



**SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & HYDROCEPHALUS**

www.spina-hydro.ch



SBH-INFORMATION SHEET NR. 1/14

Sport

Erlebnisbericht CS Sports Awards 1

Serie

Neue Serie: Portrait 3

Zukunftsplanung

Persönliche Zukunftsplanung –
neue Wege, neue Rollen! 6

Reportage

Stetes Training führt zum Erfolg 12

Laureus Stiftung

Sport und Freizeit ohne Barrieren 16

Reisen

Ferien auf Teneriffa –
der Inseltraum wurde wahr 18

Produkte

Noch mehr Lebensqualität
für Ihr Kind 20

Selbständigkeit

Lernwochenende
im Campus Sursee 22

Beruf

Der etwas andere Job-Vermittler 24

Folsäure

Folsäure ist schon vor der
Schwangerschaft ein Muss 25

Zentralschweiz

Samichlaus: alle Jahre wieder 30

Veranstaltungen

Weihnachtmarkt auf dem «Barfi» 32
Racletteabend der Region Bern 32

Cerebral

Informationen 34

Redaktion Informationsheft SBH 36

Termine 36

Titelbild: Marcel Hug, Wings For Life World Run

Unser nächstes Heft

erscheint Mitte Juni 2014

Redaktionsschluss:

Mitte Mai 2014

Besuchen Sie unsere Website:
www.spina-hydro.ch

Dieses Heft wurde unterstützt von:



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Fondazione svizzera per il bambino affetto da paralisi cerebrale

Persönliche Zukunftsplanung – neue Wege, neue Rollen!

Die Story I

Tim Meier* bemerkte, dass in seinem Leben irgend etwas nicht stimmte; in seiner Haut fühlte er sich unwohl. Unzufriedenheit belastete seinen Alltag, die Arbeit langweilte oder überforderte ihn, er hatte wenig Lust auf Freizeitaktivitäten, am liebsten war er zuhause. Doch er hatte eine vage Vorstellung eines anderen Lebens: Er wollte unter Leute, arbeiten wo andere arbeiten, Freizeit mit Freunden genießen. Nur: wie sollte das gelingen?

Fortsetzung folgt unten.

Was ist «Persönliche Zukunftsplanung» (PZP)

Persönliche Zukunftsplanung ist eine neue und erfrischende Art, um mit anderen Menschen über die eigene Zukunft nachzudenken und Träume in gangbare Schritte umzuwandeln. Sie ist eine Form der Lebens(stil)planung – kreativ und vielfältig wie wir Menschen. Konsequenter geht sie von den Stärken und Gaben einer Person aus, von deren Lebensstil und Träumen. Ausgangspunkt der Planung ist der Wille der «Hauptperson», das Leben in eine positive Richtung steuern und eigene Visionen verfolgen zu wollen.

Persönliche Zukunftsplanung beschreibt einen Denkansatz und eine Haltung und ist insofern nicht eine bestimmte Methode – hält jedoch eine «Trickkiste» voller unterschiedlicher Planungsinstrumente bereit. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt,

wie eine Person leben möchte und welche Unterstützung sie zur Verwirklichung ihrer Lebensentwürfe benötigt. Es geht nicht darum, das Leben eines Menschen perfekt zu machen, sondern vielmehr ist die Erhöhung individueller Lebensqualität das Ziel. Dreh- und Angelpunkt dabei ist das «reguläre» gesellschaftliche Leben vor Ort (vgl. ²Emrich).

Wurzeln und Menschenbild: Inklusion, UN-Konvention und Personenzentriertes Handeln

Nordamerika in den 1970er-Jahren: Menschen mit Beeinträchtigung fordern gleiche Chancen sowie Kontrolle über ihren Alltag, wie ihre nicht behinderten Geschwister, Nachbarn und Freundinnen und postulieren: «Wir wollen aufwachsen in unseren Familien, auf die Schule in der Nachbarschaft gehen, den gleichen Bus nutzen wie unsere Nachbarn, und in Jobs arbeiten, die im Einklang mit unserer Bildung und unseren Interessen sind.» (vgl. und zit. ¹). Menschen mit Behinderung, Fachleute und Angehörige schlossen sich zusammen und entwickelten seit den 1980er-Jahren Methoden und Ideen, die der konkreten Umsetzung eines selbstbestimmten Lebens und einer «erfreulichen» Zukunft dienen.

