

imago

Nummer 4 Dezember 2021



Träume

Tagträume machen kreativ



Liebe Leserinnen und Leser

In der 5. Klasse gab uns die Lehrerin den Auftrag, einen Aufsatz zu schreiben. Thema: «Mein Traumberuf». Ich weiss noch ganz genau, was ich damals werden wollte. Landwirt oder Tierpfleger im Zoo – und zwar bei den Elefanten!

Daraus ist, wie Sie richtig vermuten, nichts geworden. Aber ist es nicht erstaunlich, dass ich vierzig Jahre später noch immer weiss, wovon ich damals geträumt habe? Sie können bestimmt auch von ganz vielen Träumen erzählen – und obwohl viele davon nie Realität wurden, erinnern wir uns an sie. Dies zeigt, wie viel Kraft in unseren Gedanken steckt.

Der Alltag ist hektisch und durchgetaktet. Unser Umfeld erwartet Lösungen und nicht Probleme. Da hilft es, wenn wir uns Zeitfenster schaffen, um zu träumen – tagträumen. Lehnen Sie sich zurück. Schliessen Sie die

Augen und lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Niemand kann Sie in ein gesellschaftliches oder religiöses Korsett stecken. Sie werden weder verurteilt noch ausgelacht.

Geniessen Sie die Freiheit und lächeln Sie, wenn Ihre Gedanken abwegige Lösungsansätze kreieren. Sie werden verblüfft sein, wie oft diese Träumereien Ihnen einen bis dahin verborgenen Weg zur Problemlösung ebnen. Deshalb: tauchen Sie ein in Ihre Gedankenwelt und nutzen Sie das kreative Potenzial Ihrer Tagträume.

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich von Herzen schöne Festtage und dass im 2022 der eine oder andere Traum in Erfüllung geht.

Urs Kappeler
Geschäftsführung

Editorial	2
Fokus	
Träume – einem Mysterium auf der Spur	4
Traumforschung: «Wir träumen alle gleich»	8
Persönliche Zukunftsplanung: Die Zukunft in die Hand nehmen	10
Snoezelen: Ein Raum für Traumstunden	14
Aus der Eltern- und Fachberatung	16
Kinderinterview	17
Mama bloggt: Kleine Wünsche ganz gross	18
Stiftung visoparents	
Neues Leitbild für visoparents	20
Zum Abschied von Angie Hagmann: Eltern haben ein Recht auf gute Information	22
Informationen für Gönner	25
Aktuell	
Medien für Kinder und Erwachsene	26
Kinder	
Basteln: Traumfänger aus Naturmaterialien	28
Veranstaltungen	
Agenda	30
Pinnwand	31
Impressum	32



Träume – einem Mysterium auf der Spur

Träume sind geheimnisvoll. Sie können Angst machen oder gefallen, witzig oder wirr sein. Doch was sind Träume eigentlich? Woher kommen sie? Und weshalb träumen Kinder anders? Klar ist, wir träumen alle. Und oft sind die nächtlichen Geschichten ein Abbild unseres Alltags.

Die Wissenschaft definiert Träumen als subjektives Erleben während des Schlafes. Dabei sind Gedanken, Gefühle und Erlebnisse genauso echt wie im Wachzustand, mit dem einzigen Unterschied, dass sich alles in unserem Kopf abspielt. Das Problem an der Traumforschung ist allerdings, dass diese Erlebnisse nicht direkt zugänglich sind. Die Wissenschaft erfährt Träume nur dann, wenn sich die Person nach dem Aufwachen daran erinnert. Wie gut man sich erinnert, ist jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich, wobei die Aufmerksamkeit eine grosse Rolle spielt. Wer sich vor dem Einschlafen etwas zum Schreiben bereitlegt, sich nach dem Aufwachen bewusst Zeit nimmt, sich an seine Träume zu erinnern und diese aufzuschreiben, kann seine Fähigkeit, sich an Träume zu erinnern, massiv steigern.

Durch Untersuchungen im Schlaflabor, bei denen die Schlafenden aus verschiedenen Schlafphasen geweckt und dann befragt werden, weiss man, dass der Mensch jede Nacht und während des ganzen Schlafes träumt. Nur die Erinnerung nach dem Aufwachen ist nicht immer vorhanden. Das liegt daran, dass das Gehirn vom Schlafzustand auf den Wachzustand umschalten muss. Dabei geht die Information – es sei denn man trainiert – häufig verloren. Doch was ist mit Lebewesen, die (noch) nicht sprechen können, etwa Babys, oder solchen, die über keine Sprache verfügen, wie Hunde und Katzen? Träumen diese Lebewesen auch?

Diese Fragestellung lässt sich nicht abschliessend beantworten. Allerdings lächeln Babys hin und wieder im Schlaf, und Hunde bewegen manchmal ihre Pfoten. Dies lässt vermuten, dass auch sie ein subjektives Erleben während des Schlafes haben. Wie dieses aussieht und wie es sich anfühlt, ist schwer zu sagen.

Bis heute weiss man nicht, warum wir träumen. Der Hauptgrund dafür ist, dass alle Menschen träumen, wir wissen also nicht, ob wir schlechter dran wären, wenn wir es nicht täten. Theorien, die die Warum-Frage beantworten, gibt es allerdings viele. Folgende erachte ich als besonders spannend, denn die Theorie vergleicht das Träumen mit dem Spielen:

Das Spielen, das vielen Kindern Spass macht, scheint unmittelbar keinen bestimmten Zweck zu haben. Dennoch ist es wichtig, da dabei viele Fertigkeiten geübt werden, etwa Nachdenken, sportliche Fähigkeiten, Feinmotorik etc. Gemäss besagter Theorie könnten auch unsere Träume ein Übungsfeld sein, auf dem wir verschiedene soziale Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen trainieren und zum Beispiel üben, wie wir Angst bewältigen können. Das heisst, das Träumen muss keinen direkten Zweck erfüllen, sondern ist eine Art des unbewussten Übens für das reale Leben.

Kinder träumen anders

Die Träume von Erwachsenen und Kindern haben unterschiedliche Inhalte. Wie Erwachsene auch erleben Kinder das Geschehen während des Träumens als real, sie müssen aber noch lernen, dass Träume, sofern sie sich daran erinnern können, keine realen Erlebnisse sind, sondern eben Träume. Jean Piaget, ein bekannter Entwicklungspsychologe, stellte Kindern Fragen wie: «Kann ich deinen Traum sehen, wenn ich dabei bin?». Damit wollte er herauszufinden, wie Kinder über Träume denken. In den 1920er Jahre stellte er fest, dass Kinder erst im Alter von neun Jahren wissen, was ein Traum ist. Heute allerdings wissen schon die Fünfjährigen, dass Träume sich im Kopf abspielen, auch wenn sie sich während des Träumens echt anfühlen.

Generell spiegeln Träume das wider, was eine Person tagsüber erlebt, dies ist bei Erwachsenen und wie



Illustration: Jorm S / Adobe Stock

Kinder beschäftigen sich tagsüber häufiger mit Tieren und Tiergeschichten. Deshalb träumen sie öfters davon als Erwachsene.

bei Kindern gleichermassen so. Allerdings sind Träume kreativ, das heisst, wenn wir tagsüber eine kleine Angst haben, kann es sein, dass wir nachts von einem riesigen Monster träumen, das uns verfolgt. Gerade Angstträume sind oft übertrieben. So kann etwa ein ganz alltägliches Gefühl, das wir im Wachzustand verspüren, im nächtlichen Traum ganz gross und beängstigend werden.

Kinder träumen viel häufiger von Tieren als Erwachsene. Dinosaurier beispielsweise kamen in der Traumforschung jeweils nur in Kinderträumen vor. Das spiegelt natürlich auch die Wachwelt wider: Kinder lesen viele Tiergeschichten sowie Bilderbücher, sehen Filme mit Tieren und sind an Tieren generell viel interessierter als Erwachsene. Auch Mädchen und Jungs träumen unterschiedlich. So träumen Jungs leicht mehr von Aktivitäten, die draussen stattfinden, während Mädchen mehr von Dingen träumen, die in Innenräumen stattfinden, wie etwa Gespräche mit anderen Personen.

Wir wissen auch, dass sich Mädchen viel häufiger mit anderen Mädchen über Träume unterhalten, als dies Jungs tun.

Träume sind kreativ

Die Menschheit macht sich schon seit je her Gedanken darüber, was Träume bedeuten. So sind denn auch zahlreiche Bücher erhältlich, die vorhersagen, was Trauminhalte bedeuten oder was uns gewisse Symbole im Traum sagen wollen, etwa, wenn eine schwarze Katze auftaucht.

Die moderne Arbeit mit Träumen geht jedoch anders vor. Hier wird die Frage gestellt, wie das Erleben im Traum mit dem aktuellen oder früheren Wachleben zusammenhängt. Dabei gibt es zwei Faktoren zu beachten: erstens die Kreativität und zweitens die Dramatisierung. Ein Konflikt auf der Arbeit muss nicht in dieser Form direkt im Traum vorkommen, sondern kann durch eine andere Person, durch Kämpfe oder



ähnliche Themen symbolisiert werden. Auch die Intensität kann im Traum mitunter viel stärker sein. Wer im Wachzustand beispielsweise lediglich ein Wutgefühl gegenüber einer Person verspürt, kann im Traum gar zum Mörder werden.

Von Verfolgung und vom Fallen

Ein häufiges Traumthema ist die Verfolgung. Da so etwas im Wachleben extrem selten vorkommt, geht man davon aus, dass uns die Kreativität einen Streich spielt. Konkret lässt es sich so erklären: Im Traum erleben wir Angst, die dazu führt, dass wir wegrennen. Das ist ein Vermeidungsverhalten. Oder anders gesagt: ein Verfolgungstraum ist eine dramatisierte Version von Vermeidungsverhalten. Was man aktuell vermeidet, ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Eine allgemeine Deutung ist nicht möglich, vielmehr zeigen die Gefühle und Handlungsweisen im Traum die Richtung auf.

Ein weiteres Beispiel ist der Falltraum. Dabei geht es um einen absoluten Kontrollverlust und es gibt nur einen einzigen möglichen Ausgang, nämlich, dass wir unten aufschlagen. Zum Glück wachen wir meistens vorher auf. Ein solcher Falltraum kann die Angst vor einem Kontrollverlust und fehlenden Einflussmöglichkeiten in einer überspitzten Weise darstellen.

Alpträume und Nachtschreck

Häufige nächtliche Phänomene sind sowohl Alpträume als auch der Nachtschreck (*Pavor nocturnus*), die sich klar unterscheiden. Alpträume werden als Träume definiert, bei denen sehr starke negative Emotionen auftreten, so stark, dass man davon aufwacht. Meist sind es Angst und Panik, die man verspürt, es kann aber auch Wut, Trauer oder Ekel sein. Typische Themen von Alpträumen sind etwa Fallen, Verfolgung, Gelähmtsein, oder der Tod von nahestehenden Personen.

Der Nachtschreck hingegen ist an den Tiefschlaf gekoppelt und tritt vor allem in der ersten Nachthälfte auf. Oft beginnt er mit einem lauten Schrei und kann in Schlafwandeln übergehen. Obwohl die betroffene Person die Augen offen hat, ist das Gehirn nicht ganz wach, deshalb kann sie zum Beispiel keine Gesichter erkennen und die Gesamtsituation nicht richtig einschätzen. Eine schlafwandelnde Person sollte man nicht wecken, sondern durch sanftes Sprechen beruhigen und zurück ins Bett begleiten. An den Nachtschreck und ans Schlafwandeln können sich die betroffenen Personen am nächsten Morgen nicht erinnern. Etwa 20 Prozent aller Kinder haben gelegentlich ein solches Aufschrecken.

Alpträume dagegen treten in der zweiten Nachthälfte auf und werden gut erinnert, meist ist es eine actionreiche Geschichte. Gelegentliche Alpträume kennt fast jeder Mensch, doch bei rund fünf Prozent der Kinder und auch der Erwachsenen treten sie so häufig auf (einmal pro Woche oder häufiger), dass sie zur Belastung werden und die Personen zum Beispiel Angst vor dem Einschlafen haben, an negativer Stimmung am Tag oder an schlechter Schlafqualität leiden.

