

■ Resilienz im Gepäck  
«Geschlossene Türen  
halten mich nicht auf»

■ Buchbesprechung:  
«Der Berset-Code» –  
die Resilienz-Strategien  
von Alain Berset

■ La résilience dans  
les bagages  
«Les portes fermées  
ne m'arrêtent pas»

■ Critique de livre:  
Le code Berset – les  
stratégies de résilience  
d'Alain Berset

■ La resilienza in valigia

**MAGAZIN CEREBRAL**  
**MAGAZINE CEREBRAL**  
**RIVISTA CEREBRAL**

Resilienz | Résilience | Resilienza

Ausgabe 4 | Dezember 2024



Patrick Daxenbichler /  
shutterstock.com

4

4 Resilienz im Gepäck

10 «Geschlossene Türen halten mich nicht auf»

14 Buchbesprechung: «Der Berset-Code» –  
die Resilienz-Strategien von Alain Berset

16 Rechtliche und tatsächliche Gleichstellung:  
umfassendes Inklusionsgesetz statt  
BehiG-Stillstand

18 Auf zu neuen Ufern!

19 Zwischen Kinnhaken und Streicheleinheiten

20 News der Stiftung Cerebral



Al/shutterstock.com

6

6 La résilience dans les bagages

12 «Les portes fermées ne m'arrêtent pas»

15 Critique de livre: Le code Berset –  
les stratégies de résilience d'Alain Berset

17 Égalité juridique et dans les faits

18 À la découverte de nouveaux horizons!

19 Entre uppercuts et caresses

22 Nouvelles de la Fondation Cerebral



Alphaspirit.it/  
shutterstock.com

8

8 La resilienza in valigia

23 Notizie della Fondazione Cerebral



**Konrad Stokar**

Geschäftsleiter Kommunikation und Interessenvertretung Vereinigung Cerebral Schweiz

Directeur de la communication et la défense des intérêts Association Cerebral Suisse

Direttore della comunicazione e la rappresentanza degli interessi Associazione Cerebral Svizzera

*K. Stokar*

### Liebe Leserinnen und Leser

Das aktuelle Magazin widmet sich der «Resilienz», einem Thema, das gemäss Duden «die Fähigkeit beschreibt, belastende Lebenssituationen ohne langfristige Beeinträchtigung zu überstehen». Drei Frauen teilen mit uns ihre Erfahrungen: Julia Föhn, die mit einer Cerebralparese lebt, berichtet von ihren Herausforderungen auf Reisen, wie zum Beispiel dem Alleinsein in einem Wohnblock in Cambridge. Dabei wurde ihre Widerstandskraft mitunter auf die Probe gestellt. Sie ist überzeugt, dass Resilienz das Dranbleiben und das Erkennen der eigenen Stärke umfasst. Auch Ila Eckhoff, eine pensionierte Top-Managerin mit CP aus New York, sagt, dass Scheitern dürfen resilient mache.

### Chères lectrices et chers lecteurs

Le numéro actuel de notre magazine est dédié à la « résilience », un concept défini par le dictionnaire comme "la capacité à surmonter des épreuves de la vie sans en être durablement affecté". Trois femmes partagent avec nous leurs expériences. Julia Föhn, vivant avec une paralysie cérébrale, évoque les défis rencontrés lors de ses voyages, notamment lorsqu'elle s'est retrouvée seule dans un immeuble de Cambridge. Sa résilience a été mise à l'épreuve à plusieurs reprises, mais elle est persuadée que la résilience réside dans la persévérance et la reconnaissance de sa propre force.

Ila Eckhoff, cadre supérieure vivant à New York en situation d'une paralysie cérébrale, affirme également que le droit de pouvoir échouer est une source de résilience. Elle met en lumière l'importance de reconnaître ses talents et de

### Gentili lettrici e lettori

La presente edizione della rivista è dedicata al tema della «resilienza», un concetto che, secondo il dizionario, si definisce come «la capacità di affrontare situazioni di vita stressanti senza subire danni duraturi». Tre donne condividono con noi le loro esperienze. Julia Föhn, che vive con una paralisi cerebrale, ci racconta le sfide affrontate durante i suoi viaggi, come il vivere da sola in un condominio a Cambridge. La sua resilienza è stata messa alla prova in più occasioni, ma è fermamente convinta che essa consista nel perseverare e nel riconoscere la propria forza interiore.

Anche Ila Eckhoff, ex top manager di New York, che vive con una paralisi cerebrale, sostiene che il diritto di fallire è una fonte di resilienza. Ella sottolinea l'importanza di riconoscere i propri

Sie betont, es wirke sich positiv aus, seine Talente zu erkennen und sich Zeit für Dankbarkeit zu nehmen. Anschliessend kommt ein Altbundesrat zu Wort, der in einem soeben erschienenen Buch (Besprechung: S. 14) über Resilienz spricht. Er hebt Entscheidungsfreude, Teamarbeit und ausreichend Schlaf als wesentlich hervor. Die Kolumnistin Barbara Sabel empfiehlt u.a., sich zu entspannen, etwa mit Schokopudding oder einem Schaumbad. Sie sehen: Es gibt also ganz viele Wege, Resilienz zu fördern, gerade über die kommenden Festtage, mit vielen, friedlichen Stunden. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

cultiver la gratitude. Nous donnons ensuite la parole à un ancien Conseiller fédéral, qui aborde le thème de la résilience dans un ouvrage récemment publié (compte rendu p. 15). Il y souligne que la prise de décision, le travail en équipe et un sommeil de qualité sont essentiels.

Dans sa chronique, Barbara Sabel suggère également des moyens simples pour renforcer la résilience, tels que se détendre avec un pudding au chocolat ou un bain moussant. Comme vous pouvez le constater, il existe de multiples façons de nourrir la résilience, notamment en cette période de fêtes de fin d'année, propice aux moments de calme et de paix.

Dans cet esprit, nous vous adressons nos vœux les plus chaleureux pour un joyeux Noël et une nouvelle année épanouissante.

talenti e di dedicare del tempo alla gratitudine. La riflessione su questo tema prosegue con un ex Consigliere federale che esplora la resilienza in un libro recentemente pubblicato (recensione a pag. 15). Tra i punti salienti, emerge l'importanza della determinazione, del lavoro di squadra e del riposo sufficiente.

Infine, l'editorialista Barbara Sabel ci suggerisce, tra le altre cose, di rilassarci con piccole coccole, come il budino al cioccolato o un bagno di schiuma. Come si evince, esistono numerosi modi per promuovere la resilienza. Anche nel periodo natalizio, che si distingue per le numerose ore di tranquillità.

Vi auguriamo un sereno Natale e un felice anno nuovo.



# Resilienz im Gepäck

Früher hielt ich Resilienz für eine Charaktereigenschaft, die jeder Mensch in einem gewissen Masse besitzt. Eine, die man auch durch Epigenetik von den Eltern auf den Weg mitbekommt und die, im Laufe des Lebens, aufgebaut und gesteigert werden kann.

Ich denke, dass ich schon früh die Chance bekam, Resilienz zu entwickeln. Zum einen dadurch, dass ich die Regelschule, später dann eine Privatschule besucht und meine Erstausbildung zur Büroassistentin auf dem 1. Arbeitsmarkt absolviert habe. Zum anderen durch die anschließenden Sprachaufenthalte in Frankreich, den USA und Cambridge (GB). Wenn man sich als Mensch mit einer Behinderung darauf einlässt und sich in einer Welt behaupten muss, die nicht auf die eigenen Bedürfnisse ausgerichtet ist, bekommt man schnell ein dickeres Fell. Während die Zeit in Frankreich mir klargemacht hat, dass ich nicht vor mir selbst flüchten kann, hat jene in Amerika mich unsanft, aber sehr effektiv, auf den Weg meiner Persönlichkeitsentwicklung geführt. Und der Aufenthalt in Cambridge hat mir das tiefe Vertrauen geschenkt, dass es immer irgendwie weitergeht. Missen möchte ich keinen meiner Sprachaufenthalte. Denn nicht nur sprachlich habe ich enorm viel gelernt; nein auch über das Leben und am meisten über mich selbst.

## **Alleine im Wohnblock**

Der Sprachaufenthalt in Cambridge, war sowohl der lehrreichste als auch schönste für mich. Da ich das Certificate of Advanced English (CAE) in San Diego knapp nicht bestanden hatte, habe ich mich vor meiner Zweitausbildung zur Kauffrau, für einen dritten Sprachaufenthalt entschieden. Geplant war ein sechswöchiger Vorkurs mit Option auf Verlängerung, um das CAE vor Ort abzulegen. Die Planung war kurzfristig, sodass meine Agentur Mühe hatte, eine Gastfamilie für mich zu finden. Ich kam in einem «student housing» unter, dessen Wohnblöcke den verschiedenen Schulen zugeteilt waren. Ich kam in jenen Block, der zwar nicht meiner Schule

Entspannt unterwegs.  
Foto: privat.

zugeteilt war, dafür aber über das einzige barrierefreie Zimmer verfügte. Trotz zuvor erhaltener Fotos war ich ernüchtert, als ich dort ankam: Ich war nicht nur die Einzige in diesem riesigen Block, auch das grosse Badezimmer war für mich unpraktisch, weil es mir trotz einzelner Haltegriffe, nicht möglich war, die grösseren Distanzen zu überwinden. Mit meiner dortigen Bezugsperson suchte ich nach einer Lösung. Letztlich blieb ich in dem Zimmer, benutzte aber ein reguläres Bad.

Unterstützung zu suchen und anzunehmen, erachte ich als essenziell. Auch sich mit Menschen zu vernetzen, die Ähnliches erlebt haben, ist stärkend. Im Austausch sollte der Fokus stets auf der Lösungsfindung bleiben.

Weil auch meine Sprachschule nicht wirklich barrierefrei war, wurde mein Klassenzimmer ins Parterre verlegt. Ich verstand mich gut mit meinen Mitschülern und wir hatten eine superschöne Zeit. Darum entschied ich mich nach vier Wochen, meinen Aufenthalt von sechs auf acht Wochen zu verlängern und das CAE in Cambridge zu absolvieren. Das Problem war nur, dass mein Block während diesen zwei Wochen schon ausgebucht war. Gespräche halfen leider nichts, sodass ich mir etwas Neues suchen musste.

