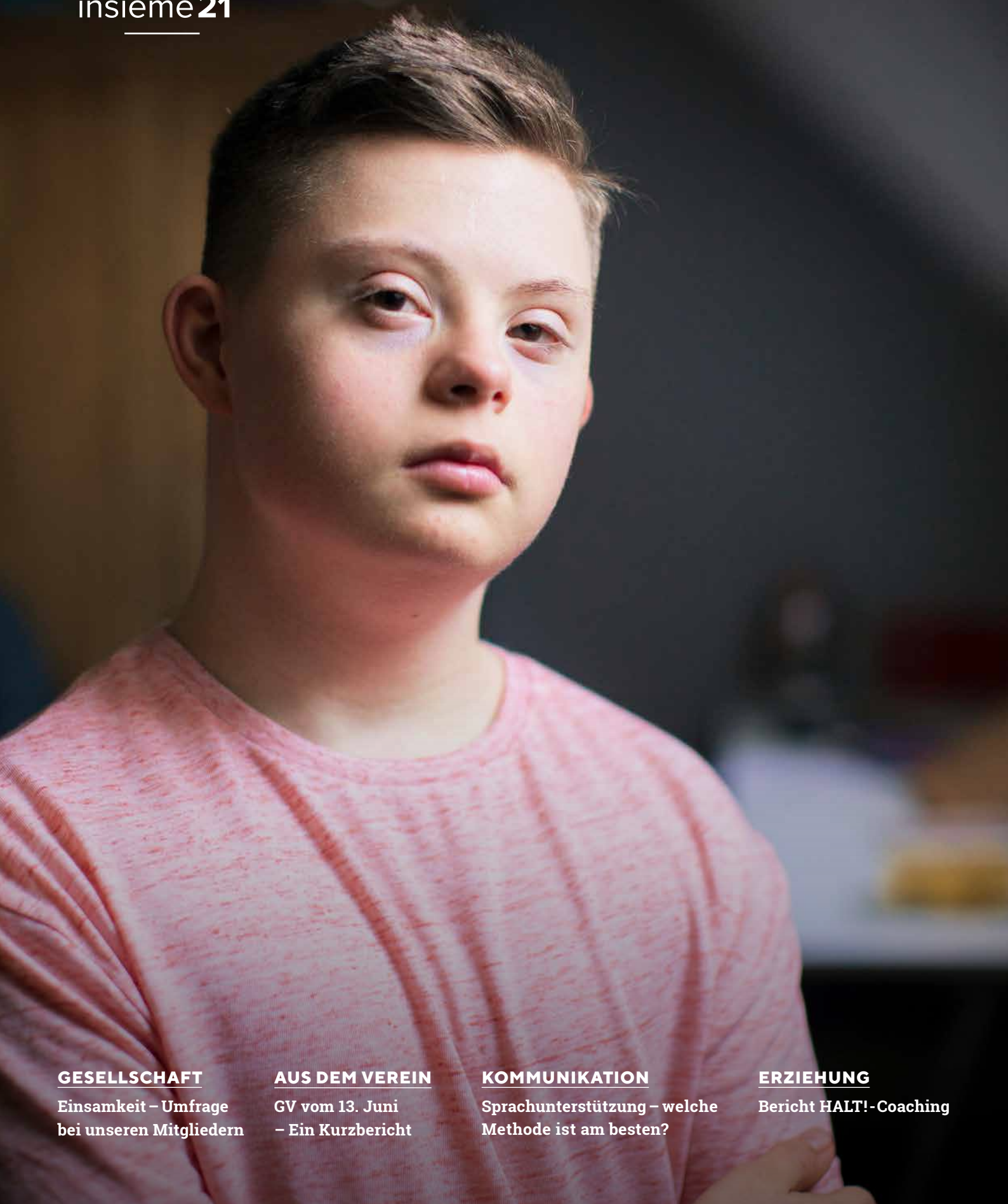


Juli | 2026



insieme21

aktuell 21



GESELLSCHAFT

Einsamkeit – Umfrage
bei unseren Mitgliedern

AUS DEM VEREIN

GV vom 13. Juni
– Ein Kurzbericht

KOMMUNIKATION

Sprachunterstützung – welche
Methode ist am besten?

ERZIEHUNG

Bericht HALT!-Coaching

**«Wie bei allem gilt,
was wir alleine nicht
schaffen, das schaffen
wir zusammen.»**



Liebe Mitglieder

Ein Verein besteht aus vielen Mitgliedern und einigen aktiv mitwirkenden Personen. Gerade in der heutigen Zeit ist es nicht mehr selbstverständlich, dass sich jemand die Zeit nimmt, unentgeltlich in Vereinsarbeit zu investieren. Aus diesem Grund möchte ich hier unserem Präsidenten, den Vorstandsmitgliedern und Regioleiter*innen aber auch dem Let's Go 21 Team ganz herzlich für ihr grosses Engagement danken. Ohne euch könnten wir mit diesem Verein nichts erreichen.

Gerne rufe ich auch die anderen Mitglieder dazu auf, mitzumachen. Ich bin so dankbar für all die guten Texte, die von euch zur Verfügung gestellt werden. Ich würde mich auch sehr freuen, wenn mich jemand im Redaktionsteam mit den Artikeln unterstützen würde. Bei Interesse meldet euch bei mir.

Ebenso werden nach wie vor noch Vorstandsmitglieder gesucht. Auf mehreren Schultern verteilt lastet das Gewicht nicht so schwer.

Wie bei allem gilt, was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir zusammen.

In diesem Sinne wünsche ich euch jetzt aber vorerst eine wundervolle Sommerzeit! Geniesst die Sonne, den Strand und das Glacé mit der Familie, mit Freunden oder wem es guttut, auch allein. Wir freuen uns auf jeden Fall immer über Fotogrüsse von euch.

■ Rahel Beusch, redaktion@insieme21.ch



9 | Ein Tag auf der Melchsee-Frutt



12 | Als die UNO zu tanzen begann



14 | Generalversammlung insieme21



24 | Einsamkeit – ein Thema?



36 | Darf ich überhaupt noch was essen?



40 | HALT! Coaching in Leoben



42 | Speed Stacking – Jonas Dubach



46 | Brüggli Admedia – ein Inklusionsunternehmen

Inhalt

AUS DEM VEREIN

Aktuelles aus der Geschäftsstelle | Seite 8

Ein Tag auf der Melchsee-Frutt | Seite 9

Als die UNO zu tanzen begann | Seite 12

Generalversammlung insieme21 | Seite 14

Bericht über die mini BAM | Seite 16

Kunstworkshop ZH/SH | Seite 18

LESERBRIEFE

Zusammenarbeit im Interesse der Menschen | Seite 22

UMFRAGE

Einsamkeit – ein Thema? | Seite 24

ERNÄHRUNG

Darf ich überhaupt noch was essen? | Seite 36

DIVERSES

Bericht über den Workshop von Damian Bright | Seite 37

KOMMUNIKATION

Metacom & Porta-Gebärden | Seite 38

ERZIEHUNG

HALT! Coaching in Leoben | Seite 40

HOBBIES

Speed Stacking – Jonas Dubach | Seite 42

Thilo der Bottle-Flip-Meister | Seite 44

AUSBILDUNG & BERUF

Von hier kommt unser Magazin | Seite 46

Stelleninserate | Seite 50

VERANSTALTUNGEN | Seite 51

«Während das Alleinsein ein innerer Reichtum ist, entspringt die Einsamkeit einem empfundenen Defizit im sozialen oder emotionalen Leben.»

Sehr verehrte Leserinnen und Leser

Schön, dass Sie sich wieder Zeit nehmen für unser neustes Heft in dessen Leitartikel die Einsamkeit steht. Egal ob Sie fokussiert lesen, darin stöbern und spontan blättern oder einen Artikel mit Post-it für später versehen oder sich visuell vom Bildmaterial leiten lassen – alle Lesearten haben eine Gemeinsamkeit: der Betrachter liest, blättert und staunt ganz allein für sich vor seinem geistigen inneren Auge in seiner alleinigen Welt. Manch eine/r fühlt dabei vielleicht auch ein wenig Einsamkeit.

Doch was ist Einsamkeit für Sie? - Mögen Sie sie, werden Sie von ihr geplagt, suchen Sie sie bewusst und gibt es womöglich sogar verschiedene Qualitäten von Einsamkeit? Gibt es also Formen von Einsamkeit, die uns erträglicher scheinen und entlastend auf uns wirken, während andere Formen uns lästig sind und uns bei längerer Dauer sogar depressiv und krank machen können?

Was würde wohl der Insasse einer Haftanstalt zum Thema sagen? Was unsere Mitmenschen mit ihrer angeborenen kognitiven Beeinträchtigung, dem Down-Syndrom? Fragen über Fragen und man könnte noch viele weitere Situationen dazu finden.

Sprachlich und wissenschaftlich gibt es zwei wesentliche Begriffe, die vordergründig so nah beieinander liegen und doch psychologisch nicht weiter voneinander entfernt sein könnten. Auf der einen Seite die ordnende, heilende und strukturierende Kraft des **Alleinseins** und am anderen Ende des Spektrums die kalte, destruktive und von uns Menschen als sozialen Wesen gefürchtete Dunkelheit und Leere der uns im höchsten Mass abträglichen **Einsamkeit**.

Das Alleinsein wird dabei wie folgt charakterisiert: aktiv selbst gewollte bzw. gewählte Situation, die als positiv und konstruktiv empfunden wird. Es handelt

sich also um einen freiwilligen Zustand, in dem man sich bewusst von sozialen Reizen zurückzieht, um neue Energie zu tanken. Es entsteht mentaler Freiraum, der nötig ist, um eine tiefe Verbindung zu sich selbst, den eigenen Gedanken und Leidenschaften herzustellen. Das Alleinsein wirkt regenerierend und steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Problemlösungsfähigkeiten sowie die allgemeine Selbstwahrnehmung. Wie in philosophischen Traditionen wie denen von Aristoteles untersucht wurde, bildet das Wohlfühlen im Alleinsein tatsächlich die Grundlage für gesündere Beziehungen zu anderen und uns selbst.

Die Einsamkeit ist das schmerzliche Gefühl, nicht verbunden zu sein. Sie ist in der Regel unfreiwillig und es handelt sich typischerweise um einen unerwünschten Zustand, der durch die Sehnsucht nach Gesellschaft oder einer bedeutungsvollen Verbindung gekennzeichnet ist. Man muss indes nicht physisch allein sein, um sich einsam zu fühlen; es ist ein Gefühl der inneren Leere oder sozialen Ausgrenzung, das auch in einem überfüllten Raum auftreten kann. Anstatt wie das Alleinsein, erholsam zu sein, ist die Einsamkeit mit einem Gefühl der Unzulänglichkeit, emotionalem Schmerz und negativem Selbstwertgefühl verbunden. Während das Alleinsein ein innerer Reichtum ist, so entspringt die Einsamkeit einem empfundenen Defizit im sozialen oder emotionalen Leben.

