erfahrungen.

«Mein Sohn und ich waren begeistert vom Kurs!», freut sich rückblickend eine Mutter. «Nachdem Martin* in seiner Schule vom Kurs erzählt hat, ist auch seine Lehrerin «aufgewacht» und hat endlich realisiert, dass Martin Epilepsie hat. Es gibt noch diese Woche ein Gespräch! Ausserdem geht Martin im



Die Kinder setzen sich gemeinsam mit der Krankheit auseinander.

Sommer ins Kinderferienlager von Epi-Suisse. Zu seiner grossen Freude kommt auch Simon* mit, den er beim famoses-Kurs kennengelernt hat. Und all das «nur» wegen eines zweitägigen Kurses, nach immerhin sechs Jahren Epilepsie!»

Dominique Meier, Cornelia Bösiger

Nächster Kurs im September

Der nächste famoses-Kurs findet am 29. und 30. September im Kinderspital Zürich statt. Auskunft:

Epi-Suisse, Schweizerischer Verein für Epilepsie
Seefeldstrasse 84, 8008 Zürich
Telefon 043 488 68 80
www.epi-suisse.ch

*Namen geändert

Sexualaufklärung für alle ohne Diskriminierung

Auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderung soll eine der Entwicklung angemessene Sexualaufklärung gewährleistet sein. Das ist das Ziel des Projekts «Bildung in sexueller Gesundheit im schulisch heilpädagogischen Bereich».

Alle Kinder und Jugendlichen, ungeachtet ihrer kognitiven und körperlichen Fähigkeiten, haben das Recht aufgeklärt zu werden, damit sie einen selbstbestimmten Umgang mit Körper, Beziehung und Sexualität finden können. Um die sexuelle Sozialisation von Jugendlichen mit Behinderung zu fördern und diese ihren MitschülerInnen gleichzustellen, entwickelten die Heilpädagogische Schule der Stadt Zürich und die Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung «Lust und Frust» das innovative Projekt «Bildung in sexueller Gesundheit im schulisch heilpädagogischen Bereich». Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen unterstützte das Projekt.

Klasseneinsätze erzeugen Sog

Als Kernmassnahme fanden von April 2014 bis Dezember 2016, 100 sexualpädagogische Einsätze in Klassen mit integrierter Sonderschulung und zusätzlich 35 Einsätze in separierten Sonderschulungsklassen statt. Daneben wurden einzelne Jugendliche, deren Eltern und Fachpersonen separat beraten. Die Sexualpädagogin Cornelia Maissen und der Sexualpädagoge Beat Schaub entwickelten und erprobten dazu Methoden

und Materialien. Mit dem Angebot haben die Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung Lust und Frust sowie die heilpädagogische Schule der Stadt Zürich Pionierarbeit geleistet und Anfragen von anderen Sonderschulen erzeugt.

Was brauchen Fachpersonen?

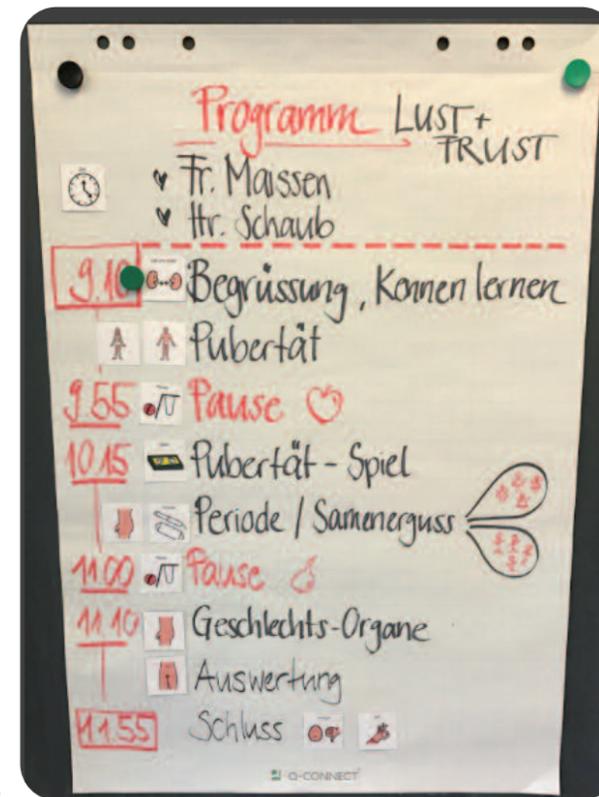
In einem ersten Schritt erfasste das Projektteam den Unterstützungsbedarf der pädagogischen Fachpersonen in ihrer Unterrichts- und Betreuungspraxis. Die Ergebnisse zeigten, dass Fragen rund um Nähe und Distanz sowie Unsicherheiten bei Verdacht auf sexuelle Übergriffe im Alltag der Schule als wichtig erachtet wurden. Zudem sind Betreuende und Lehrpersonen gefordert, den Jugendlichen den passenden Umgang mit Themen rund um die Sexualität, mit denen sie durch die Medien konfrontiert werden, zu vermitteln.

Die grosse Mehrheit der Befragten wünschte den Einbezug externer Fachpersonen. Gewünscht wurden sowohl sexualpäda-

gogische Einsätze in integrierten und separierten Klassen als auch die Beratungen aller drei Zielgruppen des Projekts: Jugendliche, deren Eltern sowie heilpädagogische Fachpersonen.

Sexualpädagogen in der Schule

Die Fachstelle Lust und Frust bot darauf speziell entwickelte Unterrichtssequenzen für die SchülerInnen der



Das Programm eines Klasseneinsatzes. (Bild: Cornelia Maissen)

heilpädagogischen Schule der Stadt Zürich an. Das Angebot wurde auf der Webseite von Lust und Frust publiziert. Der Sexualpädagoge und die Sexualpädagogin gestalteten auf Wunsch der heilpädagogischen Fachpersonen individuell angepasste Lektionen. Das Ziel dieser Einsätze war es, den SchülerInnen eine alters- und entwicklungsgemässe sexuelle Aufklärung anzubieten. Sie sollten so zu einem selbstbestimmten Umgang mit ihrem Körper und zur Durchsetzung ihrer sexuellen Bedürfnisse unter Anerkennung der Grenzen anderer befähigt werden. Ihre pädagogischen Bezugspersonen wurden in ihrer diesbezüglichen Rolle unterstützt. Zu Beginn war das Angebot ausschliesslich auf die SchülerInnen ausgerichtet, die in Regelklassen integriert geschult werden. Dann wurde es aufgrund der Nachfrage auf separierte SchülerInnen ausgedehnt.