Die Erklärung, wie es zu häufigen Alpträumen kommt, basiert auf einem Veranlagungsstress-Modell. Das heißt, dass es Personen gibt, die eher zu Alpträumen neigen. Dabei handelt es sich meist um Menschen, die kreativ und sensibel sind. Auch Personen, die tagsüber viel Stress erleben, haben nachts häufiger Alpträume. Interessanterweise zeigte sich in Studien, dass sich Schulstress weniger auf die Alpträume auswirkt, als Stress und Belastungen innerhalb der Familie. Auch schlimme Ereignisse können Alpträume verstärken.

Wie Träume umformuliert werden



Albtraumzeichnung eines fünfjährigen Jungen.

Auf dem Bild ist die Traumzeichnung eines fünfjährigen Jungen, der jede Nacht Albträume hatte. Eines der Traumthemen waren Gespenster, denen er begegnet ist, als er in einer Burg unterwegs war. In der Sitzung hat er dann ein spinnenähnliches Wesen mit Flügeln erfunden, das sich zwischen den Gespenstern und ihm aufstellt und die Gespenster mutig anschaut. Die Mutter übte diese Vorstellung mit dem Jungen nach dem Gesprächstermin weiter ein und machte mit ihm zusätzliche Zeichnungen. Dadurch nahmen die Albträume schnell ab, schliesslich hatte er nur noch einen Albtraum pro Monat. Interessanterweise war der Junge auch in anderen Träumen, nicht nur in den Gespensterträumen, aktiver und überlegte sich schon während des Traums, was er denn tun könnte. Man könnte die Technik so beschreiben, dass das Üben des Wach-Ichs die Kompetenzen des Traum-Ichs stärkt. Sollte nach dem Bearbeiten von zwei bis drei Träumen keine Besserung eintreten, empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

So wird man Albträume los

Albträume sind behandelbar. Glücklicherweise gibt es dafür eine einfache, sehr wirksame Technik, die im englischen Sprachraum als «Imagery Rehearsal Therapy», kurz IRT, bezeichnet wird. Das bedeutet soviel wie «Üben der Vorstellung». Das Vorgehen kann sowohl selbstständig als auch mit Hilfe von den

Eltern oder anderen nahestehenden Personen durchgeführt werden. In einem ersten Schritt zeichnet das Kind die wichtigsten Traumszenen, Erwachsene schreiben den Traum auf. Im zweiten Schritt wird das Kind gefragt, wie es im Traum anders reagieren könnte, damit er besser ausgeht. Es kann sein, dass es sich entscheidet, nicht mehr wegzulaufen und es sich vorstellt, dass es sich umdreht – am besten mit vorgestellten Helfern um weniger Angst zu haben – und den Verfolgern ins Auge schaut. Wichtig dabei ist, dass Strategien wie Verstecken, Wegfliegen oder Kämpfen meist nicht so hilfreich sind, weil die Angst dadurch nicht abnimmt. Zu den Traumzeichnungen stellen wir dem Kind dann entsprechend die Frage: «Was kannst du in das Bild zeichnen, damit du weniger Angst hast?» Das Kind zeichnet nun seine Helfer oder eine andere Lösung ins Bild. Der letzte Schritt besteht darin, über zwei Wochen jeden Tag für fünf bis zehn Minuten die neue Strategie zu üben. Wir empfehlen das Üben tagsüber und nicht vor dem Zubettgehen. Dabei soll sich das Kind vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn es die schwierige Traumsituation erfolgreich bewältigt hat.

Michael Schredl

Literatur:

Michael Schredl: Träume – unser nächtliches Kopfkino. Springer Spektrum 2013

Prof. Dr. phil. Michael Schredl

ist Diplom-Psychologe und Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik und ist seit 2002 wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, wo er Träume erforscht. Zudem führt er seit 2017 eine Albtraumsprechstunde. zi-mannheim.de (Forschung)



Traumforschung

«Wir träumen alle gleich»

Träumen Menschen mit einer Behinderung anders als nicht behinderte Personen? Diese Fragestellung untersuchte Ursula Voss mit ihrem Team und kam zu einem erstaunlichen Ergebnis.

Ursula Voss, Sie haben geforscht, ob Menschen mit einer Behinderung anders träumen.

Und, tun sie es?

Nein, im Grossen und Ganzen träumen sie gleich wie Menschen ohne Behinderung. Es kann sein, dass sich die sogenannten luziden Träume unterscheiden, also Träume, in denen sich die Träumenden bewusst sind, dass sie träumen, und die sie bewusst steuern können. Bei normalen Träumen aber haben wir keine Unterschiede festgestellt.

Das heisst aber nicht, dass Menschen mit Behinderungen nie von Behinderungen träumen, sondern umgekehrt, dass Menschen ohne Behinderungen durchaus davon träumen, nicht sehen oder gehen zu können. Dafür träumten unsere gehbehinderten und tauben Probanden, dass sie rennen, schwimmen oder hören und sprechen konnten.

Wie kann es sein, dass eine von Geburt an taube Person im Traum hören kann?

Dafür haben wir folgende Theorie: Hören ist in der Gehirnstruktur von Geburt an angelegt. Liegt es an der Peripherie, dass ein Mensch nichts hört, aber ist die Gehirnstruktur intakt, kann ein taub geborener Mensch im Schlaf dieses Areal im Gehirn aktivieren und im Traum auditive Wahrnehmungen empfangen. Uns berichteten beispielsweise taube Menschen, sie hätten von Stille geträumt, andere haben gesungen.

Die Traumtheorie von Sigmund Freud besagt, dass im Traum unsere tiefsten Wünsche in Erfüllung gehen. Da müssten taube Menschen öfters vom Hören träumen.

Dem ist aber nicht so. Unsere Probanden mit Behinderung haben geringfügig seltener davon geträumt zu sprechen oder zu hören. Deshalb können wir die Wunscherfüllungshypothese verwerfen.

Woher kommen unsere Träume denn dann?

Wir gehen davon aus, dass sich unser Traumgeschehen aus Eindrücken aus dem Alltag speist und es nachts abgerufen und verarbeitet wird. Im Traum sehen wir uns nie selber, sondern wir sehen und hören die Welt um uns herum. In der Studie haben Menschen, die nicht gehen können, mitunter auch von Rollstühlen geträumt. Allerdings haben sie immer nur vom Objekt selbst geträumt, nie aber da-

350 Träume im Fokus

An der Studie der Universitäten Bonn und Frankfurt sowie der Harvard Medical School nahmen vier taub und zehn gelähmt geborene sowie 36 nicht behinderte Personen teil. Alle notierten während zwei Wochen ihre Träume. Insgesamt entstanden so mehr als 350 detaillierte Beschreibungen. Diese wurden einer Psychoanalytikerin, einer Verhaltenstherapeutin und einer gesprächspsychologisch orientierten Psychologin sowie einem Physiker (als Fachfremder) zur Analyse vorgelegt. Die ForscherInnen sollten für jeden Traum herausfinden, ob er von einer tauben, gelähmten oder einer Person ohne Behinderung stammte. Dies gelang nur in geringem Teil der Fälle. Nur jeden dritten Traum einer gelähmten Person ordneten sie korrekt zu, bei den Träumen von tauben Menschen lagen sie bei 20 Prozent richtig. Die Ergebnisse der Studie sind in der Zeitschrift «Consciousness and Cognition» 2010 erschienen.



von, in einem zu sitzen. Wir nennen dies sinnvolle Dissoziation, das heisst, man entfernt sich von etwas und betrachtet es von aussen.

Persönlich treten wir als Träumer selten in den Träumen in Erscheinung. Wir agieren zwar in unseren Träumen, aber wir haben in der Regel keinen richtigen Körper. Oder haben Sie schon mal geträumt, dass Sie sich im Spiegel betrachten?

Wofür sind denn Träume da?

Ich persönlich denke, dass träumen eine Art emotionale Konsolidierung ist, das heisst, das Gehirn verarbeitet Gefühle aus dem Alltag, ordnet sie ein und legt sie ab. Sofern man von einem Traum, etwa einem Alptraum, nicht aufwacht, ist ein Traum gut und das Gehirn hat seine Arbeit erledigt. Ich rate davon ab, Träume zu stark zu interpretieren. Ich persönlich deute sie nur spasseshalber und wenn, dann immer positiv – das macht mein Leben schöner.

Interview: Regula Burkhardt

Prof. Ursula Voss, Ph.D.

ist Professorin an der Universität Frankfurt und leitet die Ambulanz an der Psychiatrischen Klinik VITOS Hochtaunus.



So träumen blinde und sehbehinderte Menschen

«Ich bin seit meinem 25. Lebensjahr sehbehindert und habe nun auf der Sehtafel keinen Sehrest mehr. Dennoch träume ich sehr intensiv in Bildern und in Farbe. In meinen Träumen erkenne ich Menschen anhand ihrer Gesichter. Diese Gesichter altern, obschon ich in der Realität den Alterungsprozess nicht feststellen kann.»

Stefan Zappa, 61, Arbeits- und Organisationspsychologe FH, Manager in NPO und Präsident der Stiftung visoparents.

«Als geburtsblinde Person träume ich so, wie ich lebe. Ich sehe keine Menschen, keine Umrisse, schon gar keine Farben. Hingegen höre und rieche ich Menschen, Hunde und die Natur. Im Traum habe ich es manchmal eilig, genau wie sehende Personen auch.»

Andrea Blaser Mühlhaupt, 53, Social Consultant bei Swisscom Schweiz AG, verheiratet und Mutter von drei Kindern.

«Ich sehe in meinen Träumen keine Bilder oder Farben, es ist alles schwarz, denn im Traum bin ich auch blind. Meine Träume bestehen hauptsächlich aus Geräuschen und ich erkenne die Leute anhand ihrer Stimmen.»

Schülerin R., 9, seit Geburt blind.

«Ich glaube, ich sehe im Traum gleich, wie sonst auch – und ich sehe Farben. Kürzlich hatte ich einen wunderschönen Traum: Ich verwandelte mich in einen Falken und flog weit oben im Himmel, doch dann wurde ich leider geweckt.»

Schülerin S., 10, seit Geburt sehr stark sehbehindert.

Die Zukunft in die Hand nehmen

Das Leben soll zu dem Menschen passen, der es lebt. Und es soll ihm gefallen. Dies ist der Ansatz der Persönlichen Zukunftsplanung. Dabei steht der Mensch, dessen Zukunft besprochen und geplant wird, konsequent im Mittelpunkt und wird von Freunden unterstützt.

Menschen mit und ohne Behinderungen hegen Träume. Träume darüber, wie sie leben, arbeiten und wohnen möchten. Oft wollen sie sich weiterentwickeln, etwas ändern, wissen aber nicht, wie sie dabei vorgehen sollen. Manchmal sind die Wünsche auch noch gar nicht konkret – und manchmal spüren sie oder das Umfeld nur, dass eine Veränderung ansteht. Die Persönliche Zukunftsplanung unterstützt die Menschen dabei, über sich und ihr Leben nachzudenken, Ziele zu setzen und diese Wirklichkeit werden zu lassen.

Mit der Kraft des Netzwerks Veränderung bewirken

Das Motto von Persönliche Zukunftsplanung beschreibt die Einfachheit und Tiefe der inklusiven Haltung und Praxis: «Gemeinsam einfach machen!» Diese drei Wörter zeigen in Grundzügen die Möglichkeiten von Zukunftsplanung. Es geht zunächst darum, alleine und mit Hilfe eines selbst gewählten Unterstützungskreises eine Vorstellung von einer wünschenswerten Zukunft zu entwickeln und diese dann gemeinsam Schritt für Schritt umzusetzen.

Im Gegensatz zu einer Teilhabe- oder Entwicklungsplanung ist die Persönliche Zukunftsplanung freiwillig und wird mit einem selbst gewählten Kreis von UnterstützerInnen durchgeführt. Die Person selbst, ist

die einladende Person. Sie bestimmt sowohl die Regeln als auch die Gästeliste. Eingeladen werden Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, hilfreiche Professionelle oder Menschen aus dem Quartier. Es sind ausschliesslich Menschen, die in einer persönlichen Beziehung zur Person stehen, um die es geht. Es ist wichtig, dass alle die Einla-

zung, macht stark, verbindet und hat weitreichende Auswirkungen. Der Blick der «planenden Person» auf sich selbst verändert sich, die UnterstützerInnen lernen den Menschen aus vielerlei Sichtweisen kennen, zukünftige Begegnungen zeigen sich in anderer Verbundenheit und neuen Unterstützungsmöglichkeiten.