### **Analysieren und ins Handeln kommen**

Resilienz beginnt für mich mit dem Akzeptieren der momentanen Situation. Damit meine ich nicht, in Selbstmitleid zu verfallen und zu resignieren, sondern eine genaue Analyse der Umstände. Als Nächstes sollte man sich fragen, was zu tun ist, um die Situation zu verbessern. So gewinnt man an Selbstwirksamkeit und fühlt sich dem Problem nicht mehr so ausgeliefert. Dann kann man sich auf die Lösungsfindung konzentrieren. Ratsam ist es, sich Etappenziele zu setzen. So läuft man weniger Gefahr, den Mut, Optimismus und die Motivation zu verlieren und sich an Details zu erschöpfen. Zudem können neue Perspektiven für weitere Schritte zum eigentlichen Ziel wertvoll sein. Auch lernt man so, sich über kleine Erfolge zu freuen. Wichtig ist, sich Zeit zu geben.

Ich begann damit, die Hotels in der Nähe abzuklappern. Damals war ich ohne Swiss Trac unterwegs, was meine Möglichkeiten erheblich einschränkte. So fuhr ich von Hotel zu Hotel, sprach mit Managern und sah mir die verschiedensten Zimmer an. Hinzu kam, dass alle Hotels in den nächsten Wochen, wegen der Graduation Week, ausgebucht und die Stadt brechendvoll sein würde. Meine Lösungsfindung war dürftig und so auch meine Laune. Doch obwohl meine Eltern mir nahelegten, nach Hause zu kommen und meine Agentur mir beinahe einen Rückflug gebucht hätte, wollte ich so kurz vor dem Ziel nicht aufgeben.

Irgendwann sass ich in meinem Zimmer und heulte mir den Frust von der Seele. Resilienz bedeutet nicht, nie schwach zu sein, sondern immer wieder zur Stärke zu finden. Die Zeit lief mir davon und ich betete, dass sich doch noch ein Weg finden würde. Dieser fand sich schliesslich durch meinen Vater, der wenige Tage vor meinem Auszug online eine Lodge, mit geeignetem Zimmer am anderen Ende der Stadt, gefunden hatte. Per Taxi fuhr ich hin, sah mir das Zimmer an, buchte es kurzerhand und fuhr erleichtert zurück. Nun konnte ich mich in Ruhe auf die Prüfungsvorbereitung konzentrieren und meinen Sprachaufenthalt sowie das CAE abschliessen. Was mir dann auch gelungen ist.

### **Resilienz wächst an den Herausforderungen**

Heute bin ich der Auffassung, dass Resilienz nicht etwas Gegebenes ist. Auch nicht, dass wir massgebend auf ihr aufbauen können, sondern, dass wir sie immer wieder von Neuem entwickeln und aufrechterhalten müssen. Ich glaube, dass Resilienz an der Herausforderung als solche wächst und es uns aufgrund von Erfahrungen und Gelerntem schneller gelingt, sie erneut aufzubauen. Mit Sicherheit sind ein stabiles und unterstützendes Umfeld sowie eine gewisse Persönlichkeitsstruktur und -haltung begünstigende Faktoren, um Resilienz leichter zu entwickeln. Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass jeder Mensch zur Resilienz fähig ist. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich ist unsere Resilienz. Das ist es, was dieses Thema in meinen Augen so spannend macht. Für mich ist Resilienz nicht nur das Überstehen widriger Umstände, es ist auch das Erkennen der eigenen Stärke.



Cambridge vom Wasser aus.  
Foto: privat.



## La résilience dans les bagages

Auparavant, je considérais la résilience comme un trait de caractère que chacun-e d'entre nous possède dans une certaine mesure. Une caractéristique que l'épigénétique permet également d'hériter de ses parents, et qui peut être développée et améliorée au cours de la vie.

Je pense que j'ai eu très tôt l'opportunité de développer ma résilience. D'une part, parce que j'ai fréquenté l'école ordinaire, puis une école privée, et que j'ai effectué ma formation initiale d'assistante de bureau sur le marché primaire du travail. D'autre part, ma résilience s'est développée grâce aux séjours linguistiques qui ont suivi en France, aux États-Unis et à Cambridge (GB). Lorsque l'on est en situation de handicap et que l'on doit s'affirmer dans un monde qui n'est pas axé sur ses propres besoins, on se forge rapidement une carapace. Alors que mon séjour en France m'a fait comprendre que je ne pouvais pas échapper à moi-même, celui aux États-Unis m'a guidé de manière un peu rude, mais très efficace, sur la voie de mon développement personnel. Finalement, mon séjour à Cambridge m'a donné une grande confiance dans le fait que la vie finit toujours par continuer. Je ne regrette aucun de mes séjours linguistiques, car j'ai énormément appris grâce à eux – non seulement sur le plan linguistique, mais également sur la vie et surtout sur moi-même.

### **Seule dans un immeuble**

Le séjour linguistique à Cambridge a été à la fois le plus instructif et le plus beau pour moi. Comme j'avais échoué de justesse au Certificate of Advanced English (CAE) à San Diego, j'ai décidé de faire un troisième séjour linguistique avant ma deuxième formation d'employée de commerce : un cours préparatoire de six semaines, prolongeable pour passer le CAE sur place. La planification a dû se faire à la dernière minute, de sorte que mon agence a eu de la difficulté à me trouver une famille d'accueil. J'ai donc été logée dans un «student housing», dont les bâtiments étaient attribués aux différentes écoles. Mon bâtiment n'était certes pas rattaché à mon école, mais il disposait de la seule chambre sans barrières. Malgré les photos que j'avais

reçues, j'ai été déçue en arrivant: en plus d'être seule dans cet immense bâtiment, la grande salle de bain n'était pas pratique pour moi, car malgré quelques poignées, je n'arrivais pas à parcourir la distance pour m'y rendre. Après avoir cherché une solution avec ma personne de référence, j'ai décidé de rester dans ma chambre et d'utiliser une salle de bain ordinaire. Pour moi, il est essentiel de demander et d'accepter de l'aide. Nouer des liens avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires me permet également d'être plus fort-e. Lors des échanges, l'accent doit toujours être mis sur la recherche de solutions.

Comme mon école de langues n'était pas non plus vraiment accessible, ma salle de classe a été déplacée au rez-de-chaussée. Je m'entendais bien avec les autres étudiants et étudiantes, et nous avons passé de supers moments. C'est pourquoi j'ai décidé, après quatre semaines, de prolonger mon séjour de six à huit semaines et de passer le CAE à Cambridge. Mais mon bâtiment était déjà complet pendant ces deux semaines et malgré de nombreuses discussions, j'ai dû chercher autre chose.

### **Analyser et passer à l'action**

Pour moi, la résilience commence par l'acceptation de la situation actuelle. Je ne parle pas de s'apitoyer sur soi-même et de se résigner, mais d'analyser précisément les circonstances. Puis, il faut se demander que faire pour améliorer la situation. C'est ainsi qu'on gagne en efficacité personnelle et qu'on ne se sent plus à la merci du problème. Vient ensuite la recherche de solutions. Il est judicieux de se fixer des objectifs intermédiaires. On court ainsi moins le risque de perdre courage, optimisme et motivation, et de s'épuiser avec des détails. En outre, ces objectifs intermédiaires peuvent ouvrir de nouvelles perspectives précieuses pour s'acheminer vers l'objectif réel. On apprend ainsi à se réjouir des petites réussites. L'important est de se donner du temps.

J'ai commencé à faire le tour des hôtels à proximité. À l'époque, je me déplaçais sans Swiss-Trac, ce qui limitait considérablement mes possibilités. Je me suis rendue d'hôtel en hôtel, j'ai discuté avec les responsables, et j'ai vu les chambres les plus diverses. À cela s'est ajouté le fait que tous les hôtels étaient complets pendant les semaines suivantes en raison de la Graduation Week, et que la ville allait être en pleine effervescence. Je suis donc revenue bredouille de mes recherches, et mon humeur était morose. Alors que mes parents m'avaient suggéré de rentrer à la maison et que mon agence était sur le point de me réserver un vol de retour, j'ai refusé d'abandonner si proche de mon but.

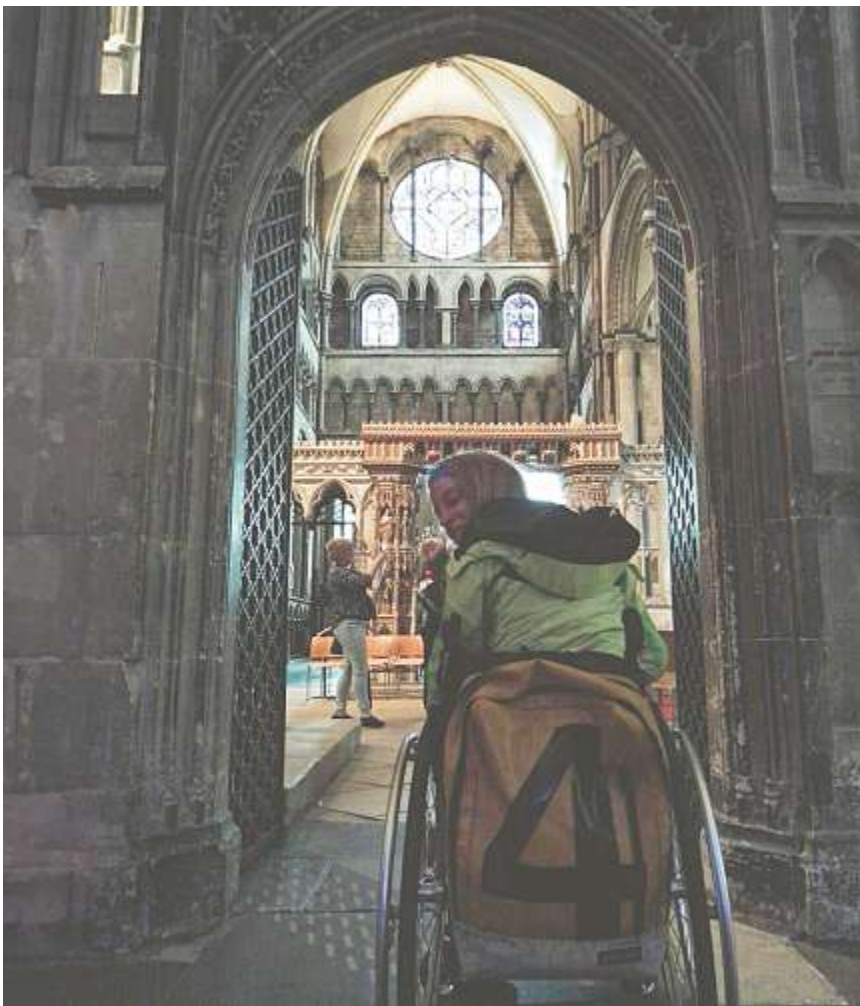
Un jour, je me suis assise dans ma chambre et j'ai hurlé ma frustration. Faire preuve de résilience ne signifie pas ne jamais être faible, mais toujours retrouver des forces. Je n'avais plus de temps et j'ai prié pour trouver une solution. C'est finalement mon père qui, quelques jours avant que je doive rendre ma chambre, a trouvé en ligne un lodge avec une chambre appropriée à l'autre bout de la ville. J'y suis allée en taxi, j'ai vu la chambre, l'ai réservée sans hésiter et je suis revenue soulagée. J'ai ainsi pu me concentrer tranquillement sur la préparation du CAE et conclure mon séjour linguistique avec succès.