Ich möchte Sie herzlich einladen, sich über die beiden Begriffe für die eigene Situation Gedanken zu machen und herauszufinden, welcher Form Sie näher sind und sich aktiv auf den Weg zu machen zu der Form, die Ihnen wünschenswerter erscheint. Und haben Sie auch den Mut Ihre Angehörigen mit Extra auf diesem Weg raus aus der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit oder zum guten Alleinsein zu begleiten und zu unterstützen.

Die nächsten Termine aus der Natur für schöpferisches Alleinsein könnten der 30. Juni, der 29. Juli oder der 28. August 2026 sein – an diesen Daten leuchtet uns bei gutem Wetter nämlich der Vollmond den Weg nicht durch die einsame, sondern die alleinige oder vielleicht sogar gemeinsamen Sommernacht. Auch der Mond ist zwar allein, aber deswegen nicht einsam, da ihn die Erdanziehungskraft umfängt und sicher hält und ihn 8 Milliarden Augenpaare jeden Monat in Ehrfurcht gebannt als himmlischen Superstar in zeitloser Eleganz verbunden bestaunen.



In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine schöne Sommerzeit mit viel Gemeinsamkeit und möglichst ohne Einsamkeit.

Freundliche Grüsse

■ Daniel Minder, Vorstand und Kassier

Aktuelles aus der Geschäftsstelle von Insieme21



Liebe Barbara, kannst du uns berichten, welche Anfragen im letzten halben Jahr bei der Geschäftsstelle hereinkamen?

Es erreichten uns erneut zahlreiche Anfragen rund um die schulische Integration, Begleitungen an schulische Standortgespräche (SSG), Gesundheitsthemen sowie Fragen zum Erwachsenwerden. Hinzu kamen Unterstützungsanliegen bei behördlichen Entscheiden – von geplanten Heimeinweisungen über Ausschaffungen aufgrund des Aufenthaltsstatus bis hin zur Hilfe bei der Wohnungssuche.

Was war für dich das schönste Erlebnis im letzten halben Jahr?

Das schönste Erlebnis war die Begegnung mit einer wunderbaren Familie, die sich sehr für ein Kind mit Trisomie 21 einsetzt. Mein Sohn Mael und ich wurden eingeladen und verbrachten einen wunderbaren Nachmittag!

Was hat dich am meisten erschüttert?

Besonders belastend war der Fall, in dem eine Beiständin der Ansicht war, ein kleines Kind mit T21 müsse in ein Heim eingewiesen werden. Auch hier hat sich der Einsatz gelohnt: Das Kind darf in seiner SOS-Pflegefamilie bleiben und sucht nun eine dauerhafte Pflegefamilie.

Gibt es eine Botschaft, die du den Mitgliedern mit auf den Weg geben möchtest?

Es lohnt sich, für die Anliegen der eigenen Kinder einzustehen. Immer wieder zeigt sich, dass ein ebenso klarer wie beharrlicher Dialog mit der anderen Seite Wirkung entfalten kann.

Vielen Dank, liebe Barbara, für deine wertvolle Arbeit und Auskunft!

■ Rahel Beusch

«Es lohnt sich, für die Anliegen der eigenen Kinder einzustehen. Immer wieder zeigt sich, dass ein ebenso klarer wie beharrlicher Dialog mit der anderen Seite Wirkung entfalten kann.»

Gemeinsam statt einsam – ein Tag auf der Melchsee-Frutt

Am 21. März, dem Welt-Down-Syndrom-Tag heben einige ein Glas Prosecco, die anderen nehmen sich einfach Zeit für Familie und Freunde. Und wieder andere ziehen sich Skisocken an und fahren in die Berge.

So war es dieses Jahr. Insieme21 hat zusammen mit dem Verein "Schneesport mit Herz" und den Profis von Special Olympics zum ersten Skirennen für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung auf der Melchsee-Frutt geladen. Ein Riesenslalom, hoch oben im Gebiet Distelboden/Erzegg, zwei Kategorien, ein Probelauf und zwei gewertete Läufe. Und ein Himmel, der zum Glück mitspielte.

Rund neunzig Athletinnen und Athleten standen am Start. Aus der Schweiz, aus Liechtenstein, aus

Deutschland. Die Jüngsten waren acht Jahre alt, die Ältesten einfach jung geblieben, wie das im Berg so ist. Schon morgens um acht Uhr holten sie ihre Startnummern ab, ernst und konzentriert. Den ganzen Tag fuhren sie: Lauf um Lauf, Kurve um Kurve, Sturz und Aufstehen inklusive. Mut hatten sie alle. Denn eine Piste auf 1900 Metern ist keine Kleinigkeit, auch nicht für geübte Beine.

Zwischendurch gab es Älplermagronen. Man sass zusammen an langen Tischen, lachte und erzählte. Manche kannten sich schon von insieme21, andere lernten sich gerade kennen. Es wurde viel gesprochen. Über vergangene Rennen, über die kommenden World Winter Games, über das Wetter, über alles, worüber Menschen sprechen, die sich mögen.



Am Ziel warteten Sponsoren wie das Porsche Zentrum Zug oder die Raiffeisen Bank mit Getränken und Snacks. Ohne sie, das sagt sich leicht, wäre so ein Tag nicht möglich. Auch SRF1 und Tele 1 waren da, hielten Mikrofone hin und hörten zu. Verletzt wurde niemand. Gewonnen haben alle.

«Es war diese besondere Mischung, die man nur an solchen Abenden findet: pures Glück und wohlige Erschöpfung, dicht nebeneinander. Das Motto des Tages hiess 'Gemeinsam statt einsam – Together against loneliness.'»

Und dann, am Abend, die Siegerehrung. Medaillen glänzten, Namen wurden aufgerufen, und bei einigen sah man Tränen vor Freude und Stolz. Manche hielten ihre Medaille fest. Andere umarmten ihre Familien, die Mütter, die Coaches, die neuen Freundinnen. Es war diese besondere Mischung, die man nur an solchen Abenden findet: pures Glück und wohlige Erschöpfung, dicht nebeneinander.

Das Motto des Tages hiess «Gemeinsam statt einsam – Together against loneliness.»

Aber man sah es nicht auf dem Papier. Man sah es in den Gesichtern.

■ Rachel Spirig
Medien, Kommunikation & Storytelling



Als die UNO zu tanzen begann

Ein spontaner Tanz im Genfer UNO-Gebäude wurde für die Delegation von insieme21 zum Symbol eines besonderen Tages.

In einer marmornen Halle steht sie am Rednerpult: eine junge Frau mit Trisomie 21. Sie berichtet über die Situation in Spanien. Wo wird Inklusion gelebt? Wo nicht? Abwechselnd kommen Menschen aus der ganzen Welt zu Wort. Rund hundert sind angereist.

Im Palais des Nations fand im Vorfeld des Welt-Down-Syndrom-Tags ein besonderer Anlass statt, organisiert von der UNO Genf gemeinsam mit Partnerorganisationen wie Down Syndrome International (DSi), der European Down Syndrome Association (EDSA) und der Association Romande Trisomie 21.

Vor Ort auch wir: insieme21-Präsident Oliver Gisin Roving, Svenja Krupp (verantwortlich für internationale Kontakte) und ich.

Dann passiert das Unerwartete: Im Saal XIV treten plötzlich zwei Frauen mit Trisomie 21 in die Mitte des Raums – und beginnen zu tanzen. Erst reagieren einige wenige peinlich berührt, dann lassen sich immer mehr Menschen mitreissen. Was eben noch ein offizieller Anlass mit Reden und Referaten war, wird zu einem Fest.

Nahbare UNO hinter hohen Mauern

Die Verbindung aus internationalem Parkett und menschlicher Nähe – so habe ich das noch nie erlebt. Alle Besuchenden des Tages erhielten Führungen durch



Bereiche des UNO-Gebäudes, die sonst nicht öffentlich zugänglich sind – herzlich, verständlich und so gestaltet, dass sich wirklich alle willkommen fühlten.



Doch in Erinnerung bleibt mir persönlich vor allem der Tanz in einem Saal, in dem sonst internationale Politik vorbereitet und verhandelt wird. Menschen aus verschiedensten Ländern, mit unterschiedlichsten Hintergründen, vereint in unbeschwerter Atmosphäre. Ungeplant, ungezwungen, echt. Genau so müsste die Welt öfter sein.

■ Rachel Spirig

Medien, Kommunikation & Storytelling

Sicherheitshunde und unerwartete Herzlichkeit

Beeindruckend war auch die Begegnung mit der K9-Einheit der UNO, also ihrer Sicherheitsstaffel mit speziell ausgebildeten Sprengstoffhunden. Schwer bewaffnete Sicherheitskräfte demonstrierten, wie die Hunde arbeiten. Nach der Vorführung durften die Hunde gestreichelt und mit Begeisterung begrüsst werden. Gerade diesen Kontrast zwischen Hochsicherheit und Herzlichkeit genossen alle Zuschauenden, mit und ohne Trisomie 21.

Gut zu wissen:

Solche internationalen Veranstaltungen rund um den Welt-Down-Syndrom-Tag finden regelmässig statt. Wer sich vorstellen könnte, künftig einmal Teil eines solchen Anlasses zu sein oder sich mit einem Beitrag einzubringen, darf sich gerne unverbindlich bei mir oder unter info@insieme21.ch melden. Wir freuen uns über Interesse und Austausch.



Generalversammlung von insieme21: Rückblick, Aufbruch und gemeinsames Engagement

Am 13. Juni 2026 fand die 18. ordentliche Generalversammlung des Vereins insieme21 statt. 12 stimmberechtigte Mitglieder nahmen daran teil. Durch die Versammlung führten Yanis Hanschick und Simon Federer von der Selbstvertretergruppe Let's Go 21. Im Zentrum standen der Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr, die Genehmigung der Jahresrechnung, statutarische Anpassungen sowie der Ausblick auf die kommenden Aktivitäten.

Der Jahresbericht 2025 wurde genehmigt und zeigte eindrücklich, wie vielfältig sich insieme21 im vergangenen Jahr engagiert hat. Neben laufenden Angeboten und Projekten konnte der Verein wichtige Impulse setzen und seine Sichtbarkeit, insbesondere im digitalen Bereich, weiter stärken. Besonders erfreulich war die finanzielle Entwicklung: Die von Daniel Minder präsentierte Jahresrechnung wies ein positives Jahresergebnis von CHF 9'114 aus. Damit konnte die Verlustsituation des Vorjahres überwunden werden.

Zu diesem Ergebnis trugen mehrere Faktoren bei. Der Betriebsertrag fiel höher aus, unter anderem dank einer Naturalspende der SBB für Schaltungen an Bahnhöfen im Zusammenhang mit dem Welt-Down-Syndrom-Tag sowie durch Zuwendungen der öffentlichen Hand. Die entsprechenden beim Dachverband eingereichten Anträge wurden genehmigt. Zusätzlich führten die angepassten Mitgliederbeiträge zu Mehreinnahmen von rund CHF 17'000. Auf der Aufwandseite konnten einzelne Kosten reduziert werden, etwa durch weniger Eigenproduktion, da das Magazin aktuell21 nur noch zweimal jährlich erscheint. Auch bei den Raumkosten für die Förderwochen gelang dank Verhandlungen durch die Geschäftsstelle eine Entlastung.