Erfreuliche Rückmeldungen

«Die Fachstelle erhielt viele erfreuliche Rückmeldungen seitens der SchülerInnen und Schüler sowie der Fachpersonen», fasst Cornelia Maissen zusammen. Die Themen, die im Unterricht zur Sprache kamen, reichten von Körperbau und Hygiene bis zu Nähe und Distanz in Beziehungen.

«Wir sprachen zum Beispiel über den Umgang mit neuen Medien oder auch über Verhütung und Respekt in Beziehungen», so Beat Schaub. Die Sexualpädagogin und der Sexualpädagoge stellten fest, dass insbesondere kognitiv starke Jugendliche nicht separiert geschult werden möchten. Deshalb passten sie das Angebot an und

unterrichteten fortan die heilpädagogisch geförderten SchülerInnen wenn möglich in einer Kleingruppe innerhalb ihrer Klasse.

«Die Sachen über die Pillen wusste ich noch nicht»

Die Unterrichtseinheiten stiessen auf grosses Interesse. Die Vermittlung war dem Lerntempo und -vermögen angepasst. Die pädagogischen Bezugspersonen unterstützten teilweise den sexualpädagogischen Unterricht. «Da die Schülerinnen und Schüler bezüglich des sprachlichen Ausdrucks sowie in der kognitiven Fähigkeit sehr verschieden sind, erfordert das eine durchdachte Unterrichtsplanung, aber auch Flexibilität», so die Erfahrungen von Cornelia Maissen. «Wir haben darum auch immer wieder situativ spezifisches Unterrichtsmaterial entwickelt», ergänzt Beat Schaub. Die Lehrpersonen wussten es zu schätzen: «Die Schülerinnen und Schüler haben die lockere Atmosphäre sehr geschätzt, wurden «erhört» und motiviert, sich einzubringen», so eine Lehrperson in der Rückmeldung. Ein 13-jähriges Mädchen fasst seine Erkenntnisse so zusammen: «Ich habe gelernt, dass Mann und Frau unterschiedliche Sachen gern haben, dass man in der Pubertät Pickel kriegen kann und dass man als Mädchen die Regel bekommt – und die Sachen über die Pillen wusste ich noch nicht.»

Persönliche Beratungen

Auch etwa 50 Einzelberatungen fanden auf der Fachstelle oder vor Ort im Schulhaus statt. Die Jugendlichen besprachen persönliche Themen: Liebesbeziehungen und Gefühle der Verliebtheit, Selbstbe-



Das Anschauungsmaterial trägt der Vielfalt Rechnung.

riedigung, Periodenschmerzen, Pilleneinnahme oder Frauenarztbesuch. Sie waren froh, eine externe Fachperson als Gesprächspartnerin zu haben.

Externe Evaluation

Das Projekt «Bildung in sexueller Gesundheit im schulisch heilpädagogischen Bereich» wurde durch die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit HSLU ausgewertet. Fazit der Auswertung war, dass die Einsätze dem Bedürfnis aller drei Zielgruppen entsprechen und weitergeführt werden sollen. Für die Eltern wurde ein Beratungsangebot entwickelt, das aber erst in einer weiteren Projektphase umgesetzt werden könnte.

Fausta Borsani

Informationsanlass

Am 22. November von 13.30 Uhr bis ca. 18 Uhr findet im Casinosaal Aussersihl, Rotwandstrasse 4, 8004 Zürich ein Informations- und Vernetzungsanlass statt. Weitere Informationen und Anmeldung: www.lustundfrust.ch

Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung
Langstrasse 21, 8004 Zürich
Telefon 044 413 46 50

Bewegung bewusst(er) gestalten

Bei der Unterstützung der Schülerinnen und Schüler arbeitet das Team der Tagesschule von visoparents schweiz unter anderem mit Kinaesthetics. Was ist das und was bringt es?

Alle SchülerInnen der Tagesschule sind auf Unterstützung in den alltäglichen Aktivitäten angewiesen, zum Beispiel beim Gehen, Essen, sich Anziehen oder bei Transfers. Diese Aktivitäten sind ein wichtiger und zeitintensiver Bestandteil unseres Schulalltags und bergen ein grosses Lernpotential. Dabei hat die Art und Weise, wie wir uns selbst bewegen, einen direkten Einfluss darauf, wie wir die SchülerInnen unterstützen. Diese Interaktion soll bewusst, achtsam und professionell gestaltet werden. Die Mitarbeitenden sollen dabei auf ihre eigene Gesundheit achten und sich nicht überlasten. Die SchülerInnen sollen etwas lernen, sich aktiv beteiligen können und ihr Potential ausschöpfen. Deshalb haben wir uns mit Kinaesthetics auf den Weg gemacht.

Kinaesthetics befasst sich mit Bewegungskompetenz und Bewegungswahrnehmung (von Kineo = sich be-

wegen und aisthesis = Wahrnehmung/Erfahrung). Im Fokus steht dabei die Interaktion zwischen unterstützender und unterstützter Person in den alltäglichen Aktivitäten.

Lernprozess für das ganze Team

An unserer Schule wurden alle Mitarbeitenden gleichzeitig mit einem 4-tägigen Kinaesthetics-Grundkurs geschult. Dabei befassten wir uns intensiv mit der eigenen Bewegung und Bewegungswahrnehmung. Die Trainer vermittelten uns auf anschauliche Weise die theoretischen Grundlagen und leiteten uns zu verschiedenen Fragestellungen in vielen praktischen Übungen an. Immer wieder konnten wir dabei auch Fragen aus unserem Alltag bearbeiten, zum Beispiel:

- Kann ich den Transfer vom Bett in den Rollstuhl so gestalten, dass S. sich aktiv daran beteiligen kann?