### **La résilience augmente au fil des défis**

Aujourd'hui, je crois que la résilience ne va pas de soi. L'utiliser de manière déterminante pour y puiser des forces n'est pas non plus une évidence: nous devons sans cesse la développer et l'entretenir. Je pense que la résilience augmente avec le défi à relever, et que nous parvenons plus rapidement à la reconstruire sur la base de nos expériences et de nos enseignements. Indubitablement, un environnement stable et bienveillant ainsi qu'une certaine personnalité sont des facteurs favorisant le développement de la résilience. Fondamentalement, je suis d'avis que tout être humain est capable de résilience. Notre résilience est aussi différente que nous le sommes. C'est ce qui rend ce sujet si passionnant à mes yeux. Pour moi, la résilience, ne signifie pas uniquement surmonter des circonstances difficiles, c'est aussi reconnaître ses propres forces.



Cambridge.  
Photo: privé.



## La resilienza in valigia

In passato pensavo che la resilienza fosse un tratto caratteriale di cui chiunque, in certa misura, è dotato. Una caratteristica che si riceve strada facendo anche dai propri genitori attraverso i meccanismi dell'epigenetica e che, nel corso della vita, può essere potenziata e migliorata.

Penso di avere avuto presto l'opportunità di sviluppare la resilienza. Da un lato, frequentando la scuola regolare e poi una scuola privata e svolgendo la mia formazione iniziale come assistente d'ufficio nel mercato del lavoro primario. Dall'altro lato, con i successivi soggiorni linguistici in Francia, negli Stati Uniti e a Cambridge (GB). Se si deve affrontare la vita come persona portatrice di handicap e trovare il proprio posto in un mondo concepito per bisogni diversi dai propri, è inevitabile farsi rapidamente le ossa. Mentre il periodo trascorso in Francia mi ha fatto capire che non potevo fuggire da me stessa, il soggiorno in America mi ha indirizzato brutalmente, ma in modo molto efficace, sulla strada dello sviluppo della mia personalità. E il soggiorno a Cambridge ha fatto nascere in me la profonda certezza che esiste sempre un modo per andare avanti. Non voglio rinunciare a nessuno dei miei soggiorni linguistici. Perché ho imparato moltissimo non solo a livello linguistico ma anche sulla vita e soprattutto su me stessa.

### **Da sola nel blocco abitativo**

Il soggiorno linguistico a Cambridge è stato per me il più istruttivo e il più bello. Non avendo superato per un soffio l'esame per il Certificate of Advanced English (CAE) a San Diego, prima della mia seconda formazione come impiegata di commercio ho deciso di partire per un terzo soggiorno linguistico. Il programma prevedeva un corso preliminare di sei settimane con possibilità di estensione per conseguire il CAE sul posto. Il viaggio è stato pianificato con breve anticipo, quindi la mia agenzia ha dovuto faticare per trovarmi una famiglia ospitante. Ho alloggiato in uno «student housing» formato da diversi blocchi residenziali assegnati alle varie scuole. Il mio alloggio si trovava in un blocco non assegnato alla mia scuola, ma in cui era di-



sponibile l'unica stanza priva di barriere architettoniche. Nonostante avessi già potuto vedere alcune foto, al mio arrivo sono rimasta delusa: non solo ero l'unica residente di quell'enorme blocco, anche l'ampio bagno non rispondeva alle mie esigenze perché, nonostante le maniglie, mi era impossibile spostarmi tra punti così distanziati all'interno della stanza. Insieme al mio referente locale ho cercato di trovare una soluzione. Alla fine sono rimasta nella stanza, ma ho utilizzato un bagno normale.

Penso che sia fondamentale chiedere e accettare un aiuto. Anche fare rete con persone che hanno vissuto esperienze simili aiuta a sentirsi più forti. Durante lo scambio, l'attenzione è rimasta sempre concentrata sulla ricerca di soluzioni.

Poiché anche la mia scuola di lingue non era totalmente priva di barriere, la mia aula è stata spostata al piano terra. Mi sono trovata a mio agio con i miei compagni di classe e abbiamo condiviso momenti stupendi. Così, dopo il primo mese ho deciso di prolungare il mio soggiorno da sei a otto settimane e di conseguire il CAE a Cambridge. L'unico problema era che, per quelle due settimane aggiuntive, il blocco in cui alloggiavo era già al completo. Purtroppo le mie richieste non sono state accolte e ho dovuto cercare qualcos'altro.

### **Analizzare la situazione e agire**

Per me la resilienza inizia accettando la situazione del momento. Con questo non intendo che bisogna cadere nell'autocommiserazione e nella rassegnazione, bensì che è necessario fare un'analisi accurata delle circostanze. Il passo successivo è chiedersi cosa si può fare per migliorare la situazione. Si entra così nel meccanismo dell'autoefficacia e non ci si sente più in balia del problema. In questo modo ci si può concentrare sulla ricerca di una soluzione. È consigliabile porsi obiettivi intermedi. Questo riduce il rischio di scoraggiarsi, perdere l'ottimismo e la motivazione e sprecare energie in dettagli inutili. Gli obiettivi intermedi possono inoltre offrire nuove prospettive che possono rivelarsi preziose per definire ulteriori passi verso l'obiettivo finale. In questo modo si impara anche a gioire dei piccoli successi. L'importante è darsi il tempo necessario.

Ho iniziato a perlustrare gli hotel nelle vicinanze. All'epoca andavo in giro senza Swiss-Trac, il che limitava notevolmente le mie possibilità. Passavo da un hotel all'altro, parlavo con i direttori e visionavo ogni genere di stanza. Come se non bastasse, durante le settimane successive si sarebbe tenuta la Graduation Week, tutti gli hotel sarebbero stati al completo e la città sarebbe stata presa d'assalto. Mi sembrava di non trovare una via d'uscita ed ero giù di morale. Ma nonostante i miei genitori mi dicessero di tornare a casa e la mia agenzia fosse in procinto di prenotarmi un volo di ritorno, mi rifiutavo di gettare la spugna ad un passo dal traguardo. A un certo punto mi sono ritrovata nella mia stanza a piangere per la frustrazione. Resilienza non significa non mostrare mai la propria debolezza ma ritrovare sempre nuova forza per andare avanti. Il tempo correva e io pregavo di riuscire a trovare una soluzione. È stato mio padre, alla fine, a scovare dall'altro capo della città, a pochi giorni dalla mia partenza, una sistemazione con una camera adatta alle mie esigenze. Sono andata là in taxi, ho dato un'occhiata alla stanza, l'ho prenotata immediatamente e sono tornata indietro sentendomi leggera. Ora potevo concentrarmi con calma sulla preparazione dell'esame e concludere il mio soggiorno linguistico e il CAE. E ci sono riuscita.

### **La resilienza cresce attraverso le sfide**

Oggi penso che la resilienza non sia qualcosa di scontato né che sia una risorsa a cui possiamo attingere senza limiti. Al contrario, è una capacità che dobbiamo continuamente sviluppare e mantenere. Credo che la resilienza cresca attraverso le sfide che la vita ci presenta e che sia possibile imparare a ricostruirla più rapidamente a mano a mano che si accumulano esperienze e conoscenze. Sicuramente un contesto di stabilità e supporto nonché una certa struttura e atteggiamento personali sono fattori che aiutano a sviluppare più facilmente la resilienza. Fondamentalmente ritengo che ognuno di noi sia capace di resilienza. Le persone sono così diverse tra loro, così come è diversa la loro resilienza. A mio avviso, questo è ciò che rende questo argomento così avvincente. Per me, resilienza non significa solo superare circostanze avverse, significa anche riconoscere i propri punti di forza.



Sprazzi di colore a Cambridge.  
Foto: privata.

# «Geschlossene Türen halten mich nicht auf»

Nicht in nur der Schweiz, sondern auch in den USA finden wir interessante Ansichten dazu, wie mit den Herausforderungen umzugehen ist, die das Leben für uns bereithält. Eine Begegnung mit Ila Eckhoff.



Ila Eckhoff  
Foto: privat.

«Wer seine Resilienz stärken will, muss scheitern dürfen.» Dieser bemerkenswerte Satz stammt von Ila Eckhoff aus New York City. Aufgefallen ist mir die heute pensionierte Stiftungsratspräsidentin der amerikanischen Cerebral Palsy Foundation das erste Mal Ende Juni 2024, an einer Online-Veranstaltung der International Cerebral Palsy Society (ICPS). Sie sprach mit beeindruckendem Engagement über ihre Erkenntnisse als Mutter mit Cerebralparese. Kraftvoll und unerschrocken trat sie dafür ein, Kinder nicht in Watte zu packen, sondern sich selbst und ihnen etwas zuzutrauen und sie ihre Erfahrungen machen zu lassen. Auf die Gefahr hin, dass zwischendurch mal etwas schiefeht.