Nach der Genehmigung der Rechnung wurde dem Vorstand die Décharge erteilt. Anschliessend beschloss die Mitglieder die Beiträge für das kommende

Vereinsjahr: Aktivmitglieder bezahlen weiterhin CHF 120, Passivmitglieder und Gönner CHF 75 mit Bezug von aktuell21 beziehungsweise CHF 60 ohne das Magazin. Das Budget 2026 stimmt zuversichtlich. Die Beiträge der öffentlichen Hand können mit CHF 126'868 fest eingeplant werden; erwartet wird ein Jahresgewinn von CHF 8'793, nach Abzug aller Kosten.

Ein weiterer Schwerpunkt der Versammlung waren Anträge von Vereinsmitgliedern und Statutenänderungen. Der Vorschlag, aktuell21 als Publikationsorgan aus den Statuten zu streichen und stattdessen auf einen Blog zu setzen, wurde verworfen. Das Magazin wird weiterhin sehr geschätzt und bleibt ein wichtiges verbindendes Element innerhalb des Vereins. Einstimmig angenommen wurde hingegen die Umformulierung der Mitgliedschaft: Aktivmitglieder müssen künftig nicht mehr ausschliesslich Familienangehörige von betroffenen Personen sein (Art. 3 Abs. 1 lit.a). Ebenfalls angenommen wurde die Streichung der Bestimmung, wonach nur Aktivmitglieder in den Vorstand wählbar sind (Art. 14 Abs. 4). Der Ausblick auf 2026 machte deutlich, dass insieme21 weiterhin auf Engagement, Austausch und Zusammenhalt setzt. Gesucht werden jedoch nach wie vor neue Vorstandsmitglieder sowie regionale Leitungen für die Kantone Aargau und Thurgau.

Nach dem offiziellen Teil kamen die Gäste in den Genuss eines beeindruckenden Konzerts von Fiona (Klavier) und Vivien (Gitarre). Beim gemeinsamen Nachessen entstanden angeregte Gespräche, neue Ideen und wertvolle Kontakte. So zeigte die Generalversammlung nicht nur Zahlen, Beschlüsse und Projekte, sondern vor allem den Hauptzweck des Vereins, der von Menschen getragen wird, die sich gemeinsam für Teilhabe, Sichtbarkeit und ein gutes Miteinander einsetzen.

■ Rahel Beusch



Bericht über die mini BAM

Die erste mini BAM – die kleine Berufs- und Ausbildungsmesse für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen – fand Anfang März 2026 in Thun statt und war ein voller Erfolg. Die Veranstaltung wurde gemeinsam von den Regionen Berner Oberland und Bern von Insieme21 sowie in Zusammenarbeit mit Insieme Thun organisiert.

Die Idee hinter der mini BAM war einfach und gleichzeitig enorm wertvoll: Institutionen, Jugendliche und Eltern unkompliziert an einem Ort zusammenzubringen. Gerade im Übergang von der Schule in die Berufswelt stehen viele Familien vor grossen Fragen und Herausforderungen. Die mini BAM wollte hier Orientierung bieten und verschiedene Perspektiven sichtbar machen.

Rund 150 Teilnehmende nutzten die Gelegenheit, sich bei insgesamt zwölf Institutionen und Organisationen aus der Region zu informieren. In kurzen Präsentationen stellten die Institutionen ihre Ausbildungs-, Arbeits-, Förder- und Beschäftigungsangebote vor und ermöglichten den Besucherinnen und Besuchern einen direkten und persönlichen Einblick in ihre Arbeit. Für viele Familien war es besonders wertvoll, verschiedene regionale Angebote an einem einzigen Abend kennenlernen und miteinander vergleichen zu können.

Besonders schön war die Atmosphäre während des gesamten Anlasses. In den Pausen und beim gemeinsamen Apéro entwickelte sich ein reger Austausch zwischen Eltern, Jugendlichen und den Institutionen – ja sogar auch zwischen den Institutionen untereinander. Genau diese persönlichen Gespräche, Begegnungen und neuen Kontakte machten den Anlass so wertvoll.

«Gerade im Übergang von der Schule in die Berufswelt stehen viele Familien vor grossen Fragen und Herausforderungen.»

Die erste Durchführung der mini BAM wurde mit sehr bescheidenen finanziellen Mitteln und viel persönlichem Engagement organisiert. Umso überwältigender waren die zahlreichen positiven Rückmeldungen nach dem Anlass. Viele Familien meldeten zurück, wie hilfreich und entlastend es gewesen sei, an einem einzigen Abend einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten nach der Schulzeit zu erhalten.



Für das Organisationsteam ist deshalb bereits klar: Die mini BAM soll keine einmalige Veranstaltung bleiben. Erste Konzepte und ein Finanzierungsplan für zukünftige Durchführungen bestehen bereits. Künftig soll die mini BAM noch professioneller aufgebaut und weiterentwickelt werden. Dafür werden allerdings auch grössere finanzielle Mittel sowie Sponsoren und Unterstützende benötigt. Ziel ist es, die mini BAM in den kommenden Jahren als feste Plattform in der Region zu etablieren. Oder wie man so schön sagt: «Nach dem Anlass ist vor dem Anlass».

Die grosse Wertschätzung und die vielen positiven Rückmeldungen motivieren das Organisationsteam enorm, diesen Weg weiterzugehen und auch in Zukunft Begegnungen, Orientierung und Perspektiven für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und ihre Familien zu schaffen.

■ Daniel Aebersold
Regionalleiter Berner Oberland

Kunstworkshop der Regionen Zürich und Schaffhausen

Im April 2025 hatten wir erstmals einen kreativen Halbtagesworkshop mit dem Kinder- und Jugendmuseum «kijumu» (www.kijumu.ch) angeboten und durften in einer wunderschön umgebauten Scheune in Zumikon unter fachkundiger Anleitung und mit perfekter Materialausstattung die zumeist jugendlichen Kinder machen lassen. Es gab Atelierangebote mit Styrenedruck* und Monotypie**.

Nach der schönen Erfahrung aus dem vergangenen Jahr haben wir Anfang Mai 2026 einen weiteren Nachmittag voll Kunst und Schöpfung mit Claudia Bischofberger und Saskia Keller verbracht, diesmal im eigenen Atelier und Garten von Claudia, die die Stiftung einst ins Leben gerufen hat.

Im ersten Teil durften wir unter fachkundiger Anleitung von Claudia Selbstporträts zeichnen und mit Neocolorstiften und dicken Buntstiften Farbe hineinbringen. «Wir» bezieht sich neben den Kindern auch auf die anwesenden Familienmitglieder, eine

«Schnell ging es ans Werk, und sowohl mit dem Pinsel als auch Stempeln und Stiften, mit viel blauer Farbe, aber auch mit Rot und Gold, wurden eigene Zeichen geschaffen. Es wurde wahrhaft kreativ, die Atmosphäre war konzentriert, ruhig und liebevoll, alle waren im Flow.»

Handvoll Mütter, Väter und Geschwister, denn leider hatten sich die Anmeldungen trotz grossangelegter Werbeaktion in bescheidenem Rahmen gehalten – es ist einfach auch sonst immer so viel los... Dadurch konnten aber auch die grossen und kleinen Familienmitglieder mit eintauchen, und wir würden es immer wieder genauso machen!

Im zweiten Teil zeigte uns Saskia auf der Weltkarte die ursprüngliche Heimat ihrer Mutter, Ghana, und bildliche Impressionen. Dann beschäftigten wir uns mit den Adinkra-Symbolen von dort. Schnell ging es daraufhin ans Werk, und sowohl mit dem Pinsel als auch Stempeln und Stiften, mit viel blauer Farbe, aber auch mit Rot und Gold, wurden eigene Zeichen geschaffen. Es wurde wahrhaft kreativ, die Atmosphäre war konzentriert, ruhig und liebevoll, alle waren im Flow.

Impressionen findet ihr anbei, und haltet Ausschau nach «Mitmach»- und «Familienateliers», z.B. im Botanischen Garten, ausgeschrieben auf www.kijumu.ch. Dort habe ich auch folgendes Zitat gefunden, von Pablo Picasso: «Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.» Mir hat der Nachmittag definitiv ein Stück zurück dazu geholfen und: Ich glaube, «unsere» Kinder haben damit weniger Probleme.

■ Sabine Sura
Regioleiterin Zürich/Schaffhausen

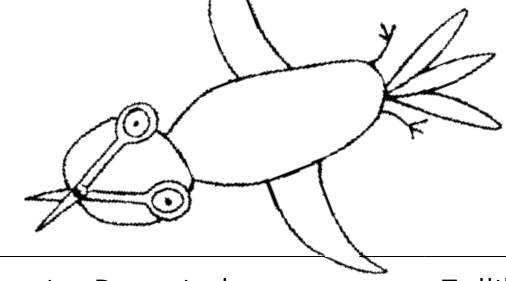
*Der Styrenedruck (auch Styropordruck) ist eine vereinfachte, sehr beliebte Hochdrucktechnik. Ähnlich wie beim klassischen Linoldruck wird ein Motiv in eine Platte geritzt, eingefärbt und anschließend wie ein Stempel auf Papier abgedruckt. Die Technik gilt als ideale und sichere Alternative für Kinder, Anfänger und Schulen.

Die Monotypie (von griechisch mono = einzig/allein und typos = Abdruck/Schlag) ist ein künstlerisches Druckverfahren, das Farbe und Zeichnung vereint. Das Besondere daran: Es entsteht immer nur **ein einziger, unwiederholbarer Abdruck, wodurch jedes Werk ein Unikat ist.





Jubiläumsprogramm



12. Juli 2026

9. August 2026

13. September 2026

11. Oktober 2026

Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr

Familienateliers im Botanischen Garten der UZH Zürich zum Thema «Natur&Kunst», ein Kooperationsprojekt von artizip.ch/kijumu.ch/bg.uzh.ch

Anmeldung: info@kijumu.ch oder info@artizip.ch

Zollikerstrasse 107
8008 Zürich

17. Oktober 2026

Samstag

11.00 – 17.00 Uhr

Mitmachatelier am Herbstmarkt im Botanischen Garten der UZH Zürich

Keine Anmeldung erforderlich

Zollikerstrasse 107
8008 Zürich

31. Oktober 2026

Samstag

09.30 – 11.45 Uhr

13.00 – 16.00 Uhr

Familienateliers / Kinderkunsttag im Haus «Stiftung Für das Kind»

CHF 20.- pro Person

Anmeldungen: info@kijumu.ch

Falkenstrasse 26
8008 Zürich

Einen herzlichen Dank an unsere Sponsoren:

stiftung **corymbo**



Gerstaecker
Für die Kunst



MIGROS
Kulturprozent

Stiftung
Für das Kind

zumikon

walter haefner stiftung



Sophie und Karl
BINDING STIFTUNG

GESCHWISTER KAHL
STIFTUNG



Giedion Risch

Stiftung Kinder- und Jugendmuseum
Claudia Bischofberger
Küsnachterstrasse 43, 8126 Zumikon
T +41 44 918 15 31, kijumu.ch

Stiftung
Kinder- und Jugendmuseum

Beziehung

Möchte auch Gewissheit haben von ihr.
Ich will zu einer Frau ehrlich sein.