- Kann E. beim Aufstehen vom Bett ihre Arme und Hände nutzen, um Gewicht zu übernehmen und mitzuhelfen?
- Kann ich A. helfen, seine hohe Körperspannung zu regulieren, indem ich meine eigene Körperspannung reduziere?

Zwischen den Kurstagen bearbeiten wir unsere individuellen Lernthemen weiter. Hier einige Rückmeldungen am Ende des Kurses:

- «Ich kann eigene Bewegungsspielräume bewusster nutzen – im Dialog mit den Spielräumen des Kindes.»
- «Der genaue Blick auf Umgebung, Haltung und Lerneffekt in meinem Tun und Umfeld ist mir wichtig geworden.»
- «Es hilft, Lösungsstrategien bei sich selber auszuprobieren, die Bewegung selber zu machen.»
- «Ich habe viel über mich gelernt. Wenn es für mich anstrengend ist, ist es auch für das Kind anstrengend.»

Auch Eltern können profitieren

Es ist eine grosse Chance, dass wir den Start dieses Bildungsprozesses als gesamtes Team gemeinsam erleben konnten. Das Ziel ist nun, dass der gemeinsame Lernprozess weitergeht und das Gelernte im Schulalltag weiter angewendet wird. Dafür werden wir jährlich einen Workshop sowie Praxisbegleitungen und Themenwochen durchführen. Mit den Eltern haben wir zum Thema einen Elternabend durchgeführt. Zudem werden wir mit der Trainerin Gudrun Kopp an der Schule einen Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige anbieten (Infos & Anmeldung: www.visoparents.ch).

Sandra Nissen, Pädagogische Mitarbeiterin, Verantwortliche Kinaesthetics Tagesschule



Indem die Schülerin sich beim Hinlegen und Aufstehen auf das Bett abstützt, übernimmt sie einen Teil ihres Gewichts.



Herzliche Einladung zum Grosseltern-Tag

Die Grosseltern behinderter und chronisch kranker Kinder engagieren sich oft bis an den Rand ihrer Kräfte und darüber hinaus für die betroffene Familie. Am kommenden 1. Oktober sind sie wieder herzlich eingeladen, sich am Grosseltern-Tag mit Gleichbetroffenen auszutauschen und gemeinsam aufzutanken. Begegnungsort ist dieses Mal das Zunfthaus zur Zimmerleuten im Herzen von Zürich.

«Der Austausch tat gut und zeigte, dass man mit seinen Sorgen und Ängsten nicht alleine ist.» «Es hat uns sehr beeindruckt, wie offen über die vielen Schicksale gesprochen wurde. Wir sind richtig zufrieden nach Hause gefahren.» So und ähnlich lauteten die Rückmeldungen nach dem ersten Grosseltern-Tag im September 2016 im Schloss Hallwyl. Grund genug, auch dieses Jahr einen Anlass speziell für die Grosseltern von Sturmfamilien durchzuführen. Neben visoparents schweiz und Cerebral Schweiz engagiert sich neu auch der Verein hiki – Hilfe für hirnverletzte Kinder bei der Organisation.

Grossmütter und Grossväter von Sturmfamilien leben in einer besonderen Situation. Das Wort «Oma» oder «Opa» bekommen

sie vielleicht aus dem Mund des Enkelkinds nie zu hören. Statt im Kindergarten im Quartier holen sie dieses in einer heilpädagogischen Schule weit weg ab. Es kommt auch vor, dass sie sich schon sehr früh für immer vom Enkelkind verabschieden müssen. Neben ihrem eigenen Schmerz leben sie auch den Schmerz der Tochter oder des Sohnes mit.

Besondere Aufgaben, besondere Fragen

Bei aller Belastung und Sorge erleben Grosseltern von Sturmfamilien natürlich auch Momente voller Hoffnung, Licht und Freude. Dennoch übernehmen sie Aufgaben, die andere Grosseltern nie werden übernehmen müssen. Dabei stellt sich stets die Frage, was den geliebten Kindern und Enkeln jetzt gerade am

meisten hilft. «Sollten wir noch mehr tun? Oder tun wir vielleicht zu viel? Darf ich, dürfen wir auch Nein sagen und an uns selber denken?» Das richtige Mass an Unterstützung und die eigene Rolle zu finden, ist nicht einfach. Manchmal gelingt es, manchmal weniger.

Der Grosseltern-Tag bietet Gelegenheit, sich mit anderen betroffenen Grossmüttern und Grossvätern auszutauschen, ihre Erfahrungen und Sichtweisen kennenzulernen, andere, vielleicht noch unbekannte Wege im Umgang mit den Anforderungen des Alltags und des Schicksals zu gehen. Melden Sie sich bzw. Ihre Eltern oder Schwiegereltern mit dem untenstehenden Talon oder über das Internet (www.visoparents.ch) an. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung zum Grosseltern-Tag

Sonntag, 1. Oktober 2017, 10.00 bis 16.00 Uhr, Zunfthaus zur Zimmerleuten, 8001 Zürich

Unkostenbeitrag: Ehepaare Fr. 30.00, Einzelpersonen Fr. 20.00. Begrenzte Platzzahl.

Name(n) / Vorname(n): _____

Strasse / PLZ Ort: _____

Mail oder Tel.: _____

Essen: mit Fleisch vegetarisch Diät

Bemerkungen: _____

Bitte bis 25. September 2017 einsenden an: visoparents schweiz, Helen Streule, Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf Oder online-Anmeldung über www.visoparents.ch (Veranstaltungen)

Kultur

**Theater Spektakel:
Inklusiv für Gross und Klein**

Das Zürcher Theater Spektakel (17.8. bis 3.9.2017) zeigt, wie man einen traditionsreichen und beliebten Anlass inklusiv gestalten kann: Spielorte, Gastrobetriebe und Infrastruktur sind rollstuhlgängig, es gibt taktil fassbare Pläne des Geländes sowie Produktionen mit Induktionsschleifen und Übertitelung. Und auch die Kleinen kommen nicht zu kurz: «Wa wilder Mann» zum Beispiel ist ein audiodeskribiertes Kindertheater, bei dem auch sehbehinderte Kinder voll mitfiebern können. Thema ist die Angst vor dem Fremden und was passieren kann, wenn sich «Wir da» und «Die dort» plötzlich gegenüberstehen.