Mir wurde schnell klar, mit Ila wollte ich unbedingt ein längeres Gespräch führen. Auch das gestaltete sich viel einfacher als erwartet. Ein E-Mail genügte, und sie schickte mir ihre private Telefonnummer. Als Mensch, der schweizerische Zurückhaltung gewohnt ist, erstaunte mich das ziemlich. Denn Ila Eckhoff war u.a. 23 Jahre lang als Managing Director im Bereich Global Investment Operations des weltweit grössten Vermögensverwalters Blackrock tätig gewesen. Hierzulande hätte ein E-Mail eines gänzlich unbekanntes Mannes wohl nicht sofort zum Ziel geführt.

Im Gespräch habe ich verstanden, dass Kontakte für Ila wichtige Kraftquellen sind. Sie interessiert sich für Andere, will mit ihnen zusammenarbeiten, Erfahrungen teilen und dabei auch Verletzlichkeit zulassen. Ihrer Fähigkeit, sich auf andere Menschen einzulassen, verdanke sie ihre Unabhängigkeit, betont sie. Diese habe schon ihr Vater immer gefördert und Ila ermutigt, Lösungen zu finden. Das war oft schwierig, sie hatte als Kind zum Beispiel häufig operiert werden müssen. Auch auf ihrem beruflichen Karrierepfad stellten sich ihr immer wieder Hindernisse entgegen, die sie entschlossen beseitigte. Der anfängliche Plan, Ärztin zu werden, war im Studium an der Chemie gescheitert. Später war sie als Ökonomin u.a. bei verschiedenen Banken tätig gewesen, bevor sie bei Blackrock einstieg.

Mit Nachdruck sagt sie, es sei wichtig, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das gelinge am besten, wenn man sich auf seine Stärken besinne und etwas mache, wofür man Talent habe. Dann könne man auch immer wieder aufstehen, wenn sich Dinge nicht wie gewünscht entwickelt hätten.

Persönlich schöpft sie Kraft aus ihrer eigenen «Dankbarkeitsmeditation». Das sind fünf Gedanken, die sie sich in herausfordernden Situationen immer wieder vergegenwärtigt: «Ich habe grossartige Kinder. Einen grossartigen Job. (Das gelte auch für den Ruhestand!). Eine grossartige Wohnung. Das Leben ist gut. In diesem Moment kann mir nichts etwas anhaben». Damit komme sie zur Ruhe, glücklicherweise jeweils schon innert 60 Sekunden, wie sie sagt. Denn eigentlich sei sie viel zu ungeduldig, um lange zu meditieren. Wer Ila Eckhoff erleben durfte, kann sich das lebhaft vorstellen – und freut sich mit ihr schon auf ihr nächstes Projekt. Sie schreibt an einem Buch.

Konrad Stokar

# «Les portes fermées ne m'arrêtent pas»

Dépassons les frontières de la Suisse pour aller aux États-Unis, où l'on trouve d'autres points de vue intéressants sur la manière de relever les défis que la vie nous réserve. Rencontre avec Ila Eckhoff.



Ila Eckhoff avec sa fille, Peri.  
Photo: privé.

«Pour renforcer sa résilience, il faut pouvoir échouer.» Cette phrase remarquable est celle d'Ila Eckhoff, de New York. Fin juin 2024, j'ai croisé pour la première fois le chemin de la présidente du conseil de fondation de la Cerebral Palsy Foundation américaine, aujourd'hui retraitée, à l'occasion d'un événement en ligne de l'International Cerebral Palsy Society (ICPS). Elle a parlé avec une conviction impressionnante de ce qu'elle a appris en tant que mère en situation de paralysie cérébrale. Dynamique et intrépide, elle a plaidé pour ne pas surprotéger les enfants, avoir confiance en soi et en eux, et les laisser vivre leurs expériences. Même si cela implique aussi des échecs.

J'ai vite eu envie d'avoir une longue discussion avec Ila. Là aussi, cela s'est avéré beaucoup plus simple que prévu. Un e-mail a suffi pour qu'elle m'envoie son numéro de téléphone privé. Habitué à une certaine retenue suisse, j'ai été assez étonné. Car Ila Eckhoff a notamment occupé pendant 23 ans le poste de Managing Director de la division Global Investment Operations du plus grand gestionnaire de fortune au monde, Blackrock. Dans notre pays, l'e-mail d'un homme totalement inconnu n'aurait pas si rapidement conduit au but recherché.

Au cours de l'entretien, j'ai compris que les contacts représentent des sources d'énergie importantes pour Ila. Elle s'intéresse aux autres, veut collaborer avec eux et partager ses expériences tout en laissant de la place à la vulnérabilité. Elle souligne qu'elle doit son indépendance à sa capacité à s'engager auprès des autres. Son père l'a toujours encouragée à trouver des solutions. C'était souvent difficile puisqu'enfant, elle a par exemple souvent dû être opérée. Dans son parcours professionnel également, elle s'est heurtée à de nombreux obstacles qu'elle a surmontés avec détermination. Son projet initial de devenir médecin a échoué pendant ses études à cause de la chimie. Plus tard, elle a travaillé comme économiste dans différentes banques avant de rejoindre Blackrock.

Elle affirme avec force qu'il est important de prendre son existence en main. Et le meilleur moyen d'y parvenir est de se concentrer sur ses points forts et de faire quelque chose pour lequel on a du talent. On peut alors toujours se relever quand les choses n'ont pas évolué comme on le souhaitait.

Sa force, elle la puise dans sa «méditation de la gratitude». Voici cinq réflexions qu'elle garde régulièrement à l'esprit dans les situations difficiles: «J'ai des enfants formidables. Un travail formidable. (Cela vaut aussi pour la retraite!) Un appartement magnifique. La vie est belle. En ce moment, rien ne peut m'atteindre.» Cela lui permet de s'apaiser en seulement 60 secondes, comme elle le dit. Et heureusement, car elle est beaucoup trop impatiente pour méditer longtemps. Ceux qui ont eu l'occasion de rencontrer Ila Eckhoff peuvent facilement se l'imaginer, et se réjouissent d'ores et déjà de son prochain projet. Elle écrit un livre.

Konrad Stokar

# Buchbesprechung: «Der Berset-Code» – die Resilienz- Strategien von Alain Berset

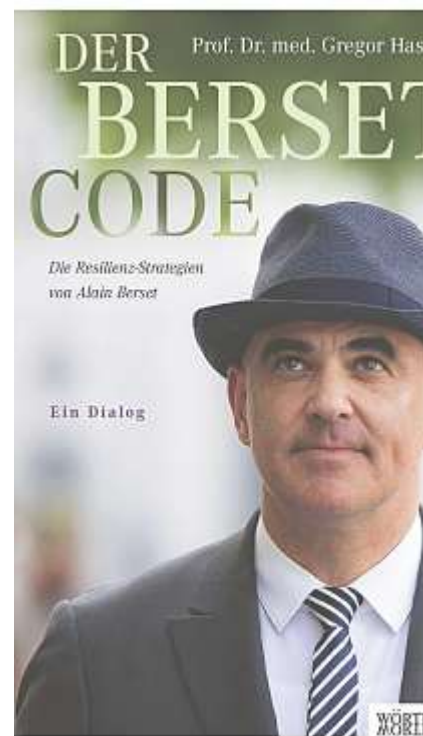
(KS) Unter Resilienz sei die «Widerstandskraft zu verstehen, die uns helfe, Stress und Krisen zu überwinden». Diese Definition stammt von Prof. Dr. med. Gregor Hasler, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Freiburg. Er hat am 19. November 2024 ein in unserem Zusammenhang brandaktuelles Buch publiziert: Es heisst der «Berset-Code» und erkundet im Dialog mit Alt-Bundesrat Alain Berset, mit welchen Resilienz-Strategien der heutige Generalsekretär des Europarates die gut zwei Jahre der Corona-Pandemie in der Schweiz (Januar 2020 bis Ende März 2022) bewältigt hat. Wir haben exklusiv ein Rezensionsexemplar erhalten.

Die Pandemie war eine Zeit, in der sich die Schweiz in einer Krisensituation befand wie «womöglich nie mehr seit dem Zweiten Weltkrieg», (S. 12). Für Alain Berset brachte die Pandemie neben der unaufhörlichen Belastung drei Volksabstimmungen mit sich, die alle den Kurs des Gesamtbundesrates unterstützten. Es kam u.a. zu Morddrohungen und zu drastischen Sicherheitsmassnahmen für ihn und sein Umfeld. Im Buch erörtern der Psychiater und der Altbundesrat, welche Bausteine dazu beigetragen haben könnten, dass er die extreme Drucksituation über diese lange Zeit ausgehalten hat. Im Gespräch zeigen sich bei Alain Berset verschiedene Resilienzfaktoren, die ihm geholfen haben könnten.

**Ausgeprägte Entscheidungsfreude und Freude an Verantwortung:** Für Alain Berset ist klar: Entscheide sind grundsätzlich immer besser als gar keine. Erweisen sie sich als falsch, können sie immer noch korrigiert werden. Es ist ihm wichtig, Massnahmen zu gestalten und Verantwortung zu übernehmen, damit in einer Krisensituation Bewegung entsteht, was ihm mehr entspricht als zu fliehen oder zu erstarren.

**Teamarbeit:** Alain Berset betont immer wieder, er habe die Pandemie nur dank seines eingeschworenen Teams überstanden, das sich aus sechs Personen zusammensetzte: aus dem Generalsekretär, seinen beiden persönlichen Mitarbeitenden, dem Kommunikationschef und den beiden Assistentinnen. Es war das Team, das im Verlauf der Krise den Wunsch nach einer externen Begleitung äusserte. Diese Aufgabe übernahm Prof. Dr. Gregor Hasler. Dennoch ist das Buch weder ein psychiatrisches Gutachten, noch bringt es Glamour oder Hintergründe zu Skandalen und anderen Themen, die die Medien in Bezug auf Alain Berset in jener Zeit beschäftigten.