Ich mag nicht gerne wenn die alle Eltern einmischen. Zum einen geht's nicht nur ums Alter sondern Ehrlichkeit haben und Vertrauen zu haben. Die Eltern müssen lernen ihre Tochter loszulassen wenn sie ein Freund findet.

Ich bleibe gerne auf die Wahrheit und will, dass wir uns einfach lieben. Wenn ich und sie ein grosses Problem haben da müssen wir einfach zusammen sitzen in einem Restaurant oder Bar und reden.

Was ich noch will das viele Eltern aufgeklärt sind auf das Problem. Das wünsche ich mir.

■ Simon Federer

Zusammenarbeit im Interesse der Menschen

Bevor unser Sohn Mirco (32) 2019 in die Stiftung Columban wechselte, lebte er in einer Institution in der Nordwestschweiz. Mircos Autoaggression wurde dort massiv stärker. Die Institution versuchte das mit immer mehr bewegungseinschränkenden Massnahmen (BeM) in den Griff zu bekommen. Es wirkte auf uns wie ein sich verstärkender Teufelskreis. Die Kommunikation der Institution mit uns Eltern und Beiständen funktionierte nur partiell, am besten noch mit den direkten Mitarbeitern auf der Gruppe. Aber Bereichsleitung und Geschäftsleitung zeigten wenig Bedürfnis, auf uns einzugehen. Es war ihrer Meinung nach unsere Aufgabe, ihnen zu vertrauen, sie sind ja die Fachpersonen. Auch unsere Versuche über Ombudsstelle, KESB und Kanton die Situation zu verbessern scheiterten. Es war zum Verzweifeln.



Mirco mit seiner Betreuerin und seiner Mutter (Foto: Wilfried Albert)

Für uns gab es nur noch die Möglichkeit, aufzugeben oder trotz langen Suchens doch noch eine andere Institution zu finden. 2018 wurde Mircos Mutter, Amelie, die Stiftung Columban empfohlen. Schon bei den ersten Sondierungsgesprächen spürten wir die ganz andere Stimmung. Wir konnten mit ihnen reden, wir und unsere Sorgen wurden verstanden – eine für uns überraschende Erkenntnis und grosse Erleichterung. Natürlich gab es im Vorfeld Zweifel, auch auf Seiten der Stiftung Columban. Trotzdem wollten wir es gemeinsam versuchen. Am 1. Februar 2019 wurde Mirco von Mitarbeiterinnen der Stiftung Columban

gemeinsam mit seiner Mutter abgeholt. Er kannte die Mitarbeiterinnen schon von einem Besuch her und ging problemlos mit. Als sie sich der Ostschweiz näherten, sah Mirco die schneebedeckten Berge und rief glücklich: «Schnee, Schnee». Nach dem Ankommen setzte er sich wie selbstverständlich an den Tisch der neuen Gruppe, als wäre er schon immer da gewesen – und das Beste: Seit diesem Tag ist Mirco frei von Autoaggression. Wir Eltern staunen noch immer und sind überglücklich.

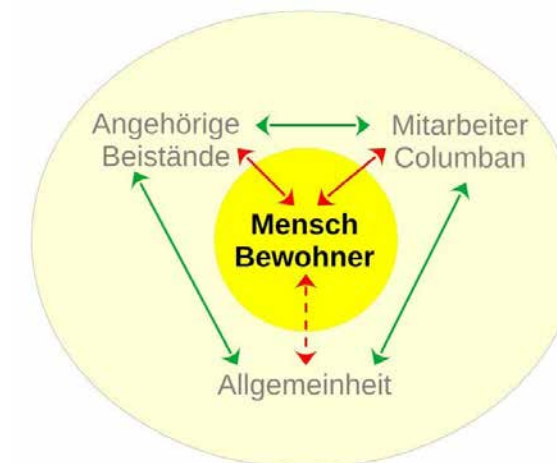
Auf den Honeymoon des Wechsels und der überraschenden Wandlung von Mirco folgt der Realitätscheck: wie gut funktioniert auch nach sechs Jahren die Zusammenarbeit zwischen Eltern/Beiständen und der Stiftung Columban? Zunächst vorweg: Mirco hat sich seit 2019 wieder zu einem lebensfrohen jungen Mann entwickelt und ist sehr viel selbstständiger geworden. Helm, bewegungseinschränkende Massnahmen oder Psychopharmaka werden nicht mehr benötigt. Sogar seine Einstufungen beim Betreuungsbedarf und der Hilfflosenentschädigung konnten reduziert werden – für uns ein wahres Wunder.

Zu diesem Wunder haben viele beigetragen, ganz besonders die Mitarbeitenden der Stiftung Columban. Ihnen allen möchten wir ein ganz herzliches Dankeschön sagen. Mirco darf so sein, wie er ist und fühlt sich ernst genommen. Die Zusammenarbeit mit uns Eltern und Beiständen ist geprägt von Offenheit, Verständnis und Pragmatismus. Natürlich gibt es hier und da auch Probleme und Missverständnisse – das ist normal, aber wichtig ist nur, wie man damit umgeht: kooperativ, wie wir es in der Stiftung



Mirco mit einer Mitbewohnerin und seinem Vater (Foto: Jonas Albert)

Columban kennengelernt haben oder konfrontativ, wie wir es von früher her kannten. Die Zusammenarbeit ist dabei aber immer nur Mittel, im Zentrum steht das Wohlbefinden und das Selbst der Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Columban.



Vergessen dürfen wir dabei nicht das Interesse der Allgemeinheit. Schliesslich liefert sie die notwendigen Mittel. Wie wir im Kanton St. Gallen konnten, ist das nicht selbstverständlich. Einerseits wird das Behindertenrecht des Kantons überarbeitet, um den Menschen mehr Möglichkeiten zu schaffen, andererseits werden Sparmassnahmen vorgeschlagen, die zum Teil direkt im Widerspruch dazu stehen. Hier gilt es achtsam zu sein, damit die Rahmenbedingungen für die Menschen stimmig bleiben. Auch deswegen ist es notwendig, darauf aufmerksam zu machen, dass mit einer guten Betreuung und guten Zusammenarbeit die Menschen mit schweren Beeinträchtigungen nicht nur gefördert werden können, sondern auch – wie bei Mirco – Aufwand und Geld gespart wird.

Die Qualität der Betreuung, die die Stiftung Columban vorbildlich vorlebt, beruht dabei auf dem Wie, dem Menschlichen: der Empathie, dem Verständnis, dem achtsamen Anlernen und weniger auf dem Was, den messbaren Kriterien. Letztere sind zwar Anforderungen der Behörden, dienen aber dem Menschen selbst weniger. Deswegen machen wir auch immer wieder auf Möglichkeiten zur Optimierung/Minimierung der bürokratischen Prozesse aufmerksam, auch um genügend Mittel für die Betreuung der uns ans Herz gewachsenen Menschen zu behalten.

■ Amelie und Wilfried Albert, Eltern und Beistände

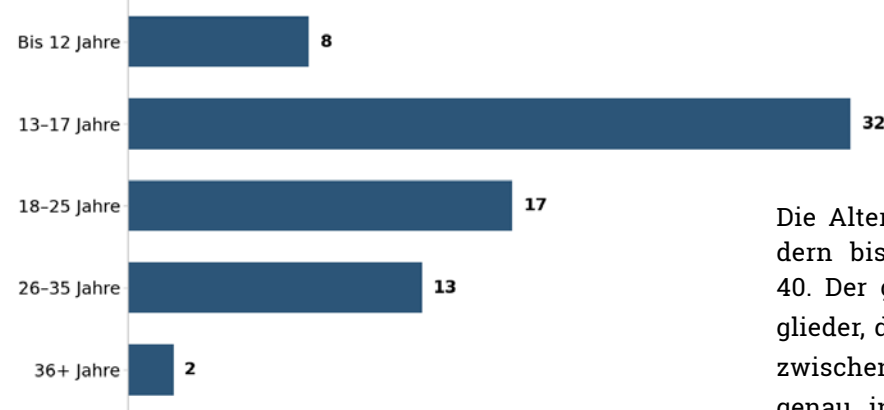
Einsamkeit – ein Thema? Fühlen sich unsere Mitglieder gut aufgehoben?

Im Frühjahr 2026 haben wir unsere Mitglieder gefragt, wie es ihnen geht, was sie gerne tun und was sie sich wünschen. 74 Personen haben uns geantwortet – und die wichtigste Botschaft ist eine gute: Die allermeisten sind glücklich, gut vernetzt und in vielfältigen Vereinen und Gruppen aktiv. Gleichzeitig zeigt die Umfrage, wo wir noch genauer hinhören und unsere Angebote weiterentwickeln können.

Wer hat geantwortet?

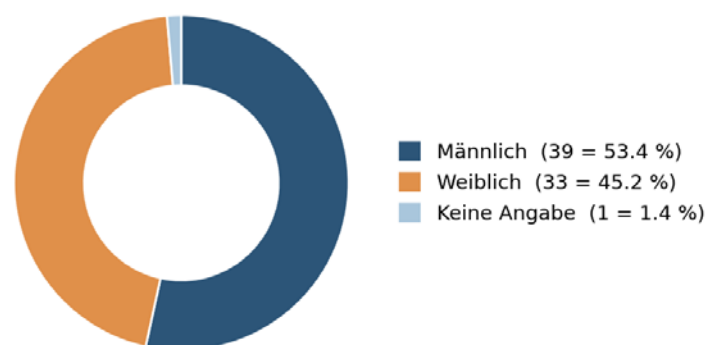
Insgesamt 74 Personen haben mitgemacht – Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Männer und Frauen, mit ganz unterschiedlichen Lebensformen. Nicht alle haben jede Frage beantwortet; die Zahl der Antworten («n») ist deshalb bei einzelnen Fragen etwas tiefer als 74.

Frage 1: Wie alt bist du?



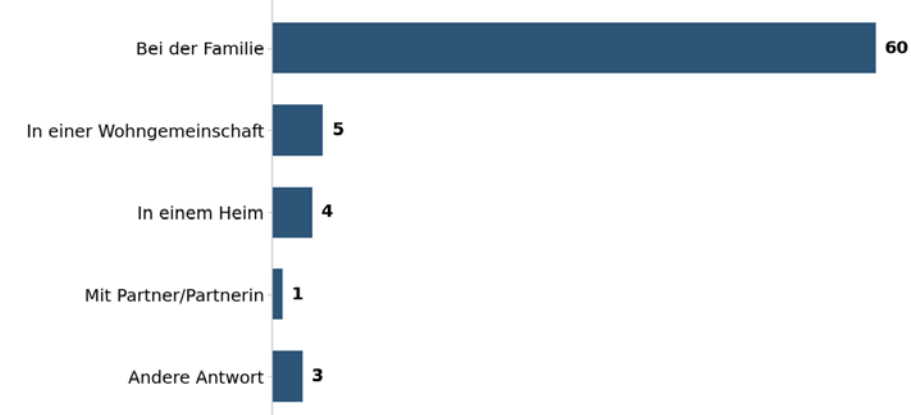
Die Altersspanne reicht von Kindern bis zu Erwachsenen Mitte 40. Der grösste Teil unserer Mitglieder, die geantwortet haben, ist zwischen 13 und 25 Jahre alt – also genau in jener Lebensphase, in der Freundschaften, Vereine und erste eigene Wege besonders wichtig werden.

