

Nr. 4 | Dezember 2024
Fokus: Mentale Gesundheit

Resilienzkurs | 8
**Wie Jugendliche
stark, mutig und
entspannt werden**

Autismus | 11
**Mental gesund
durch die Schulzeit**

imago



Psychische Gesundheit

Was, wenn Kinder und Jugendliche mit kognitiver Beeinträchtigung psychisch erkranken? Entwicklungspsychiaterin Lisa Eckhard-Lieberherr gibt Auskunft. | 4



Impressum

Herausgeberin

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

imago wird von der Stiftung visoparents herausgegeben. Die Zeitschrift informiert Eltern, Fachpersonen und Interessierte über den Themenbereich Kind, Familie und Behinderung.

Redaktion

Regula Burkhardt (ReBu)
regula.burkhardt@visoparents.ch

Gestaltung/Realisation

Rossi Communications, 9304 Unterrindal

Druck

Druckzentrum AG, 8045 Zürich

Auflage

2000 Exemplare / vierteljährlich

Erscheinungsdaten

Nr. 1: März 2025
Nr. 2: Juni 2025
Nr. 3: September 2025
Nr. 4: Dezember 2025

Aboservice

Ein Abo kann kostenlos bestellt werden unter:
visoparents@visoparents.ch

Foto Titelbild: Adobe Stock

Editorial

Auch mal innehalten

Liebe Leserin, lieber Leser

Leider ist es ein allgegenwärtiges Thema: vielen Kindern und Jugendlichen geht's psychisch schlecht. Junge Menschen, die mit einer Behinderung leben, sind sogar noch stärker gefährdet, psychisch zu erkranken. Deshalb widmen wir das Fokus-Thema dieser imago-Ausgabe ihrer mentalen Gesundheit.

Dr. Lisa Eckhard-Lieberherr, Oberärztin an der Fachstelle Entwicklungspsychiatrie in Zürich, erzählt im Interview unter anderem, wie sich eine psychische Erkrankung bei Kindern mit einer kognitiven Behinderung zeigt und weshalb sie bei der Therapie auch die Bezugspersonen involviert.

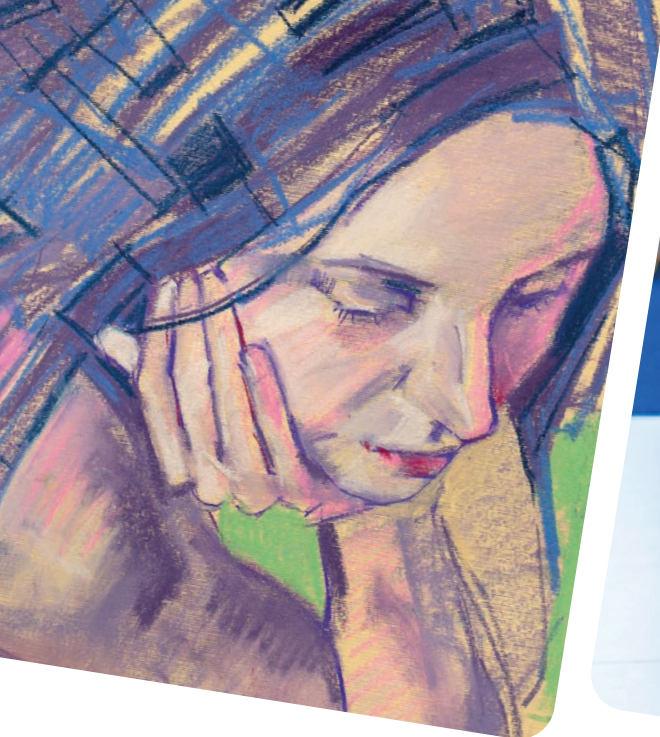
Wir möchten hier nicht nur auf Probleme eingehen, sondern auch präventive Ansätze aufzeigen. Unsere Fachleute aus der Stiftung visoparents geben beispielsweise Tipps, wie der Schulalltag autismusfreundlich gestaltet werden kann, um Erschöpfungszustände zu vermeiden.

Vorbeugend wirkt auch der Resilienzkurs für Jugendliche mit einer kognitiven Behinderung der Stiftung Bühl. Die Idee dahinter: wenn Menschen gut in der Gesellschaft zurechtkommen, klar kommunizieren und für sich einstehen können, laufen sie weniger Gefahr, psychisch zu erkranken.

Manchmal ist es nicht so einfach, sich und anderen mental Sorge zu tragen. Achtsamkeit will geübt sein. Ich hoffe, dass es Ihnen, liebe Leser:innen, in dieser manchmal turbulenten Zeit gelingt, hin und wieder innezuhalten, den Fokus auf die positiven Aspekte zu lenken und sich gemeinsam mit der Familie am Zauber der kommenden Festtage zu erfreuen.

Regula Burkhardt

Verantwortliche Magazin imago



Inhalt

- 2 **Impressum und Editorial**
- Fokus: Mentale Gesundheit
- 4 **Entwicklungspsychiaterin Dr. Lisa Eckhard-Lieberherr:**
 «Herausforderndes Verhalten ist Ausdruck von massivem Stress»
- 8 **Resilienzkurs:**
 Wie Jugendliche stark, mutig und entspannt werden
- 11 **Autismus: Mental gesund durch die Schulzeit**
- 14 **Unsichtbare Behinderung:**
 «Das Gespenst in meiner Kindheit und Jugend»
- Gut zu wissen
- 16 **Bundesgericht entscheidet für pflegende Angehörige**
- Ich bin ...
- 17 **Stv. Kinderhausleiterin in der inklusiven Kita**
- Aufgefallen
- 18 **Medien, die unterstützen, bereichern und stärken**
- Mama bloggt
- 20 **Kinder, wie geht's euch?**
- Kinderinterview
- 22 **«Ich entspanne mich gerne hier»**
- Letzte Seite
- 23 **Ausfahrt, Action und alte Kleider**





«Herausforderndes Verhalten ist Ausdruck von massivem Stress»

Wenn Kinder und Jugendliche mit einer kognitiven Behinderung psychisch erkranken, zeigen sie oft stark herausforderndes Verhalten. Lisa Eckhard-Lieberherr, Oberärztin an der Fachstelle Entwicklungspsychiatrie der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, erklärt, was hinter diesem Verhalten stecken kann und weshalb es wichtig ist, bei der Therapie auch Bezugspersonen zu involvieren.

Lisa Eckhard-Lieberherr, je nach Studie leiden 20 bis 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen an psychischen Problemen. Bei Kindern mit Behinderung liegen die Zahlen noch höher. Weshalb ist das so?

Lisa Eckhard-Lieberherr: Grundsätzlich lässt sich sagen: je schwerer die kognitive Beeinträchtigung ist und je geringer das verbale Ausdrucksvermögen der Kinder, desto eher kommt es zu psychischen Störungen. Das liegt daran, dass die kognitiven Verarbeitungsmechanismen, also etwa die Bewältigung und das Einordnen von negativen Erlebnissen, für diese Kinder schwieriger ist. Dazu kommt, dass diese Kinder ihre Bedürfnisse weniger klar äussern können; das führt häufiger zu Missverständnissen und Frustration. Ein weiterer Grund könnte sein, dass behinderte Kinder viel häufiger potenziell traumatische Ereignisse wie körperliche und sexuelle Misshandlungen erleben.

Gibt es psychische Störungen, die öfter vorkommen als andere?

Bei Kindern mit einer leichten Intelligenzminderung sind die Störungsbilder ähnlich verteilt wie bei Kindern mit durchschnittlicher Intelligenz. Da kommen Erkrankungen vor wie etwa Depression, Angststörung, soziale Phobien, Traumafolgestörung, ADHS, Autismus-Spektrum-Störung oder Störung des Sozialverhaltens. Ab mittelgradiger Intelligenzminderung häufen sich Bindungsstörungen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen und die sogenannten Verhaltensstörungen.

Welche psychischen Erkrankungen treffen Sie bei Ihrer Arbeit am häufigsten an?

Der Hauptanmeldegrund bei uns ist herausforderndes Verhalten. Es geht dabei um so stark selbst- oder fremdschädigende Verhaltensweisen, dass der Besuch von nicht spezialisierten Einrichtungen nicht mehr möglich ist. Oft geht dies einher mit Schreien, Blockaden, Toben, Bewegungsstörungen und stereotypem Verhalten. Wir benutzen absichtlich nicht den Begriff «aggressives Verhalten», da bei Aggression oft Absicht vermutet wird. Das ist sie in diesen Fällen meistens aber nicht.



Dr. med. univ. Lisa Eckhard-Lieberherr ist Oberärztin an der Fachstelle Entwicklungspsychiatrie der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Sie ist spezialisiert auf psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Zudem ist sie als Konsiliarpsychiaterin in einer der beiden Therapeutischen Wohnschulgruppen (TWSG) im Kanton Zürich tätig. Eckhard wohnt in Zürich und ist Mutter von zwei Kindern. www.pukzh.ch/ewp

Was steckt denn hinter herausforderndem Verhalten?