Seit 1985 wird für diese Sammlung personenzentrierter Planungsmethoden der Begriff «person-centred planning» verwendet; im deutschsprachigen Raum führten Susanne Göbel und Dr. Stefan Doose Mitte der 1990er-Jahre den Begriff «Persönliche Zukunftsplanung» ein.

* Name durch Autor geändert



Tobias Zahn (links) mit Teilnehmern am Prozess «Persönliche Zukunftsplanung».

Prozess einer «Persönlichen Zukunftsplanung»

Anlass und Ausgangspunkt eines Zukunftsplanungsprozesses können ganz unterschiedliche Fragestellungen sein. Möglicherweise geht es sehr gezielt um die Planung eines bestimmten Teilbereichs des Lebens (z.B. Ausbildung, Arbeit, Wohnsituation), um Übergänge in Lebensabschnitten (Schule → Ausbildung/Beruf, Auszug aus dem Elternhaus, Pension) oder um grundsätzliche Fragen (Was soll ich mit meinen Fähigkeiten anstellen?). Aber auch die eigene Unzufriedenheit mit der derzeitigen Lebenssituation, ggf. eine Krise, können Anlass zu einer Persönlichen Zukunftsplanung geben.

Die Initiative dazu kommt im besten Fall von der Person selbst, manchmal von Angehörigen, Freundinnen oder Fachpersonen,

die dann eine in Persönlicher Zukunftsplanung ausgebildete Moderatorin suchen (vgl. ²Emrich).

Zuerst geht es darum die Hauptperson mit all ihren Facetten kennen zu lernen. Mit passenden Fragen und Methoden aus der «Trickkiste» werden Fähigkeiten, Kompetenzen aufgedeckt, Ressourcen erforscht, der Lebensstil sichtbar gemacht und Träume benannt. Orte, an den sich die Person wohl fühlt, Kundin ist oder Möglichkeiten für Kontakte sieht, werden aufgezeichnet, sogenannte Sozialraumkarten erstellt. Ausgehend von den Möglichkeiten der Hauptperson werden Angehörige, Freundinnen, Fachleute, Kolleginnen identifiziert, die für eine Zukunftsplanung unterstützend sind. Die Hauptperson lädt (mit oder ohne Unterstützung) nun diese Menschen zum eigenen Zukunftsfest ein.

Zukunftsfest im Unterstützungskreis

Wie der Name schon sagt, ist ein Zukunftsfest keine Sitzung oder ein Entwicklungsgespräch, sondern ein Fest, um mit der Hauptperson über die Zukunft nachzudenken und ihre Träume und Ideen in gangbare Schritte umzuwandeln. Die Moderation sorgt dafür, dass die Hauptperson im Mittelpunkt steht und deren Träume und Ziele verfolgt werden. Die Moderation wird unterstützt von einer Zeichnerin, die alle Schritte des Prozesses aufschreibt und -zeichnet. Alle Unterstützerinnen sind wichtig, um kreative Lösungen und Sichtweisen einzubringen und die Hauptperson in der Umsetzung der Schritte zum Ziel zu unterstützen. Oft beginnt ein Zukunftsfest mit einer Sammlung von Gaben und Eigenschaften, welche die Unterstützerinnen an der Hauptperson besonders schätzen und mögen. Am Ende steht immer ein Aktionsplan mit konkreten Schritten für die Umsetzung der Ziele. Darin wird festgelegt was gemacht wird, wer die Hauptperson darin (wenn nötig) unterstützt und bis wann der Schritt passiert. Dazu wird manchmal gesungen, oft gegessen und am Ende angestossen.

Finanzierung

Die Finanzierung von Zukunftsplanung ist genau so kreativ wie die Anwendung der Zukunftsplanung selbst. Im informellen Rahmen kann ein Zukunftsplanungsprozess kostenneutral sein, wenn eine ausgebildete Planerin engagiert wird, fallen je nach Situation Honorare für die Vorbereitung und Moderation eines Zukunftsfestes an. Der Fokus liegt immer auf der gemeinsamen Suche nach einer guten Lösung. Beim Übergang von der Schule ins Berufsleben bezahlt mal die IV oder eine Gemeinde, da sie ein Interesse an nachhaltig kostengünstigen Lösungen hat. Manchmal be-

zahlen Angehörige oder Institutionen den Planungsprozess selbst, weil die staatlichen Angebote dem Bedürfnis der Person nicht ausreichend Beachtung schenken, oder Stiftungen übernehmen die Kosten. Oft ist es eine Mischkalkulation, die sich aus unterschiedlichen Töpfen speist.