Frage 2: Bist du männlich oder weiblich?



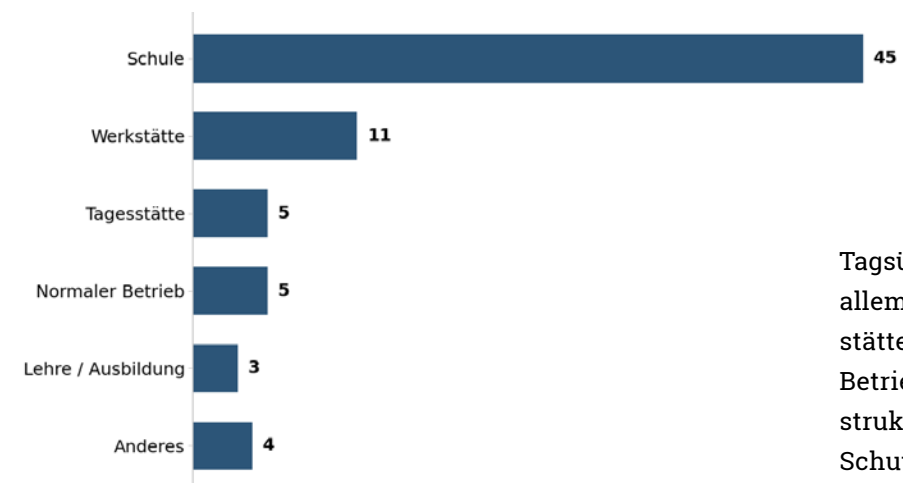
Es haben etwas mehr männliche als weibliche Personen an der Umfrage teilgenommen.

Frage 3: Wie wohnst du?



Die grosse Mehrheit lebt bei der Familie. Einige wohnen in einer Wohngemeinschaft oder im Heim, eine befragte Person lebt mit Partnerin oder Partner zusammen.

Frage 4: Was machst du am Tag?

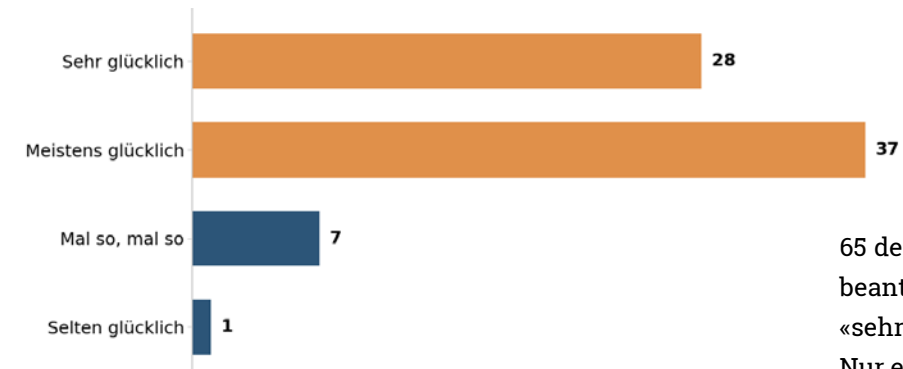


Tagsüber sind die Mitglieder vor allem in Schule, Werkstätte, Tagesstätte oder in einem normalen Betrieb beschäftigt. Der Alltag ist strukturiert – das ist ein wichtiger Schutz vor Einsamkeit.

Neun von zehn sind (meistens) glücklich

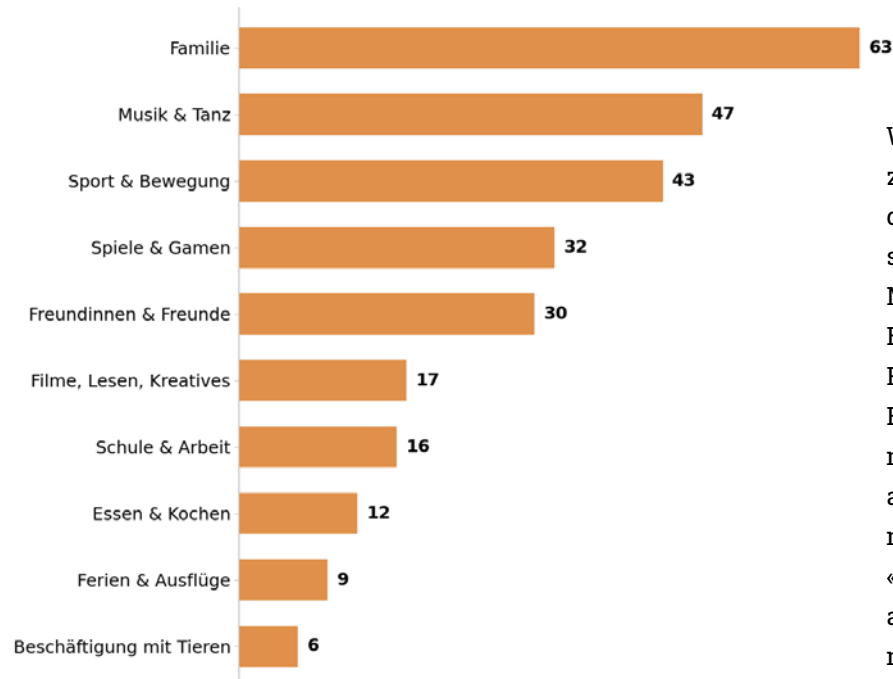
Es lohnt sich der Blick auf das Lebensgefühl insgesamt – und das ist erstaunlich erfreulich.

Frage 5: Bist du glücklich in deinem Leben?



65 der 73 Personen, die diese Frage beantwortet haben (rund 89%), sind «sehr» oder «meistens» glücklich. Nur eine Person beschreibt sich als «selten glücklich», sieben weitere als «mal so, mal so».

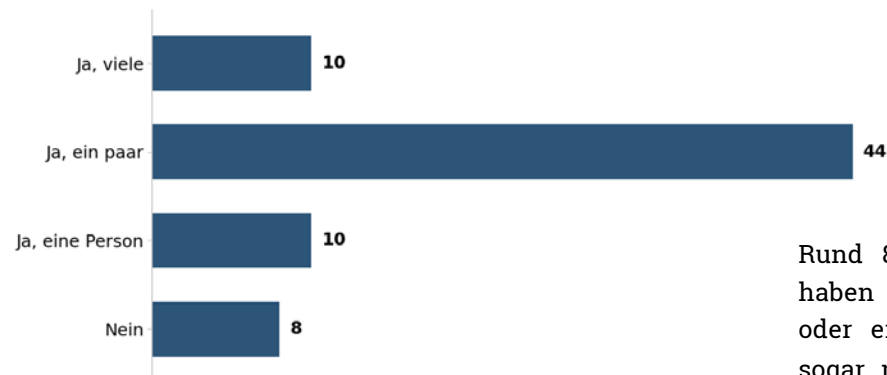
Frage 6: Was macht dich glücklich?



Was die Mitglieder glücklich macht zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Umfrage: an erster Stelle steht die Familie, dicht gefolgt von Musik und Tanz, von Sport und Bewegung, von Freundinnen und Freunden, Spiel und Spass, Tieren, Essen und Kochen. Eine Teilnehmerin schreibt: «Ich freue mich auf jeden Tag und auf das, was auf mich zukommt.» Eine andere sagt: «Ich habe mich verändert, seit ich ausgezogen bin. Ich schaue gut zu mir selbst. Das macht mich stolz.»

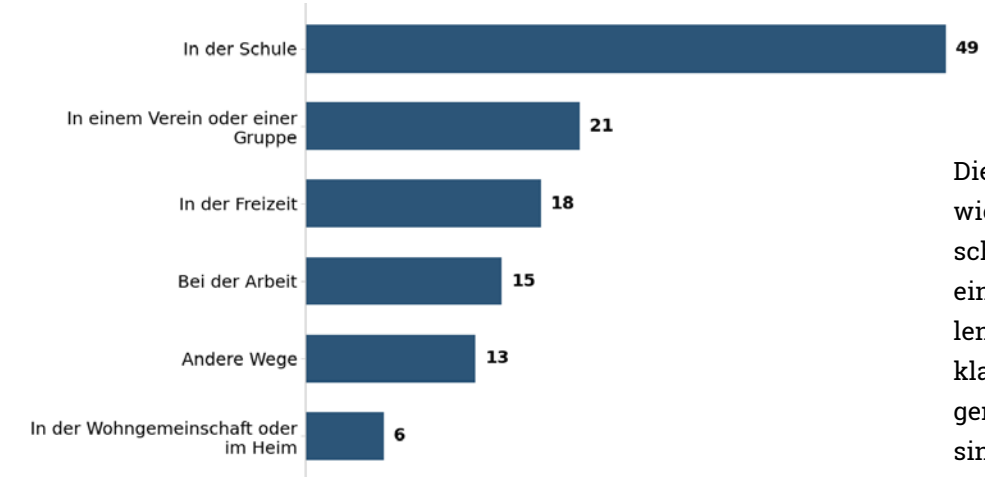
Freundschaften – fast alle haben welche

Frage 7: Hast du Freunde oder Freundinnen?



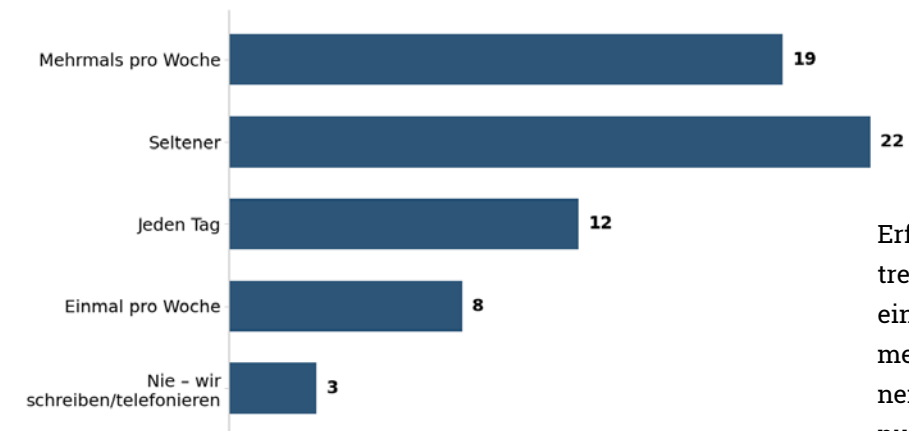
Rund 89 Prozent der Befragten haben mindestens eine Freundin oder einen Freund, viele haben sogar mehrere oder «viele». Nur acht Personen geben an, derzeit keine Freunde zu haben. Diese Stimmen nehmen wir ernst – und sie zeigen, wie wichtig unsere Treffpunkte sind.

Frage 8: Wo hast du deine Freundinnen und Freunde kennengelernt?