Oft ist es Ausdruck von massivem Stress oder einer unbefriedigten Bedürfnislage im sozioemotionalen Bereich. Auch Reizüberflutung, Über- oder Unterforderung kann dahinterstehen. Oder es kann auch Ausdruck sein einer anderen spezifischen Störung, die aber erst verstanden werden muss. Häufig besteht ein sogenannter Misfit zwischen der Umgebung und den Bedürfnissen des Kindes. Misfit bedeutet, dass das Umfeld, in dem das Kind lebt, nicht zu den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Kindes passt. Es kann beispielsweise sein, dass ein Kind sozioemotional noch deutlich jünger ist als sein tatsächliches Alter – und es deshalb von seinem Umfeld ständig überfordert wird. Unser Ziel ist es, das Kind in seinem tatsächlichen Entwicklungsstand abzuholen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und das Umfeld so zu gestalten, dass es besser passt.



Wie unterstützen Sie Eltern dabei, einen solchen Misfit aufzuheben?

Wir versuchen, auf Basis der Erhebung des emotionalen Entwicklungsstandes zu einem besseren Verständnis für das Kind beizutragen. Wenn das gelingt, können Eltern und andere Bezugspersonen den Stress des Kindes besser verstehen und den Umgang mit dem Kind anpassen. Das kann beispielsweise sein, dass wir den Eltern raten, für mehr Vorhersehbarkeit, mehr Struktur zu sorgen, oder dass wir sie ermutigen, die Qualität der Beziehung zum Kind weiter zu verbessern. Es geht insbesondere darum, den Fokus auf die Stärken und das bestehende Positive zu legen. Das ist wichtig, weil sich bei längerer Dauer der Schwierigkeiten die Beziehung oftmals verschlechtert hat.

Wie gut funktioniert diese Anpassung des Umfelds in der Praxis tatsächlich?

Das ist abhängig von den bestehenden Ressourcen im Umfeld. Ich erlebe sehr engagierte Eltern, Schulen und heilpädagogische Institutionen, die bereit sind, gemeinsam nochmals genauer hinzusehen, ihre Haltung zu verändern und neue Wege zu gehen. Die Finanzierungsmöglichkeiten stehen bei der Machbarkeit natürlich im Fokus. Wenn es beispielsweise gelingt, eine Eins-zu-eins-Betreuung vor Ort zu organisieren, trägt das oft zur Verbesserung der Situation bei.

Aus welchen Gründen funktioniert eine Anpassung des Umfeldes manchmal nicht?

Etwa dann, wenn die Eltern selbst massiv belastet sind, sich beispielsweise aufgrund von Migrationshinter-

grund weniger gut hier zurechtfinden oder aufgrund von eigener Flucht- oder Traumaerfahrung oder eigener Erkrankung wenig Stabilität mitbringen. Es kann aber auch daran liegen, dass die Ressourcen in der Schule nicht ausreichen, zu wenig Lehrer:innen verfügbar sind oder zu viele Lehrer:innenwechsel stattfinden. Manchmal scheitert es auch konkret am aktuellen Mangel an Schul- oder Betreuungsplätzen, die auf Autismus oder höhergradige Beeinträchtigung ausgerichtet sind.

Ein Teil Ihrer Patient:innen sind Kinder und Jugendliche mit höhergradigen Behinderungen, die nicht sprechen können. Wie gestalten Sie Abklärung und Therapien für diese Zielgruppe?

Da gibt es beziehungsorientierte Ansätze und spieltherapeutische Verfahren. Die Beobachtung und die Auskünfte von Eltern und Bezugspersonen werden wichtiger für das Verständnis, ebenso ist eine gemeinsame Klärung der Erwartungen notwendig. Eltern oder Bezugspersonen erwarten manchmal, dass einzelne Verhaltensschwierigkeiten wegtherapiert werden können. Das ist aber kaum möglich. Viel sinnvoller für die Entwicklungs- und Bindungsförderung ist es, das Kind aus psychotherapeutischer Perspektive kennenzulernen und die Erkenntnisse den Bezugspersonen zu vermitteln. Es ist wichtiger, dass wir im Alltag ansetzen und mit aufsuchender Hilfe, also zum Beispiel mit Spitex oder sozialpädagogischer Familienbegleitung, bei der Familie zu Hause versuchen, das Umfeld für die Bedürfnisse der Kinder tragfähiger zu machen.

Aktuell besteht bei Ihnen eine Wartezeit von neun bis zwölf Monaten für eine Abklärung. Welche Erlebnisse haben die Kinder hinter sich, wenn sie dann endlich zu Ihnen kommen können?

Manche Kinder und Jugendliche haben den Schul- oder Betreuungsplatz schon verloren und müssen rund um die Uhr von einem Elternteil einzueins betreut werden. Manche Eltern verlieren dadurch ihre Arbeit. Das schwer herausfordernde Verhalten der Kinder bringt die betreuenden Eltern massiv an den Rand ihrer Kräfte. Die Kinder und Jugendlichen haben oft mehrere Monate von sehr prekären Verhältnissen ohne Tagesstruktur und ohne Therapie hinter sich.

Wohin können sich betroffene Eltern wenden, wenn sie schnell Hilfe brauchen?

Die psychologische Beratungsstelle von Insieme beispielsweise berät niederschwellig. Der Elternnotruf Zürich ist rund um die Uhr erreichbar. Wenn es sich um einen

Notfall handelt, können Eltern sich an den kinder- und jugendpsychiatrischen Notfall der KJPP wenden. Und es gibt niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater:innen und -psychotherapeut:innen, die Kinder mit Behinderung aufnehmen. Häufig machen Eltern auch gute Erfahrung mit engagierten Entwicklungspädiater:innen. Es lohnt sich, konstant bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt zu bleiben, da sie zum Teil auch die Behandlung mit Medikamenten übernehmen können.

Welche Bedeutung haben Psychopharmaka bei Ihrer Arbeit?

Mir scheint, dass häufiger danach gefragt wird, meist als Ausdruck von grosser Hilflosigkeit. Es gibt ein Medikament aus der Klasse der Antipsychotika, das bei sogenannten aggressiven Verhaltensstörungen bei Autismus zugelassen ist. Manchmal wirkt es aber nur vorübergehend wie eine chemische Krücke, wenn die Verhaltensstörungen eine Reaktion auf das Umfeld sind. Deshalb ist es auch hier wichtig, gleichzeitig das Umfeld an die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen anzupassen.

Zur Prävention: Wie können Eltern frühzeitig erkennen, dass es ihrem Kind mental schlecht geht?

Mit den Kindern in gutem Kontakt zu bleiben, mit ihnen regelmässig auch über ihr emotionales Erleben zu reden, ist der beste Weg, eine gute Beziehung zu pflegen und zu reflektieren, wie es ihnen geht. Beim Vorliegen einer Autismus-Spektrum-Störung ist es hilfreich, wenn sich die Eltern selbst Fachwissen dazu aneignen. Wenn sich ein Kind nicht gut ausdrücken kann und es stärker beeinträchtigt ist, ist es essenziell, die Kommunikation zu vereinfachen. Das heisst, es braucht mehr Zeit und mehr Einfühlungsvermögen der Bezugspersonen, um das Kind in seiner Erlebniswelt wahrzunehmen.

Wann ist externe Hilfe nötig?

Dann, wenn vergeblich versucht wurde, das Umfeld an das Kind anzupassen, oder wenn die Bezugspersonen erkennen, dass sie mit ihren vorhandenen Möglichkeiten das Kind nicht abholen können. Das heisst nicht, dass es in jedem Fall eine Psychotherapie braucht. Ich empfehle, sich zuerst an bereits involvierte Fachpersonen, beispielsweise auch aus der Heil- und Sozialpädagogik, zu wenden. Auch sie können helfen, die Situation und das Kind besser zu verstehen.

Was ist Ihre Erkenntnis aus den fünf Jahren als Oberärztin in der Entwicklungspsychiatrie?

Ich erlebe tagtäglich, dass die Eltern von Kindern mit Behinderungen eine grossartige, weil schwierige Arbeit leisten. Kinder mit einer Behinderung haben oft viel länger Bedürfnisse aus dem kleinkindlichen Bereich. Zudem müssen die Eltern meist zusätzliche Termine wahrnehmen und mit dem schwierigen Verhalten ihrer Kinder in der Öffentlichkeit zurechtkommen – wo sie dann auf mehr oder weniger Verständnis stossen. Für diesen Kraftakt erhalten diese Eltern viel zu wenig Wertschätzung und Unterstützung von der Gesellschaft. Deshalb bin ich der Meinung, dass es noch sehr viel Öffentlichkeitsarbeit in diesem Bereich braucht.