«Menschen können nicht irgendein Leben führen, sondern nur ihr eigenes.»

Remo Largo

zung freiwillig annehmen und nicht etwa aufgrund des Berufs oder der Funktion annehmen müssen.

Die Persönliche Zukunftsplanung ist eine inklusive Form des Lebenscoachings, in dem alle Menschen im Unterstützungskreis BeraterInnen sind. Anders als in typischen Coaching- oder Therapiesettings gibt es hier mehr als nur eine beratende (Fach-)Person, und alle Anwesenden sind ideengebende und lebenserfahrene Menschen, die helfen, möglichst reichhaltige und unterschiedliche Varianten des Lebens zu finden.

Teamarbeit macht stark

Die Erfahrung und einige wissenschaftliche Forschungsarbeiten zeigen: Diese Form der WIR-Hilfe, der einfachen gegenseitigen Unterstüt-

zung, macht stark, verbindet und hat weitreichende Auswirkungen. Der Blick der «planenden Person» auf sich selbst verändert sich, die UnterstützerInnen lernen den Menschen aus vielerlei Sichtweisen kennen, zukünftige Begegnungen zeigen sich in anderer Verbundenheit und neuen Unterstützungsmöglichkeiten.

Tim (Name geändert), ein Mann mit zerebraler Lähmung, beschreibt seine Erfahrungen so: «Die Standortgespräche, wie sie in den Institutionen gang und gäbe sind, führen meines Erachtens oft nicht weiter. Man dreht sich im Kreis, statt der Frage auf den Grund zu gehen, was eine Person denn nun wirklich will und wie sich das erreichen lässt. Statt bei den BewohnerInnen lediglich zu überprüfen, wie sie sich fühlen, müsste das eigentliche Ziel abgeklärt werden, sonst macht alles keinen Sinn. Doch Achtung: Wenn immer nur negativ über solche Ziele gesprochen wird, macht man Behinderte behinderter als sie sind. Das ist das Geniale an der Persönlichen Zukunftsplanung: Man darf träumen – ohne Wenn und Aber. Sätze wie «das geht nicht» gibt es nicht. Erst später stellt

Darstellungen: Stefan Doose



higkeiten zum Ausdruck kommen können. Die Rolle von ZukunftsplanerInnen ist es, mit jeder Person ihre Geschichte zu finden, um mit dem Unterstützungskreis diesen Platz zu suchen und Wege dorthin zu organisieren.»

Und so geht's konkret

Ausgangspunkt einer Zukunftsplanung ist der Wunsch eines Menschen nach Veränderungen im Leben. Bei Menschen, die sich nicht selbst äußern können oder wollen, sind es oft Angehörige oder Fachleute, die eine Veränderung angezeigt sehen. Es kann etwa sein, dass eine Mutter feststellt, dass die Tochter am Arbeitsplatz unglücklich wirkt und morgens nicht aufstehen will. Auch Übergänge, wie zum Beispiel von der Schule in die Arbeitswelt oder die Frage nach der passenden Schule, sind Anlass für ein Planungstreffen.

In einem Vorgespräch mit der Hauptperson bzw. den Angehörigen und einer Zukunftsplanerin oder einem Zukunftsplaner wird das Thema besprochen und der UnterstützerInnenkreis identifiziert. Daraufhin lädt die planende Person zum Planungstreffen oder Zukunftsfest ein. Die externe Moderation erfolgt durch zwei Personen, die nicht zum unmittelbaren Umfeld gehören, damit die Unabhängigkeit gewährleistet werden kann.

Im zwei- bis sechsstündigen Prozess wird die Situation und das Potenzial der Person mit Hilfe von spezifischen Planungsmethoden, wie etwa «MAP» oder «PATH» betrachtet und konkrete Schritte auf dem Weg zur passenden Lebensperspektive entwickelt.

sich die Frage, was realistisch sein könnte. Dank der Persönlichen Zukunftsplanung bin ich meinem großen Traum, einer KV-Ausbildung, ein Stück weit nähergekommen. Ich verbessere nun meine Deutsch- und Englischkenntnisse. Auch was das Thema Wohnen angeht, habe ich ein klares Ziel: Ich möchte einmal in eine eigene Wohnung ziehen.»

Beth Mount¹⁾, Forscherin in person-centred design, bringt die Aufgabe und den Auftrag von Persönlicher Zukunftsplanung auf den Punkt:

«Jeder Mensch hat Begabungen – ausnahmslos! Es gibt für jede Person auf der Welt einen Platz, an dem sie gebraucht wird und an dem ihre Gaben, Talente und Fä-

Potenzial der Methode

An der Persönlichen Zukunftsplanung erscheinen die folgenden Aspekte tragfähig sowie zukunfts-trächtig:

Persönliche Zukunftsplanung...

- verfolgt eine konsequente Personenorientierung.
- realisiert eine konsequente Kompetenzorientierung; hierbei werden problematische Anteile nicht tabuisiert, sie erhalten jedoch keinen dominierenden Stellenwert, sodass eine Problemsicht mit einer Dynamik der Abwärtsspirale vermieden und eine optimistische Perspektive eröffnet wird.
- stellt einen dialogischen Ansatz dar, der radikalen Respekt gegenüber allen Beteiligten einnimmt.
- nutzt informelle Umfelder zugunsten der Person und ihrer Familie / ihres Systems; vor allem Beiträge Gleichaltriger sind hier bedeutsam.
- bietet eine systematisierte Hilfe zur Krisenbegleitung an.
- erschliesst neue Tätigkeits- und Wirkungsfelder.
- verbindet konkrete Utopien wie «Nordstern» (siehe Kasten) und pragmatische Schritte.
- stellt über den UnterstützerInnenkreis ein langfristiges Unterstützungssystem bereit.
- ermöglicht es Gemeinschaften, Mikrokosmen zu verändern und so die Teilhabe für alle zu verbessern.

Einschneidende Entscheidung

Zukunftsplanung weckt bei der Hauptperson Entdeckerfreude und Gestaltungslust. Sie stärkt Zugehör-

Wurzeln und Quellen Persönlicher Zukunftsplanung

Vision = Nordstern

Inklusion findet statt, wenn alle Menschen in diesen fünf Bereichen wertvolle + wertgeschätzte Erfahrungen machen können:



In den frühen 1980er Jahren trafen Marsha Forest und Jack Pearpoint, MitentwicklerInnen von Persönlicher Zukunftsplanung (im Original person-centred planning) während einer Studienreise auf Judith Snow, eine junge Frau, die in einem Altenheim lebte. Sie berichtete, dass es in ihrer Heimatstadt für ihre komplexe Körperbehinderung keine andere Lebensmöglichkeit gebe, da sie viel Pflegeunterstützung benötige.

Forest und Pearpoint konnten es nicht fassen, dass es für eine Frau Anfang zwanzig keine andere Variante zum Leben gab, und dass ihren Interessen, Bedürfnissen und dem Lebenshunger keine Rechnung getragen wurde. Sie trommelten Menschen zusammen um mit Judith gemeinsam zu beraten, wie ein passendes Leben aussehen könnte und welche Schritte unternommen werden müssten, um dieses Ziel zu erreichen. MAP, das erste grosse Planungsformat war geboren.

Der Nordstern ist der Orientierungspunkt und leitend in den Prozessen der Persönlichen Zukunftsplanung. John O'Brien und KollegInnen von Inclusion Press (www.inclusion.com) entwickelten ihn als Leitlinie für persönliche Prozesse zu einem passenden Leben.

rigkeit und Gemeinschaften, macht neugierig, ist bedeutsam und geht unter die Haut. Eine Frau, die letzten Oktober zu ihrem Zukunftsfest

einlud, berichtete im Nachgespräch, dass ihre Planung und die vereinbarten Schritte sie selbst und ihr System ziemlich erschüttert hat-



Ideen, die das Leben verändern

Dass Persönliche Zukunftsplanung durchaus lebensverändernd sein kann, zeigt folgendes Beispiel: Ein junger Mann mit Lernschwierigkeiten arbeitet bei einem Fernsehsender als Gästebetreuer. Seine Aufgabe besteht darin, Interviewpartner am Eingangstor zu begrüßen, ihnen in einem Aufenthaltsraum Getränke und einen Imbiss anzubieten, sie zum Studio zu bringen und von dort wieder zum Ausgang zu bringen. Bei seiner Zukunftsplanung in der Schlussphase seiner Schulzeit formulierte er deutlich: Er möchte in der Gastronomie arbeiten, sich aber nicht die Hände schmutzig machen. Da kam einer anwesenden Sozialpädagogin die Idee, dass der Mann bei ihrer Freundin beim Fernsehsender arbeiten könnte. So kam er zu dieser Aufgabe, die ihm entspricht.

ten. Die neuen Ideen lösten bei ihr Angst und Unsicherheit, gleichzeitig aber auch eine riesige Vorfreude aus. Sie sei dankbar dafür,

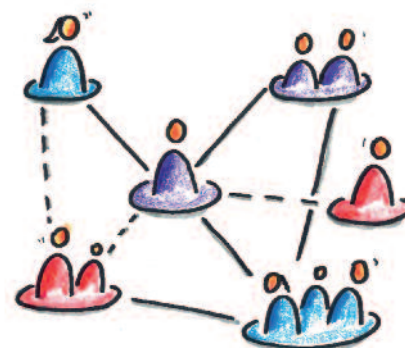
weil sie nun das Leben lebt, das sie wirklich wolle.

In der Persönlichen Zukunftsplanung gibt es auch eine Vielfalt von «kleinen» personenzentrierten Methoden, die entwickelt wurden, um einen fruchtbaren Nährboden für das passende Leben zu bereiten. Mit diesen «Werkzeugen» kann eine Persönlichkeit und ihr Umfeld in seiner Tiefe und Vielfalt kennengelernt und entdeckt werden. Sie eignen sich besonders für die personenorientierte Arbeit im Alltag von Institutionen und Schulen.

Weiterbildung in Persönlicher Zukunftsplanung

Die nächste Weiterbildung in Persönlicher Zukunftsplanung und inklusiver Praxis startet im April 2022. In einer inklusiven Gruppe lernt man gemeinsam Haltung, Methodik und die Moderation von Zukunftsplanungsprozessen.

Tobias Zahn



Quellen und Links:

¹bethmount.org/index.html

Stefan Doose (2020). «I want my dream!». Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit Beeinträchtigungen. 11. aktualisierte Auflage. Neu Ulm: AG Spak

Andreas Hinz, Robert Kruschel (2015). Zukunftsplanung als Schlüsselement von Inklusion. Praxis und Theorie von personenzentrierter Planung. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt

winklusion.ch
persoenliche-zukunftsplanung.eu

Illustrationen:
Björn Abramsen, Hamburg

Tobias Zahn ist Geschäftsführer von WINKlusion, Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung Schweiz. 2009 wurde er schweizerischer Vertreter des EU-Leonardo Projektes «new path to inclusion», wo er Weiterbildungen in Persönlicher Zukunftsplanung entwickelte und erstmals «strukturiert» und wissenschaftlich begleitet durchführte. Als kritischer Mensch klopfte er Theorien, Modelle und Methoden nach Machbarkeit und Praxisrelevanz ab. Er sagt dazu: «Dieses Projekt war eine Offenbarung, die



eine Welt eröffnete, von der ich zuvor glaubte, dass sie nur in Gedanken von OptimistInnen oder TräumerInnen existiert.»

Kinderhaus Imago

Ein Raum für Traumstunden

Snoezelen bringt Entspannung in einen reizüberfluteten Alltag. Die Kita-Kinder im Kinderhaus-Imago in Dübendorf schätzen die Geborgenheit in diesem speziellen Raum und entdecken mitunter ungeahnte Fähigkeiten.

Das Licht ist gedämpft, meditative Musik tönt aus den Lautsprechern und die Atmosphäre im Snoezelen-Raum wirkt entspannend. Zwei kleine Jungs aus der Gruppe Bärenätzli kommen zur Türe herein und bleiben staunend in der Mitte des Raumes stehen. Hier gibt es einiges zu entdecken: Das Zimmer ist komplett weiss eingerichtet mit Sitzkissen, weichen Matten und einem grossen Wasserbett. Ein Projektor wirft farbige Tupfen an die Wand. Grün, Blau und Rot wechseln sich in fließenden Übergän-

ist dafür gemacht, ertastet und entdeckt zu werden. Ziel ist es, dass sich die Kinder hier wohl fühlen, vom hektischen Gruppenalltag abschalten und entspannen können.

