



⇒ Vereinigung Cerebral Basel intern

Weihnachtsverkauf WKB Wohnhaus Blotzi



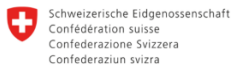
Wie jedes Jahr offeriert unser ehemaliges Wohnhaus Blotzi wieder [Weihnachtsgeschenke](#), die sie mit

den Bewohnenden zusammen produzieren. Der Reinerlös kommt den Bewohnenden zugute für spezielle Anlässe.

Vielen Dank an alle für die Begleichung des Mitgliederbeitrags 2022!

⇒ Sozialpolitik

Pflegende Angehörige bei Spitexorganisationen angestellt



Seit einiger Zeit werden vermehrt Angehörige für die Grundpflege durch Spitex-Organisationen angestellt. Dies ist an sich eine sinnvolle und gute Lösung. Diese Kosten werden über die Krankenversicherer abgerechnet. Bezieht aber die zu pflegende Person einen Assistenzbeitrag der IV, eine Hilflosenentschädigung oder einen Intensivpflegezuschlag, so führt dies oft zu einer Reduktion dieser

Leistungen (Vermeidung von doppelten Entschädigungen). Dieses Zusammenspiel ist sehr komplex und wird zum Teil auch unterschiedlich gehandhabt. Das Bundesamt für Sozialversicherungen hat hierzu ein [Rundschreiben](#) verfasst, welches etwas Klarheit bringen soll. Klären Sie auf alle Fälle die Situation und die finanziellen Konsequenzen ab, bevor Sie sich als pflegende Angehörige anstellen lassen!

Sammelziel erreicht: Mehr als 13'000 Menschen fordern: «Lasst uns nicht hängen!»



Am Freitag, 21.10.2022 hat Inclusion Handicap dem Bundesrat die Petition «Lasst uns nicht hängen: Ratifizierung BRK-Zusatzprotokoll, JETZT!» übergeben. Die Ratifizierung des Zusatzprotokolls ist ein zentrales Anliegen

für die Rechte von Menschen mit Behinderungen, denn die UNO-Behindertenrechtskonvention wird in der Schweiz immer noch mangelhaft umgesetzt. Nun ist der Bundesrat aufgefordert, die Ratifizierung des Zusatzprotokolls sofort einzuleiten.

⇒ Veranstaltungen Vereinigung Cerebral Basel

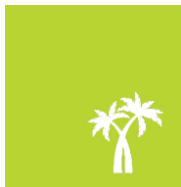
Unsere Veranstaltungen im Jahr 2023:

Datum	Was	Details
18. März 2023	Disco	18.30 Uhr, Quartierzentrum Bachletten, Basel
13. Mai 2023	Disco	18.30 Uhr, Quartierzentrum Bachletten, Basel
23. September 2023	Disco	18.30 Uhr, Quartierzentrum Bachletten, Basel
04. November 2023	Disco	18.30 Uhr, Quartierzentrum Bachletten, Basel

Das **Detailprogramm der Elternose 2023** ist in Arbeit. Wir werden auch im nächsten Jahr vier spannende und interessante Abende anbieten.

Die Elternose wird organisiert durch die Elternvereinigung intensiv-kids, das UKBB und die Vereinigung Cerebral Basel.

Rückschau Elternose vom 03. November 2022 zum Thema Selbstfürsorge



Wie komme ich zu Erholungsphasen, wie schaffe ich mir Freiräume? Wie kann ich nein sagen – ohne schlechtes Gewissen. Die Beraterin/Supervisorin Annemarie

von Allmen Kromer gab den Anwesenden wertvolle Inputs. Als Einstimmung diskutierten die Anwesenden in Kleingruppen darüber, was passiert mit mir, wenn ich nicht für mich Sorge, mich ungenügend abgrenze und zu wenig Erholung oder Freiräume habe? Und was passiert, wenn ich gut für mich Sorge, mich genügend abgrenze, Erholungszeit und Freiräume habe. Fazit: Je besser wir für uns sorgen und zu uns schauen, desto besser geht es uns letztlich. Hier ein paar ausgewählte Aspekte:

- Sagen sie, «ich darf für mich sorgen», statt «ich muss für mich sorgen» – Worte schaffen Wirklichkeit. Denken Sie an das, was sein soll.
- Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu erfahren und zu reflektieren.
- Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz als Grundbedürfnis – eine negative Aussage über sich muss mit drei positiven Aussagen kompensiert werden, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

siert werden, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

- Orientierung und Kontrolle sind wichtig – Rituale geben Sicherheit.
 - Schlechtes Gewissen: Wer sagt, was gut oder böse, richtig oder falsch ist?
 - Nein sagen: Wissen, dass ich nein sagen «darf» und bewusst die Verantwortung dafür übernehmen («heute entscheide ich so!»).
 - Erholungsphasen schaffen: Quellen der Kraft finden, Rituale/Zeitfenster in den Alltag einbauen.
- Selbstfürsorge braucht Zeit. Ein erster, wichtiger Schritt ist sicher, sich die oben erwähnten Punkte immer wieder bewusst zu machen, sich auszutauschen und sich auch Beratung und Unterstützung zu holen. Im zweiten Teil nutzten die anwesenden Eltern beim Apéro wiederum die Möglichkeit, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Und bei einem Glas Prosecco feierten wir auch das 10-jährige Bestehen der Elternose. Danke Sibylla Kämpf und Patrizia Kasman für die tolle Zusammenarbeit!