(Ab 5 Jahren, Samstag, 19. August, 17 Uhr). Rollstuhlplätze sollten frühzeitig über Telefon 044 488 18 80 reserviert werden. Infos und Programm: theaterspektakel.ch

Design für alle

**Hindernisfreie Architektur:
Visuelle Kontraste**

Eine hindernisfreie Architektur ist kein «Nice to have», sondern eine gesellschaftliche Notwendigkeit. Dazu gehört auch die visuelle Gestaltung der baulichen Umwelt mit

Licht, Farben und Kontrasten. Die Schweizer Fachstelle Hindernisfreie Architektur hat zur Planung und Bestimmung visueller Kontraste Richtlinien zusammengestellt. Gute Kontraste tragen zur Wahrnehmung von Informationen und somit in bestimmten Situationen auch massgeblich zur Sicherheit bei. www.hindernisfreie-architektur.ch

**Sehbehinderung und
Zugänglichkeit von Webseiten**

Blinde und sehbehinderte Menschen interagieren mit dem Computer nicht auf die gleiche Weise. Deshalb unterscheiden sich auch ihre Anforderungen an die Zugänglichkeit. Das W3C (World Wide Web Consortium) hat unter dem Titel «Accessibility Requirements for People with Low Vision» einen Editor's Draft veröffentlicht: Dieses Dokument beschreibt, was Menschen mit Sehbehinderungen bei der Nutzung von elektronischen Inhalten, von Tools und Technologien brauchen, damit sie für sie zugänglich sind. Die Seite (derzeit nur in Englisch) enthält auch eine Übersicht über die verschiedenen Sehbehinderungen. www.w3.org/WAI/users/low-vision/

Fachwissen

Plattform Fremdplatzierung

Eine Fremdplatzierung ist ein einschneidender Moment im Leben eines jungen Menschen und seiner Familie. Um so wichtiger ist es, dass

Entscheidungen methodisch abgesichert und individuell auf die jeweilige Situation angepasst sind. Die Plattform wif.swiss visualisiert und beschreibt wesentliche Schritte des Platzierungs- und Betreuungsprozesses. Weiter stellt WiF zu zentralen Themen ein Kompendium von fachlichen Konzepten und empirischen Ergebnissen bereit. <http://wif.swiss>

**Grund- und Menschenrechte
von Menschen mit Behinderungen**

Professionelle der Sozialen Arbeit stehen oft vor Entscheidungen, die in sensible Persönlichkeitsrechte von KlientInnen mit Behinderungen eingreifen. Grundrechtliche Fragen stellen sich etwa in der Bildung, beim Wohnen, beim der Ausgestaltung des Familienlebens oder im Bereich von Fortpflanzungsrechten. Anhand zahlreicher Fallkonstellationen aus der Praxis zeigt dieser Leitfaden, welche Grund- und Menschenrechte in den entsprechenden Lebensbereichen bedeutsam sind und wie diese umgesetzt werden können. – Gülcan Akkaya u.a.: «Grund- und Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen. Ein Leitfaden für die Praxis der sozialen Arbeit». 170 S., Fr. 36.00. Interact, Luzern 2016

**Eltern sein plus!**

Eltern sein ist immer anspruchsvoll, dennoch unterscheidet sich «Eltern sein von sich unauffällig entwickelnden Kindern» und «Eltern sein von Kindern mit Unterstüt-

zungsbedarf» wesentlich. Die Beiträge in diesem Buch behandeln das Thema aus verschiedenen Perspektiven. Was ist bei der Begleitung von Eltern, die vor, während oder nach der Geburt von einer (möglichen) Beeinträchtigung ihres Kindes erfahren, zu beachten? Wie läuft der Beziehungs- und Bindungsaufbau zwischen Eltern und ihrem besonderen Kind ab, und wie kann Frühförderung dabei unterstützend wirken? Weiter wird das Konzept der Familienorientierung vorgestellt und gezeigt, wie sich dieses in der professionellen Praxis umsetzen lässt. Abschliessend wird nicht nur die Wichtigkeit der Frühförderung an sich als wichtigstes Interventionsfeld der Prävention begründet, sondern auch ein all diese Themen aufgreifendes Projekt vorgestellt. Franziska Hänsenberger-Aebi, Urs Schäfer (Hrsg.): «Eltern sein plus! Begleitung von Kindern mit Unterstützungsbedarf». 172 S., Fr. 29.00. Seismo, Zürich 2017

Bücher für Erwachsene

Das Kind meiner Mutter

Bei einem selbstverschuldeten Autounfall verlieren Florian Burkhardts Eltern ihr jüngstes Kind. Der ältere Sohn und sie selbst überleben. Als Ersatz für das tote Kind zeugen die Eltern ein neues – Florian. Und von Stund an richtet die Mutter ihren ganzen Fokus und all ihre Energie auf ihn, den neugeborenen Prinzen. Aus Angst, auch ihn zu verlieren, beschützt sie Florian vor allen Einflüssen der Aus-



senwelt: Fahrrad fahren, Radio hören, Fernsehen, Freunde besuchen und anderweitige Aussenkontakte sind verboten oder werden kontrolliert. Die Überbehütung und das anschliessende hyperaktive Leben fordern ihren Tribut: Als junger Erwachsener erkrankt Florian an einer schweren Angststörung. Seine Geschichte, die unter dem Titel «Electro Boy» verfilmt wurde, findet in diesem Roman ihre Fortsetzung. – Florian Burkhardt: Das Kind meiner Mutter. Roman, 200 S., Fr. 34.90. Wörthersee, Gockhausen 2017