Fortschritte bei Kindern mit Behinderung

Nun kommen zwei weitere Kleinkinder in den Snoezelen-Raum. Die Gruppenleiterin Selina Perrig legt ein drei Jahre altes Mädchen auf das weiche Wasserbett. Das Kind ist mehrfach behindert. Es sieht sich interessiert im Raum um, kommt an.

Raum. Während die einen entspannen, werden die anderen aktiv, sind öfters unterwegs oder bauen etwa aus Kissen Hütten und spielen Rollenspiele», erklärt Selina Perrig. Hin und wieder findet ein Kind allerdings gar keinen Gefallen am Snoezelen, dann darf es selbstverständlich wieder zurück zu den anderen Kindern im Gruppenraum.

An diesem Vormittag freuen sich jedoch alle. Das Mädchen, das aufgrund seiner Behinderung stark in seiner Bewegung eingeschränkt ist, hat gar sichtlich Spass auf dem

Bilder: Vera Markus



Kinder mit und ohne Behinderung sind fasziniert von den Farben, Lichtern und Düften beim Snoezelen.

gen ab. Die zwei Kinder richten ihre Aufmerksamkeit auf die leuchtenden Engelshaare, die wie ein Wasserfall von der Decke auf den Boden fließen. Sie dürfen die feinen Stränge anfassen, durch die Finger gleiten lassen und sogar in den Mund stecken. Dieser Raum

Ein anderes Mädchen mit einer Sehbeeinträchtigung erforscht unterdessen die Einrichtung, prüft die weichen Kissen, die Spiegel an der Wand und öffnet den Schrank, in dem die technischen Hilfsmittel verstaut sind. «Die Kinder reagieren jeweils ganz unterschiedlich auf den

Wasserbett. Es dreht sich von der einen Seite auf die andere, setzt sich selbstständig auf und überrascht die beiden Betreuerinnen mit seinen motorischen Fortschritten. Sie lassen das Mädchen gewähren, beobachten, kommentieren und unterstützen falls nötig. «Wir sehen oft,



dass Snoezelen eine positive Wirkung auf Kinder mit Behinderung hat, weil sie sich in der reizarmen Umgebung geborgen fühlen, sich entspannen und sich dadurch selber stärker wahrnehmen können», so die Gruppenleiterin. Damit ist das Konzept von Snoezelen auch schon kurz und knapp erklärt: Wer sich entspannen kann, sich wohl und geborgen fühlt, kann seine Ressourcen für Neues nutzen. Wer sich hingegen in der reizüberfluteten Welt gestresst fühlt oder sich ängstigt, hat keine Ressourcen für anderes zur Verfügung.

Traumwelten kreieren

In den kalten Monaten, wenn es draussen für lange Aufenthalte zu kalt ist, nutzt das Kinderhaus den Raum gerne auch als Abwechslung. So kreieren die BetreuerInnen etwa verschiedene Themenwelten, in die sie zusammen mit den Kindern eintauchen. Im Snoezelen-Raum wird es nie langweilig, denn die einzelnen Elemente lassen sich beliebig verändern. «Wir können die Musik und die Düfte je nach Bedarf verändern oder ganz weglassen. Mit dem Projektor können wir Fische über die Wand schwimmen lassen, das Licht der Engelshaare lässt sich sowohl farblich als auch in seiner Intensität variieren, und sogar die Blasen in den Wassersäulen können schnell oder langsamer aufsteigen», erklärt Selina Perrig.

Bedürfnisgerechtes Ambiente schaffen

Kinder mit Sehschwäche sprechen gut auf helle Lämpchen an, andere Kinder haben eher Schwierigkeiten, viele Reize gleichzeitig zu verarbeiten und bevorzugen ein Am-

biente mit weniger Elementen. Die Technik gewährt eine schier unendliche Wahlmöglichkeit und lässt jedes Detail bedürfnisgerecht einstellen. In einem Snoezelen-Raum wird von den Kindern keine Leistung erwartet. Hier können sie einfach sein, träumen, herunterfahren oder auch spielen.

Mit verschiedenen Sinnesmaterialien kann nebst dem Sehen, Hören, Riechen und Schmecken auch der Tastsinn angesprochen werden. In Dübendorf stehen hierfür weitere Hilfsmittel wie etwa Bälle mit ver-

schiedenen Oberflächen oder Mallerrollen zum Massieren bereit. «Snoezelen tut allen Kindern gut, ob mit oder ohne Behinderung und es hat positive Auswirkungen auf die Gruppendynamik. Wir erleben oft, dass die Kinder im Raum vermehrt Kontakt miteinander aufnehmen», sagt Gruppenleiterin Perrig. Der Snoezelen-Raum im Kinderhaus Imago in Dübendorf konnte 2013 dank Spendengeldern gebaut werden.

Regula Burkhardt

Snoezelen

Der Begriff «Snoezelen», ausgesprochen «snuselen», ist eine Verbindung aus den beiden holländischen Wörtern «snuffelen» (schnuppern) und «doezelen» (dösen, schlummern). Dabei handelt es sich um einen weissen, reizarmen Raum, in dem die Wahrnehmungsbereiche wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten angesprochen werden und der den Menschen ein Gefühl der Geborgenheit verschafft. Die BesucherInnen können es sich auf weichen Kissen bequem machen und die Seele baumeln lassen. Ausgewählte Musik, Düfte und die Lichtgestaltung unterstützen dabei, geleitete Fantasiereisen anzutreten, Entspannung zu erlangen und damit die eigene Wahrnehmung zu stärken.

Ursprünglich wurde diese Therapieform von zwei Zivildienstleistenden für Menschen mit schweren kognitiven, Behinderungen



entwickelt, die die vielen Sinnesindrücke, die im Alltag auf sie einprasseln, nicht sicher zuordnen können und unter der Reizüberflutung leiden. Die beiden Pioniere entwickelten deshalb einen Raum, der die Reizflut verbannt.

In der Schweiz kam Snoezelen anfangs vorwiegend für Personen mit Demenz zum Einsatz, um ihnen mit Licht, Klängen und Gerüchen positive Sinneseindrücke zu vermitteln und Ängste zu nehmen. Mittlerweile hat sich Snoezelen in diversen weiteren Einrichtungen etabliert, so auch in Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen.

Buchtipp: Wissenswertes zum Snoezelen, Seite 27

Aus der Eltern- und Fachberatung

Wenn plötzlich **alles anders** ist

Menschen haben Träume, was ihre Zukunft und die ihrer Kinder angeht. Doch manchmal zerplatzen diese aufgrund von Diagnosen oder Schicksalsschlägen. Da hilft es, neue Träume zu kreieren oder bestehende umzuschreiben.

Werdende Eltern machen sich oft konkrete Vorstellungen darüber, wie es sein wird, wenn ihr Kind auf der Welt ist. Die Mama malt sich vielleicht aus, was sie alles mit ihrem Baby unternehmen wird. Und der Papa freut sich möglicherweise darauf, einst mit dem Kind auf dem Bike den Trail runterzusausen. Solche Fantasien gehören durchaus zur Vorfreude dazu.

Jetzt rückt der Geburtstermin näher. Alles ist soweit vorbereitet – jedenfalls so gut, wie es in dieser Situation eben geht. Und dann kommt es anders!

Eventuell kommt eine Diagnose direkt bei der Geburt, es gibt Komplikationen und es stellt sich heraus, dass das Baby mehr braucht als andere bei seinem Start ins Leben. Ab diesem einschneidenden Moment verändert sich alles. Die Sorgen um das Neugeborene, die Ungewissheit, die Angst und die vielen Fragen dominieren die erste gemeinsame Zeit. Das Bild von einer Familie, das die Mutter und der Vater vor der Geburt im Kopf hatten, zerplatzt wie eine Seifenblase.

Platz für andere Träume

Eltern, die in die Beratung kommen, stehen jeweils an ganz unterschiedlichen Punkten im Umgang und dem Annehmen der Behinderung ihres Kindes. Für manche scheint es einfacher damit umzugehen, andere benötigen mehr Zeit. Wieder

andere hadern immer wieder stark. Ich denke, dass alle Gefühle Platz haben sollten. Dass sich Eltern nicht schämen sollten, wenn sie zweifeln oder am Verzweifeln sind, wenn sie den «geplatzen» Träumen nachtrauern oder auch Wut und Hilflosigkeit verspüren. Möglicherweise kann der Austausch mit anderen Eltern eine grosse Bereicherung sein, und eventuell kann Zeit und auch das Wissen, dass man nicht alleine ist, Platz schaffen für andere, angepasste Träume.

Individuelle Wege gehen

In meiner Tätigkeit höre ich oft von neu formulierten Träumen. Beispielsweise war es die Vorstellung eines Vaters, dass er mit seinem Kind auf dem Spielplatz im Sandhaufen Welten erschaffen und gemeinsam den Kletterturm erklimmen kann. Ihm ist es gelungen, seine Vorstellung der Situation anzupassen und nun freut er sich darüber, dass er mit seinem Kind die Rutschbahn runterdüsen kann. Den Traum, gemeinsam Zeit auf dem Spielplatz zu verbringen, musste er nicht aufgeben, aber neu formulieren.

Eine Mutter konnte sich nur schwer vorstellen, dass ihr Sohn trotz seiner Behinderung jemals alleine wohnen kann. Nun lebt er in einer Wohngruppe in einer anderen Gemeinde und scheint zufrieden zu sein. Die Mutter ist glücklich und stolz, dass er eine Art von Unabhängigkeit er-

langt hat, anders als sie sich das einst vorgestellt hat. Und sie ist auch stolz auf sich selbst, dass sie ihren Sohn schrittweise ziehen lassen kann und den Ablösungsprozess aktiv angeht, trotz der grossen Unsicherheit.

Der Umgang mit «geplatzen» Träumen ist nicht einfach, erst recht, wenn der gesellschaftliche Druck zu sein, wie alle andern, hinzukommt. Dann steht man vor der Herausforderung, seine eigenen Ansichten umzudeuten oder gegen gesellschaftliche Vorstellungen anzukämpfen. Ich wünsche betroffenen Eltern bei Bedarf viele neue oder anders formulierte Träume.

Yala Mona

Angebot für Eltern

Die Stiftung visoparents bietet Eltern eine ganzheitliche Beratung und Begleitung in allen Fragen zu Kindern mit Seh- und Mehrfachbehinderung. Nehmen Sie Kontakt auf. Yala Mona ist gerne für Sie da.



Yala Mona

Telefon 043 355 10 85
 elternundfachberatung@visoparents.ch

«Wir träumen, damit wir es lustig haben»

Edvard (3 ½ Jahre) hat von einer laufenden Glace geträumt, die in den Zoo geht. Was er sonst noch über Träume weiss, darüber spricht er mit Selina Perrig, Gruppenleiterin im Kinderhaus Imago.



Edvard, 3 ½ Jahre, Gruppe Purzelbären, Dübendorf.

Edvard: Ich weiss gar nicht, was ich jetzt spielen soll.

Selina Perrig (Betreuerin): Möchtest du mit mir ein Buch anschauen?

Ja. Das Tierbuch möchte ich zuerst anschauen.

Schau da hat es Elefanten, hast du auch schon einmal einen Elefanten gesehen?

Ja, im Zoo. Elefanten sind mega gross, aber diese da im Buch sind klein. Da sind noch ein Seehund und ein Walross.

Stimmt, du kennst die Tiere aber gut. Was meinst du, können der Seehund und das Walross auch träumen?

Ja, in der Nacht, wenn es dunkel ist.

Was denkst du, wovon träumen die beiden?

Von vielen Fischen.

Wieso träumen sie von Fischen?

Weil sie die gerne haben.

Hattest du auch schon einmal einen Traum?

Ja, auch in der Nacht.

Erzählst du mir davon?

Ich träumte von einer Glace, die laufen konnte. Sie hatte Beine und Füsse und ging in den Zoo.

Eine laufende Glace, was für eine lustige Vorstellung. Wie hat sie sonst noch ausgesehen?

Wie eine Melone in einem Cornet und mit Füssen.