Inklusive Weiterbildung

Seit September 2013 laufen in der Schweiz die ersten inklusiven Weiterbildungen zur Moderatorin in Persönlicher Zukunftsplanung. Dort lernen Selbstvertreterinnen (Menschen mit Unterstützungsbedarf), Angehörige und Fachpersonen gemeinsam die Methoden sowie Planungsformate der Persönlichen Zukunftsplanung intensiv kennen und anwenden. Auf das Einnehmen einer personenzentrierten Haltung wird besonders Wert gelegt. Sie dient als Basis einer Idee, die Menschen mit unterschiedlichen Kompetenzen (ob mit oder ohne Beeinträchtigung) in neue Rollen bringt und scheinbar Undenkbares denkbar macht. Der zweite Durchgang startet Ende März 2014 in Zürich.

Vernetzung in der Schweiz und international

WINKlusion, ein Verein für Inklusion und Persönliche Zukunftsplanung, hat schon 2012 damit begonnen, die Idee der Inklusion mit der Persönlichen Zukunftsplanung zu verbinden und einer interessierten Öffentlichkeit bekannt zu machen. WINKlusion, das Lukashaus in Grabs und die FHS St. Gallen initiierten dazu ein Projekt, das vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung behinderter Menschen (EBGB) grosszügig unterstützt wird. Die Vereinigung Cerebral will Persönliche Zukunftsplanung ab 2015 anbieten, die Hochschule für Heilpädagogik (HfH) vertritt die Schweiz

in einem EU-Projekt, und die FH Nordwestschweiz hat Persönliche Zukunftsplanung in den Bachelorstudiengang aufgenommen.

250 Personen und Organisationen gründeten 2012 in Linz das deutschsprachige Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung, am 9. Mai 2014 wird an der HfH das schweizerische Netzwerk aus der Taufe gehoben.

Die Story II: Auswirkungen und neue Rollen im Leben

Über eine Kollegin haben Tim Meiers Eltern von Zukunftsplanung erfahren. Nach anfänglichen Bedenken und gegenseitigem Beschnuppern hat sich Tim Meier mit einer Zukunftsplanerin auf den Weg gemacht, mehr über sich herauszufinden. Gemeinsam legten sie ein Profilbild an, in dem Gaben, Träume, Unterstützerinnen, wichtige Orte dokumentiert wurden. Tim Meier lud 21 Menschen ein, die er bei seinem Zukunfts fest dabei haben wollte – 19 kamen. Ein Ziel von Tim Meier war, einen tollen Arbeitsplatz zu finden. Im bunten Unterstützungskreis wurde wertgeschätzt, diskutiert und geknobbelt, welche Tätigkeiten wohl am besten zu Tim Meiers Fähigkeiten und Träumen passen. Neue Ideen nahmen Form an, Aufgaben wurden verteilt, jeder wusste was zu tun ist. Tim Meier fühlte sich stark und voller Energie, die Eltern leichter. Früher hat er fünf Tage in einer geschützten Werkstatt gearbeitet, heute drei Tage in einer KiTa und zwei in der Werkstatt. Er sagt von sich selbst, er sei sehr zufrieden, habe neue Rollen im Leben. Die meisten Ziele aus



dem Zukunfts fest wurden erreicht, ein paar sind noch in Arbeit.

Tobias Zahn

Tobias Zahn ist Sozialpädagoge FHS St. Gallen, heute freischaffender Dozent und Referent, Moderator und Multiplikator in Persönlicher Zukunftsplanung.

Literatur im Artikel

¹ de.wikipedia.org/wiki/Independent_living

¹ www.independentliving.org

² Carolin Emrich: Persönliche Zukunftsplanung. Konzept und kreative Methoden zur individuellen Lebens-(stil)planung und/oder Berufswegplanung, erschienen im impulseNr. 29, Mai 2004, S. 22–25

Literatur

Andreas Hinz und Robert Kruschel: Bürgerzentrierte Planungsprozesse in Unterstützernetzen (Verlag Selbstbestimmtes Leben, 2013, Bestellinfo: www.persoenele-zukunftsplanung.eu)

Stefan Doose, Carolin Emrich, Susanne Göbel: I want my dream (AG Spak 2013, Bestellinfo: www.persoenele-zukunftsplanung.eu)

Informationen

www.persoenele-zukunftsplanung.ch
www.persoenele-zukunftsplanung.eu
www.personcentredplanning.eu



SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG
ZUGUNSTEN VON PERSONEN MIT
SPINA BIFIDA & HYDROCEPHALUS
www.spina-hydro.ch

Präsidentin

Inés Boekholt, rue Jolimont 22, 2525 Le Landeron
032 751 14 32, 079 212 89 49
praesidentin@spina-hydro.ch

Kassierin

Cornelia Imfeld, Brunnmattweg 11, 6060 Sarnen
041 660 51 49
kassier@spina-hydro.ch

Geschäftsstelle SBH Schweiz

Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 041 910 00 15, 076 496 99 69
geschaefsstelle@spina-hydro.ch

Kontaktperson Region Basel

Monika Galli, Pfeffingerstrasse 74, 4053 Basel
079 450 02 89, monika.galli@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Region Bern/Suisse romande

Irina Salzmann, Schreinerweg 16, 3012 Bern
079 674 19 94, irinasalzmann@spina-hydro.ch

Barbara Stutz, Stämpbachpark 4, 3067 Boll
031 381 18 58, barbara.stutz@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Region Ostschweiz

Remo Truniger, Scheidwegstrasse 12, 9000 St. Gallen
071 245 98 91, remo.truniger@spina-hydro.ch

Ginette Grimm, Zedernstrasse 8, 9404 Rorschacher-
berg, 071 841 38 87, ginette.grimm@spina-hydro.ch

Zentralschweizer Vereinigung

Grosswiler Yvonne, Präsidentin
Forchwaldstrasse 12, 6318, Walchwil
041 758 27 76, yvonne.grosswiler@spina-hydro.ch

Zraggen Silvia, Lindenmatt 24, 6343 Rotkreuz
041 790 71 30, s.zraggen@spina-hydro.ch

Kontaktpersonen Region Zürich

Marin Bogdan, Scheideggweg 17, 5303 Würenlingen
056 290 04 44, marin.bogdan@spina-hydro.ch

Michèle Bodgan, Scheideggweg 17, 5303 Würenlin-
gen 056 290 04 44, michele.bogdan@spina-hydro.ch

Vertreter KVEB

Hanny Müller-Kessler, Aehrenweg 6,
8317 Tagelswangen, 041 910 00 15, 076 496 99 69
hanny.mueller-kessler@spina-hydro.ch

Redaktion

Albin Koller, Redaktionschef, Im Unterzelg 21,
8965 Berikon, 056 633 60 09,
redaktion@spina-hydro.ch

Webmaster

Piero Biasi, Heldstrasse 51, 9443 Widnau
071 722 86 23, pbiasi@dotcom.ch

Ärztlicher Berater

Dr. med. Hermann Winiker, Kinderspital Luzern
6006 Luzern, 041 205 32 47
hermann.winiker@luks.ch

Spenden-Konto

Obwaldner Kantonalbank, 6061 Sarnen 1, PC 60-9-9,
zugunsten von: CH91 0078 0000 3010 5315 1
Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen
mit Spina bifida und Hydrocephalus, 6060 Sarnen

SBH-INFORMATION SHEET

erscheint 4 x jährlich: je Mitte März, Juni, September,
Dezember

Redaktion

Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Rita Gloor, Schulhausstrasse 1, 3377 Walliswil-
Wangen, 032 631 13 78, allemann1238@bluewin.ch
Silvia Hurschler, Kirchweg 2a, 6022 Grosswangen,
041 980 10 36, sihurschler@gmx.ch

Georg Irniger, Hüttenwiesstr. 37a, 9016 St. Gallen,
071 288 53 18, g.r.irniger.reiser@bluewin.ch

Hanny Müller, Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen,
041 910 00 15, geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Layout und Druckvorstufe

Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Inserate und Inseratenverkauf

Geschäftsstelle SBH Schweiz, Hanny Müller-Kessler
Aehrenweg 6, 8317 Tagelswangen
041 910 00 15, geschaeftsstelle@spina-hydro.ch

Abonnemente

Jahresabonnement 2013 inkl. Versandkosten und
MwSt Schweiz Fr. 35.-, Europa Fr. 50.-.

Adressänderungen

Albin Koller, Im Unterzelg 21, 8965 Berikon,
056 633 60 09, redaktion@spina-hydro.ch

Druck und Spedition

Schumacher Druckerei AG, Lindenbergrasse 17,
5630 Muri, 056 664 12 76, Fax 056 664 48 19,
schumacherdruck@bluewin.ch

Auflage: 850 Ex.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur auf vorherige schriftliche Zustimmung durch die Redaktion.