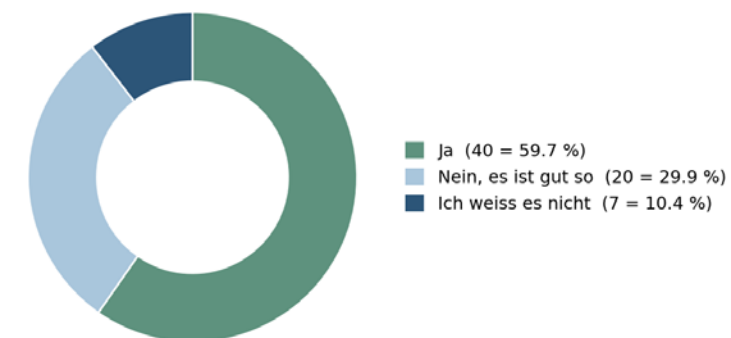
Die Schule ist mit Abstand der wichtigste Ort, an dem Freundschaften entstehen. Aber auch Vereine, Gruppen und die Freizeit spielen eine grosse Rolle. Dies ist ein klarer Hinweis, dass Angebote für gemeinsame Aktivitäten weit mehr sind als blosser Beschäftigung.

Frage 9: Wie oft triffst du deine Freundinnen?



Erfreulich: Rund 60% der Befragten treffen ihre Freunde mindestens einmal pro Woche, viele sogar mehrmals. Gleichzeitig sieht ein nennenswerter Teil seine Freunde nur seltener – meistens, weil sie weiter weg wohnen oder andere Tagesabläufe haben.

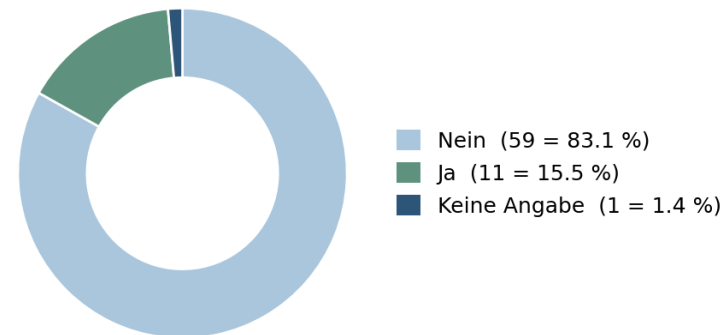
Frage 10: Möchtest du deine Freunde öfter treffen?



Auf die Frage, ob sie Freunde gerne öfter sehen würden, sagen 40 Personen klar «Ja». Das ist ein Wunsch, der mit Wochenend- und Abendangeboten konkret bedient werden kann.

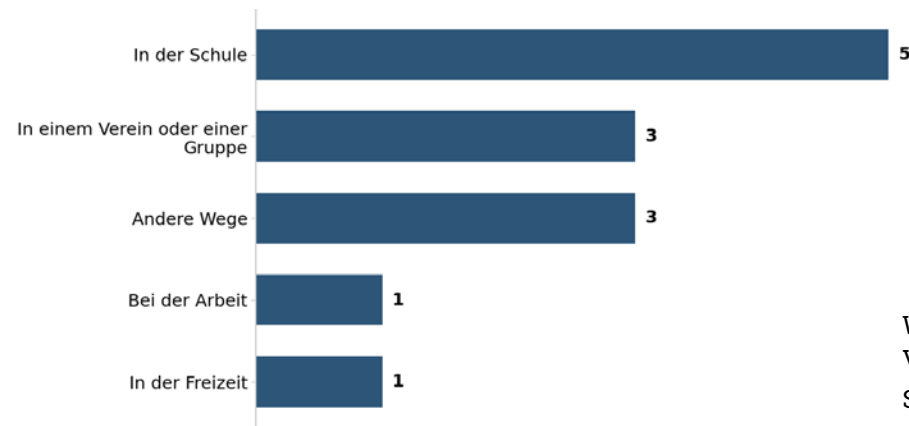
Liebe und Partnerschaft

Frage 11: Hast du eine Partnerin oder einen Partner?



11 von 71 Befragten leben in einer Partnerschaft.

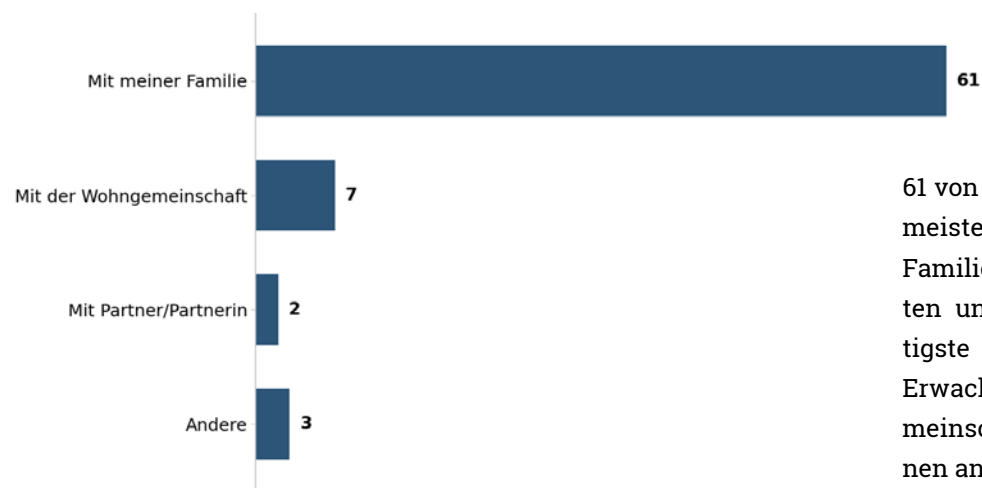
Frage 12: Wo hast du deine Partnerin oder deinen Partner kennengelernt?



Wo entstehen diese Beziehungen? Vor allem in der Schule, Vereinen, Sommerlager, Jugendtreff.

Wer ist im Alltag um mich?

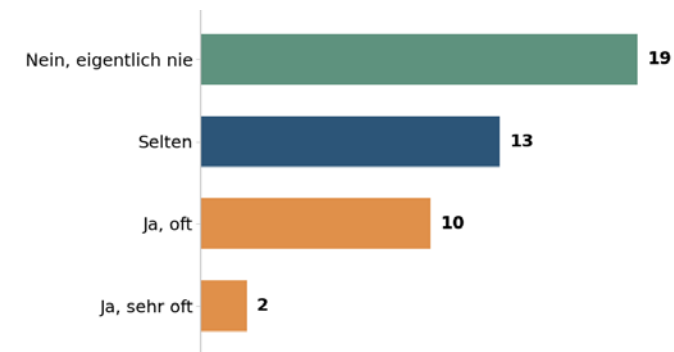
Frage 13: Mit wem verbringst du am meisten Zeit?



61 von 73 Personen verbringen am meisten Zeit mit der Familie. Die Familie ist damit für die meisten unserer Mitglieder das wichtigste Beziehungsnetz. Für einige Erwachsene treten die Wohngemeinschaft oder Betreuungspersonen an diese Stelle.

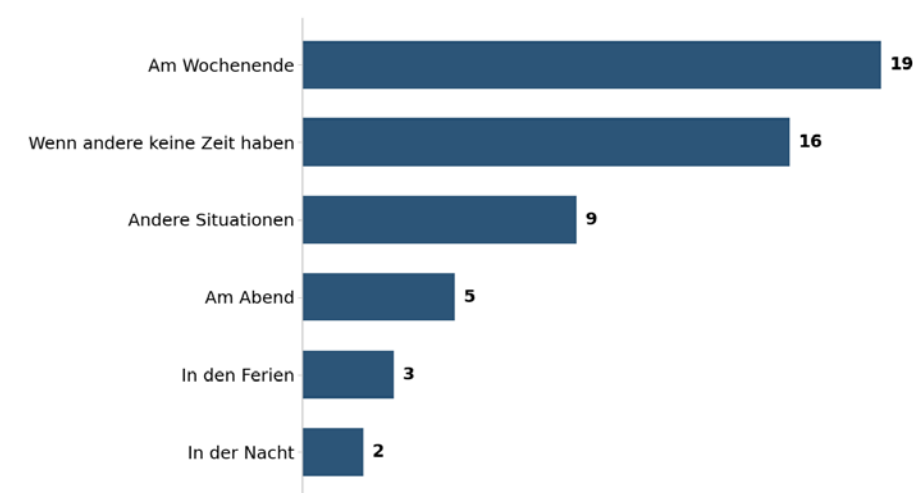
Einsamkeit – ehrlich angeschaut, ohne zu dramatisieren

Frage 14: Fühlst du dich manchmal allein?



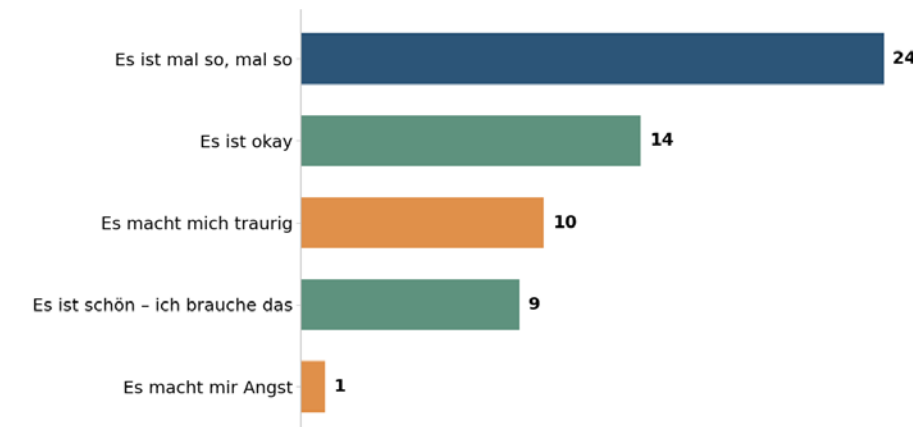
Gut 84% fühlen sich nie, selten oder höchstens manchmal allein. Zwölf Personen (rund 16%) erleben Einsamkeit «oft» oder «sehr oft» – das ist die Gruppe, der unsere besondere Aufmerksamkeit gelten sollte.

Frage 15: Wann fühlst du dich allein?



Wann genau ist Einsamkeit am stärksten spürbar? Die Antworten zeichnen ein klares Bild: Am Wochenende (19 Nennungen) und immer dann, wenn andere keine Zeit haben (16 Nennungen). Abende, Ferien und Nächte folgen mit Abstand. Während der Woche – mit Schule, Arbeit, Werkstätte oder Tagesstätte – ist der Alltag offenbar gut strukturiert. Die Lücke entsteht in der freien Zeit, wenn Termine wegfallen und Begegnung von einem selbst organisiert werden müsste.