War es ein guter Traum?

Ja, das war gut. Es gibt aber auch schlechte und böse Träume.

Kannst du mir davon erzählen?

Ich hatte einen Traum von einem bösen Hahn. Er jagte Menschen und Tiere davon.

Bist du aufgewacht?

Ja, ich wache immer auf, wenn ich einen bösen Traum habe und dann rufe ich meiner Mama und meinem Papa.

Das ist doch eine gute Lösung, dann wirst du von ihnen getröstet?

Ja, dann schlafe ich wieder ein und wenn wieder böse Träume kommen, wache ich wieder auf.

Was meinst du, träumen alle Menschen und Tiere?

Nein nicht alle, aber die Elefanten schon. Die träumen von Nüssen, weil sie die so gerne essen.

Meinst du, man träumt von Sachen, die man gerne isst, wie du von der Glace?

Ja genau, ich habe gerne Melonenglace. Und die Elefanten haben wirklich gerne Nüsse und deshalb träumen sie auch vom Essen.

Was meinst du, wieso träumen wir? Damit wir es lustig haben in der Nacht.

Was brauchst du, damit du gut schlafen kannst?

Einen Pyjama. Und einen Hasen, also eigentlich drei. Zwei Hasen habe ich zu Hause und einen im Kinderhaus. Das ist mein «Kita-Häsli». *Haben die Hasen zu Hause auch einen Namen?*

Nil und Nil, weil es ja zwei Hasen sind.

«Die Elefanten haben gerne Nüsse und deshalb träumen sie auch vom Essen.»

Danke Edvard, dass du mir so viel erzählt hast. Magst du jetzt noch eine Zeichnung von deinem Traum machen?

Oh ja, die Melonenglace. Können wir Stifte und Papier holen? Ich brauche einen schwarzen Stift für die Beine und die Hose. Beine kann ich gut zeichnen.



Wenn Edvard träumt, haben Melonenglacen Beine.

Kleine Wünsche ganz gross

Was ihre Söhne Max, Tom und Leo nachts träumen, davon erfährt Marianne Wüthrich meistens nichts. Dafür weiss sie, wofür die drei schwärmen – etwa von einer Fahrt im Märlitram. Als Max ebenfalls mitfahren konnte, ging ein Traum in Erfüllung.

Weil Max ja bekanntlich nachts häufig aufwacht, haben wir uns immer wieder gefragt, ob er vielleicht einfach nur schlechte Träume hat. Rausgefunden haben wir nichts. Denn wenn er schläft, dann oft so ruhig, dass ich mich manchmal versichere, dass er noch atmet. Ganz selten gibt er laute von sich oder seufzt. Ob sein Aufwachen also mit (Alb-)Träumen zusammenhängt, wissen wir nicht. Die Zwillinge Tom und Leo erzählen selten von ihren Träumen, meine sind oft wirr und wunderlich. Bei uns ist der Mann für die Albträume verantwortlich

und die gehen zusammenfasst dann etwa so: Was, wenn mir etwas passiert, wenn ich mit Max allein unterwegs bin?

Die besten Träume scheint der Hund zu haben. Manchmal jault und bellt er plötzlich und seine Beine zappeln und strampeln wie wild, während er in der Ecke liegt und schläft. Er scheint im Traum Hundefreunde zu treffen oder ein grosses Feld zum Herumtoben gefunden zu haben.

Wovon träumst du, Junge?

Max ist in vielerlei Hinsicht ein Buch mit sieben Siegeln. Wo an-

dere Kinder, auch seine Brüder, Wünsche und Träume für ihr Leben haben, schweigt Max sich aus. Ich weiss nicht, ob er, zumindest als er jünger war, Feuerwehrmann oder Astronaut werden wollte, ob er auf einem Berg oder an einem See leben möchte, ob ein schnelles Auto wichtig ist, oder ob er weit reisen und die Welt sehen will. Ehrlich gesagt weiss ich oft nicht mal, was Max als nächstes spielen oder essen möchte. Wie also rausfinden, was er für Träume hat? Ich würde sie gerne kennen, auch wenn es vielleicht nur kleine Dinge sind. Träume müssen nicht gross sein.



Für viele Zürcher Kinder gehört sie zur Weihnachtszeit: die Fahrt im Märli tram.



Max fährt an seinem Geburtstag Märli tram, seine Brüder (Leo im Bild) und Freunde sind mit dabei.

Als die Jungs kleiner waren, war das Märli tram zur Vorweihnachtszeit in Zürich ein ganz grosses Ding. Es ist ja auch zauberhaft anzusehen. Rot leuchtend, mit unzähligen Lampen, fährt es mit dem Samichlaus am Steuer und einem Engel als Begleitung durch die Strassen. Kinder bis zehn dürfen mitfahren, einziges Kriterium: Sie müssen allein sein können, keine Mutter, keine Grosseltern. Mit zehn Jahren ist Schluss. Fahrkarten gibt es nur im Vorverkauf. Um welche zu bekommen, muss man sich zu unmöglichen Zeiten in einem Warenhaus in der Innenstadt anstellen. Aber gut, ich hatte das geschafft, war mir aber auch bewusst, dass ich Max allein nicht mitfahren lassen kann und dass die Zwillinge noch zu klein sind, um sich um ihn zu kümmern. Natürlich stand Max dann an der Tramhaltestelle und verstand die Welt nicht mehr: Warum durfte er

nicht mit einsteigen? Als ich mich telefonisch erkundigte, ob es irgendeine Sonderregelung gäbe, wurde ich enttäuscht. Nein, es war nichts zu machen.

Sternschnuppe macht's möglich
Schliesslich kontaktierte ich die Stiftung Sternschnuppe. Die Stiftung erfüllt Träume von kranken oder behinderten Kindern. Oft sind es Wünsche, die nicht einfach mit Geld zu erfüllen sind, oder eben das Budget sprengen. Sie meinten, das Märli tram wäre machbar, ich solle mir aber bewusst sein, dass die Stiftung nur einen Wunsch pro Kind erfüllen kann. Wir entschieden, dass Max jetzt und hier Freude am Märli tram hat und dass es keinen Sinn macht, darauf zu warten, ob er irgendwann einen

Sänger oder einen Sportler toll findet und diesen treffen möchte, ob er mit Delfinen schwimmen oder in einem besonderen Flugzeug fliegen will.

Just an seinem zehnten Geburtstag durfte Max mit seinen Schulkameraden, seiner Familie und sogar seinen Grosseltern im Märli tram fahren. Er strahlte die Lichter an und freute sich. Dazu schenkte ihm der Engel ein Bilderbuch vom Märli tram, und im Anschluss gab es ein feines Zvieri für alle. Es sind nicht immer die ganz grossen, wilden Träume, die glücklich machen.

Reiseträume

In den letzten Monaten «spricht» Max etwas öfter mit uns. Grosse Träume sind es selten, eher kleine Wünsche wie «Badehose, duschen, schwimmen» oder «essen, Cornet, Zitrone». Sein neustes Wort ist «Wohnmobil». Gut möglich, dass er doch Reisepläne und Ideen hat. Ich jedenfalls bin beim «Wohnmobil» sofort dabei, denn da schliesst sich der Kreis: ich hätte da durchaus noch ein paar Traumdestinationen ...

Marianne Wüthrich

Infos: sternschnuppe.ch

Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Vizepräsidentin der Stiftung visoparents. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert und Autist.



Neues **Leitbild** für visoparents

Die Stiftung visoparents präsentiert sich mit neuem Claim und Leitbild. Urs Kappeler, Geschäftsführer der Stiftung, über den lehrreichen Weg dorthin.

«Der Wandel ist die einzige Konstante», heisst es so schön. Und das trifft auch auf eine Organisation wie die Stiftung visoparents zu. Als unsere VorgängerInnen im Jahr 2011 ein neues Leitbild formulierten, waren wir ungefähr halb so gross wie heute. Aufgrund der ständigen Entwicklung gründeten wir 2020 die Stiftung visoparents und überarbeiteten nun unser Leitbild.

Die Planung begann vor einem Jahr. Uns war es wichtig, dass sowohl der Stiftungsrat als auch die Mitarbeitenden aller Bereiche in die Erarbeitung mitbezogen werden, da ein Leitbild nur dann von der gesamten Stiftung mitgetragen wird, wenn auch alle mitwirken können. Im Dezember 2020 versendeten wir deshalb an die Mitarbeitenden einen Fragebogen, erklärten darin den Sinn unserer Vorgehensweise und baten um Mithilfe.

Der Rücklauf war gross und ich freute mich sehr, dass sich zahlreiche Kolleginnen und Kollegen freiwillig

für die weitere Ausgestaltung des neuen Leitbildes meldeten und halfen, unsere Mission aus den Antworten der Umfrage herauszuarbeiten. Dabei entstanden lebhaft Diskussionen und wir stellten fest, dass gerade diese abteilungsübergreifende Zusammenarbeit viel für das gegenseitige Verständnis beiträgt und schliesslich zu Resultaten führt, hinter denen alle stehen können.

Neuer Claim, kurz und zutreffend

Da im neuen Rechtsgefäss die Vereinsmitglieder, vielfach betroffene Eltern, nicht mehr die gleichen Aufgaben haben wie zuvor, passte der bisherige Claim «Eltern blinder, seh- und mehrfach behinderter Kinder» nicht mehr zu uns. Der neue Claim, «Familien, Kind und Behinderung», bringt auf den Punkt, für wen wir uns engagieren.

Leitbild soll gelebt werden

Im Juni 2021 hiess der Stiftungsrat die Vision, die Mission und den Claim gut. Danach füllten wir die Werte, welche die Mitarbeitenden und der Stiftungsrat in der Online-Umfrage am häufigsten genannt hatten, mit Inhalt. Dies war eine dankbare Aufgabe, stehen wir als Institution doch für Werte, die viel mit Menschlichkeit zu tun haben. Der Stiftungsrat bewilligte im September 2021 auch das neue Leitbild (siehe rechts). Damit dieses nicht in der berühmten Schublade verschwindet, arbeiten wir nun daran, wie es im Alltag eingesetzt werden kann.

Das Leitbild zu überarbeiten, hat Zeit gebraucht. Für mich war es aber eine schöne Gelegenheit, unsere Institution und die Menschen, die sich für sie einsetzen, besser kennen zu lernen und ich freue mich, Ihnen das Resultat unserer Arbeit hier zu präsentieren. An alle ein herzliches Dankeschön für ihr Mitwirken!

Urs Kappeler



Im Kinderhaus Imago leben wir Inklusion.



Leitbild der Stiftung visoparents

Was wir tun

Die Stiftung visoparents bietet pädagogische, sonderpädagogische, therapeutische und integrative Dienstleistungen für Kinder im Vorschul- und Schulbereich. Die Stiftung visoparents begleitet Kinder und Jugendliche mit Behinderung und informiert, berät und unterstützt Familien, Fachpersonen und Behörden. Jedes Kind wird gemäss seinen Fähigkeiten gefördert mit dem Ziel, Selbstständigkeit sowie grösstmögliches Wohlbefinden zu erlangen.

Unsere Qualitätsziele erreichen wir mit Fachpersonal, interdisziplinärer Zusammenarbeit, Förderung der Kompetenzen der Mitarbeitenden sowie regelmässiger Überprüfung unserer Angebote.

Die Vision der Stiftung visoparents ist eine Gesellschaft, in der jeder Mensch mit seinen individuellen Fähigkeiten und Stärken gleichwertig leben kann.

Vision

Eine Gesellschaft, in der jeder Mensch mit seinen individuellen Fähigkeiten und Stärken gleichwertig leben kann.

Was ist ein Leitbild?

Das Leitbild einer Organisation formuliert kurz und prägnant den Auftrag (Mission), die strategischen Ziele (Vision) und die Art und Weise ihrer Umsetzung (Werte). Das Ziel des Leitbildes ist es, den Sinn und Zweck der Unternehmung sichtbar zu machen und einen Rahmen für das tägliche Handeln vorzugeben. KundInnen, GeschäftspartnerInnen und Mitarbeitende bekommen so eine Vorstellung von der Unternehmensidentität, den Zielen und der Strategie des Unternehmens.

Unsere Werte und unser Verhalten

Inklusion

Kleine Kinder sind unvoreingenommen. Wir schaffen das Umfeld, in dem Kinder mit und ohne Behinderung miteinander wachsen und voneinander profitieren. Wir engagieren uns für eine inklusivere Gesellschaft, zum Vorteil aller.