**Kontrolle, Motivation und Intuition:** Stattdessen zeigt der «Berset-Code» anschaulich auf, wie ein äusserst leistungsbereiter, disziplinierter Mensch immer wieder in sich selbst Motivation findet, um sein Bestes zu geben und in der Krise die Kontrolle zu behalten. Alain Berset ist bewusst, dass man nie alles wissen kann – und dass es wichtig ist, das transparent zu kommunizieren. Das hilft ihm, Zweifeln und Ungewissheiten mit einer gewissen Gelassenheit, Optimismus und oft intuitiv zu begegnen. Auch wenn er nicht alles beeinflussen kann, bleibt ihm immer die Wahl, wie er reagiert. Wenn er alles gegeben hat, muss er nichts bereuen (S. 153). Insgesamt ist der «Berset-Code» ein sehr interessantes Werk, das zu Resilienz in überaus schwierigen Zeiten sehr viel Wertvolles offenbart, zum Beispiel einen oft zubereiteten Salat. Eine französische Übersetzung ist dem Werk dringend zu wünschen.



Empfehlenswerte Lektüre./  
Lecture recommandée.  
Foto/Photo: Wörterseh.

# Critique de livre:

## «Le code Berset» – les stratégies de résilience d’Alain Berset

(KS) La résilience désigne la «capacité de résistance qui nous permet de surmonter le stress et les crises». Cette définition est celle du Prof. Dr méd. Gregor Hasler, professeur de psychiatrie et de psychothérapie à l’université de Fribourg. Le 19 novembre 2024, il a publié un livre qui s’inscrit de manière très actuelle dans notre contexte: «Le code Berset». Au fil d’un dialogue avec l’ancien conseiller fédéral Alain Berset, l’auteur explore les stratégies qui ont permis à celui qui est aujourd’hui Secrétaire général du Conseil de l’Europe de faire face aux deux années de pandémie de coronavirus en Suisse (de janvier 2020 à fin mars 2022). Nous avons reçu en exclusivité un exemplaire de presse.

La pandémie a été une période durant laquelle la Suisse s’est trouvée dans une situation de crise, comme elle «ne l’avait probablement plus été depuis la Seconde Guerre mondiale» (traduction libre, p. 12). Pour Alain Berset, l’épidémie de coronavirus s’est accompagnée d’un stress continu auquel se sont ajoutées pas moins de trois votations populaires, qui ont toutes soutenu le cap suivi par le Conseil fédéral. Il a notamment subi des menaces de mort et dû se plier à des mesures de sécurité trop drastiques pour lui et son entourage. Dans le livre, le psychiatre et l’ancien conseiller fédéral s’interrogent sur les leviers qui ont permis à ce dernier de supporter cette situation de tension extrême pendant aussi longtemps. Lors de la discussion, Alain Berset a identifié différents facteurs de résilience qui ont pu l’aider.

**Un fort esprit de décideur et le plaisir d’assumer des responsabilités:** pour Alain Berset, une chose est claire. En principe, mieux vaut prendre une décision que rester dans l’inaction car si elle s’avère mauvaise, on peut toujours la corriger. Pour lui, il est essentiel de définir des mesures et d’assumer des responsabilités afin qu’une dynamique émerge de la situation de crise – ce qu’il considère comme plus judicieux que de fuir ou de rester figé.

**Travail en équipe:** Alain Berset insiste sur le fait qu’en ce qui concerne la pandémie, il doit son salut à son équipe proche, composée de six personnes: le secrétaire général, ses deux collaborateurs personnels, le chef de la communication et ses deux assistantes. C’est cette équipe qui, durant la crise, a émis le souhait d’un accompagnement externe – tâche dont s’est chargé le Prof. Dr Gregor Hasler. Toutefois, le livre n’a pas vocation à être une expertise médicale, on n’y trouve pas de détails glamours ou croustillants sur des scandales ou d’autres sujets dont les médias sont habituellement friands s’agissant d’Alain Berset.

**Contrôle, motivation et intuition:** au lieu de cela, «Le code Berset» montre clairement comment une personne exceptionnellement motivée et disciplinée trouve toujours et encore des ressources intérieures pour donner le meilleur d’elle-même et garder le contrôle pendant une crise. Alain Berset a bien conscience qu’il ne peut pas tout savoir – et qu’il est important de communiquer ce constat de manière transparente. Cela l’aide à gérer le doute et les incertitudes avec une sérénité et un optimisme certains – et souvent de manière intuitive. Et bien qu’il n’ait pas le contrôle sur tout, il peut toujours choisir sa manière de réagir. S’il a tout donné, il n’a pas de regrets à avoir (p. 153).

Dans l’ensemble, «Le code Berset» est un ouvrage très intéressant qui apporte de précieux conseils en matière de résilience dans les périodes difficiles – avec par exemple une salade préparée régulièrement. On attend avec beaucoup d’impatience la traduction française de ce livre.



# Rechtliche und tatsächliche Gleichstellung: umfassendes Inklusionsgesetz statt BehiG-Stillstand

Die laufende Revision des Behindertengleichstellungsgesetzes (BehiG) bleibt deutlich hinter den Forderungen der Inklusions-Initiative zurück. Inclusion Handicap stützt die Forderungen des Vereins für eine inklusive Schweiz, der in einem offenen Brief an den Bundesrat die Weiterentwicklung des BehiG zu einem umfassenden Inklusionsgesetz verlangt hat.

## Darum geht es

- Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) wird aktuell revidiert. Eigentlich höchste Zeit! Aber die geplante Teilrevision verharrt in alten Denkmustern und geht deutlich zu wenig weit. Wichtige Lebensbereiche wie selbstbestimmtes Wohnen oder persönliche Assistenz werden ausgeklammert. Nicht einmal auf die gesetzeswidrige Situation bei der Barrierefreiheit im ÖV wird reagiert.
- Inclusion Handicap hat die Revision bereits mehrfach kritisiert. Wird der Entwurf so umgesetzt, droht bei der Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen ein Stillstand über Jahre.
- Zudem droht der Inklusions-Initiative das Abstellgleis, weil die Teilrevision des BehiG den Eindruck erweckt, dass sich jetzt etwas tut im Bereich Behindertengleichstellung. Ein ungenügendes BehiG bietet aber keine Grundlage für die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung – und schon gar keinen Ersatz für ein griffiges Inklusionsgesetz!

## Das fordern wir

Die geplante Revision ist bereits heute veraltet. Sie genügt weder den Ansprüchen der UNO-Behindertenrechtskonvention noch den Forderungen der Inklusions-Initiative. Der Verein für eine inklusive Schweiz hat dem Bundesrat deshalb einen offenen Brief geschrieben. Dieser fordert, die Revision des BehiG zu einem umfassenden Inklusionsgesetz auszuweiten. Inclusion Handicap stützt diese Forderung und bekräftigt sie mit einer eigenen Stellungnahme. Für den Dachverband der Behindertenorganisationen ist klar, dass im Rahmen eines effektiven rechtlichen Gesamtpakets auch Erlasse wie das Bundesgesetz über die Institutionen zur Förderung der Eingliederung von invaliden Personen (IFEG) sowie das Bundesgesetz über die Invalidenversicherung (IVG) eingeschlossen werden müssen. In den gesamten Prozess sind die Behindertenverbände eng miteinzubeziehen.

Inclusion Handicap hat mit dem Verein für eine inklusive Schweiz einen breit abgestützten Appell lanciert und weitere Aktionen geplant, um weiter Druck auf die Politik zu machen. Erinnern wir Bundesrat und Parlament noch einmal daran, was echte Inklusion bedeutet!



Einreichung  
der Inklusionsinitiative.  
Foto: Monique Wittwer.

(Quelle: Inclusion Handicap)



# Égalité juridique et dans les faits une loi globale sur l'inclusion au lieu d'une LHand à l'arrêt

La révision en cours sur la loi sur l'égalité des personnes en situation de handicap reste nettement insuffisante face aux revendications formulées par l'initiative pour l'inclusion. Inclusion Handicap soutient les exigences de l'Association pour une Suisse inclusive qui demande, dans une lettre ouverte adressée au Conseil fédéral, que la LHand soit élargie afin de la faire évoluer vers une loi globale sur l'inclusion.



Dépôt de l'initiative pour l'inclusion.  
Photo: Monique Wittwer.

## De quoi s'agit-il?

- La LHand se trouve actuellement en cours de révision. Il était en fait grand temps! La révision partielle reste toutefois figée dans des schémas de pensée surannés et ne va pas assez loin. Elle ignore d'importants domaines de la vie tels que le logement autonome ou l'assistance personnelle. Même la situation au niveau de l'accessibilité des TP, qui est contraire à la loi, y reste lettre morte.
- Inclusion Handicap a d'ores et déjà critiqué la révision à plusieurs reprises. Si le projet devait être mis en œuvre sous cette forme, l'évolution en matière d'égalité des personnes en situation de handicap risquerait d'être mise à l'arrêt durant des années.
- De plus, étant donné que la révision partielle de la LHand laisse croire que les choses se mettent désormais à bouger dans le domaine de l'égalité des personnes en situation de handicap, l'initiative pour l'inclusion risque d'être reléguée au placard. Or, une LHand lacunaire ne fournit pas de base juridique à l'égalité dans les faits – et encore moins un substitut à une loi sur l'inclusion efficace!

## Les revendications

La révision telle que prévue est d'ores et déjà surannée. Elle ne satisfait en effet ni aux exigences de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées, ni aux demandes formulées par l'initiative pour l'inclusion. C'est pourquoi l'Association pour une Suisse inclusive a adressé une lettre ouverte au Conseil fédéral lui demandant d'élargir la révision de la LHand afin de la faire évoluer vers une loi globale sur l'inclusion. Inclusion Handicap soutient cette demande et la renforce avec sa propre prise de position. L'association faîtière des organisations de personnes handicapées estime clairement qu'il convient d'y inclure, dans le cadre d'un paquet juridique global et efficace, également des normes telles que la loi fédérale sur les institutions destinées à promouvoir l'intégration des personnes invalides (LIPPI) et la loi fédérale sur l'assurance-invalidité (LAI). Par ailleurs, les associations de personnes handicapées doivent être étroitement impliquées dans l'intégralité de ce processus.