Interview: Regula Burkhardt Bilder: zvg, Adobe Stock

Notfall, hilfreiche Adressen und Beratung

Elternnotruf rund um die Uhr

Tel. 0848 35 45 55

E-Mail: 24h@elternnotruf.ch

Chat und Info: www.elternnotruf.ch

Psychiatrischer Notfall-Dienst

Bei akuten psychischen Krisen bei Kindern und Jugendlichen hilft der Notfalldienst der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Tel. 058 384 66 66

www.pukzh.ch

Psychologisch-psychotherapeutische Hilfe, spezialisiert auf Kinder mit Behinderung

Die Praxis Spielzeit in Zürich bietet Psychotherapie und psychologische Begleitung für Menschen mit Krankheit, Trauma und Behinderung.

www.spielzeit.ch

Beratung

Die Fachstelle Lebensräume von Insieme Schweiz bietet psychologische Beratung an für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung und ihre Angehörigen.

www.insieme.ch/psychologische-fachstelle

Suche nach Therapieplätzen

Unterstützung bei der Suche nach freien Therapieplätzen im Kanton Zürich bietet die Website:

www.therapievermittlung.ch



Wie Jugendliche stark, mutig und entspannt werden

Gute Selbst- und Sozialkompetenz tragen zu einem gelungenen Miteinander in der Gesellschaft und zu einem zufriedenen Leben bei. Im Resilienzkurs der Stiftung Bühl werden Jugendliche mit einer kognitiven Behinderung deshalb entsprechend gefördert und lernen zudem, wie sie mit Stress umgehen können.

«Stark, mutig und entspannt» mit diesem Titel laden Sozialpädagoge Beat Schmid und Sozialpädagogin Carmen Bachmann zum «Kompetenzkurs zur Resilienzstärkung» in der Stiftung Bühl ein. Das Ziel: Jugendliche mit einer kognitiven Behinderung erweitern ihre sozialen Kompetenzen und lernen, auf andere Menschen zuzugehen. Und sie üben, wie sie sich besser mitteilen können. Dadurch erlangen sie mehr Selbstbestimmtheit, höhere Lebenszufriedenheit und letztlich eine stabilere psychische Verfassung.

Die Stiftung Bühl befindet sich auf einem weitläufigen Areal am Stadtrand von Wädenswil. Sie bietet Sonderschulen und Berufsbildung für Kinder und Jugendliche mit einer

kognitiven Behinderung oder Lernbehinderung an. Einige Schüler:innen besuchen den Unterricht nur tagsüber, andere wohnen auf dem Schulareal in betreuten Wohngemeinschaften. Sozialpädagoge Beat Schmid arbeitet seit zehn Jahren in der Stiftung Bühl. Ein Teil seines Arbeitsauftrags besteht darin, die Kids in den erwähnten Resilienzkursen auf das Leben als junge Erwachsene vorzubereiten und ihnen zu zeigen, wie sie mental gesund bleiben, aber auch ihr Leben in die eigenen Hände nehmen können. Schmid erklärt: «Die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und soziale Interaktionen zu gestalten, ist für eine gute Lebensqualität wichtig. Gerade diese Fähigkeiten sind aber bei Kindern und Jugendlichen mit einer kogniti-

ven Behinderung oder einer Lernschwäche manchmal nicht ausreichend vorhanden. Das erschwert es ihnen wiederum, soziale Beziehungen in positiver Weise aufzubauen und zu pflegen. Das Risiko, dass sie daraus ungesunde Verhaltensweisen entwickeln, sich etwa zurückziehen, Ängste entwickeln oder aggressiv und wütend werden, ist deshalb erhöht. Auch die Gefahr, dass sie in ihrem Leben einmal von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, ist doppelt so hoch wie bei anderen Jugendlichen.» Mit dem Resilienzkurs will Schmid die jungen Erwachsenen stärken und ihnen das nötige Rüstzeug für gelungene Verhaltensweisen und mentale Stärke mitgeben.

Wenig Theorie, lustige Rollenspiele und Entspannung

Der Grundkurs findet zweimal im Jahr während eines Quartals statt. Er ist freiwillig und richtet sich an Interessierte zwischen 12 und 19 Jahren. Das Kurskonzept basiert auf dem eines Sozialkompetenztrainings, wie es auch in Kinder- und Jugendpsychiatrien angewandt wird, ist aber auf die Bedürfnisse von Jugendlichen mit kognitiver Behinderung angepasst.

Jeweils am Mittwoch um 17 Uhr kommen vier bis sechs Jugendliche für rund eine Stunde zusammen. In der ersten Lektion besprechen Kursleiter Beat Schmid und Kursleiterin Carmen Bachmann mit ihnen die Regeln, etwa dass niemand ausgelacht und nichts weitererzählt werden darf. Danach folgen ein Einstiegsspiel und ein kurzer Theorie-Teil. «Wir widmen uns jedes Mal einem neuen Thema, etwa der Körpersprache, der Motivation und der Lebensplanung, den Gefühlen oder dem Umgang mit Konflikten», so Schmid. Er geht stets spielerisch an die Themen heran und fordert die Jugendlichen auf, selbst auch Inhalte beizusteuern. Mitmachen ist das A und O, und spätestens beim anschließenden Rollenspiel wird Einsatz gefordert. Denn jetzt schlüpfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in verschiedene Rollen und üben das Gelernte in nachgestellten Szenen. Es geht darum, sich in einem geschützten Rahmen in eine realitätsnahe Situation hineinzudenken, zu überlegen, wie man agieren oder reagieren könnte. Und es geht darum, neue Verhaltensmuster auszuprobieren und einzuüben. Bestenfalls gehen die Jugendlichen gleich jene Themen an, mit denen sie in ihrem Alltag konfrontiert sind.

Die 17-jährige Luisa (Name von der Redaktion geändert) hat vor Kurzem den Grund- sowie den weiterführenden Kurs in der Stiftung Bühl absolviert. Sie sagt: «Es ist mir schon immer leichtgefallen, auf Menschen zuzugehen. Im Kurs lernte ich, anhand der Körpersprache zu erkennen, ob



Im Resilienzkurs fördern sie die sozialen Kompetenzen der Jugendlichen:
Carmen Bachmann und Beat Schmid.

eine Person überhaupt Zeit und Lust hat, mir zu helfen. Vor allem die Rollenspiele haben mir Spass gemacht.» Manchmal entstünden beim Rollenspiel tatsächlich lustige Situationen, erzählt Schmid, manchmal bedürfe es aber auch viel Input der anwesenden Sozialpädagog:innen, das komme sehr auf die Tagesverfassung der Teilnehmenden an.

Stress kann ein Auslöser sein für mentales Ungleichgewicht. Deshalb räumen Schmid und Bachmann dem Thema Entspannung immer genügend Zeit ein. Sie stellen jede Woche eine andere Möglichkeit vor, wie sich die Jugendlichen entspannen können. Sei das ein warmes Bad nehmen, Musik hören, Sport treiben oder einen Tee trinken. Weshalb Zigaretten, Alkohol und weitere Suchtmittel nicht die richtigen Zutaten für gute Entspannung sind, ist ebenfalls ein zentrales Thema im Kurs.

Nachfolgekurs zur Verinnerlichung

Damit die Kursteilnehmer:innen das Gelernte verinnerlichen können, hat Schmid kürzlich einen weiterführenden Kurs lanciert. In diesem wird vor allem geübt – und zwar hauptsächlich im realen Leben, in der Stadt. Nach einer kurzen Auffrischung der Inhalte aus dem Grundkurs besuchen die Teilnehmenden deshalb beispielsweise die Migros-Filiale und fragen nach Produkten, verlangen beim Coiffeur eine Frisur-Beratung oder lassen sich im Schuhgeschäft die neuste Kollektion zeigen. «Wir begaben uns auch schon am Bahnhof in einen Bus und übten, zu fragen, ob man sich denn auf den freien Stuhl setzen dürfe»,



Sagen, was man will, und das eigene Leben mitgestalten – wer das kann, hat bessere Chancen, mental gesund zu bleiben. Hier: Wohngemeinschaft in der Stiftung Bühl.

erzählt Schmid. «Im zweiten Kurs geht es vor allem darum, zu lernen, wie man sich im öffentlichen Raum bewegt und dass man sein Recht, sich eben beispielsweise im Bus zu setzen, auch einfordern darf.»

Lernen, für sich einzustehen

Menschen mit einer kognitiven Behinderung oder einer Lernschwäche sind gegenüber anderen Menschen oft sehr schüchtern. Sie sind es gewohnt, dass Eltern und Fachleute sich um sie kümmern und ihnen Entscheidungen

abnehmen. «Mit den beiden Kursen möchten wir die Jugendlichen dazu ermutigen, sich mehr zu trauen, ihre eigene Meinung zu sagen und sich insbesondere auch mal uns Sozialpädagog:innen zu widersetzen. Auch das üben wir regelmässig. Es ist wichtig, dass die jungen Erwachsenen ihr eigenes Leben mitgestalten und klar sagen, was sie wollen und was nicht», so Schmid.

Mit dem Übergang ins Erwachsenenalter müssen sich die Jugendlichen entscheiden, wie sie ihr Leben fortan gestalten möchten. Manchmal wollen sie unkonventionelle Wege gehen, dann müssen sie sich erst recht durchsetzen können. Manche müssen vielleicht irgendwann auch Bewerbungsgespräche führen. Andere wiederum werden weiterhin in einer Institution leben. Aber auch dort sollen sie sich trauen, ihre Meinung zu sagen und für ihre Lebensziele einzustehen.