Bücher für Kinder
und Jugendliche**Alltag mit Autismus**

Warum versteht mich keiner? Was mache ich, wenn ich verliebt bin? Werde ich einen passenden Beruf finden? Fragen, vor denen viele Jugendliche stehen. Doch für Jugendliche aus dem Autismus-Spektrum haben sie oft eine besondere Brisanz. Dieser Ratgeber begleitet Jugendliche mit Autismus durch die Wirren des Alltags. Viele Tipps helfen bei wiederkehrenden Herausforderungen in Schule und Familie und täglichen Routinen. Auch auf spezielle Fragen zu Wahrnehmung, Gefühlen, Small Talk, Freundschaften, ersten Liebesbeziehungen, Pubertät und Sex geben die Autorinnen eine Antwort – bis hin zur Frage, ob und wann sich autistische Jugendliche outen sollten und ob sie versuchen sollten, «nor-



mal zu werden». Ein Alltagsbegleiter für Jugendliche mit Autismus und auch eine bereichernde Lektüre für deren Familien und Therapeuten. Karla Schneider, Vanessa Köneke: «Warum manchmal ein Brett vorm Kopf klebt und wieso man im Sitzen miteinander gehen kann». 212 S., Euro 20.00, Reinhardt, München 2017

**Lukas und das Geheimnis
der sprechenden Tiere**

Lukas kann ohne Hörgeräte nicht hören. Oder besser: Er kann keine Menschen hören. Denn mit Tieren kann er kommunizieren, wenn er auf «Tierfunk» umschaltet. So versteht er genau, was seine hypochondrische Katze plagt oder was Maries ängstliche Dogge denkt. Als in der Tierarzt-Praxis seiner Mutter eine verwaahlte Katze eingeliefert wird, sind Lukas besondere Begabungen gefragt, um einem fiesem Katzenzüchter das Handwerk zu legen. Eine Geschichte über eine ungewöhnliche Freundschaft, mit vielen witzigen Dialogen und einem schwerhörigen Hauptdarsteller. Zum Selberlesen oder Vorlesen für Kinder ab 8 Jahren. – Joachim Friedrich, Minna McMaster: «Lukas und das Geheimnis der sprechenden Tiere». 176 S., Fr.19.90. Orell Füssli, Zürich 2017



Rassel aus PET Flaschen

Rasseln gehören zu den ältesten Spielzeugen der Welt. Es gibt sie in unzähligen Variationen zu kaufen. Man kann sie aber auch selber herstellen. Unser Modell gelingt grösseren Kindern ohne Hilfe.

Rasseln faszinieren schon die Allerkleinsten. Sie unterstützen die Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren auf vielfältige Weise. Nicht nur der Hörsinn wird angeregt, Rasseln fördern auch den Tastsinn und die Raum- und Formvorstellung und laden Kinder zu Phantasie Reisen ein. Als einfaches Musikinstrument hat die Rassel allein oder in Begleitung von Trommeln, Klanghölzchen auch in der rhythmisch-musikalischen Erziehung ihren festen Platz. Grössere Kinder können sich eine Rassel in wenigen Schritten selber basteln.

Das braucht es

- Pet-Flasche (3 oder 5 Deziliter-Grösse)
- Reis, Kieselsteine, Kichererbsen, Perlen oder Teigwaren
- Trichter zum Einfüllen des Materials
- Maler-Abdeckband
- Farbstifte, Plakatfarbe, Kleber (Sticker) usw., um die Flasche zu dekorieren

So geht es

1. Als erstes dekorieren wir die Pet-Flasche ganz nach Fantasie. Dort, wo wir malen wollen,

2. Dann kleben wir verschiedene Sticker auf die Flasche und bemalen sie nach Lust und Laune.



3. Wenn die Farbe auf der Flasche getrocknet ist, füllen wir mit Hilfe eines Trichters das Füllmaterial in die Flasche und schliessen die Flasche mit dem Deckel ab. (Wenn man keinen Trichter im Haushalt hat, kann man ihn mit Kartonpapier auch gut selber herstellen.)
4. Wir haben als Füllmaterial farbige Teigwaren benutzt, damit es noch ein wenig aufregender ist, wenn man beim Schütteln die verschiedenen Farben sieht. Natürlich kann man auch mehrere Flaschen in unterschiedlicher Grösse gestalten und sie mit verschiedenen Materialien füllen. Je nach Material klingt jede Rassel wieder anders.

Und schon kanns losgehen mit dem Musikmachen. Viel Spass!

Bücher rund ums Essen

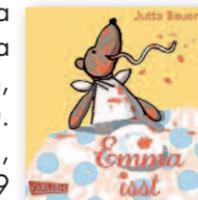
Für Kleine und Grosse

Ob im Kindergarten oder in der Familie, Tischsprüche vor dem Essen sind ein beliebtes Ritual. Das witzig illustrierte Büchlein enthält 34 lustige Verse für eine entspannte Essensatmosphäre. Mit ein paar kleinen Anpassungen funktionieren die Reime auch auf Schweizerdeutsch. Für Kinder ab 2 Jahren. 34 S., ca. Fr. 18.–. Verlag Don Bosco, Wil 2016



Für die ganz Kleinen

Das Bilderbuch «Emma isst» regt die ganz Kleinen dazu an, Essen mit allen Sinnen zu begreifen: Bei Spaghetti mit Tomatensosse lässt sich herrlich spritzen, ein grosses Stück Wassermelone ist nicht nur wohltuend saftig, sondern auch viel grösser als der Mund, Gemüse ist gesund, aber ob es immer schmeckt? Jutta Bauer: «Emma isst». 16 Seiten, ca. Fr. 10.00. Carlsen Verlag, Hamburg 2009



Für Nudlessen

Der kleine Hase will immer nur Nudeln essen. Nichts als Nudeln. Sagen ihm die Eltern, dass er seine Gemüsesuppe essen soll, schreit er «Ich will Nudeln!» Ein Thema, das vielen Eltern sicherlich bekannt vorkommt, denn viele Kinder haben Phasen, in denen sie nur ganz bestimmte Lebensmittel essen wollen. Das Buch hält Eltern wie Kindern auf humorvolle Art einen Spiegel

vor und regt zum Nachdenken an. Stephanie Blake: «Ich will Nudeln». 32 Seiten, ca. Fr. 19.00. Moritz Verlag, Frankfurt am Main, 2013