Inclusion Handicap a lancé, conjointement avec l'Association pour une Suisse inclusive, un appel et des actions bénéficiant d'un large appui dans le but de maintenir la pression sur la politique.

Rappelons une nouvelle fois au Conseil fédéral et au Parlement en quoi consiste la véritable inclusion!

(Source: Inclusion handicap)

# Auf zu neuen Ufern!

Der Anmeldeschluss ist der **26. Januar 2025** (für Rimini am 16. Dezember 2024).

Neu kann man sich nur noch mit dem Online-Formular anmelden.

Rufen Sie uns an, wenn es nicht geht.

Wir helfen Ihnen.



La date limite d'inscription est le **26 janvier 2025**.

Important pour Rimini, le délai est 16 décembre 2024.

Désormais, les inscriptions se font uniquement sur le formulaire en ligne sur notre site internet.

Appelez-nous, si vous n'y arrivez pas.

Nous vous aiderons.

Die Vereinigung Cerebral Schweiz organisiert auch im 2025 Ferien am Meer. Wir wollen neue Ufer entdecken. Somit reisen wir nicht nur auf die bekannte Insel Mallorca und nach Rimini, sondern wir fliegen auch auf die Insel Gran Canaria.

Und wir machen mit dem Netzwerk CerAgility eine Kreuzfahrt.

Das Schiff fährt von Italien über Sizilien und Malta nach Spanien und über Frankreich wieder zurück.

Das sind viele neue Ufer und Häfen. Wir freuen uns diese mit Ihnen zu entdecken. Die Kreuzfahrt ist schon ausgebucht.

## Anmelden kann man sich für diese Ferien:

- Badeferien auf Gran Canaria vom 18. bis 27. Juni 2025 (deutschsprachig)
- Badeferien in Rimini, Italien, vom 25. Juli bis 1. August 2025 (französisch, organisiert von Cerebral Wallis)
- Badeferien auf Mallorca vom 5. bis 14. September 2025 (deutschsprachig)

Sie können auch in eigenen Kleingruppen reisen.

Melden Sie sich hierfür bis am 1. Januar 2025 an.

Informieren Sie sich über unsere Ferienangebote auf unserer Website:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote>

Ferienangebote einfach erklärt finden Sie hier: <https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/ferienangebote/ferienangebote-einfach-erklart>

# À la découverte de nouveaux horizons!

L'Association Cerebral Suisse organise, à nouveau, des vacances à la mer en 2025. Nous voulons découvrir de nouveaux horizons! Ainsi, nous n'irons pas seulement à Majorque ou à Rimini, nous irons aussi découvrir l'île de la Grande Canarie.

Et les personnes du réseau CerAgility feront une croisière.

Le bateau ira de l'Italie à l'Espagne en passant par la Sicile et Malte et reviendra en France. Cela fait beaucoup de nouveaux horizons et de nouveaux lieux! Nous nous réjouissons de les découvrir avec vous. La croisière est déjà complète.

## Inscrivez-vous pour les offres de vacances suivantes:

- Vacances balnéaires à la Grande Canarie du 18 au 27 juin 2025 (en allemand)
- Vacances balnéaires à Rimini, Italie du 25 juillet au 1<sup>er</sup> août 2025 (francophone, organisé par Cerebral Valais)
- Vacances balnéaires à Majorque du 5 au 14 septembre 2025 (en allemand).

Vous pouvez également partir en vacances en petits groupes.

Inscription pour les vacances en petit groupe jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2025.

## Informez-vous sur nos offres de vacances sur notre site internet :

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances>

Vous trouverez ici une explication simplifiée des offres de vacances:

<https://www.vereinigung-cerebral.ch/fr/prestations/nos-offres-de-vacances/les-offres-de-vacances-en-francais-simplifie>

# Zwischen Kinnhaken und Streicheleinheiten

Zu anderen Zeiten hätte man statt von «Resilienz» wohl von einer «gesunden Abwehr» oder einem «guten Filter» gesprochen. Ich selbst finde den Begriff nicht sehr geeignet für das Mass an komplexen Bewältigungsstrategien, das er abdecken soll. An dem Ausdruck, der v.a. ein «Abprallen» beschreibt, vermisse ich die aktive Komponente. Denn unabhängig von der Terminologie bekomme ich als Mutter einer mehrfachbehinderten jungen Frau doch recht oft den harten linken Haken des Lebens zu spüren. Sei es, weil Therapien nicht fruchten, schlechte Diagnosen gestellt werden oder Absagen von Institutionen oder Behörden eingehen. Nichts von dem prallt einfach an mir ab. Wie sehr es mich indes zurückwirft, hängt z.B. davon ab, wieviel ich in den letzten Wochen geschlafen habe, ob ich zeitgleich Erfolgserlebnisse hatte, wieviel Zuwendung ich von meinem Umfeld bekomme. Für mein Kind, aber auch für mich selbst, muss ich mich gegen Angriffe auf unsere prekäre Normalität wehren. Das geht aber nur, wenn ich eine gewisse Vulnerabilität zulasse, sonst reagiere ich nicht oder zu spät. Diese dient mir auch dazu, den emotionalen Support anzunehmen, den ich von Freund:innen bekomme, die Solidarität in meinem Netzwerk zu erleben oder auch mal richtig doll zu verzweifeln, wenn das geboten ist. Wer berührbar ist, spürt den Kinnhaken des Lebens natürlich besonders heftig. Aber er:sie erlebt auch die Streicheleinheiten des Lebens sehr intensiv, Sonne, Wind, Schokopudding, Schaumbäder. Um nur einige zu nennen.

Barbara Sabel

**Barbara Sabel,**  
Philologin und Mutter  
einer erwachsenen, mehr-  
fachbehinderten Tochter.  
Foto: privat.

## Entre uppercuts et caresses

En d'autres temps, nous aurions utilisé les mots «protection saine» ou «bon filtre» au lieu de parler de «résilience». Personnellement, je trouve que ce mot ne rend pas justice au nombre de stratégies de défense qu'il est censé couvrir. Ce terme, qui décrit principalement l'idée de «rebondir», manque selon moi de composants actifs. Car peu importe la terminologie, en tant que mère d'une jeune femme polyhandicapée, la vie m'envoie souvent de beaux uppercuts – que ce soit lorsque les thérapies ne portent pas leurs fruits, quand de mauvais diagnostics sont posés ou lorsque nous essayons des refus de la part d'institutions ou des autorités. Aucun de ces coups durs ne rebondit sur moi. Ma capacité à les encaisser dépend notamment de ma quantité de sommeil des dernières semaines, de mes réussites et de l'aide que m'apporte mon entourage. Pour mon enfant comme pour moi, je dois me protéger des attaques contre notre fragile normalité. Mais cela n'est possible que si je m'autorise une certaine vulnérabilité – au risque de ne pas réagir, ou trop tard. Sans oublier que cela m'aide également à accepter le soutien émotionnel de mes proches, à vivre la solidarité de mon réseau, et parfois à laisser une grande place au doute quand cela s'avère nécessaire. Quand on est sensible, les coups donnés par la vie semblent particulièrement violents. Mais cette sensibilité nous permet aussi de ressentir avec intensité les caresses de la vie: le soleil, le vent, un pouding au chocolat ou un bain moussant, pour n'en citer que quelques-unes.

Barbara Sabel



**Barbara Sabel,**  
philologue et mère d'une  
fille adulte en situation de  
polyhandicap.  
Photo: privé.

## Neue Hilfsmittel kennenlernen und wertvolle Kontakte knüpfen

Alle zwei Jahre laden wir die bei uns angemeldeten Einzelpersonen und Familien zu einer zweitägigen Informationsveranstaltung ein. Ziel dieser Veranstaltung ist es, neue Hilfsmittel kennenlernen und ausprobieren zu können und zudem auch die Möglichkeit zu erhalten, mit unserem Team in direkten Kontakt zu treten. Diesen Frühling war es wieder so weit: Am 31. Mai und am 1. Juni öffneten sich die Tore auf dem Gelände der BernExpo in Bern zur Informationsveranstaltung 2024 und wir boten unseren vielen Gästen ein abwechslungsreiches Programm. Wir waren gemeinsam mit 20 verschiedenen Partnerinnen und Partnern vor Ort, die ebenfalls ihre Hilfsmittel und Produkte zeigten. Die angereisten Gäste konnten sich in aller Ruhe umschaun und viele Hilfsmittel auch gleich ausprobieren. Sie konnten sich aus erster Hand beraten lassen und gründlich testen, ob ein angebotenes Hilfsmittel auch wirklich zu ihnen passt oder nicht. Insgesamt besuchten knapp 500 Kinder und Erwachsene aus der ganzen Schweiz unsere Veranstaltung und die Rückmeldungen waren auch dieses Jahr wieder durchwegs positiv. Sehr geschätzt wurde, dass das ganze Team unserer Geschäftsstelle an beiden Tagen vor Ort war. Die Besucherinnen und Besucher nutzten die Möglichkeit, um persönlich mit uns ins Gespräch zu kommen und sich beraten



zu lassen. Damit sich die Gäste zwischendurch erholen und gemütlich zusammensitzen konnten, wurde ein Bistro eingerichtet. Dort konnten sie sich den ganzen Tag hindurch gratis verpflegen. Wir bezahlen den Besucherinnen und Besuchern jeweils auch die Anreise an die Infoveranstaltung. Die nächste Infoveranstaltung wird im Frühling 2026 stattfinden.