Weil der Kurs den jungen Teilnehmer:innen manchmal viel abverlangt und es Mut braucht, sich an den Rollenspielen zu beteiligen, wird das Kursende entsprechend gewürdigt. Nach Kurs 1 übergeben die Organisator:innen die Diplome in einem feierlichen Rahmen an die stolzen Jugendlichen. Den Fortsetzungskurs feiert die Gruppe hingegen mit einem gediegenen Zvieri im Selbstbedienungsrestaurant – nachdem sich alle ihre Köstlichkeiten selbst organisiert und bezahlt haben. Darauf können sie stolz sein.

Stiftung Bühl

Die Stiftung Bühl in Wädenswil ZH setzt sich dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit einer kognitiven Behinderung oder einer Lernbehinderung ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können.

Sie fördert rund 100 Kinder im Kindergarten- und Schulalter in der Heilpädagogischen Schule. Zudem bietet sie betreute Wohngemeinschaften sowie eine therapeutische Wohnschulgruppe und Berufsausbildungen an. www.stiftung-buehl.ch

Text: Regula Burkhardt Fotos: Stiftung Bühl, ReBu



Die Schüler:innen lernen, Reize mit Hilfsmitteln zu managen und der Reizüberflutung vorzubeugen.

Autismus: Mental gesund durch die Schulzeit

Kinder und Jugendliche mit Autismus sind besonders gefährdet, psychisch zu erkranken. Dies aufgrund der hohen Anpassungsleistungen, die sie täglich bewältigen – insbesondere in der Schule. Das muss nicht sein, denn es gibt Möglichkeiten, Regelschulen autismusfreundlich zu gestalten. Zudem zeigt ein Blick in den Unterricht der Heilpädagogischen Schule IFA, wie spezifische Förderung für Kinder mit Autismus gelingt.

Jugendliche im Autismus-Spektrum stehen im Schulalltag oft vor grossen Herausforderungen, die erheblichen Stress auslösen und zu Überforderung, inneren Blockaden und mentalem Chaos führen. Nicht selten sind Betroffene am Ende des Tages deshalb extrem müde und erschöpft und können den schulischen Alltag manchmal nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr bewältigen. Aufgrund des hohen Erholungsbedarfs bleibt auch das Lernpensum auf der Strecke und die Prüfungen können nicht erfolgreich absolviert werden. Vom Umfeld wird das oftmals als Motivationslosigkeit oder Faulheit missverstanden.

Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Autismus sind kontinuierlich gefordert, Stresssituationen im Alltag durch gezielte Planung und Vorbereitung zu minimieren. Es gilt, Stressoren, wie etwa Lärmquellen oder soziale Situationen wie Mittagessen und Pausen, zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, mit denen die Jugendlichen den Stress besser regulieren können. Eine autismspezifische Therapie oder ein Training kann helfen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um den Alltag effektiv zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Unterstützendes Schulumfeld hilft, Stress zu reduzieren
Auch die Schulen können einen wichtigen Beitrag leisten, damit den Jugendlichen eine Eingliederung leichterfällt. Wichtig ist, dass sie es ihren Schüler:innen ermöglichen, die Überanpassung an die «neurotypische Norm» zu reduzieren. Eine solche Überanpassung kann auf Dauer

Eltern- und Fachberatung

Die Beratung für Eltern- und Fachpersonen informiert, begleitet und berät Familien mit einem Kind mit Behinderung oder chronischer Krankheit und unterstützt Fachpersonen. Schweizweit, für Privatpersonen kostenlos.



Myriam Scheidegger
Tel. 043 355 10 85
elternundfachberatung@visoparents.ch

www.visoparents.ch/beratung

gesundheitsschädlich sein. Durch die Aufklärung des Schulumfeldes, die Anpassung der Strukturen hin zu autismusfreundlichen Rahmenbedingungen und die Umsetzung eines Nachteilsausgleichs erreicht man, dass sich die Jugendlichen weniger maskieren müssen (Kopieren neurotypischen Verhaltens, um nicht aufzufallen). Ein gutes Hilfsmittel hierfür ist der ICH-Flyer, den die Stiftung Autismus Schweiz anbietet. Er eignet sich, Stressoren und notwendige Hilfestellungen zu identifizieren und unterstützendes Verhalten des Umfeldes zur Stressregulierung zu definieren.

Das Verständnis des schulischen Umfelds ist die Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung der Massnahmen. Diese zielen meist auf die Bereiche der Teilhabe im Unterricht und in der Peergruppe, den Lernort, aber auch die Strukturierung von Raum und Zeit ab. Auch bezüglich Pausensituationen, Hausaufgaben und Prüfungen können mit wenig Aufwand wirksame Veränderungen erzielt werden.

Bei der Suche nach individuellen Lösungen sollten die betroffenen Jugendlichen stets mit einbezogen werden und die Unterstützung von Fachpersonen im Bereich Autismus sollte eingeholt werden. Auch die Eltern- und Fachberatung der Stiftung visoparents kann helfen. Sie berät Eltern und Angehörige schweizweit kompetent und kostenlos.

An der Schule Reize managen lernen

Nebst der Beratung von Angehörigen bietet die Stiftung visoparents weitere Dienstleistungen für Kinder mit Autismus an, unter anderem die Schule IFA (Intensiv-Förderung Autismus Zyklus 1). Diese spezialisierte Sonderschule deckt die Kindergartenstufe bis und mit 2. Klasse ab und wird von zwölf Kindern mit einer Autismus-Spektrum-Störung besucht. Im Fokus der Förderung stehen die

(Unterstützte) Kommunikation, die Selbstständigkeit und die sensorische Regulation. In diesem vielseitigen Schul- und Betreuungsumfeld können die Kinder grundlegende Fähigkeiten entwickeln, um künftig im Leben zurechtzukommen.

Dass Kinder mit Autismus, kaum sind sie am Ende des Tages zu Hause angekommen, einen Meltdown erleben, ist leider sehr oft der Fall. Ein Meltdown ist die Folge von Reizüberflutung und zeigt sich etwa mit Schreien, Um-sich-Schlagen und allenfalls Gegenstände-Werfen. Er wird häufig fälschlicherweise für einen Wutausbruch gehalten. Dahinter steckt aber nicht Wut, sondern Überforderung und Überladung durch Reize und manchmal auch Angst bis Panik. Ein «zu grosses Zuviel».

Damit Kinder lernen können, müssen sie sich physisch, emotional und mental in einem ausbalancierten Zustand von Entspannung und Aufmerksamkeit befinden. Diesen Zustand zu erreichen, ist also Grundvoraussetzung fürs Lernen. Reize zu managen, Hilfsmittel und Strategien kennenzulernen und mit der Zeit selbstständig einzusetzen und sich auch im Schulalltag zwischendurch zu entspannen, all das üben und lernen die Schüler:innen an der Schule IFA deshalb tagtäglich.

Am Anfang des Schuljahres gleicht der Morgenkreis jeweils noch einem Hilfsmittelkatalog. Da sitzen die meisten Kinder mit einem Gehörschutz, einige auf Doppellatten oder Kugelkissen, die einen Füsse sind auf eine Fussbank gestellt, und knapp die Hälfte der Kinder nutzt Beissobjekte und Fingerfidgets. Das Angebot an sensorischen Hilfsmitteln ist gross. Die einen verstärken Reize oder leiten diese um, andere reduzieren die Aufnahmefähigkeit über einen Sinneskanal. Sobald ein Kind alle möglichen Hilfsmittel kennengelernt hat, weiss es, wie es seine Bedürfnisse handhaben kann, und es fällt ihm viel leichter, sich auf den Alltag, seine Mitmenschen, Veränderungen und kognitiv höhere Anforderungen einzulassen. Das Ziel ist es, die Anzahl der Hilfsmittel mit der Zeit kontinuierlich zu senken.

Wie Malik stillsitzen lernte

Eines der Kinder aus der Schule IFA heisst Malik. Der Junge bewegt sich sehr gerne, eigentlich stetig, und gibt Laute von sich. Er kann schon lesen, aber keine zwei Minuten ruhig sitzen. Er mag Abwechslung, wenn er visuell mit Piktogrammen gut darauf vorbereitet wird. Ausser im Eins-zu-eins-Kontakt konnte er sich bisher wenig auf Inhalte einlassen und wirkte meist sehr abwesend. Grup-

Information und Beratung

Autismus Schweiz

Information, Beratung und Coaching

www.autismus.ch

Information zum Nachteilsausgleich

www.zh.ch

(Unter: Bildung – Bildungssystem – Chancengleichheit)

penrituale findet er nur punktuell interessant, meist will er bereits nach wenigen Augenblicken davonrennen oder -kriechen.

Ausgerüstet mit einem Gehörschutz, wurde er bisher immer als Letzter in den Morgenkreis zu seinem mit Kugelkissen ausgestatteten Stuhl gebracht. Nur mit Socken an den Füßen stellte er sie auf das Akupunkturkissen vor seinem Stuhl und bekam die Sandschlange über die Schultern gelegt. Auf seinen Knien lag ein schweres Sandkissen mit vibrierenden Hexbugs darin und seine Hände beschäftigten sich mit der daran festgemachten Fahrradkette aus Kunststoff.