Vertrauen

Sie vertrauen uns Ihr Kind an. Wir sind Expertinnen und Experten in dem, was wir tun, und arbeiten mit Begeisterung und Fachwissen für den Schutz und das Wohlergehen Ihres Kindes.

Wissen

Wissenstransfer ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Wir fördern die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden und ermöglichen einen regen Austausch mit Berufskolleginnen und -kollegen, Bildungsinstitutionen und Forschenden.

Achtsamkeit

Wir interessieren uns für das Gegenüber, begegnen einander mit Toleranz, hören zu und fragen nach. Wir sind achtsam im Umgang miteinander und respektvoll gegenüber den Bedürfnissen anderer.

Glaubwürdigkeit

Wir tun, was wir versprechen. Unsere Werte widerspiegeln sich in unserer Sprache. Wir kommunizieren aktiv, einfach und klar.

Mut

Wir blicken neugierig und wohlwollend auf unsere Umwelt und öffnen uns für Neues und für Veränderungen.

Kultur

Wir führen kooperativ und sind Vorbilder. Ein wertschätzendes Arbeitsumfeld mit einer konstruktiven Feedback- und offenen Fehlerkultur schafft Vertrauen, fördert Innovation und sichert Erfolg.

Zum Abschied von Angie Hagmann

Eltern haben ein Recht auf gute Information

Seit August 2010 verantwortet Angie Hagmann die Eltern- und Fachzeitschrift imago der Stiftung visoparents. Mit ihren fundierten Texten und ihrer klaren Sprache leistet sie einen wichtigen Beitrag für Familien mit Kindern mit Behinderung. Ende Jahr geht sie in den Ruhestand – und freut sich auf neue Projekte.

imago: Angie Hagmann, du tratest 2010 die Stelle als Verantwortliche Publikationen an. Wie war visoparents damals aufgestellt?

Angie Hagmann: Visoparents befand sich damals in einer Umbruch- und Wachstumsphase: Der Verein hatte sich gerade ein neues Erscheinungsbild gegeben, das Kinderhaus Imago wurde ausgebaut, weil die Nachfrage nach Plätzen so gross war.

«Ich habe insgesamt eine sehr glückliche und erfüllte Zeit bei visoparents erlebt, mit vielen Highlights.»

Wovor hattest du bei Stellenantritt am meisten Respekt?

Da weder das Thema noch die Arbeit für mich neu waren, freute ich mich vor allem auf die neue Aufgabe und das Team. Als Herausforderung empfand ich die Heterogenität der Leserschaft des imago – Eltern, Fachleute aus unterschiedlichsten Berufen und Organisationen sowie Menschen mit Behinderungen. Es ist gar nicht so einfach, allen etwas zu bieten. Mein Anspruch an mich selber war, dass jede Leserin, jeder Leser in jeder Nummer mindestens einen nützlichen, interessanten oder unterhaltsamen Beitrag findet. Ich hoffe, das ist mir einigermaßen gelungen.

Wie haben sich visoparents und das Magazin imago verändert?

Beim Magazin hat sich nicht viel verändert. Es sind vor allem neue Themen dazu gekommen, etwa die UNO-Behindertenrechtskonvention oder die vielzitierte «Inklusion». Visoparents hingegen ist heute eine andere Organisation als 2010. Die Rechtsform hat geändert, ebenso die Führung – das verändert auch



Vielseitig engagiert: Angie Hagmann.

die Kultur einer Organisation. Das Kinderhaus Imago ist weiter gewachsen, ein zweiter Standort in Baar ist dazugekommen. Auch die Tagesschule hat sich äusserlich und konzeptionell verändert. In den ersten Jahren kannte ich alle Kinder und auch alle Mitarbeitenden, das war schön. Heute ist das nicht mehr möglich, wobei auch Corona zur Distanz beigetragen hat.

In elf Jahren kommen viele Erfahrungen zusammen. Magst du von Höhen und Tiefen erzählen?

Ich habe insgesamt eine sehr glückliche und erfüllte Zeit bei visoparents erlebt, mit vielen Highlights. Dazu zählen neben den persönlichen Begegnungen mit beeindruckenden grossen und kleinen Menschen auch das Jubiläum 2013 und der Children's Ride. Anstrengende Phasen gab es natürlich auch, zum Beispiel wenn eine Nummer einfach nicht aufgehen wollte oder zugesagte Beiträge nicht geliefert wurden. Aber damit

muss man bei dieser Arbeit umgehen können. Traurig machte mich, wenn ein Kind schwer erkrankte oder sogar starb. Berufliche Tiefs hingegen hatte ich keine.

Du hast dich stets für die Rechte behinderter Menschen eingesetzt. Was hat sich diesbezüglich verändert?

Oh, da gäbe es Stoff für mehrere Ausgaben des imago. Die langfristig folgenreichste Veränderung ist sicher der Beitritt der Schweiz zur UNO-Behindertenrechtskonvention vor sieben Jahren, denn diese Konvention stellt die Rechte und die Teilhabe der Betroffenen ins Zentrum. Der Umgang mit «Behinderung» wird nicht mehr nur als persönliches, medizinisches Problem verstanden, sondern als Aufgabe der gesamten Gesellschaft.

In der Praxis ist dieser Paradigmenwechsel allerdings noch lange nicht vollzogen. Da werden Veränderungen kommen, die auch visoparents betreffen, etwa der Wechsel von der Objekt- zur Subjektfinanzierung.

Du hattest in deiner Arbeit auch mit schweren Schicksalen zu tun. Wie bist du jeweils damit umgegangen?

Das gehört dazu, wenn man im Gesundheits- und Sozialbereich journalistisch arbeitet. Vor allem bei Personen, die man kennt, reagiert man mit Trauer und fühlt mit den Betroffenen. Diese punktuelle Nähe war bei mir persönlich wohl mit ein Grund, warum ich immer sehr auf Sorgfalt bei den Texten geachtet habe – das Mindeste, was wir in unserem Beruf tun können.

Texte prägen ja auch das Bild, das die Öffentlichkeit vom Leben mit einer Behinderung und von den Betroffenen hat. Die verbreitete Vorstellung zum Beispiel, dass eine Behinderung quasi automatisch nur Leid und Unglück bedeutet, stimmt so pauschal nicht, auch nicht für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen. Natürlich gibt es auch schwere Schicksale. Oft sind es aber vor allem Vorurteile und Barrieren, die die Menschen im Alltag behindern und weniger die Beeinträchtigung an sich. Reflexartiges Mitleid, wie es vor allem Menschen mit sichtbaren Beeinträchtigungen erleben, kann für Betroffene sehr unangenehm sein. Hier muss noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden.

«Die Vorstellung, dass eine Behinderung nur Leid und Unglück bedeutet, stimmt nicht.»

Für dich beginnt nach der Pensionierung ein neuer Lebensabschnitt. Worauf freust du dich am meisten?

Da ich immer sehr selbstbestimmt gelebt habe und noch einige Projekte begleiten werde, wird der Unterschied vermutlich gar nicht so gross sein. Er liegt vor allem darin, dass ich beruflich nichts mehr muss und nur noch darf. Das gibt Raum für Neues und ist ein gutes Gefühl.

Interview: Regula Burkhardt

Danke, Angie Hagmann

Liebe Angie

Ich durfte dich vor etwas mehr als einem Jahr kennenlernen, als ich die Leitung der Stiftung visoparents übernahm. Somit ist unser gemeinsamer Weg relativ kurz und erst noch mit Covid-19-Einschränkungen gespickt.

Du hast mich von Anfang an mit deiner offenen und ehrlichen Kommunikation beeindruckt. Immer klar in der Sache und freundlich in der Art. Zudem bist du eine Person mit tollem Humor und ganz viel Schalk. Damit gelingt es dir stets hervorragend, auch heikle Themen anzusprechen, die sonst gerne vermieden werden.



Du hast dich nicht nur als Journalistin und Redaktorin des Fachmagazins imago für die Rechte von Menschen mit Behinderung eingesetzt. Dein Engagement, vor allem für die Rechte von Mädchen und Frauen mit Behinderung, begann schon viel früher und fand seine Fortsetzung auch während deiner Zeit bei der Stiftung visoparents.

Liebe Angie, persönlich danke ich dir für diese kurze, aber tolle Zeit der Zusammenarbeit. Im Namen der gesamten Stiftung visoparents und der Leserinnen und Leser «deines» Fachmagazins imago bedanken wir uns für dein elfjähriges Engagement und was du damit erreicht hast! Geniesse die neuen Freiheiten und wer weiss, vielleicht lesen wir ja bald wieder mal einen journalistischen Beitrag von dir im imago...

Urs Kappeler,
Geschäftsführung Stiftung visoparents



Auch wir sagen danke, liebe Angie

Liebe Angie

Fast zehn Jahre lang waren wir gute Bürospännli. Gemeinsam haben wir Pulte durch die Gänge getragen, weil wir das Büro mehrmals gewechselt oder umgestellt haben. Doch eines blieb dabei immer gleich: Wir sassen uns immer gegenüber.

Weil Marketing, Kommunikation und Publikationen ja auch irgendwie zusammengehören. Bei Anlässen warst du mir stets eine grosse Hilfe. Ich konnte dich einsetzen, wo grad Not an der Frau war. Wir haben uns an Weihnachtsmärkten die Beine in den kalten Betonboden gestanden, Glühwein getrunken, du hast dich im Kinderschminken probiert



und zusammen haben wir den Grosseletern-Tag ins Leben gerufen. Und immer wieder gab es diese inspirierenden Gespräche mit dir. Von Anfang an war da eine Verbundenheit – und es begann sich ein feines Freundschaftsband zu spinnen. Wir merkten, dass wir in vielen Dingen ganz ähnlich ticken. Auch unsere privaten Umstände gleichen sich und wir machen uns dieselben Gedanken über Leben und Sein. Und darum hast du mir oft gesagt, bei mir sei es wie dir vor zwanzig Jahren. Das ehrt mich sehr, denn du bist mir in vielerlei ein Vorbild. Liebe Angie, deine Inputs zu Texten, dein Fachwissen im Bereich Behinderung, dein Know-how bei Kommunikationsthemen sowie unsere persönlichen Gespräche werden mir sehr fehlen.

Helen Streule, Verantwortliche Marketing & Kommunikation Stiftung visoparents

Liebe Angie

Während acht Jahren haben wir zusammengearbeitet und in dieser Zeit über 30 Exemplare des «imago» publiziert. Als ehemalige Journalistin fühlte ich mich dir stets besonders verbunden, im Sinne von «einmal Journi, immer Journi». Bewundert habe ich an den jährlichen Redaktionssitzungen deine Geduld und deinen wachen Geist. Während des Brainstormings über mögliche Hauptthemen sah man es hinter deiner Stirn förmlich rattern. Zielsicher wähltest du die Themen



aus, die genug «Fleisch am Knochen» hatten, immer mit dem achtsamen Blick darauf, was die Eltern unserer Kinder und Jugendlichen interessieren könnte. Dabei kamen dir deine langjährige Erfahrung und dein profundes Wissen in politischen Themen, insbesondere zur Behindertenpolitik, zugute. Geschätzt habe ich deine klare und verständliche Schreibe. Es war ein Vergnügen, die Ausgabe vor der Publikation lesen zu dürfen, damit ich dazu ein Editorial verfassen konnte. Diesbezüglich durfte ich immer überzeugt sein: aus meinem – aus meiner Sicht – guten Text, schufst du einen noch besseren. Dafür ganz herzlichen Dank!

Carmelina Castellino,
Direktorin Blindenschule Zollikofen

Liebe Angie

An unsere erste Begegnung kann ich mich gut erinnern: Der Verein hiki – Hilfe für hirnerkrankte Kinder wollte sich erstmals an der Organisation des Grosseleterntags beteiligen, bei dem du für die Stiftung visoparents federführend warst. Am ersten Treffen hast du mich sehr bestimmt darauf hingewiesen, doch bitte lauter und direkt mit dir zu sprechen. Damals konnte ich das nicht einordnen und fand es etwas barsch. Im Laufe der letzten Jahre haben wir uns an vielen weiteren Sitzungen getroffen. Dadurch durfte ich dich



besser kennenlernen und mehr von dir erfahren: Von den Schwierigkeiten in der Kommunikation mit einer Hörbehinderung, von deinem riesigen Engagement für Menschen mit einer Behinderung – seien es Kinder, wie bei der Stiftung visoparents, oder Mädchen und Frauen, wie bei avanti donne. Ich staunte immer wieder über deine immensen Fachkenntnisse und innovativen Ideen. Du warst für mich immer eine kompetente, wohlwollend kritische Ansprechpartnerin und eine grosse Inspiration. Und das wirst du bleiben, auch wenn nun deine Tätigkeit bei der Stiftung visoparents zu Ende geht. Danke für alles, liebe Angie!