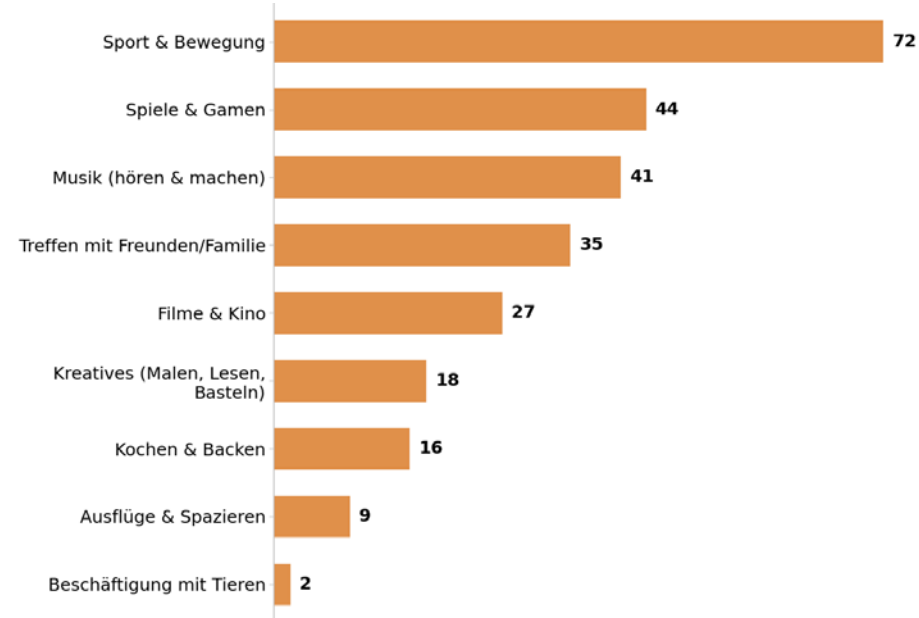
Frage 16: Wie ist es für dich, wenn du allein bist?



Wichtig dabei: Allein sein ist nicht automatisch schlimm. Für 24 Personen ist es «mal so, mal so», 14 finden es «okay», 9 sogar «schön – ich brauche das». Zehn Personen sagen, dass das Alleinsein sie traurig macht, eine spricht von Angst.

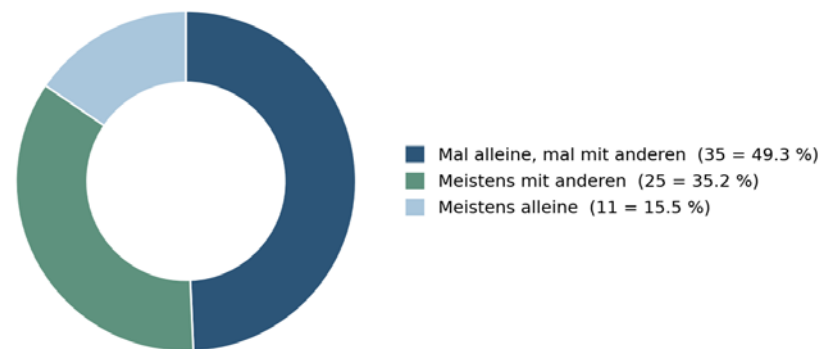
Eine bunte und aktive Freizeit

Frage 17: Was machst du gerne in der Freizeit?



Sport und Bewegung, Musik in allen Formen, Spielen und Gamen, Filme und Kino, Tanzen, Kochen und Backen – die Liste der gemochten Freizeitbeschäftigungen ist lang. Langeweile ist also selten das Thema. Die Freizeit ist vor allem dann ein Genuss, wenn sie nicht alleine stattfindet.

Frage 18: Machst du das meistens alleine oder mit anderen?

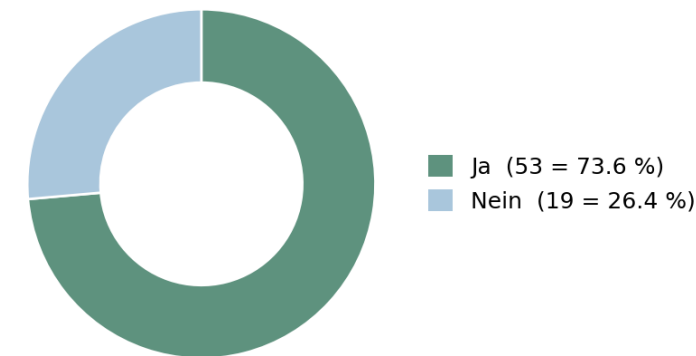


Nur 15 Prozent verbringen ihre Freizeit überwiegend alleine. 85 Prozent sind zumindest teilweise – oft sogar meistens – mit anderen unterwegs. Das ist eine gute Ausgangslage.

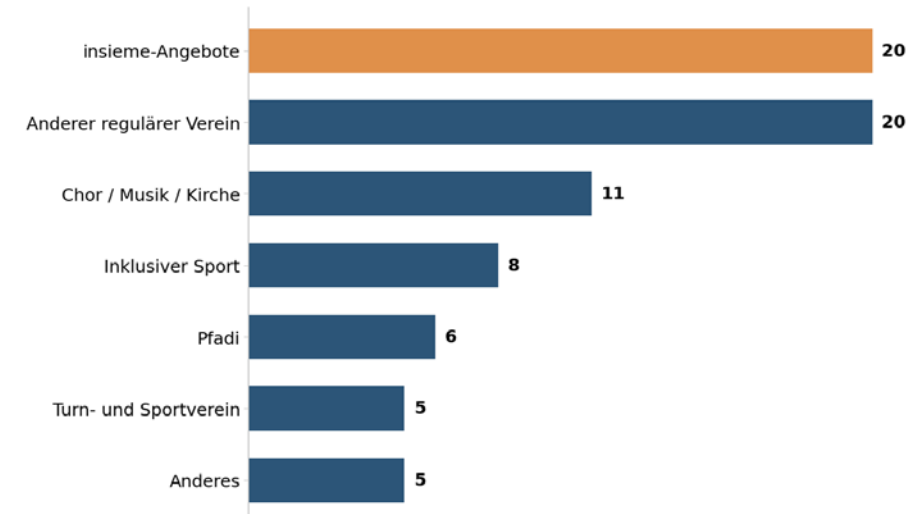
Drei von vier sind in einer Gruppe oder einem Verein

Ein ermutigendes Ergebnis liefert die Frage nach Vereinen und Gruppen. 53 von 72 Personen (74%) gaben an, in einer Gruppe oder einem Verein dabei zu sein. 19 sind in keinem. Wichtig ist dabei der Blick auf das «Wo»: Ein Teil dieser Gruppen sind insieme-eigene Angebote, ein ebenso grosser Teil sind reguläre Vereine der Wohn-gemeinde. Dort, wo unsere Mitglieder in einem regulären Verein selbstverständlich mitmachen, sprechen wir von gelebter Inklusion.

Frage 19: Bist du in einer Gruppe oder einem Verein?



Frage 20: Wie oft triffst du deine Freundinnen?



Besonders erfreulich: Die genannten Vereine reichen weit über die spezialisierten Angebote hinaus. Ein grosser Teil unserer Mitglieder ist in ganz regulären Vereinen ihrer Wohn-gemeinde dabei – im Turnverein, in der Pfadi, im Fussball- oder Handballclub, in Guggenmusiken, Chören, in der Kirche oder beim Yoga. Daneben spielt der Sport eine wichtige Rolle (PluSport, Special Olympics, Behindertensportgruppen). Und ein beachtlicher Teil der Aktivitäten findet im engeren oder weiteren insieme-Umfeld statt, wie zum Beispiel:

- Tanzen und Bewegung in den Enea21-Tanzgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Singen im Chor Insieme und im Chor «Singsationell»
- Musik machen bei Musik insieme21
- Theater spielen in der Theaterwerkstatt sowie bei «machTheater» und «Let's dance»
- Sport im Ballsportclub Insieme, im Sportclub Insieme Zürcher Oberland und «Insieme-Gators» (Unihockey)
- Jugendtreffs und Erwachsenentreffs als regelmässige Begegnungsorte
- Insieme-Feriengruppen im Frühling, Sommer und Herbst

- Das vielfältige Freizeitprogramm von Insieme
- Die regionalen Trisomie-21- und Insieme-Gruppen (u. a. Zürich, Luzern, Baselland, Liechtenstein)

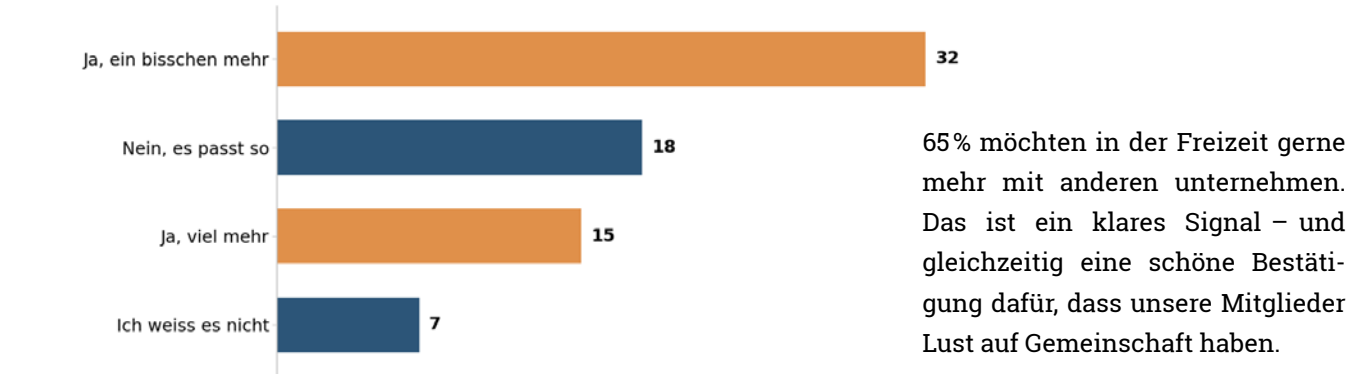
Gleichzeitig zeigen einzelne Rückmeldungen, dass die Teilnahme in Regelvereinen als Lösung gegen Einsamkeit nicht immer gelingt. Ein 15-jähriger Teilnehmer erzählt rückblickend von seiner Zeit im Skiclub: «Ich wurde oft ganz separat genommen, und andere Kinder wollten nicht mit in dieser Kleingruppe sein – nun bin ich nicht mehr im Skiclub.» Solche Erfahrungen ernst zu nehmen ist wichtig: Mitmachen dürfen ist nicht dasselbe wie wirklich dazugehören. Genau hier können Vereine, Eltern und Begleitpersonen gemeinsam noch besser werden. Aus der Praxis bewähren sich dabei einige einfache Schritte:

- Eine feste Bezugsperson im Team, die den Einstieg begleitet und bei Fragen da ist.
- Übungen und Spiele so wählen, dass alle mitmachen können – statt einzelne in Sondergruppen auszulagern.
- Anleitungen einfach und kurz halten und genügend Zeit zum Üben geben.
- Vor Lagern und Anlässen feste Tandems oder ein «Götti/Gotti» bilden, damit niemand allein bleibt.
- Eltern, Trainerinnen und Trainer früh miteinander ins Gespräch bringen und Erwartungen klären.