Mittlerweile wirkt Malik noch immer etwas abwesend, jedoch ist so das Nicht-sitzenbleiben-Können nun kein Thema mehr. Nach einigen wenigen Wochen nutzt er bereits nicht mehr alle Hilfsmittel und bleibt dennoch im Morgenkreis sitzen. Und dann, im Herbst, äussert er sich unerwartet und spontan verbal zum Thema Kalender mit «September» und erstaunt die Lehrpersonen. Nach dem Morgenkreis zieht er sich noch immer jeweils für einige Minuten in sein «Zelt» zurück. Das ist ein dunkles Leintuch an seinem Garderobenhaken. In diesem «Zelt» kommt er sensorisch zur Ruhe, sodass er danach wieder an den Gruppenaktivitäten teilnehmen kann. Sein «Zelt» kann er nach Bedarf aufsuchen und es ist mobil. So wird er sich auch später im Leben personen- und ortsunabhängig entspannen können.

Ein Tuch ist nur eines von zahlreichen möglichen Hilfsmitteln und Konzepten, wie Kinder mit Autismus zur Ruhe finden. Das Ziel ist es, dass jedes Kind und alle betroffenen Jugendlichen ihre persönlichen, möglichst alltagstauglichen Lösungen finden, sodass auch Schülerinnen und Schüler mit Autismus abends zufrieden statt überreizt nach Hause kommen.

Text: Myriam Scheidegger, Debbie Selinger **Fotos:** Vera Markus



In der Schule IFA werden die Kinder auf die Anforderungen der Regelschule vorbereitet.

Schule IFA

An der Schule IFA (Intensiv-Förderung Autismus Zyklus 1) werden Kinder mit Autismus im Grundschulalter unterrichtet und spezifisch gefördert.

Das Angebot richtet sich vorwiegend an Kinder, die kognitiv das Potenzial haben, in einer Regelschule erfolgreich unterrichtet zu werden.



Schule IFA (Intensiv-Förderung Autismus Zyklus 1)
Stettbachstrasse 10
8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 88

www.visoparents.ch/schuleautismus



«In all den Jahren hat mir die Behindertenbewegung viel Kraft gegeben. Ich weiss, dass ich nicht alleine bin.»

Nicole Haas lebt mit dem Chronischen Fatigue-Syndrom, (ME/CFS).

Das Gespenst in meiner Kindheit und Jugend

Nicole Haas ist während ihrer Pubertät am damals kaum bekannten ME/CFS, dem Chronischen Fatigue-Syndrom, erkrankt. Sie erzählt, wie die lange Suche nach dem Grund ihrer Erschöpfung und die mangelnde Unterstützung im Umgang mit der unsichtbaren Krankheit sie zusätzlich seelisch belastet hat.

Wenn ich an meine Kindheit und Jugend zurückdenke, dann steht eine dunkle Wolke über allem: meine Infektanfälligkeit. Sie begann bereits in der ersten Klasse. Daraus entwickelte sich die Krankheit ME/CFS. Zwar war ich erfolgreich in der Schule, hatte Freund:innen, erlebte erste eigenständige Reisen und hatte Hobbys. Aber im Grunde spürte ich dauernd, dass sich etwas Dunkles zusammenbraute und mich immer stärker beeinträchtigte. Ich erholte mich zunehmend schlechter von den viralen Atemwegsinfekten und dem einhergehenden hohen Fieber, war oft erschöpft, mit der Zeit hatte ich zudem dauerhaft grippeartige Muskelschmerzen.

ME/CFS (Myalgische Enzephalopathie/Chronic Fatigue Syndrome) wird umgangssprachlich auch «Chronisches Erschöpfungssyndrom» genannt, ein verniedlichender Ausdruck, der deshalb von Betroffenen abgelehnt wird. Diese haben schon nach kleinen körperlichen oder geistigen Anstrengungen ein starkes Energietief mit Grippe-symptomen oder Schmerzen. In der Fachsprache nennt sich das Post-Exertional-Malaise. Mild Erkrankte können noch Teilzeit arbeiten, Schwerstbetroffene haben Mühe, aufrecht zu sitzen und Nahrung einzunehmen. Die Erkrankung wird im Katalog der ICD als neurologische Erkrankung geführt, galt aber lange als psychisch oder gar als gänzlich eingebildet.

Unterstützung fehlte weitgehend

Als ich vor 25 Jahren, in meiner Pubertät, die ersten Symptome bekam, war die Erkrankung nahezu unbekannt. Zuerst fühlte es sich nur sehr lästig an, jede Erkältung und Grippe aufzulesen. Aber je erschöpfter ich nach jedem Infekt wurde, desto stärker machten sich Angst, Verzweiflung und Einsamkeit breit. Ich war regelmässiger Gast bei meinem Hausarzt und versuchte ihm zu erklären, dass ich mich nicht gut fühlte. Er nahm mit mehr oder weniger Widerstand diverse Abklärungen vor, konnte mich aber kaum dabei unterstützen, sinnvoll auf meine Symptome zu reagieren. Auch meine Eltern waren mit der Situation überfordert. Ich hatte lange Zeit keine Erwachsenen um mich, mit denen ich alles hätte einordnen können. Niemand, der mich dabei unterstützte, über die Situation zu sprechen und mein Leben an meine Erkrankung anzupassen.

Ich war verwirrt. Es war, als ob ein Gespenst in meinem Leben Einzug gehalten hatte. Es gab keinen Namen für dieses Gespenst und ich begann deshalb selbst nachzuforschen. Prompt entwickelte ich eine gute Portion Hypochondrie. Über Monate und Jahre fürchtete ich, die Ärzt:innen könnten etwas übersehen haben. Dass ich möglicherweise Krebs oder HIV hätte. Doch die Medizin fand nichts. Man erklärte mir, ich sei eine gesunde Frau.

Ein Psychologe fand endlich Antworten

Nachdem ich mit 18 total geschwächt aus einer kurzen Narkose erwachte, ging ich verzweifelt zum Schulpsychologen. Der hörte sich meine Geschichte an und kam ziemlich schnell zum Schluss, dass ich neben depressiven Symptomen möglicherweise ME/CFS habe.

Eigentlich hätte mein Lebensweg ab da deutlich einfacher werden können. Ich hätte verstehen können, was mit mir los war, und mein Leben entsprechend anpassen können. Aber ich hatte das Verhalten meines Umfeldes bereits tief in mich eingesogen und ging mit wenig Selbstfürsorge weiter: Ich übergang Warnsymptome, ignorierte meine Grenzen. Mein Zustand verschlechterte sich, immer wieder brach ich zusammen. Meinen Tiefpunkt erlebte ich mit etwa 26, ich benötigte einen Aufenthalt in einem Pflegeheim, weil mein Zustand so schlecht war. Erst ab da ging es langsam aufwärts.

Ich glaube, dass ich mit der fehlenden Akzeptanz meiner Erkrankung und meiner Grenzen keine Seltenheit war. Für viele junge Menschen gibt es nur ein Ziel: dazugehören und mit Gleichaltrigen mithalten können. Alles andere fühlt sich nach Ausgrenzung und Niederlage an.

Kommt hinzu: Junge Menschen informieren sich nicht nur bei ihren Eltern oder Verwandten, sondern sie saugen die gesellschaftlichen Werte in sich auf. Sie beobachten unbewusst, wie inklusiv und wertschätzend unsere Gesellschaft sich gegenüber anders funktionierenden Menschen verhält, und ziehen möglicherweise den Schluss: «Zu denen will ich nicht gehören.» Während sichtbare Behinderungen meist offensichtlich sind, kann man unsichtbare Erkrankungen bis zu einem gewissen Grad verstecken oder nicht wahrhaben.

«Ich war verwirrt. Es war, als ob ein Gespenst in meinem Leben Einzug gehalten hatte.»

Leben mit mehr Selbstfürsorge

Heute bin ich 42 und mein Leben ist immer noch eines mit deutlichen Einschränkungen. Ich kann nach einem zehnjährigen Unterbruch vierzig Prozent in zwei inklusiven Arbeitsplätzen auf dem ersten Arbeitsmarkt arbeiten. Aber ich habe viele Jahre hinter mir, in welchen ich herausfinden musste, wie ich gut mit der mir verfügbaren Energie leben kann. Anschliessend ans Pflegeheim war ich drei Jahre in einem betreuten Wohnen zu Hause. Dort habe ich mein Leben noch einmal neu gestartet: mit mehr Liebe und Selbstfürsorge.

Der Weg zu mehr Akzeptanz war gepflastert mit vielen Arbeitstrainings, Versuchen in verschiedenen Branchen, und der Erkenntnis, dass ich nie mehr zu hundert Prozent funktionieren werde. Ich habe auch lernen müssen, mich gegenüber Ärzt:innen und Ämtern zu wehren und mich für mich selbst einzusetzen. Ich habe manch harten Kampf hinter mir. In all den Jahren hat mir die Behindertenbewegung in der Schweiz viel Kraft gegeben. Ich weiss, dass ich nicht alleine bin. Dass andere ebenfalls für mehr Inklusion und Gerechtigkeit kämpfen. So bin ich über viele Jahre selbst zu der Erwachsenen geworden, die ich als junge Frau so dringend gebraucht hätte.