Das **Organisations-Team der Elternose** von links nach rechts: Patrizia Kasman, Sozialarbeiterin Care Management im UKBB, Sibylla Kämpf, Präsidentin Vereinigung intensiv-kids, Beat Loosli, Geschäftsleiter Vereinigung Cerebral Basel

OpenSunday in Basel – Spiel und Spass auch für Kinder mit Behinderungen



Ab sofort bis Mitte Februar 2023 sind **jeden Sonntag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr** die Turnhallen [Insel](#) im Kleinbasel und [Brunnmatt](#) im Gundeli offen. Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren können dort Spiel, Spass und Sport geniessen. Das Angebot **gilt auch für Kinder mit Behinderungen**. Kinder mit körperlichen, kog-

nitiven, psychischen oder Sinnesbehinderungen sind herzlich willkommen. Gemeinsam mit dem Fachpartner Procap schult IdéeSport die Projektleitungen und jugendlichen Coachs zum Thema Inklusion und bereitet sie auf die vielfältigen Aufgaben in der Halle vor.

Arlesheim als Vorreiterin der Gleichstellung und Inklusion



Die Gemeinde Arlesheim wurde für ihr Engagement für Menschen mit Beeinträchtigung mit dem «Move-Award» ausgezeichnet. Stiftungspräsident Eric Bertels erklärt in seiner Laudatio: «Arlesheim leistet ein beispielhaftes Engagement für Menschen mit Beeinträchtigung und setzt sich auf zahlreichen Ge-

bieten der Gleichstellung ein. Es gibt viele hinderisfreie Gebäude, der städtische Strassenraum ist gut benutzbar, behindertengerechte Parkplätze und WC-Anlagen findet man überall.» Besonders herausstechen würden der barrierefreie Zugang zum Dom sowie alle umgebauten Tramstationen.

Grösste deutschsprachige Jobbörse für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz lanciert



Das österreichische Sozialunternehmen myAbility und die Schweizer Stiftung MyHandicap (Betreiberin des Online-Portals [enableme.ch](#)) haben nun die grösste deutschsprachige Jobbörse für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

in der Schweiz lanciert. Das barrierefreie Portal soll die Jobsuche für Menschen mit Behinderungen möglichst einfach gestalten und sie befähigen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Mehr zum Portal unter [Enable Me myAbility.jobs | Jobs für Menschen mit Behinderung](#).

Skifahren für Menschen mit Behinderungen



Die Skisaison beginnt bald. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl von Angeboten für Menschen mit Behinderungen. Es finden wie jedes Jahr wieder **Skikurse mit paralleler Skiführung** statt. Mehr dazu lesen Sie [hier](#). Ein weiteres Angebot ist der **Dualski**. Dies ist ein ganz besonderer Ski, dank dem auch

Menschen im Rollstuhl die Möglichkeit erhalten, unbeschwert den Wintersport zu geniessen. Für Familien mit einem körperbehinderten Familienmitglied tut sich dank dem Dualski eine ganz neue und unkomplizierte Ferienmöglichkeit auf. Mehr dazu lesen Sie auf der Website der [Stiftung Cerebral](#). Weiter bietet **PluSport** ebenfalls verschiedene Sportcamps an. Informieren Sie sich [hier](#)

Medien

- **Mona mittendrin:** Mona Vetsch besucht junge Männer mit Musekelerkrankung, die in der Mathilde Escher Stiftung wohnen. Mona Vetsch wird sie in diesen drei Tagen motorisch unterstützen. Sehen Sie die Sendung auf [SRF](#).

- **Schattenkind: Wenn sich alles nur um den Bruder dreht:** Anitas Bruder ist drogensüchtig. «Der Fokus der Familie lag auf ihm», sagt sie. Die Folgen: Das sogenannte Schattenkind nimmt sich zurück, will nicht auch noch zur Last fallen. Dasselbe erleben oft auch Kinder mit Geschwistern mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung. Hören Sie den Podcast von [SRF](#).
 - **Wie steht es um die Wohnsituation von behinderten Personen?** Die Hochschule Luzern hat mit einer Studie untersucht, wie Menschen mit einer Behinderung wohnen und ob sie mit ihren vier Wänden zufrieden sind. Die Studie zeigt nun: Besonders für junge Menschen brauche es neue Angebote. Hören Sie den Podcast von [SRF](#).
-

Marktplatz

Haben Sie etwas zu verkaufen oder zu verschenken? Suchen Sie etwas bestimmtes? Melden Sie sich bei mir auf der Geschäftsstelle, ich stelle Ihr Anliegen in den Marktplatz.

- **Zu verschenken:** Neun Bodys von JAKO-O in der Grösse 116/122 gerne an jemand, der sie gebrauchen kann. Bitte meldet euch auf der Geschäftsstelle Cerebral.
-

⇒ Wissenswertes - nützliche Adressen, Informationen und Links für Menschen mit Behinderungen, Angehörige und Interessierte:



- Verschiedenste Angebote und Anbieter für Menschen mit Behinderungen
- **Ferienangebote** - Link zur Liste der Vereinigung Cerebral Basel
- Link zur Auflistung von **Entlastungsangeboten** für Kinder/Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen
- Freizeitangebote, Beratungsstellen, Hilfsmittellieferanten, Fahrdienste, Vergünstigungen, Bewilligungen usw.

Dies und vieles mehr finden Sie auf der [Liste Wissenswertes](#).

⇒ Auf unserer [Website](#) finden Sie auch aktuelle, oft termingebundene [Informationen](#). Schauen Sie doch ab und zu rein.

11.11.2022/Beat Loosli