Für Naturentdecker

Lina ist genervt – sie muss ihren Urlaub bei Opa auf dem Land verbringen, statt mit ihrer Freundin Louise. Schon am ersten Tag langweilt sie sich entsetzlich. Den liebevoll gepflegten Garten findet sie einfach nur doof. Doch als Opa ihr eine Bohne gibt, die sie setzen und pflegen soll, geschieht etwas Magisches. Ein zauberhaftes Buch für Kinder ab 3 Jahren. Luc Focroulle, Annick Masson: «Opas geheimnisvoller Garten». 32 Seiten, ca. Fr. 20.00. Orell Füssli, Zürich 2017

Für grössere Gerne-Esser

Essen und Kochen macht Spass und Erforschen auch – warum also nicht beides miteinander verbinden und die Küche in ein buntes unbekanntes Land voller Überraschungen, neuer Ideen und Vitamine verwandeln? Dieses toll illustrierte und reichhaltige Buch macht Lust darauf und bietet neben Spass auch jede Menge spannender Informationen. Ab 6 Jahren. Anke Leitzgen, Lisa Riemann: «Entdecke, was dir schmeckt». 151 Seiten., ca. Fr. 23.00. Beltz Verlag, Weinheim 2013



«Dinos essen gerne Poulets»

Elia ist vier Jahre alt und besucht im Kinderhaus Imago die Gruppe Purzelbären. Im Kinderinterview hat er Selina Perrig erzählt, was er am liebsten isst und trinkt.



Elia: Nicht wahr, wir sprechen jetzt übers Essen?

Selina: Genau. Bei den Purzelbären habt ihr doch ein Projekt zum Thema Essen gemacht. Magst du mir erzählen, was du noch darüber weisst? Ja, ich war einkaufen. Im Migros, ganz in der Nähe wo ich wohne. Ich habe Joghurt und Smarties eingekauft.

Warst du ganz allein einkaufen? Nein, andere Kinder waren auch dabei. Und der Spiderman.

Der Spiderman? Was isst denn der Spiderman?

Der isst alles!

Und was isst du?

Tortellini mit Rahm und Schinken. Die hab ich mega gern.

Was isst du denn zu Hause so? Spaghetti. Gekochten Schinken und Rohschinken. Und Tomaten.

Und was magst du zum Trinken? Bier! (lacht)

Bier hast du gerne?

Nein, nein. Wasser, Apfelsaft, Traubensaft und auch Sirup trink ich gerne.

Wenn du wünschen darfst, was wünschst du dir zum Frühstück?

Cornflakes, Honigbrötchen und Joghurt.

Und zum Zmittag?

Tortellini mit Rahm und Schinken. Und zum Znacht auch Tortellini mit Rahm und Schinken. Zum Zvieri mag ich Bananenmilch. Das wird mit Banane und Milch und mit dem Mixer gemacht.

Das weisst du aber gut. Hilfst du auch mit beim Kochen?

Ja, dem Mami und dem Papi. Schon ganz viel Mal.

Was hast du gemacht?

Schinken und Rahm hineingetan!

Hat es noch etwas dazu gegeben?

Ja, Tortellini. Und auch Salat. Salat ist gesund.

Kennst du noch anderes gesundes Essen?

Äpfel, Birnen, Mandarinen, Zwetschgen und jetzt weiss ich nichts mehr.

Und was ist nicht so gesund?

Schoggi. Aber Schoggi habe ich gerne, ich esse schon ein wenig davon.

Weisst du, warum Schoggi nicht so gesund ist?

(Greift sich an seine Zähne). Wenn man dann seine Zähne nicht putzt, brechen sie ab und fallen auf den Boden.

Wer isst bei dir zu Hause zusammen am Tisch?

Lea, meine Schwester, Mama, Papa und ich und der Valé. Der Valé isst am Boden. Er ist ein Büsi. Lea mag jetzt sogar Karotten.

Und du?

Bäääh, nein.

Was isst denn der Valé gern?

Fisch und Fleisch. Manchmal gebe ich ihm von meinem Schinken oder von meinem Käse. Käse habe ich auch gern. Scheibenkäse.

Weisst du wo der Käse herkommt?

Von dem Schaf und von der Kuh. Valé hat einen dicken Bauch, wenn er viel isst. Und ich habe einen dünnen Bauch, auch wenn ich viel esse. Hast du schon einmal zu viel gegessen?

Nein, nur zu viel getrunken. Dann hatte ich Bauchweh. Aber es ist wieder weg.

Selina, ich habe einen Dino. Der isst ganz viel Pflanzen. Bei den Dinos gibt's auch Vegetarier.

Was sind Vegetarier?

Die essen kein Fleisch.

Weisst du, warum nicht?

Weil sie Fleisch nicht gern haben. Du kennst dich aber schon gut aus.

Welches Tier isst noch Pflanzen?

Die Giraffe und das Zebra. Aber es gibt auch Dinos, die essen Fleisch.

Was für Fleisch?

Dinos essen gerne Poulets. Ich habe auch mega viel Fleisch gern. Poulet und auch Schweinefleisch.

Vielen Dank Elia, dass du mir so viel erzählt hast.

Agenda

visoparents schweiz

Ausflüge für Familien

Eine ideale Gelegenheit, Abwechslung und Farbe in den Alltag zu bringen, sich auszutauschen und andere Familien kennenzulernen! Nächste Daten zum Reservieren: 1.7. Ponyreiten; 9. September Seelöwen, 16. Oktober: Eishockeyspiel ZSC Lions. Jeannette Roth erteilt gern nähere Auskunft: Tel. 043 355 10 20, jeannette.roth@visoparents.ch, www.visoparents.ch (Rubrik Mitglieder)



Benefizveranstaltungen

39. Gentlemen Grand Prix

Samstag, 26. August, Dübendorf. – Der Gentlemen Grand Prix ist ein jährlich wiederkehrendes Rad-Paar-Zeitfahren rund um den Greifensee. Der Erlös kommt einer sozial tätigen Organisation zugut. Auch visoparents gehörte bereits zu den Begünstigten und wird mit einem Team am Start sein. www.gentlemen-grand-prix.ch