Foto: Urs Hürzeler

Nicole Haas ist Reporterin ohne Barrieren und arbeitet seit zehn Jahren als Genesungsbegleiterin/Peer in einem Wohnheim. Sie lebt und arbeitet in Bern und Langenthal.



Bundesgericht entscheidet für pflegende Angehörige

Ein neues Urteil des Bundesgerichts bezüglich Angehörigen-Spitex ist gefallen. Gemäss diesem dürfen die Krankenkassen bei ihren Beiträgen für die Pflegeleistungen nicht mehr andere Vergütungen, wie etwa Hilflosenentschädigung oder Intensivpflegezuschlag, anrechnen. Tun sie dies doch, können sich betroffene Eltern wehren.

In der Juni-Ausgabe des Magazins imago publizierten wir einen Artikel zum Thema Angehörigen-Spitex. Darin berichteten wir, wie sich Eltern bei einer Spitex-Organisation anstellen lassen können und dadurch für die Pflege ihres Kindes mit Behinderung einen Lohn erhalten. Im Bericht wiesen wir darauf hin, dass einzelne Krankenkassen deswegen andere Leistungen, wie etwa die Hilflosenentschädigung oder den Intensivpflegezuschlag, reduzieren.

Diese Praxis ist mittlerweile rechtswidrig, wie uns Irja Zuber, Rechtsanwältin der Procap Schweiz, schreibt: «In einem kürzlich veröffentlichten Grundsatzentscheid hat das Bundesgericht die bisherige Praxis aufgegeben, wonach die Krankenkasse im Rahmen des Beitrages an die Pflegeleistungen die Hilflosenentschädigung und den Intensivpflegezuschlag anrechnen kann. Neu gilt, dass die Pflegebeiträge (Spitex etc.) nicht mehr um einen Teil der Hilflosenentschädigung und des Intensivpflegezuschlags reduziert werden dürfen. Die Anrechnung oder Berücksichtigung, in welcher Form auch immer, ist nicht zulässig.» Gemäss Procap begründet das

Bundesgericht den Entscheid sehr juristisch. Zusammenfassend halte es fest, dass eine Koordination, also Anrechnung, nur möglich ist, wenn die beiden Leistungen gleicher Art und Zweckbestimmung sind. Bei der Hilflosenentschädigung und dem Intensivpflegezuschlag handle es sich aber um eine Geldleistung, beim Pflegebeitrag nach KVG um eine Sachleistung. Auch deckten die beiden Leistungen bloss in geringem Umfang die gleichen Tätigkeiten ab.

So können Sie sich wehren

Procap rät betroffenen Eltern, der Krankenkasse einen Brief zu schreiben, falls diese eine Anrechnung der Hilflosenentschädigung oder des Intensivpflegezuschlags vornimmt. Darin sollen sie auf das Bundesgerichtsurteil 9C_480/2022 verweisen. «Im Brief können die Eltern darlegen, dass das Bundesgericht die Anrechnung als rechtswidrig bezeichnet. Zudem können sie die rückwirkende und zukünftige Neuberechnung des Pflegebeitrags beantragen», sagt Irja Zuber. Die Krankenkasse sollte spätestens nach Ablauf der aktuellen Zusprache eine Neuberechnung vornehmen.

Das überarbeitete Merkblatt von Procap zur Angehörigen-Spitex finden Sie hier:

www.procap.ch



Den Entscheid des Bundesgerichts finden Sie hier:

www.bger.ch



Stv. Kinderhausleiterin in der inklusiven Kita

Sina Genkinger ist stellvertretende Kinderhausleiterin und Co-Gruppenleiterin in der inklusiven Kita Kinderhaus Imago in Baar. Bei ihr stehen die Kinder im Mittelpunkt, gleichzeitig will sie stets den Eltern und den Mitarbeitenden gerecht werden.



Sina Genkinger

Stellvertretende Kinderhausleiterin
und Co-Gruppenleiterin in der inklusiven
Kita Kinderhaus Imago, Baar

Sina Genkinger, in Ihrer Funktion sind Sie sowohl mit der Organisation und dem Mitarbeitenden-Coaching als auch mit Elternarbeit beschäftigt. Unsere letzte Interviewpartnerin, Oriana Seewer, wollte von Ihnen wissen, worauf Sie bei Ihrer Arbeit besonders Wert legen.

Sina Genkinger: Generell ist mir eine hohe Qualität in meiner Arbeit wichtig – diese verlange ich auch von unseren Mitarbeitenden, da wir die Stiftung visoparents nach innen und aussen vertreten. Als Stv. Kitaleitung bin ich das Bindeglied zwischen den Gruppen und der Leitung. Deshalb liegt es mir am Herzen, dass mir meine Arbeitskolleginnen und -kollegen vertrauen und mit ihren Anliegen auf mich zukommen. Ich begegne ihnen deshalb stets mit Respekt und Transparenz. In meinen Funktionen als Co-Gruppenleitung sowie Stv. Kitaleitung bin ich zudem ständig in Kontakt mit den Eltern. Mir ist bewusst, dass sie uns mit ihren Kindern ihr Wertvollstes in Obhut geben. Dafür braucht es grosses Vertrauen. Diese Vertrauensbasis aufzubauen und aufrechtzuerhalten, ist mir wichtig.

In der Kita Kinderhaus Imago sind sowohl Kinder mit als auch ohne Behinderung willkommen. Wie setzen Sie Inklusion in der Kita konkret um?

Dank einem höheren Betreuungsschlüssel in unserer Kita haben wir genügend Zeit, um auf die Kinder und ihre Bedürfnisse einzugehen. Durch die Eins-zu-eins-Betreuung, welche wir den Kindern insbesondere in den verschiedenen Alltagssituationen anbieten können, ermöglichen wir es ihnen, am Gruppengeschehen teilzuhaben und auch aktiv mitzuwirken.

Wann stossen Sie mit der Inklusion im Alltag an Grenzen?

Es gibt immer wieder schwierige Situationen im Alltag, das liegt jedoch nicht unbedingt an der Inklusion, sondern kommt bei der Arbeit mit Kindern hin und wieder

vor. Tritt eine herausfordernde Situation auf, besprechen wir diese offen im Team. Dank des breiten Wissens, das bei uns vorhanden ist, finden wir eigentlich immer eine passende Lösung.

Mit welchen Anliegen gelangen die Eltern an Sie?

Sie haben sehr unterschiedliche Anliegen. Manchmal kommen sie mit finanziellen Anfragen auf mich zu, manchmal wenn sie einen Tipp in der Erziehung brauchen und hin und wieder auch mit Optimierungsvorschlägen für das Kinderhaus Imago.

Interviewstafette – so funktioniert's:

Kinder mit Behinderung treffen auf so manche Fachkräfte, die sie beraten und fördern. In dieser Rubrik stellen wir diese Held:innen und ihre Berufe vor. Wer interviewt wird, wählt auch gleich die nächste Person und stellt eine Frage.

Sie bieten in der inklusiven Kita Kinderhaus Imago Lehrstellen als FaBe Kind an. Welche Fähigkeiten muss eine Person mitbringen, die sich dafür interessiert?

Die Person soll offen sein und sich auf die Kinder einlassen können. Besonders wichtig ist natürlich, dass die Person Freude an Kindern mitbringt und keine Berührungssängste bei einem Kind mit einer Behinderung hat.

Interview: Regula Burkhardt Foto: zvg

Sina Genkinger wählt für das nächste Interview Janine Plüss, selbstständige Ergotherapeutin in Baar. Ihre Frage an sie: «Sie kommen für die Therapie einzelner Kinder jeweils in die Kita Kinderhaus Imago. Wie erleben Sie diese Zusammenarbeit?»

Medien, die unterstützen, bereichern und stärken

Für Menschen ohne Lautsprache

Für Kinder und ihre Bezugspersonen



Bei kleinen und grossen Sorgen

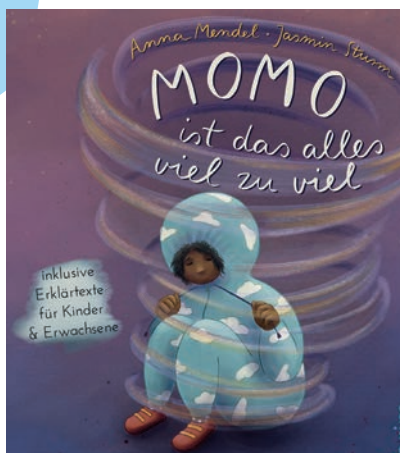
Wenn Schlimmes passiert, wie Gewalt oder Misshandlungen, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Manchmal gelingt das nicht. Etwa dann, wenn Betroffene nicht oder nur eingeschränkt über Lautsprache verfügen oder wenn sie aufgrund der traumatischen Erfahrung das Erlebte nicht in Worte fassen können. «Das Kummerbuch» wurde genau für sie entwickelt. Mit Metacom-Symbolen und einfachen Frage-und-Antwort-Strukturen lädt es Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu ein, über sorgenvolle Erlebnisse zu berichten, ohne zu sprechen.