Vanda Mathis,
Geschäftsführerin Verein hiki

**Wissenswertes
für Gönner**

Organisationen der Behindertenhilfe sind auf finanzielle Unterstützung durch Private angewiesen. Im «imago» zeigt die Stiftung visoparents ihren Gönnerinnen und Gönnern, wofür sie die Spenden einsetzt.

Traumwelten in Farbe

Kleckschen, matschen, malen – Kinder lieben es, mit Farben und unterschiedlichem Material zu experimentieren. Dank einfacher Techniken und mit viel Fantasie erschaffen sie kleine Kunstwerke.

In den Kinderhäusern Imago ist beim Basteln jedes Kind dabei, auch wenn es keinen Pinsel in der Hand halten kann. Kinder mit schwerwiegenden Beeinträchtigungen werden ihren Fähigkeiten entsprechend unterstützt, um sich kreativ einbringen zu können.



In unseren integrativen Kitas malt und gestaltet jedes Kind voller Freude mit.

Mit Freude basteln

Valentina weiss genau, in welchen Farben ihr Bild erstrahlen soll. Freundin Mila hilft ihr dabei, drückt Valentinas Finger behutsam in die rote Farbe und führt sie über das Papier. Trotz spastischer Lähmungen erschafft sich Valentina so ihre farbenfrohe Welt. Sie spürt die zähflüssige Masse und ertastet die feine Struktur des Papiers.

Auch Kai freut sich, in der Kita die eigene Laterne mitzugestalten. Mit Kleisterhändchen beschmiert er den Luftballon, hoch konzentriert und motiviert. Beim Zerreißen des Papiers helfen die anderen Kinder gerne. Seine Therapien muss Kai jeweils alleine meistern, deshalb genießt er es doppelt, gemeinsam mit Gleichaltrigen zu basteln. Später präsentiert er daheim stolz das Gemeinschaftswerk.

Charakter statt Perfektion

Für Kais Eltern ist es wichtig, ihr Kind im Gebastelten wiederzuerkennen. Ist die Arbeit zu perfekt für ihr Kind mit Behinderung,

kommunizieren die BetreuerInnen deshalb offen, dass beispielsweise Tom das Windrädli für Kai gebastelt hat.

Beansprucht eine Aufgabe ein Kind übermässig, kann es sinnvoll sein, ihm das Bastelmaterial nur zum Fühlen und Tasten in die Hände zu geben, an die Wange zu halten oder zum Inspizieren hinzulegen. Manchmal reicht es auch, wenn ein Kind einfach dabei sein kann, im Kreis der gut gelaunten Kita-Gspänli.

Was Ihre Spende bewirkt

Unsere integrativen Kitas sind auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Ihre Weihnachtsspende macht es möglich, dass Kinder mit schwerwiegenden Behinderungen aktiv mittendrin sind und dazu gehören. Ein grosses Dankeschön für Ihre Solidarität!

Auskunft erteilen gerne:
Christine Müller
und Susanne Fisch
Telefon 043 355 10 28
christine.mueller@visoparents.ch
susanne.fisch@visoparents.ch

Unterstützen Sie uns

Stiftung visoparents, 8600 Dübendorf
PC 15-557075-7
IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7



viso parents
Familie, Kind und Behinderung

Medien für Kinder



In leichter Sprache

Das Kinderbuch Linus und der Kakapo ist in Leichter Sprache verfasst. Es handelt von Linus, einem Jungen mit Down-Syndrom aus Triesenberg im Fürstentum Liechtenstein. In acht Geschichten erzählt es aus dem Alltag von Linus, mal ernst, mal lustig, mal lehrreich. Die Erzählungen stammen tatsächlich aus dem Leben des Jungen. Sie entstanden, als er zwischen drei und acht Jahre alt war. Die beiden Autorinnen Silke Knöbl (Text) und Eliane Schädler (Zeichnungen) haben mit ihrem Projekt «Geschichten in Leichter Sprache» den Chancengleichheitspreis der Regierung des Fürstentums Liechtenstein 2020 gewonnen und planen vier weitere Bücher in Leichter Sprache.

Linus und der Kakapo

Kinderbuch ab ca. drei Jahren
Autorinnen: Silke Knöbl und Eliane Schädler
Preis: Fr. 24.50
Bezug: www.geschichten.li



Spiel der Emotionen

Dieses Kartenspiel ist speziell auf die Lernbedürfnisse von Kindern mit Asperger-Syndrom zugeschnitten. Es thematisiert fünf der sieben Grundemotionen Wut, Freude, Trauer, Angst und Überraschung und enthält insgesamt 55 beidseitig bedruckte Spielkarten. 50 Karten zeigen Emotionsbilder und Informationen dazu, auf der Rückseite befindet sich jeweils die Auflösung der Emotion inklusive Definition und Anregungen, die etwa in Form der Kategorien «wusstest du schon» oder «probier doch mal!» gegeben werden. Fünf weitere Sonderkarten enthalten einen QR-Code, der mit der dazugehörigen, kostenlosen App abgespielt werden kann.

Ich sehe was. Was siehst du?

Emotionen spielend entdecken
 Kartenspiel für Gross und Klein
Preis: Fr. 28.–
Verlag: Kirja-Verlag, Gelterkinden, 2021



Wahrnehmung fördern

Visuelle Differenzierung, Grössenwahrnehmung, die Wahrnehmung der Raumlage sowie die Augen-Hand-Koordination spielen in der Frühförderung sowie in den ersten beiden Schuljahren beim Lesen, Schreiben und Rechnen eine zentrale Rolle. Die Spielereihe «schubi ToGo» bietet Spiele zur Förderung der visuellen Wahrnehmung an. In verschiedenen Spielvarianten, etwa mit Marsbewohnern, Ufos oder bunten Tiefseefischen, erkennen, vergleichen und unterscheiden die Kinder Formen, Farben, Positionen, Mengen sowie Zeichen und ordnen sie spielerisch richtig zu. Die Themen der einzelnen Schachteln bieten zudem vielfältige Sprechanlässe.

schubi ToGo

Frühförderung für Kinder von vier bis neun Jahren
Preis: Fr. 12.95
Verlag: Schubi Lernmedien, Schaffhausen 2021

Medien für Erwachsene

**Wissenswertes zum Snoezelen**

Snoezelen ist im therapeutischen Bereich ein Synonym für Sinneswahrnehmung in entspannter Atmosphäre. Das Buch beschreibt, was es für entspannte Snoezelen-Stunden braucht und vermittelt Informationen rund um die Raumgestaltung, Zielsetzung und Methodik sowie Grundlagen zur Entspannung und Wahrnehmung. Zudem enthält es eine Sammlung ruhiger, entspannter Aktionen für Kinder und Jugendliche. Zum Buch passt die CD «Traumstunden für Kinder» von Ralf Kiwit mit ihren Instrumental-Stücken, die durch ihre Klangfarben und Naturgeräuschen jeweils einem der vier Grundelemente Erde, Wasser, Sonne/Feuer oder Luft zugeordnet sind.

Snoezelen**Traumstunden für Kinder**

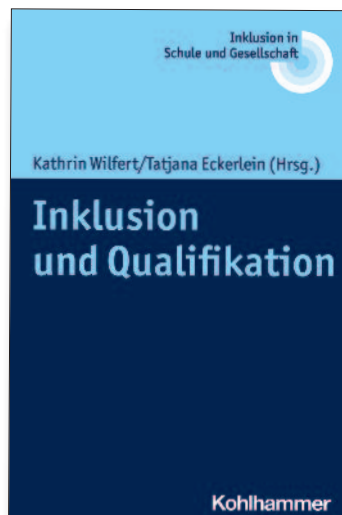
Für Fachleute und Interessierte

Autorin: Sybille Günther

ISBN: 978-3-931902-94-0

Preis: Fr. 27.90

Bezug: www.buhv.de

**Inklusion und Qualifikation**

Inklusion im pädagogischen Sinne hat zum Ziel, sowohl in Schule als auch Gesellschaft Bedingungen zu schaffen, «die zur Unterstützung der selbstbestimmten sozialen Teilhabe aller Menschen in allen gesellschaftlichen Bereichen beitragen und Tendenzen zum Ausschluss bestimmter Gruppen aus der Gesellschaft aktiv entgegenzutreten» (Heimlich & Kahler, 2014). Diese Aufgabe eröffnet viele neue Chancen, stellt aber pädagogische Fachkräfte vor Herausforderungen. Um diese bestmöglich zu meistern und den Prozess der Inklusion in Kitas, Schulen und Unis voranzutreiben, ist eine gute Qualifikation der Fachkräfte wichtig. Dieses Buch arbeitet die Umrisse einer solchen Qualifikation heraus.

Inklusion und Qualifikation

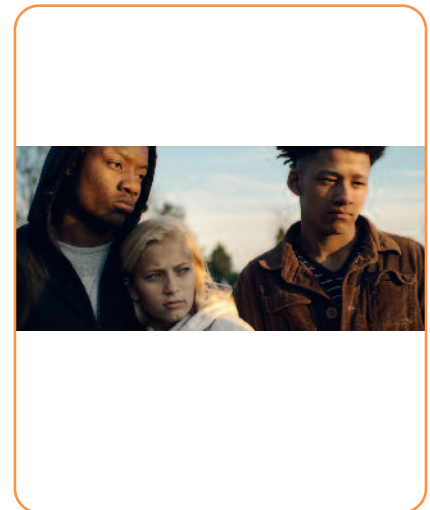
Fachbuch

Herausgeberinnen: Kathrin Wilfert, Tatjana Eckerlein

ISBN: 978-3-17-039524-4

Preis: Fr. 54.55

Verlag: Kohlhammer, Stuttgart 2021

**Hörbar**

Der Dokumentarfilm begleitet den Highschool-Sportler Amaree McKenstry-Hall und seine engen Freunde der Maryland Schule für Gehörlose, die sich den Herausforderungen des letzten Schuljahres stellen und sich für ein Leben in der Welt der Hörenden bereit machen müssen. Amaree und seine Mitspieler verarbeiten ihre Frustrationen auf dem Footballfeld, indem sie versuchen, ihre Siegesserie zu verteidigen. Gleichzeitig müssen sie mit dem tragischen Verlust eines engen Freundes fertigwerden. Der Film erzählt von jungen Menschen, die sich nicht von Widrigkeiten unterkriegen lassen, sich Konflikten stellen und ihren Weg gehen – und die der Welt zu verstehen geben, dass es sie gibt und sie wichtig sind.

Audible – Hörbar

ab 16 Jahren

Regisseur: Matt Ogens

www.netflix.com

Traumfänger aus Naturmaterialien

Schlaf gut und träum was Schönes! Mit diesem hübschen Traumfänger aus Naturmaterialien haben böse Träume fast keine Chance mehr.

Viele indigene Völker kennen Traumfänger oder Gegenstände mit ähnlicher Funktion. Wie sie entstanden sind, woher sie denn tatsächlich kommen und wie sie funktionieren, darum ranken sich viele Geschichten. Die geläufigste besagt, dass ein Traumfänger, der über einer schlafenden Person hängt, die schlechten Träume im Netz auffängt. Sie werden dann von den ersten Strahlen der Morgensonne neutralisiert. Die guten Träume jedoch schlüpfen durch das Netz hindurch und finden den Weg (den Federn entlang) zur schlafenden Person.

Der bekannteste Traumfänger ist wohl derjenige der nordamerikanischen Ureinwohner. Um einen herzustellen, formten sie eine Weiden-

rute zu einem Kreis und bespannten ihn mit einem Netz. Dann dekorierten sie den Traumfänger mit persönlichen und heiligen Gegenständen wie Leder, Perlen, Federn, Pferdehaar und anderem mehr.