## Lian Kristensen ist unser neues Kampagnenkind



Lian Kristensen ist 12 Jahre alt und seit seiner Geburt von einer cerebralen Bewegungsbeeinträchtigung betroffen. Er lebt mit seiner Familie im Kanton Bern. Lian Kristensen ist das neue Kampagnenkind unserer Stiftung und wird daher ab diesem Herbst öfters auf Plakaten, in Inseraten und auch in unserem neuen Fernseh-Infospot zu sehen sein. Den neuen Infospot konnten wir dank der grosszügigen Unterstützung der Cosanum AG realisieren, wofür wir sehr dankbar sind. Der Infospot ermöglicht es uns, sehr viele Menschen zu erreichen und für die Anliegen von Menschen mit cerebralen Bewegungsbeeinträchtigungen und ihren Familien zu sensibilisieren. Wir danken Lian Kristensen und seiner Familie herzlich dafür, dass sie sich für unsere neue Kampagne zur Verfügung stellen. Wenn Sie sich unseren neuen Infospot gerne anschauen möchten, können Sie

dies unter: <https://www.youtube.com/watch?v=HQ8NfjgDpG8>

## Ferien, Freizeit und Erholung

### Gemeinsam unbeschwerte Skiferien geniessen

Skiferien mit der Familie, bei denen wirklich alle auf ihre Kosten kommen? Wir ermöglichen Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung und ihren Familien Skispass ohne Hindernisse: unser beliebtes Dualski-Angebot kann in Bellwald (VS) und Sedrun (GR) genutzt werden. Beim Dualskifahren sitzt die behinderte Person bequem und warm eingepackt in einer Sitzschale und lässt sich entweder von einem speziell ausgebildeten Skilehrer oder einem Elternteil fahren. Das Pilotieren kann in einem Kurs vor Ort erlernt werden. Die Skilehrerinnen und Skilehrer der Schneesportschulen Bellwald und Sedrun sind auf die Betreuung von behinderten Skifahrerinnen und Skifahrern und den Umgang mit dem Dualski sehr gut vorbereitet. Wir unterstützen Sie mit Beiträgen an die Kosten an beiden Dualski-Destinationen. Das Dualski-Testweekend der kommenden Ski-Saison findet in Bellwald am Wochenende vom 11. und 12. Januar 2025 statt. Für die Miete, den Ski-Unterricht und die Nutzung der Bergbahnen werden für eine Person mit Begleitperson für die zwei Tage nur **CHF 80.-** in Rechnung gestellt. Das Angebot richtet sich insbesondere an Familien, welche dem Skierlebnis zum ersten Mal begegnen möchten. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme direkt bei Bruno Burgener.

### • Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Bellwald

Bruno Burgener, Tel. 079 653 13 49  
[b.burgener@dualski-bellwald.ch](mailto:b.burgener@dualski-bellwald.ch)

- **rollstuhlgängige Unterkünfte in Bellwald**

- Hotel Bellwald, Tel. 027 970 12 83, [www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)
- Hotel Ambassador, Tel. 027 970 11 11, [www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)
- Haus zum Alpenblick, Tel. 044 687 84 91, [www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, Tel. 079 446 27 29, [www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa, Tel. 027 971 21 41, [www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

- **Kinderspitex Oberwallis**

Nordstrasse 30, 3900 Brig, Tel. 027 922 93 78, [info.kinderspitex@smz-vs.ch](mailto:info.kinderspitex@smz-vs.ch), [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)  
Die Spitex vor Ort entlastet Sie, indem sie Ihr behindertes Kind (bis 18 Jahre) stundenweise pflegt und betreut.

- **Ihre Kontaktperson fürs Dualskifahren in Sedrun**

Andy Müller, Schulleiter Schneesport-schule Sedrun, Tel. 081 936 50 55, [info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

- **rollstuhlgängige Unterkünfte in Sedrun**

- Hotel Soliva, Tel. 081 949 11 14, [www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)
- Reka-Feriendorf Disentis, (7 km von der Talstation Bergbahnen Sedrun entfernt) Tel. 031 329 66 99, [www.reka.ch/de/rekaferien/reka-feriendorf-disentis](http://www.reka.ch/de/rekaferien/reka-feriendorf-disentis)

### **Skikurse mit paralleler Skiführung**

Auch diesen Winter finden Skikurse für Therapeutinnen und Therapeuten und



Skilehrerinnen und Skilehrer, für CP-Kinder und Jugendliche sowie für CP-Kinder mit einem Elternteil statt. Die Skimethode ermöglicht das Skifahren ohne Stemmbo-gen und wurde in intensiver Zusammen-arbeit mit Ärztinnen und Ärzten, Physio-therapeutinnen und -therapeuten und Skilehrerinnen und Skilehrern aus dem Wallis und dem Bündnerland entwickelt. Jede/-r CP-Skifahrer/-in erhält die nötige individuelle therapeutische Unterstüt-zung, damit das Skifahren Freude bereitet und erfolgreich ausgeübt werden kann.

### **Information und Anmeldung:**

#### **Association ASKIP**

**Karin Hämmerli, Skiinstruktorin für CP-Skifahrer/-innen, J+S Skileiterin, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens Tel. 079 351 35 86, [yerly-haemmerli@bluewin.ch](mailto:yerly-haemmerli@bluewin.ch)**

### **Mit dem Eisgleiter bequem auf die Kunsteisbahn**

Möchten Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Kunsteisbahn besuchen? Inzwischen verfügen 93 Anlagen in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein über insgesamt 132 Eisgleiter. Unter [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch) > Hilfsangebote > Erholung und Freizeit > Eisgleiter > Liste der Kunsteisbahnen mit Cerebral-Eisgleitern finden sie eine detaillierte Liste, auf welchen Kunsteisbahnen unsere Eisgleiter diesen Winter zur Verfügung stehen. Sie können die Liste natürlich auch bei uns anfordern.

### **Erfragen Sie vor Ihrem Besuch bei der jeweiligen Kunsteisbahn unbedingt die Verfügbarkeit.**

### **Sicher unterwegs – auch bei Eis und Schnee**

Der Winter steht vor der Türe und mit ihm Kälte und garstiges Wetter. Damit Menschen im Rollstuhl trotz Eis und Schnee sicher mobil sein können, unterstützen wir bei uns angemeldete Personen bei der Anschaffung von Wheelblades.

Die Wheelblades sind eine Art kleine Skier, die mit wenigen Handgriffen direkt an den Vorderrädern des Rollstuhls befestigt werden können. Sie erleichtern das Fortkommen auf winterlichem Terrain ungemein und sorgen so für mehr Bewegungsfreiheit bei den Betroffenen.

**So können Personen, die bei unserer Stiftung angemeldet sind, vorgehen: Bestellung direkt bei der Nicon-Tec GmbH, Maienfeld, Tel. 078 898 74 11, [info@wheelblades.ch](mailto:info@wheelblades.ch). Sie können uns anschliessend die Rechnung und einen Einzahlungsschein mit Ihrer IBAN-Nr. zusenden, wir erstatten Ihnen einen Teil des Kaufpreises.**

## **Pflege und Entlastung**

### **Neues Pflegebett «Fortuna Viva»**

Ein elektrisches Pflegebett kann wesentlich zur Selbständigkeit der Betroffenen und zur Entlastung der pflegenden Person beitragen. Die Höhe der Liegefläche, die Rückenlehne und der Knieknick sind stufenlos elektrisch verstellbar. Die Pflegebetten der Stiftung Cerebral werden seit vielen Jahren von der Firma Embru im Zürcher Oberland hergestellt. Weil sich die Bedürfnisse der Betroffenen und auch verschiedene Normen in den letzten Jahren geändert haben, wurde das bisherige Modell komplett überarbeitet. Das neue Pflegebett «Fortuna Viva» entspricht allen geltenden Normen, ist benutzerfreundlicher und besser auf die Bedürfnisse der betroffenen Familien ausgerichtet. Zudem wurde das Design aufgefrischt. Die hölzernen Gitterstäbe, die vorher für die Seitenteile verwendet wurden, sind verschwunden, und haben modernen weissen Holzelementen Platz gemacht.

**Die Stiftung Cerebral klärt für bei ihr angemeldete Personen die Abgabeberechtigung mit der Invalidenversicherung und offeriert den Betroffenen zudem eine passende Matratze.**

## Découvrir de nouveaux moyens auxiliaires et nouer de précieux contacts

Tous les deux ans, nous invitons les personnes et familles inscrites chez nous à une rencontre d'information sur deux jours. Cette manifestation leur permet de découvrir et d'essayer de nouveaux moyens auxiliaires, ainsi que de s'entretenir directement avec notre équipe. La rencontre d'information du printemps 2024 a eu lieu les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin sur le site de BERNEXPO, à Berne, où nous proposons à nos nombreux visiteurs et visiteuses un programme varié. Nous étions accompagné-e-s par 20 partenaires présentant également leurs moyens auxiliaires et autres produits. Les personnes intéressées ont pu regarder tranquillement de nombreux moyens auxiliaires, les tester à loisir pour voir s'ils convenaient ou non à leurs besoins, et obtenir des conseils de première main. Au total, près de 500 enfants et adultes venu-e-s de toute la Suisse ont participé à notre manifestation et cette année encore, les retours ont été très positifs. La présence permanente de toute l'équipe de notre Secrétariat a également été fort appréciée. Les visiteuses et visiteurs en ont profité pour s'entretenir personnellement avec nous et se faire conseiller. Un bistro avait été aménagé pour leur permettre de se reposer de temps à autre, de se retrouver confortablement, et de se restaurer gratuitement tout au long de la journée. Nous avons également pris leurs frais de déplacement à notre charge. La prochaine rencontre d'information aura lieu au printemps 2026.

## Vacances, loisirs et repos

### Profiter ensemble de vacances insouciantes au ski

Envie de vacances au ski où tous les membres de la famille trouvent vraiment leur compte? Nous permettons aux personnes en situation de handicap physique et à leurs familles de faire du ski sans obstacles: notre très populaire offre de dualski est proposée à Bellwald (VS) et à Sedrun (GR).

Le principe du dualski est le suivant: chaudement emmitouflée et confortablement assise dans sa coque, la personne concernée se laisse conduire soit par une monitrice ou un moniteur de ski spécialement formé-e, soit par l'un de ses parents. Le pilotage peut s'apprendre dans le cadre d'un cours dispensé sur place.

Les monitrices et moniteurs de ski des écoles de sport de neige de Bellwald et Sedrun sont parfaitement formé-e-s à l'encadrement de skieuses et skieurs handicapé-e-s de même qu'à la manipulation des engins. Nous vous soutenons en participant à vos frais de vacances pour les deux destinations.

Le week-end de découverte du dualski de la prochaine saison se déroulera à Bellwald les 11 et 12 janvier 2025. Pour ces deux jours, le montant, location, cours de ski et utilisation des remontées mécaniques inclus, est de **CHF 80.-** seulement pour une personne et son accompagnatrice ou accompagnateur. L'offre s'adresse en particulier aux familles ne connaissant pas encore le dualski. Merci de contacter Bruno Burgener si vous souhaitez participer.