Das Kummerbuch

Von: Svenja Kerkeling

Preis: Fr. 29.-

Verlag: www.autismusverlag.ch



Vermeidung von Overload

Im Kindergarten singen sie laut und gehen alle durcheinander. Kleidungsstücke kratzen, Parfüms riechen viel zu stark. Viele überwältigende Eindrücke prasseln täglich auf das Kind Momo ein. Wie vielen anderen autistischen Menschen ist das Momo alles viel zu viel und führt zu einem Overload. Das Bilderbuch zeigt detailliert, wie Momo die Umwelt wahrnimmt, und zeigt Strategien, wie sich das Kind von den Reizen abschirmen kann. Ein Erklärteil ordnet die Geschichte ein und beschreibt, was bei einem Overload, Meltdown oder Shutdown abläuft.

Momo ist das alles viel zu viel

Von: Anna Mendel, Jasmin Sturm

Preis: Fr. 18.50

Erhältlich bei: www.shopahoi.ch



Aufsteller für den Tag

Manchmal braucht es nur ein paar richtig gewählte Worte am Morgen, und schon startet das Kind besser in den Tag. Diese Box enthält 40 liebevoll gestaltete Karten mit Aufmunterungen. Liegt etwa eine Karte mit den Worten «Du schaffst das!» vor einem herausfordernden Tag in der Znüni-box, kann dies das Kind ungemein bestärken. Auch die Botschaft «Du bist wertvoll!» hebt das Selbstbewusstsein und zaubert dem Nachwuchs ein Lächeln ins Gesicht. Es gibt keinen falschen Zeitpunkt, jungen Menschen zu sagen, wie wichtig sie uns sind.

Starke Worte für starke Kinder

Von: Lisa Ryf

Preis: Fr. 18.90

Erhältlich bei: www.shopahoi.ch

Für Jugendliche und Erwachsene



Es gibt viele Wege zu den Sternen

Ela ist fasziniert von Planeten, Sternen und Raketen. Ihr Traum ist es, einst als Astronautin ins Weltall zu fliegen. Doch nicht alle glauben daran – und zwar nur, weil Ela mit Rollstuhl lebt. Zum Glück machen Elas bester Freund Ben und ihr Onkel Micha ihr Mut. Und so lernt Ela, dass sie ihre Träume auf die eine oder andere Art sehr wohl verwirklichen kann. Es führen schliesslich viele Wege zu den Sternen! Ein Buch, das Mut macht, bestärkt und aufbaut – für alle, die das hin und wieder gebrauchen können.

Als Ela das All eroberte

Von: Raúl Krauthausen, Adina Hermann

Preis: Fr. 16.90

Verlag: www.carlsen.de



Gegen Depression bei Autismus

Jugendliche und Erwachsene mit Autismus erkranken besonders häufig an Depressionen. Dieses Buch bietet einen umfassenden Überblick über die besonderen Aspekte und die Gründe dieser Krankheit. Das Buch präsentiert zudem ein 10-stufiges Selbsthilfeprogramm aus der kognitiven Verhaltenstherapie, das gezielt für die Betroffenen entwickelt wurde. Es geht darum, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, persönliche Trigger zu identifizieren und Werkzeuge zur Bekämpfung von Depression kennenzulernen.

Depressionen erkunden und Trübsal vertreiben

Von: Tony Attwood, Michelle Garnett

Preis: Fr. 35.-

Erhältlich bei: www.autismusverlag.ch



App bei Sehbehinderung

Das Magazin «Augenblick» des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands hat Anfang 2024 die fünf besten Hilfsmittel-Apps für Menschen mit Sehbehinderung gekürt. Platz Nummer 1 erreichte: Seeing AI. Der Grund: Die App bietet eine grosse Palette an Funktionen. Sie liest beispielsweise Text vor, wenn dieser vor der Kamera erscheint, oder beschreibt Bilder, Farben und Objekte. Richtet man die Kamera auf eine Person, beschreibt die App diese, inklusive Altersangabe und Hinweisen zu ihrer Gemütsverfassung.

Seeing AI

Die App, die die Welt um Sie herum erzählt

Preis: Kostenlos

Für: Android, iOS und iPadOS

Kinder, wie geht's euch?

In den Arm nehmen, eine Geschichte vorlesen oder spielen, so brachte Marianne Wüthrich die Welt ihrer Zwillinge früher wieder in Ordnung, wenn sie traurig waren. Jetzt, da sie Teenager sind, ist die Sache etwas komplizierter. Ihr Sohn Max hingegen fühlt sich draussen in der Natur nach wie vor am wohlsten, daran hat auch die Pubertät nichts geändert. ,

Als die Jungs klein waren, war es relativ einfach, zu wissen, wie es ihnen geht. Sie lachten oder sie brüllten, vor allem bei den Zwillingen gab es nur wenige Emotionen dazwischen. Meistens waren es die kleinen Dinge in ihrem Leben, die zu Unmut führten, etwa Streit um ein Spielzeug oder ein Sturz mit dem Trotti. Waren sie aus irgendwelchen Gründen betrübt, half es, sie in den Arm zu nehmen, ein Lied zu singen, eine Geschichte zu lesen, gemeinsam zu spielen oder das Lieblingsessen zu kochen. Bei Max funktionierte es zudem über lange Zeit sehr gut, ihn bei Trübsal im Kinderwagen durch die Welt zu schieben. Noch heute kann ich mich auf diese bewährte Strategie verlassen und gehe mit ihm nach draussen, wenn er schlechte Laune hat. Das funktioniert meistens.

Mit dem Schulstart wurde das Leben kompliziert. Für Max, weil wir nicht mehr immer wussten, was in seinem Tag



Als sie klein waren, erzählten die Zwillinge ausführlich von ihrem Tag. Das half den Eltern, Probleme frühzeitig anzugehen.

passiert ist und er uns nichts davon erzählen konnte. Ich zerbrach mir oft den Kopf darüber, weshalb er jedes Mal so genervt war, wenn er in den Schulbus steigen musste. Hatte er einfach keine Lust, oder steckte mehr dahinter? Diese und andere Fragen beschäftigten uns fortan. Und ja, in Bezug auf den Schulbus fanden wir irgendwann heraus, dass einer der Fahrer Max die Beine zusammenband, weil er angeblich unruhig war und im Bus kickte, was den Fahrer ablenkte. Unsere Meldungen an Fahrdienst und Schule wurden mehr oder weniger mit Schulterzucken und dem Hinweis quittiert, man hätte mit dem Fahrer gesprochen, es würde nicht mehr vorkommen. In der Folge fuhren wir Max oft selbst zur Schule und waren unendlich froh, als er nach den Sommerferien eine andere Schule besuchen durfte, die er zu Fuss erreichen konnte.

Ob Max glücklich ist, bleibt ein Geheimnis

Max scheint stark im Hier und Jetzt zu leben. Es macht keinen Sinn, ihm zu erzählen, was für Pläne wir übernächste Woche haben. Einen Tagesplan kann er hingegen mühelos erfassen, mehr interessiert ihn nicht oder bringt ihn durcheinander. Er wird häufig dann unruhig, wenn es ihm nicht schnell genug geht. Essen ist ein gutes Beispiel: In der Küche läuft es rund. Der Tisch wird gedeckt, es wird gekocht, Max schaut in die Töpfe, setzt sich an den Tisch... und muss warten, bis die Pfanne auf dem Tisch steht. Dieses Warten macht Max richtig wütend. Wir haben gelernt, den Tisch deshalb erst im letzten Moment zu decken. Das entschärft die Situation wenigstens etwas. Die Ungeduld aber, die bleibt.

Max ist nach wie vor schwer zu lesen, ich glaube aber, dass er im Grunde ein glücklicher Mensch ist. In guten Zeiten lacht er, ruht in sich. Ist er unglücklich, schreit er, schlägt sich selbst, weint. Es gibt viele Tage, die schon frühmorgens beim Aufstehen so starten. Warum? Das weiss niemand wirklich. Ich persönlich finde ja, dass die frühmorgendliche schlechte Laune mit der Pubertät zugenommen hat. Max' Vater aber meinte nur: «Nö, das war schon immer so.» Die Wahrheit liegt vermutlich irgendwo dazwischen. Ich denke, Max ist grundsätzlich nicht unzufrieden mit seinem Leben, aber wahrscheinlich würde er uns gerne mehr mitteilen, als er mit seiner Einschränkung

Wie es Max geht,
ist schwer zu lesen,
draussen scheint
er sich aber stets
wohlzufühlen.



kann. Für sein Umfeld bleibt es eine grosse Herausforderung, zu verstehen, was Max mittelfristig wirklich glücklich macht. Wir können ja nicht jeden Tag durch den Wald wandern – obwohl es ihm definitiv gefallen würde.