Andere Veranstalter / Weiterbildung

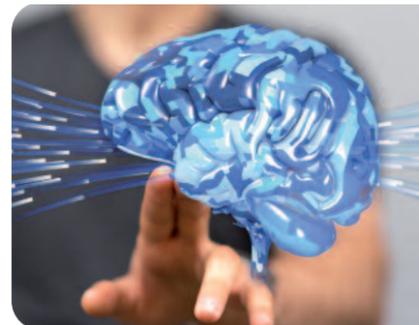
Bindung – was die Welt zusammenhält

Freitag, 25. August, Universität Zürich, Irchel. Im Fokus steht das Thema Bindung im familiären wie auch im gesellschaftlichen Kontext. Die Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen aus Praxis und Forschung, die mit Paaren, Eltern, Familien, Kindern und Jugendlichen arbeiten oder sich mit diesem Themenkreis befassen sowie an weitere Interessierte. Programm und Anmeldung: www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/kjpsych/tagung/2017



Die Bedeutung der Neurowissenschaften für die Heil- und Sonderpädagogik

Schweizer Heilpädagogik-Kongress, 29. und 30. August, Bern. – Was geht vor im menschlichen Gehirn, wenn wir denken und fühlen? Wie fällen wir Entscheide? Wie ist das Gehirn eines Kindes oder Jugendlichen mit der Diagnose Dyslexie (Legasthenie) oder mit einer Diagnose aus dem Autismus-Spektrum organisiert? Wie lernen wir? Auf der Suche nach Antworten spielen die Neurowissenschaften eine immer bedeutendere Rolle. Der Kongress gibt einen Einblick in aktuelle Anwendungsmöglichkeiten. Programm und Anmeldung: www.szh.ch (Kongress)



Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen im Fokus heilpädagogischer Früherziehung

Donnerstag/Freitag, 28./29. September. Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik HfH, Zürich. – Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) können sich in vielfältigen Formen äussern und sind gerade im frühen Kindesalter schwierig zu erkennen. Heilpädagogische Fachkräfte lernen in diesem Kurs Möglichkeiten der Diagnostik speziell für Kleinkinder kennen. Zudem erfahren sie, wie sie betroffene Kinder mit pädagogischen und therapeutischen Mitteln fördern können. www.hfh.ch (Weiterbildung, Kurs 2017-21)

Inklusive Pädagogik bei blinden und sehbehinderten SchülerInnen

Zielgruppe dieser Weiterbildung sind Blinden- und/oder SehbehindertenpädagogInnen, die in unterschiedlichen Schulen inklusiv arbeiten oder arbeiten werden. Das Studium besteht aus 11 x 1,5-tägigen Workshops, der Einstieg ist zu jedem Workshop möglich. Schwerpunkte sind Rahmenbedingungen, Diagnostische Fragestellungen, Unterrichtsgestaltung, Seminargestaltung und Fortbildungsangebote. www.jwk-akademie.de/de/bildungsangebote/seminardetails/inklusion/

Wissenswertes für Gönner

Finanzielle Unterstützung durch Private wird für Organisationen der Behindertenhilfe immer wichtiger. visoparents schweiz ist es ein Anliegen, dass Gönnerinnen und Gönner wissen, wofür ihre Spenden verwendet werden. Im «imago» stellen wir Beispiele vor.

Entlastung für Jills Familie

Jill ist 14 Jahre alt. Sie hat lange, braune Haare und grüne Augen. Wenn genügend Zeit dafür ist, trägt sie ihre Haare zum Zopf geflochten. Wie viele Mädchen mag sie glitzernde Sachen und steht am Morgen lieber spät auf. Sie geht gerne in die Schule und verbringt ihre Zeit mit ihren Mitschülern. Sie liebt es, draussen in der Natur zu sein.



Täglich intensive Pflege

Jill wurde mit einer Hirnschädigung geboren; sie hat eine Mikrozephalie und ist körperlich und geistig behindert. Als sie 4-jährig war, begannen dann auch die epileptischen Anfälle. Jill kann weder laufen noch selbstständig sitzen oder essen. Sie kann nicht verbal kommunizieren und braucht eine starke Brille. Damit sie genügend isst, wird Jill durch eine Magensonde ernährt. In den Nächten hat Jill oft epileptische Anfälle, die sie und ihre Eltern wecken. Sie braucht täglich intensive Pflege und Betreuung und wird niemals in der Lage

sein, selbstständig zu leben oder für sich selber zu sorgen.

Jill besucht seit vier Jahren regelmässig die Entlastungsangebote von visoparents schweiz, wo sich die Betreuerinnen und Betreuer mit viel Freude und Fachwissen um sie kümmern. Für die Eltern sind diese Inseln der Erholung dringend nötig, um Kraft für den Alltag zu tanken.

Weshalb Entlastungsangebote von visoparents so wichtig sind

Für Familien ist die ständige Pflegebedürftigkeit sehr anstrengend. Es ist wichtig, dass die betroffenen Eltern und Familienmitglieder Kraft tanken können. Deshalb bietet visoparents schweiz für die Kinder der Kinderhäuser Imago Dübendorf und Baar wie auch für die Schülerinnen und Schüler der Tagesschule in Oerlikon Entlastungsnächte, Entlastungswochenenden und Entlastungswochen an. Damit erhalten Eltern eine wichtige Auszeit, während der ihre Kinder von qualifizierten Fachpersonen betreut werden.

Diese Entlastungsangebote sind sehr kostenintensiv und können nicht vollumfänglich von den Eltern getragen werden. Offene Kosten werden durch Spenden gedeckt. Jeder Beitrag ist wichtig – auch der Ihre. Herzlichen Dank!