Für uns ist einerlei, ob der Traumfänger gross oder klein, Ton in Ton, bunt verziert oder aber mit Ästen statt Federn geschmückt ist, wichtig ist die persönliche Note. Denn so individuell unsere Träume sind, so individuell sollen auch unsere Traumfänger sein.

Vorbereitung

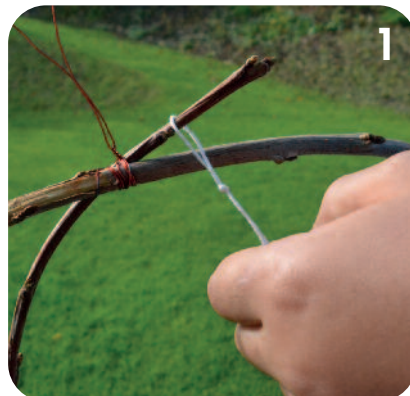
Unseren Traumfänger aus Naturmaterialien verzieren wir mit schönen Fundsachen aus Wald, Garten und Hecken. Ausgestattet mit einer Schere und einer Tüte ziehen wir los: in den Wald, zum Einkauf



fen, durchs Quartier, zum Bauernhof. Bestimmt findest auch du überall schöne Sachen zum Basteln.

Das braucht es:

- Leicht biegsame Stecken (Weiden, Haselruten, u.a.)
- Dickere Ästchen
- Farbige Blätter
- Getrocknete Blumen
- Hagebuttenzweige
- Tannenzweige und Tannzapfen
- Federn
- Dekorative Schnur
- Schere
- Nadel
- Draht und Drahtzange





So geht es:

1. Runder Traumfänger

Forme aus einem biegsamen Stecken einen Kreis und binde die Enden übereinandergelegt zusammen, entweder mit einer Schnur oder mit Draht.

2. Dreieckiger Traumfänger

Lege drei dickere Äste zu einem Dreieck zusammen. Die Enden müssen einander überlappen. Jetzt fixierst du mit Draht die beiden Enden.

3. Aufhängen

Am besten hängst du deinen Traumfänger jetzt an einer geeigneten Stelle auf. So hast du beide Hände frei um weiterzuarbeiten.



4. Traumfängernetz spinnen

Für diesen Teil brauchst du vielleicht etwas Hilfe von einer erwachsenen Person. Nimm jetzt deine schöne Traumfadenschnur – du brauchst ein ziemlich langes Stück – und mach eine Schlaufe ins eine Ende. Diese Schlaufe kannst du irgendwo festmachen, am einfachsten geht es oben, wo sich die Stecken kreuzen. Jetzt machst du mit dem Rest der Schnur einen Klüngel und hältst diesen fest in der Hand. Nun spinnst du dein Traumfängernetz. Du führst den Faden von oben nach unten, gehst mit deinem Knäuel zweimal um den Holzring herum und dann wieder nach oben, etwas weiter links oder rechts, dann wieder nach unten, und so weiter, bis du zufrieden bist mit deinem Netz.

5. Dekorieren deines Traumfängers

Ins Netz deines Traumfängers kannst du getrocknete Blumen, schöne Herbstblätter, Federn und andere Schönheiten aus der Natur einfädeln. Unten an den Traumfänger gehören natürlich noch einige schmucke Federn. Anstelle von Federn kannst du aber auch deiner Fantasie freien Lauf lassen und etwa Lärchenästchen, Tannzapfchen oder Hagebuttenzweiglein verwenden.

6. Hänge deinen Traumfänger über dein Bett

Suche für deinen persönlichen Traumfänger einen schönen Platz über dem Kopfkissen oder in der Nähe deines Bettes aus – und träum schön!

Helen Streule

Agenda

Stiftung visoparents

Ausflüge mit der Familie

Die Ausflüge von visoparents sind auch im Jahr 2022 eine ideale Gelegenheit, Abwechslung und Farbe in den Alltag zu bringen, sich auszutauschen und andere



Familien mit einem behinderten Kind kennenzulernen. Die Daten werden auf der Webseite aufgeschaltet: visoparents.ch (Aktuelles – Veranstaltungen)

Elterntreffs «Sehen plus»/«Autismus im Vorschulalter»

Die Elterntreffs «Autismus im Vorschulalter» finden aktuell wieder statt. Sie richten sich an alle Eltern eines kleinen Kindes mit Autismus-Diagnose oder Verdachtsdiagnose im Vorschulalter, die sich gerne vernetzen möchten. Unverbindlich reinschauen ist erlaubt. Yala Mona und Debbie Selinger geben gerne Auskunft. Tel. 043 355 10 85,

elternundfachberatung@visoparents.ch

Die Daten sind auf der Webseite aufgeschaltet: visoparents.ch (Beratung – Eltern-Treffs)

Weiterbildung / andere Veranstalter

Einführung in die Thematik der Autismus-Spektrum-Störungen

Montag, 28. März 2022. Online-Kurs: Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störungen im pädagogischen und therapeutischen Kontext.

Der Kurs richtet sich an Eltern sowie an Fachpersonen im pädagogisch und therapeutischen Bereich und

bietet eine Einführung in die Thematik der Autismus-Spektrum-Störungen. Dazu gehören etwa Erklärungen zu den Themen Wahrnehmen, Denken und Handeln von Menschen mit Autismus. Auch diagnostische Fragestellungen und Grundlagen des pädagogischen und therapeutischen Agierens werden behandelt. Der Kurs wird von Andreas Eckert geleitet. Er ist Professor für Kommunikation und Partizipation bei Autismus-Spektrum-Störungen. Zudem bietet der Psychologe Matthias Huber, der selber die Diagnose Asperger-Syndrom erhalten hat, Einblicke in die Perspektive eines Selbstbetroffenen.

Anmeldung bis 15. Februar 2022. Kosten: Fr. 320.–. hfh.ch (Weiterbildung)

Auffälligkeiten früh erkennen

Dienstag, 1. März und Mittwoch, 2. März 2022: Weiterbildung zur qualitativen Analyse bei Früh- und Neugeborenen.

General Movements sind die am häufigsten auftretenden spontanen und ungerichteten Bewegungen des ungeborenen Kindes und des Säuglings. Die Qualität dieser spezifischen Muster der Spontanmotorik kann ein aussagekräftiges Indiz für bereits bestehende oder künftige Hirndysfunktionen sein. In diesem Online-Kurs werden Videoaufnahmen der General Movements von früh- und neugeborenen Säuglingen



gezeigt und analysiert. Die Teilnehmenden lernen die Methode zur Vorhersage späterer neurologischer Schäden kennen und erwerben die Fähigkeit, unter Anleitung eine Einschätzung der General Movements vorzunehmen. Dozentin: Entwicklungsneurologin Prof. Dr. Mijna Hadders-Algra.

Pluspunkt-zentrum.ch (Weiterbildung – Kursprogramm)



PINNWAND

Kindertheater



Das beliebte Kinderbuch «Der Löwe, der nicht schreiben konnte» ist noch bis am 8. Januar 2022 als Musical auf der Bühne des Bernhard Theaters. Im Stück geht's um einen starken Löwen, der sich in eine Löwendame verliebt. Er will ihr einen Brief schreiben. Da er aber selbst nicht schreiben kann, befiehlt er einem Tier nach dem anderen, es für ihn zu tun. Allerdings gefallen ihm die Briefe der anderen Dschungeltiere nicht. Am Ende finden Löwe und Löwin doch noch zusammen und er lernt erst noch das Schreiben. Für Kinder ab 4 Jahren. Einige Plätze im Theater sind barrierefrei.

Ort: Bernhard Theater, Zürich
Dauer: 75 Minuten
loewen-musical.ch



Copyright: Stiftung IdeeSport /
Christian Jaeggi

Ab in die Turnhalle

Was tun mit Kindern an einem kalten, nassen Sonntag? Ab in die Turnhalle und austoben! Dank dem Kinderprojekt OpenSunday sind in der Schweiz diverse Turnhallen auch sonntags geöffnet. Im Raum Zürich bietet beispielsweise die Turnhalle Am Wasser viele Bewegungsmöglichkeiten. Hier können sich die Kids aber nicht nur sportlich betätigen, sondern auch wertvolle Kontakte knüpfen. Die Halle heisst jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr explizit alle Kinder mit und ohne Behinderung ab der 1. bis zur 6. Klasse willkommen.

Nächste OpenSundays finden statt:
9./16./23./30. Januar, 6. Februar, 6./13./20./27. März
Wo: Turnhalle Am Wasser, Am Wasser 55a, 8049 Zürich,
Weitere Orte:

www.ideesport.ch (Programme - OpenSunday)

Das Kinderhaus Imago braucht ...

Haben Sie Spielsachen, Kleider oder Kindermöbel zu Hause, die Sie nicht mehr brauchen? Gerne können Sie unsere Kita mit einer Sachspende unterstützen.

Aktuell suchen wir für das Kinderhaus Dübendorf:

- Gut erhaltene Tripp-Trapp-Stühle
- Briobahnzüge, also Lokomotiven und Wagons etc. (Schiene benötigen wir nicht)
- Wimmelbücher



Das Kinderhaus-Team freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 043 355 10 26 oder per Mail via kinderhaus@visoparents.ch

IMPRESSUM

Herausgeber

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

imago ist das offizielle Publikationsorgan der Stiftung visoparents. Die Zeitschrift informiert Eltern, Fachpersonen und weitere Interessierte über den Themenbereich Kind, Familie und Behinderung.

Redaktion

Regula Burkhardt (RB)
regula.burkhardt@visoparents.ch
Angie Hagmann (AH)
angie.hagmann@visoparents.ch

Redaktionsgruppe

Urs Kappeler
Helen Streule
Christine Müller
Margit Riedel
Fabienne Niederberger
Selina Perrig
Yala Mona
Kerstin Bieler
David Oberholzer

Gestaltung/Realisation

ROSSI COMMUNICATIONS
www.rossi-communications.ch

Druck

Druckzentrum AG, 8045 Zürich

Auflage

2000 Exemplare / vierteljährlich

Redaktionsschluss

Nr. 1.2022 27. Januar 2022
Nr. 2.2022 28. April 2022
Nr. 3.2022 28. Juli 2022
Nr. 4.2022 20. Oktober 2022

Erscheinungsdaten

Nr. 1.2022 28. März 2022
Nr. 2.2022 27. Juni 2022
Nr. 3.2022 26. September 2022
Nr. 4.2022 15. Dezember 2022

STIFTUNG VISOPARENTS

Geschäftsstelle

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

Geschäftsführungsausschuss

Urs Kappeler (Geschäftsführer)
urs.kappeler@visoparents.ch
Brigitte Baumgartner (Leiterin Tagesschule)
brigitte.baumgartner@visoparents.ch
Sonja Kiechl (Gesamtleitung
Kinderhäuser Imago)
sonja.kiechl@visoparents.ch
Gabriela Huber (Leiterin HR-Management,
beratend)
gabriela.huber@visoparents.ch

Stiftungsrat

Stefan Zappa, Zürich (Präsident)
Marianne Wüthrich, Zürich (Vizepräsidentin)
Stefanie Eichenberger, Dübendorf
Denise Pernollet-Maissen, Baar
Johannes Piessnegger, Riedt-Neerach
Christophe Raimondi, Baar
Patrik Strebel, Zürich

Kinderhaus Imago Dübendorf

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

Kinderhaus Imago Baar

Landhausstrasse 20, 6340 Baar
Tel. 041 525 20 40
kinderhaus-baar@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Eltern- und Fachberatung

Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
Tel. 043 355 10 85
elternundfachberatung@visoparents.ch
www.visoparents.ch

Tagesschule

Regensbergstrasse 121, 8050 Zürich
Tel. 044 315 60 70, Fax 044 315 60 79
tagesschule@visoparents.ch
www.visoparents.ch



KONTAKTPERSONEN REGIONEN

Region Ostschweiz

Marcel und Jasmin Rüegg
Widenackerstrasse 17
8372 Wiezikon b. Sirnach
071 570 08 66
info@elsebeki.ch

Region Zürich und Zentralschweiz

Peter Hage
Ausserdorfstrasse 7, 8052 Zürich
Tel. 043 300 17 69
peterhage@me.com

Unterstützen Sie uns

Stiftung visoparents
8600 Dübendorf
PC 15-557075-7
IBAN CH23 0900 0000 1555 7075 7