### • Votre interlocuteur pour le dualski à Bellwald

Bruno Burgener, tél. 079 653 13 49, [b.burgener@dualski-bellwald.ch](mailto:b.burgener@dualski-bellwald.ch)

### • Hébergements accessibles en fauteuil roulant

– Hôtel Bellwald, tél. 027 970 12 83, [www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)

– Hôtel Ambassador, tél. 027 970 11 11, [www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)



- Haus zum Alpenblick, tél. 044 687 84 91, [www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, tél. 079 446 27 29, [www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa, tél. 027 971 21 41, [www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

• **Spitex pour enfants du Haut-Valais**  
Nordstrasse 30, 3900 Brigue, tél. 027 922 93 78, [info.kinderspitemz@smz-vs.ch](mailto:info.kinderspitemz@smz-vs.ch), [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

Le Spitex présent sur place vous soulage en assurant les soins et l'encadrement de votre enfant handicapé (jusqu'à 18 ans) pendant une ou plusieurs heures.

### • Votre interlocuteur pour le dualski à Sedrun

Andy Müller, Directeur de l'école de sport de neige de Sedrun, tél. 081 936 50 55, [info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

### • Hébergement accessible en fauteuil roulant

– Hôtel Soliva, tél. 081 949 11 14, [www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)

– Village de vacances Reka de Disentis (situé à 7 km de la station inférieure des remontées mécaniques de Sedrun), tél. 031 329 66 99, <https://reka.ch/fr/vacancesreka/village-de-vacances-reka-disentis>

### Cours de ski en trace parallèle

Des cours de ski en trace parallèle pour thérapeutes, moniteurs de ski et enfants et adolescents vivant avec une PC (accompagnés d'un parent ou non) seront à nouveau proposés cette année. Cette méthode de ski sans chasse-neige a été développée en étroite collaboration avec des médecins, des physiothérapeutes et des moniteurs de ski du Valais et des Grisons. Chaque skieur/euse vivant avec une PC reçoit le soutien thérapeutique individuel nécessaire pour que le ski soit un plaisir et fasse l'objet d'un entraînement couronné de succès.

### Informations et inscriptions:

**Association ASKIP, Karin Hämmerli, instructrice pour skieurs/euses vivant avec une PC, monitrice J+S, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens, Tél. 079 351 35 86, [yerly-haemmerli@bluewin.ch](mailto:yerly-haemmerli@bluewin.ch)**

## Conoscere nuovi mezzi ausiliari e allacciare contatti preziosi

Ogni due anni invitiamo le persone e le famiglie iscritte presso la nostra Fondazione a un evento informativo di due giornate. L'obiettivo è scoprire e provare nuovi mezzi ausiliari nonché avere la possibilità di entrare in contatto diretto con il nostro team.

Una nuova edizione si è svolta questa primavera: il 31 maggio e il 1° giugno la BernExpo di Berna è stata la cornice dell'evento informativo 2024, durante il quale abbiamo offerto ai nostri numerosi ospiti un programma ricco e articolato. Insieme a noi hanno partecipato anche altri 20 partner che hanno presentato i loro mezzi ausiliari e prodotti. Gli ospiti hanno potuto guardare l'esposizione in tutta tranquillità e provare subito molti mezzi ausiliari. Hanno potuto ricevere una consulenza diretta e valutare attentamente l'adeguatezza dei mezzi ausiliari proposti per le proprie esigenze. All'evento hanno partecipato in totale quasi 500 bambini e adulti provenienti da tutta la Svizzera e, anche quest'anno, i riscontri sono stati nettamente positivi. Molto apprezzata è stata anche la presenza del team al completo della nostra Sede durante entrambe le giornate. Le visitatrici e i visitatori hanno colto volentieri l'occasione per parlare personalmente con noi e richiedere una consulenza. Affinché gli ospiti potessero usufruire di uno spazio comodo in cui fare una pausa è stato allestito un bistrot con un servizio di ristorazione gratuito e continuato. Alle visitatrici e ai visitatori paghiamo anche il tragitto per raggiungere l'evento informativo. Il prossimo evento informativo si terrà nella primavera 2026.

## Vacanze, tempo libero e ricreazione

### Trascorrere insieme vacanze spensierate sugli sci

Vacanze sugli sci per tutta la famiglia, con divertimento assicurato per tutti? Diamo alle persone portatrici di handicap fisico e alle loro famiglie la possibilità di



divertirsi sugli sci senza barriere: la nostra apprezzata offerta dualski può essere utilizzata a Bellwald (VS) e Sedrun (GR). Sciando sul dualski, la persona portatrice di handicap siede comodamente e al caldo in un apposito sedile e si lascia guidare da un istruttore con formazione specifica o da un genitore. Si può imparare a pilotare il dualski frequentando un corso sul posto. Le istruttrici e gli istruttori delle scuole di sport invernali di Bellwald e Sedrun sono ben preparati nell'assistenza alle sciatrici e agli sciatori portatori di handicap e all'utilizzo del dualski. Noi contribuiamo ai costi per entrambe le destinazioni dualski.

Il fine settimana di prova dualski della prossima stagione sciistica si terrà a Bellwald il fine settimana dell'11 e 12 gennaio 2025. Per il noleggio, la lezione di sci e l'impiego degli impianti di risalita, per una persona con accompagnatore verranno fatturati solo **CHF 80.-** per entrambe le giornate. L'offerta si rivolge in particolare alle famiglie che desiderano fare per la prima volta questa esperienza sugli sci. Per partecipare contattate direttamente Bruno Burgener (contatti nel riquadro a destra).

### • Il vostro referente per sciare sui dualski a Bellwald

Bruno Burgener, tel. 079 653 13 49  
b.burgener@dualski-bellwald.ch

### • Alloggi accessibili alle sedie a rotelle a Bellwald

- Hotel Bellwald, tel. 027 970 12 83, [www.hotel-bellwald.ch](http://www.hotel-bellwald.ch)
- Hotel Ambassador, tel. 027 970 11 11, [www.ambassador-bellwald.ch](http://www.ambassador-bellwald.ch)

- Haus zum Alpenblick, tel. 044 687 84 91, [www.haus-zum-alpenblick.ch](http://www.haus-zum-alpenblick.ch)
- Haus Arena, tel. 079 446 27 29, [www.arena-bellwald.ch](http://www.arena-bellwald.ch)
- The Onya Resort & Spa, tel. 027 971 21 41, [www.alte-gasse.ch](http://www.alte-gasse.ch)

### • Kinderspitex Oberwallis

Nordstrasse 30, 3900 Brig, tel. 027 922 93 78, [info.kinderspitex@smz-vs.ch](mailto:info.kinderspitex@smz-vs.ch), [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

L'organizzazione Spitex locale vi aiuterà curando e assistendo a ore il vostro figlio portatore di handicap (fino a 18 anni di età).

### • Il vostro referente per sciare sui dualski a Sedrun

Andy Müller, Responsabile scuola di sci di Sedrun, tel. 081 936 50 55, [info@snowsport-sedrun.ch](mailto:info@snowsport-sedrun.ch)

### • Alloggio accessibile alle sedie a rotelle a sedrun

- Hotel Soliva, tel. 081 949 11 14, [www.hotelsoliva.ch](http://www.hotelsoliva.ch)
- Villaggio turistico Reka Disentis (7 km dalla stazione a valle delle ferrovie di montagna di Sedrun), tel. 031 329 66 99, <https://reka.ch/it/vacanzereka/villaggio-turistico-reka-disentis>

### Corsi di tecnica a sci paralleli

Anche quest'inverno proponiamo corsi di sci per terapisti e insegnanti di sci, per giovani e bambini affetti da CP e per bambini con CP accompagnati da un genitore.

La nostra tecnica consente di sciare senza curvare con lo «spazzaneve» ed è stata elaborata in stretta collaborazione con medici, fisioterapisti e insegnanti di sci del Vallese e dei Grigioni. Ogni sciatrice e sciatore con CP riceve il necessario supporto terapeutico individuale, affinché lo sci possa essere praticato divertendosi e con successo.

### Informazioni e iscrizione:

**Association ASKIP, Karin Hämmerli, istruttrice di sci per sciatori e sciatrici con CP, monitrice G+S sci, Rte de la Goille 62, 1741 Cottens, tel. 079 351 35 86, [yerly-haemmerli@bluewin.ch](mailto:yerly-haemmerli@bluewin.ch)**

Vorschau  
avant-première  
anteprima



Dmytro Zinkevych /  
shutterstock.com

Zoom:  
Freiwilligenarbeit

Zoom:  
Bénévolat

Zoom:  
Il volontariato

#### Impressum

ISSN 1424-7828

68. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 68<sup>e</sup> année | Journal pour membres  
68° anno | Rivista per associati

#### Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn  
Association Cerebral Suisse | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Soleure  
Associazione Cerebral Svizzera | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Soletta  
T +41 32 622 22 21 | PC-Konto  
www.vereinigung-cerebral.ch | www.association-cerebral.ch  
info@vereinigung-cerebral.ch | info@association-cerebral.ch  
facebook.com/associationcerebral.ch

#### Titelbild | Photo de couverture | Foto di copertina

Tahseenamjad/shutterstock.com

#### Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

Français: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich  
Italiano: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich

#### Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

#### Druck | Impression | Stampa

merkur medien ag, Langenthal

#### Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

24. Januar 2025.

#### Auflage | Tirage | Tiratura

5100 Ex. / WEMF begl. 4970 Ex.

AZB  
4500 Solothurn

Post CH AG

Adressänderungen und Retouren an:  
Changements d'adresse et renvois:  
Cambiamento d'indirizzo e rinvii a:  
Vereinigung Cerebral Schweiz  
Zuchwilerstrasse 41  
4500 Solothurn  
T +41 32 622 22 21  
info@vereinigung-cerebral.ch

**Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera**

Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | info@vereinigung-cerebral.ch  
www.vereinigung-cerebral.ch | IBAN CH57 0900 0000 4500 2955 3