Postkonto
visoparents schweiz
8600 Dübendorf
PC 80-229-7

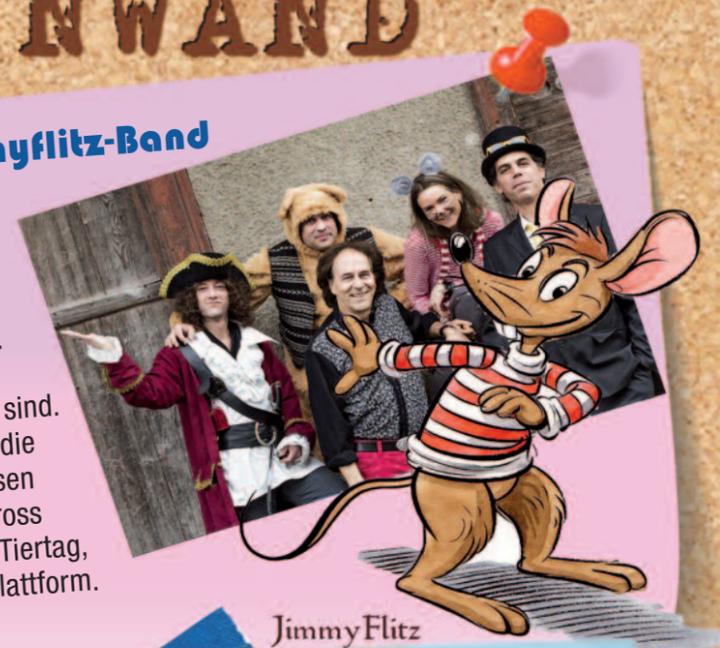
80-229-7
CH87 0900 0000 8000 0229 7
Credit Suisse, Zürich
CH05 0483 5062 2904 0100 1



PINNOWAND

National-Tiertag mit Jimmyflitz-Band

Schon seit Urzeiten wandern die Tiere über die Erde. Früher gehörte die Erde allen. Aber inzwischen sind viele Tiere vom Aussterben bedroht. Jimmy Flitz Schweizermaus ist das nicht egal. Er will, dass eine Zeit beginnt, in der Pflanzen, Tiere und Menschen Partner sind. Die Menschen sollen die zahmen und die wilden Tiere als gleichberechtigte Wesen behandeln. Bis es soweit ist, feiern Gross und Klein am 2. August den National-Tiertag, dieses Jahr in Bern auf der Münsterplattform. Der Anlass ist rollstuhlgängig.
www.jimmyflitz.ch/nationaltiertag.htm



Jimmy Flitz

Radioluft schnuppern am Theater Spektakel

Die Radioschule klipp+klang führt am Theater Spektakel bereits zum dritten Mal einen Workshop für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung durch. Dabei kannst du das Festival mit dem Mikrofon entdecken. Der Workshop richtet sich an Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Das Gelände ist rollstuhlgängig.

Samstag, 19. / ev. auch Sonntag, 20. August, 11.00 bis 17.30 Uhr

Festivalgelände Theater Spektakel
Landiwiese/Mythenquai, Zürich

Anmeldungen:
Radioschule
klipp + klang
Telefon 044 242 00 31,
info@klippklang.ch



Magische Geschichten im Moor

Magische Geschichten für die ganze Familie erzählt Sybille Baumann im wunderschönen Park Seleger Moor. Dabei geht es um einen gwundrigen Frosch, eine tanzende Schlange, einen Flugwettbewerb und sonst so allerlei. In Mundart, für Kinder ab 5 Jahren. Mittwoch, 5. Juli, 14.30 bis 16 Uhr. Infos und weitere Daten:
www.sibyllebaumann.com
www.selegermoor.ch





IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion

Angie Hagmann (AH)
angie.hagmann@visoparents.ch

Redaktionsgruppe

Carmelina Castellino
Ruth Hasler
Sonja Kiechl
Helen Streule
Yala Mona

Gestaltung/Realisation

ROSSI COMMUNICATIONS
AKTIV Dialogmarketing GmbH/
Bubikonstrasse 43, 8635 Dürnten
www.rossi-communications.ch
www.aktivmarketing.ch

Druck

Druckzentrum AG
8143 Stallikon

Auflage

3000 Exemplare / vierteljährlich

Redaktionsschluss

Nr. 1.2017 31. Januar 2017
Nr. 2.2017 28. April 2017
Nr. 3.2017 30. Juli 2017
Nr. 4.2017 29. Oktober 2017

Erscheinungsdaten

Nr. 1.2017 24. März 2017
Nr. 2.2017 26. Juni 2017
Nr. 3.2017 25. September 2017
Nr. 4.2017 15. Dezember 2017



No. 01-10-548433 – www.myclimate.org
© myclimate – The Climate Protection Partnership

ISSN 1663-4527

VISOPARENTS SCHWEIZ

Geschäftsstelle

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-Konto 80-229-7

Geschäftsleitung

Carmelina Castellino (Direktorin)
carmelina.castellino@visoparents.ch
Sonja Kiechl (Gesamtleitung)
Kinderhäuser Imago)
sonja.kiechl@visoparents.ch
Brigitte Baumgartner (Leiterin Tagesschule)
brigitte.baumgartner@visoparents.ch

Vorstand

Jakob Elmer, Winterthur (Präsident)
Anita Coray, Lufingen (Vizepräsidentin)
Stefanie Eichenberger, Dübendorf
Johannes Piessnegger, Riedt-Neerach
Christophe Raimondi, Baar
Marcel Schweizer, Dietlikon
Marianne Wüthrich, Zürich

Kinderhaus Imago Dübendorf

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 26, Fax 043 355 10 25
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, Fax 043 355 10 25
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

Spendenkonto

visoparents schweiz, 8600 Dübendorf
PC 80-229-7

KONTAKTPERSONEN REGIONEN

Region Nordwestschweiz

Verena Windisch
Hinterdorfstrasse 37, 4334 Sisseln
Tel. 062 873 14 07, verena72@sunrise.ch

Region Bern

Anja Eltschinger
Alfons Aeby Strasse 41, 3186 Düringen
Tel. 026 492 01 56

Region Graubünden

Herbert und Ida 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

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

Simone Wanzenried

Hohlweg 8, 8570 Weinfelden
Tel. 071 622 39 66

Region Zürich

Peter Hage
Ausserdorfstrasse 7, 8052 Zürich
Tel. 043 300 17 69
schweiz@bebsk.de

Romandie

Präsident: Henri Kornmann
chemin des Graviers 2A, 1290 Versoix
tél. 022 340 40 79
info@arpa-romand.ch, www.arpa-romand.ch

Ticino

A.G.I.C., Casella postale 1050
6850 Mendrisio
agic_ch@hotmail.com, www.agic-ti.ch
Presidente: Cecilia Brenna
tel. 091 646 51 23
Segretaria: Simona Soresina
tel. 091 646 02 41