Das Erzählen der Kinder half mir ungemein

Auch bei den Zwillingen brachte die Einschulung viele Fragen mit sich. Im Kindergarten durften sie noch zusammen sein, ab der ersten Klasse waren sie in Parallelklassen eingeteilt. Wir hätten darüber ein Buch schreiben können. Hatte einer die beste Lehrperson aller Zeiten, passte es beim anderen gar nicht. Für uns war das immer wieder eine Gratwanderung, denn ein Stück weit ist das Leben so: Nicht alle Vorgesetzten sind toll, die wenigsten Teamkolleg:innen werden Freund:innen fürs Leben. Das fängt schon in der Schule an. Schulwege bieten ungemein viel Konfliktpotenzial. Was ist denn noch normal? Wann will sich behaupten gelernt sein? Und wann ist es Schikane oder gar Mobbing? Wie sollen sich unsere Kinder verhalten, wenn die Grösseren die Kleinen piesacken?

Vielleicht auch deshalb, weil ich selbst als Kind eine Weile unter Schulwegauseinandersetzungen gelitten habe, habe ich immer ganz genau hingehört. Und war sehr froh, dass meine Jungs in aller Regel viel erzählten. Nicht immer war alles schlüssig, aber meistens konnten wir als Eltern abwägen, ob Gespräche wichtig waren, auch mit Gspöndli oder Lehrpersonen. Waren wir nicht sicher, konnten wir nachfragen und herausfinden, wie es ihnen geht. Auch als Tom eine Weile wirklich nicht klarkam mit den wechselnden Ansagen einer Lehrperson, als er im wahrsten Sinne des Wortes gegen die Wand lief, konnten wir ihm recht schnell helfen und Wege finden, damit er – meistens – wieder gerne in die Schule ging.



Die Autorin

Marianne Wüthrich

Marianne Wüthrich ist Stiftungsratspräsidentin der Stiftung visoparents. In dieser Kolumne schreibt sie über ihren Alltag mit Max (17) und den Zwillingen Tom und Leo (14). Ihr ältester Sohn Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert und im Autismus-Spektrum.

Jetzt sind sie Teenager. Die Zwillinge grenzen sich ab, von uns, voneinander. Fragen werden oft nur noch einsilbig oder mit Grunzlauten beantwortet. Wie geht es dir? Die Antwort darauf kann sich innert Minuten um 180 Grad drehen. Ich würde sie dann oft gerne in den Arm nehmen, aber das ist viel zu viel der Nähe. Geschichten vorlesen? Spiele spielen? Die Zeiten der einfachen Lösungen sind vorbei. Das Lieblingsessen kochen? Ja, das funktioniert manchmal noch, immerhin.

Text und Fotos: Marianne Wüthrich



Besucht die Kita Kinderhaus Imago in Baar
Miro, 4 Jahre alt

«Ich entspanne mich gerne hier»

Der Snoezelen-Raum der Kita Kinderhaus Imago ist reizarm eingerichtet, sodass sich die Kinder geborgen fühlen und zur Ruhe kommen. Der vierjährige Miro erzählt, was er am Snoezelen besonders gerne mag.

Larissa Bütler: Miro, wir befinden uns gerade im Snoezelen-Raum unserer Kita. Hier steht ein Wasserbett, es hat grosse Kissen und alle Möbel und Wände sind weiss. Weisst du, wozu wir diesen Snoezelen-Raum haben?

Miro: Ja, zum Entspannen. Ich entspanne mich gerne hier, am liebsten, wenn ich sitze.

Was kann man denn im Snoezelen-Raum alles machen?
(Wir öffnen gemeinsam den Schrank im Snoezelen-Raum.)

Hier hat es Bälle! Wow, so viele! (Miro rollt den Ball über den Arm, den Bauch und über den Kopf.)

Magst du es, wenn du massiert wirst?

Ja! (Jetzt nimmt Miro eine Rassel aus dem Schrank und schüttelt sie.)

Was magst du besonders gerne in diesem Raum?

Ich mag das Wasserbett. Und die Wassersäulen, die in verschiedenen Farben leuchten.

Was tust du denn, wenn du dich zu Hause entspannen möchtest?

Ich gehe ins Schlafzimmer und setze mich aufs Bett.

Hast du ein eigenes Zimmer?

Nein, ich teile es mit meinem Bruder. Meine kleine Schwester, mein Papa und meine Mama schlafen zusammen in einem anderen Zimmer.

Was tust du denn gerne, wenn du fröhlich bist?

Spielen! Am liebsten mit der Brio-Eisenbahn.

Was gefällt dir daran?

Die Züge und die Gleise. Die Gleise kann man zusammenbauen. Am liebsten spiele ich allein mit der Brio-Eisenbahn, denn dann kann ich sie so zusammenbauen, wie ich es möchte.

Was tust du am Abend, wenn du nach der Kita nach Hause kommst und der Tag sehr anstrengend war?

Ich esse dann Abendessen und schaue Fernsehen. Das mache ich immer so, wenn ich von der Kita nach Hause komme.

Und was schaust du dann im Fernseher?

«Paw Patrol» und «Peppa Wutz». Dabei sitze ich auf dem Sofa. Manchmal liege ich auch.

Was hilft dir, wenn du traurig, ängstlich oder wütend bist?

Ich habe vor gar nichts Angst. Auch vor Mäusen habe ich keine Angst. Katzen haben Mäuse gerne.

Gibt's vielleicht doch etwas, vor dem du Angst hast?

Ja, wenn es dunkel ist, habe ich manchmal Angst.

Was hilft dir, wenn es dunkel ist?

Ich schalte dann einfach das Licht an. Wenn ich im Kinderzimmer bin und es dort dunkel ist und ich wach bin, schalte ich dort auch das Licht an.

Hast du einen bestimmten Gegenstand, der dir guttut?

Ich habe ein Plüschtier! Es ist ein Teddybär und er heisst Ellen. Wenn es mir nicht gut geht, drücke ich ihn ganz fest an mich.

Interview und Foto: Larissa Bütler, Betreuungsperson

Ausfahrt, Action und alte Kleider



Save the date: Children's Ride

Im Frühling 2025 ist es wieder so weit: Am Children's Ride, durchgeführt von der Stiftung visoparents, erleben Kinder mit Behinderung oder Krankheit einen ganz besonderen Tag. Bikerinnen und Biker nehmen sie auf ihren Motorfahrrädern, im Seitenwagen oder auf Squats und Trikes mit auf eine unvergessliche Ausfahrt rund um den Greifensee. Eltern und Geschwister sind ebenfalls herzlich willkommen, es ist keine Leistungsbeziehung bei visoparents nötig. Reservieren Sie sich den Tag bereits jetzt! **Wann:** Samstag, 24. Mai 2025, 11. 30 bis 16 Uhr **Wo:** Altrüti, Gossau ZH **Weitere Info:** www.visoparents.ch/childrensride

Erlebniserien für Kinder mit Epilepsie

Die Adventureweek von Epi-Suisse führt im Frühling nach Klosters GR. Sie verbindet Aktivferien mit Spiel und Spass und richtet sich an unternehmungslustige Jugendliche und junge Erwachsene mit Epilepsie im Alter von 15 bis 25 Jahren sowie ihre Geschwister. Das Programm ist auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet und arbeitet mit dem Bezugspersonensystem. Das Leitungsteam sorgt für eine ausgeglichene Balance zwischen Ruhe und Action. **Wann:** 12. bis 19. April 2025 **Wo:** Klosters GR **Preis:** Für Betroffene: Fr. 410.-, für Geschwister: Fr. 290.- **Anmeldung:** bis 20. Februar 2025 **Programm und Info:** www.epi-suisse.ch/veranstaltungen



Die Kinderhäuser Imago brauchen ...

Ob alte Kleider, Spielsachen oder Kindermöbel, jede Familie hat irgendwann Dinge im Haus, die sie nicht mehr verwenden kann. In den inklusiven Kitas Kinderhaus Imago der Stiftung visoparents sind wir dankbar für Sachspenden und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Im **Kinderhaus Dübendorf** freuen wir uns aktuell über:

- Schleichtiere / Plastiktiere
- Schaufeln für den Sandkasten

Als Ersatzkleider suchen wir:

- Kurze Hosen Grössen 92-134 für nächsten Sommer
- Lange Hosen Grössen 92-134, auch solche mit kleinen Löchern oder Flecken

Kontakt: T 043 355 10 26
kinderhaus@visoparents.ch

Im **Kinderhaus Baar** benötigen wir momentan:

- Bälle für draussen
- Schaufeln für den Sandkasten
- Einen Zwillingsskinderwagen

Kontakt: T 041 525 20 40
kinderhaus-baar@visoparents.ch

Eltern-Chat «Sehen»

Der Eltern-Chat «Sehen» richtet sich schweizweit an Eltern und Angehörige blinder und sehbehinderter Kinder im Vorschul- und Teenageralter, die sich über WhatsApp austauschen und vernetzen möchten.

Sie müssen nicht leistungsbeziehend sein bei der Stiftung visoparents.

Der Eltern-Chat wird von einer Fachperson der Eltern- und Fachberatung moderiert und ist kostenlos.

Scannen und WhatsApp-Gruppe beitreten:



www.visoparents.ch/beratung



Hilfe zur
Selbsthilfe -
für Eltern
von Eltern



Stiftung visoparents

Geschäftsstelle

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf

T 043 355 10 20

visoparents@visoparents.ch

www.visoparents.ch

Spendenkonto

Stiftung visoparents

8600 Dübendorf

PC 15-557075-7

IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7



www.visoparents.ch/spenden