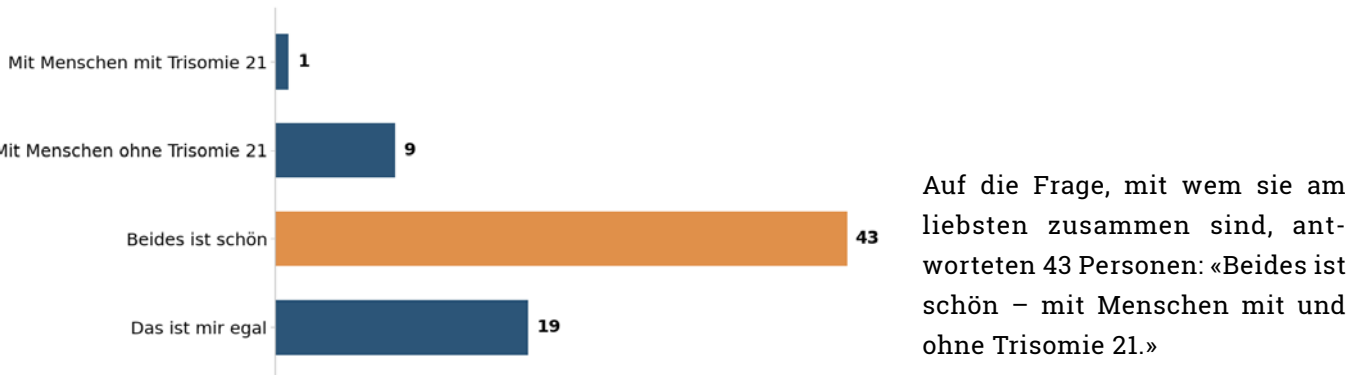
Eine 17-jährige Befragte ist gleich in vier Gruppen aktiv – Jugendgruppe, Tanzgruppe, Schwimmverein PluSport und Kirchgemeinde – und fühlt sich trotzdem oft allein. Ihr Wunsch ist sehr konkret: «Sie sollen mit mir abmachen.» Es braucht also nicht nur Angebote, sondern auch verlässliche persönliche Beziehungen. Umgekehrt sind 19 unserer Befragten in gar keiner Gruppe oder keinem Verein – für sie sind niederschwellige, einladende Erstkontakte besonders wichtig.

Wunsch nach noch mehr Gemeinschaft

Frage 21: Möchtest du mehr mit anderen Menschen machen?

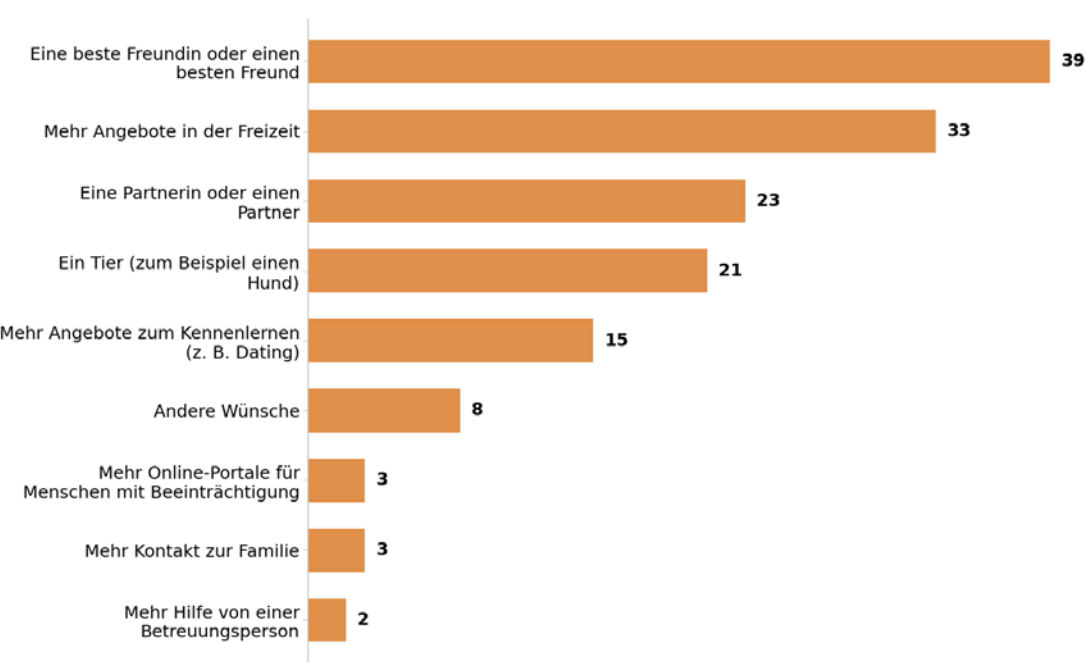


Frage 22: Mit wem bist du am liebsten zusammen?



Was sich die Mitglieder wünschen

Frage 23: Was wünschst du dir?



Ganz oben auf der Wunschliste steht etwas sehr Konkretes: eine beste Freundin oder ein bester Freund (39 Nennungen). Direkt dahinter folgen mehr Freizeit-Angebote (33), eine Partnerschaft (23) und ein Tier, zum Beispiel ein Hund (21).

Im Klartext: Unsere Mitglieder wünschen sich nahe, verlässliche Beziehungen und mehr Gelegenheiten zum Zusammensein. Mögliche Ideen wären:

- Feste, wiederkehrende Treffpunkte am Wochenende und am Abend schaffen, zum Beispiel einen monatlichen offenen Treff.
- Ein «Gspänli»- oder Patensystem, das Mitglieder gezielt zusammenbringt – jemand, der sich meldet und wirklich abmacht.
- Niederschwellige Kennenlern-Anlässe, bei denen neue Kontakte leicht entstehen (gemeinsame Ausflüge, Spiel- und Kochabende).
- Einfache Mitfahr- und Fahrlösungen, damit der Weg kein Hindernis ist.
- Das bestehende Angebot sichtbar machen, mit einer einfachen Übersicht und unkomplizierter Anmeldung.

In den offenen Antworten klingt ein weiterer, oft übersehener Wunsch an: mehr Eigenständigkeit im Alltag. Ein Teilnehmer formuliert es so: «Es wäre schön, wenn ich z. B. ins Fitness oder Tanzen oder Turnen gehen könnte, ohne dass mich Mama immer fahren müsste.» Andere beschreiben, dass Freundinnen und Freunde sie zwar besuchen kommen, sie aber selten umgekehrt zu Besuch dürfen. Dort, wo Mobilität und kleine Freiräume gelingen, wächst auch Gemeinschaft – ein Hinweis darauf, dass Begleitung manchmal vor allem heisst: Wege ermöglichen.

Stimmen aus der Umfrage

Die offenen Antworten zeigen das ganze Spektrum: viel Lebensfreude und Stolz, aber auch die ehrliche Sehnsucht nach Nähe und den Schmerz, manchmal aussen vor zu sein. Eine Auswahl von Stimmen, die uns besonders berührt haben:

- «Ich bin ein junger Mann mit Trisomie 21, und ich bin auch einfach normal. Trotzdem finde ich fast keine Freunde und Freundinnen. Das macht mich traurig.» – junger Erwachsener
- «Mich auch einladen, mit mir abmachen, mich mitnehmen, mich mitmachen lassen.»
– auf die Frage, was andere besser machen sollen
- «Ich (Wir) sind wichtig, und gehören dazu! Nicht für uns, mit uns!»
– Mitglied, das sich Aufklärung in Schulen und Institutionen wünscht
- «Oft stehe ich nur daneben und schaue ihnen zu, obwohl ich mitspielen möchte.»
– ein Kind über das Mitspielen mit Nachbarskindern
- «Jugendliche in meinem Alter sind nicht interessiert, mit mir etwas zu machen. Ich isoliere mich auch selber.» – Jugendlicher, 14 Jahre
- «Manchmal ist der Wunsch nach einer Partnerin sehr gross. Ich weiss nicht, wie und wo ich eine finden kann.» – junger Mann auf die Frage, ob er noch etwas sagen möchte
- «Die Gesellschaft soll offener werden, keine Berührungsängste haben, Möglichkeiten schaffen, wo Trisomie 21 einfach mittendrin sein kann.»
– Familie eines Teilnehmers, die sich mehr inklusive Begegnungsorte wünscht
- «Im Moment fühle ich mich glücklich – zu Hause bei der Familie, in der Schule, beim Arbeiten, im Zug und Bus, in den Vereinen.» – Teilnehmer, 17 Jahre
- «Ich habe mich verändert, seit ich ausgezogen bin. Ich schaue gut zu mir selber. Das macht mich stolz. Ich will leben wie alle anderen auch.» – Mitglied, das heute in einer Wohngemeinschaft lebt
- «Ich freue mich auf jeden Tag und auf das, was auf mich zukommt.» – Teilnehmerin, 46 Jahre

Was wir mitnehmen

Die Umfrage zeigt: Die meisten unserer Mitglieder sind glücklich, fühlen sich getragen von Familie und Freundschaften und sind aktiv in einer oder mehreren Gruppen unterwegs. Ein grosser Teil davon ist mitten in der Gesellschaft ihrer Wohngemeinde unterwegs, in regulären Vereinen – genau das ist gelebte Inklusion. Andere finden ihre Gemeinschaft in insieme-eigenen Gruppen, die ebenso wertvoll sind, auch wenn sie noch nicht dasselbe bedeuten wie das selbstverständliche Mittendrin-Sein im Alltag der Gesellschaft. Beides ist ein Verdienst der vielen Freiwilligen, Eltern, Geschwister und Begleiterinnen

und Begleiter, die das tagtäglich möglich machen. Gleichzeitig wissen die Befragten sehr genau, was zusätzlich helfen würde: Treffpunkte und Aktivitäten am Wochenende, niedrigschwellige Möglichkeiten zum Kennenlernen, Räume für Freundschaften und Partnerschaften, und eine Gesellschaft, die ohne Berührungsängste auf sie zugeht.

Für unsere Vereinsarbeit nehmen wir daraus drei Stossrichtungen mit: Erstens, das vielfältige bestehende Angebot sichtbar machen und neuen Mitgliedern den Einstieg erleichtern. Zweitens, mehr Treffpunkte

am Wochenende und am Abend schaffen – also genau dann, wenn sich unsere Mitglieder am häufigsten allein fühlen. Drittens, weiterhin Brücken in die Regelvereine bauen, denn Inklusion gelingt am besten, wenn alle selbstverständlich dazugehören.

Eine Teilnehmerin hat es schöner gesagt, als wir es könnten: «Nicht für uns, mit uns.» Genau in diesem Sinn wollen wir die Ergebnisse dieser Umfrage in die kommenden Monate und Jahre mitnehmen

– mit Zuversicht, Tatendrang und der Gewissheit, dass schon heute einiges möglich ist.

Ganz herzlich Dank an alle, die an der Umfrage teilgenommen haben!

■ Oliver Gisin Roving, Präsident insieme21

Verein insieme21 – Umfrage zum Thema Einsamkeit – 74 Antworten, ausgewertet im Mai 2026

Seid ihr noch auf der Suche nach einem Verein, einer Beschäftigung oder einer Partnervermittlung?

Dating

- www.deindate.ch, die Online-Partnerbörse für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in der Schweiz. Diese Seite wurde 2021 von der Schweizer Sozialpädagogin Madeleine Zehnder gegründet.
- www.herzenssache.net/bodensee
- Ebenso bieten die Regio-Vereine von insieme teils auch Slow-Dating-Anlässe durch. Der nächste Slow-Dating Anlass von insieme Zürich ist am 4. Oktober 2026. Mehr Informationen findet ihr auf www.insieme-zuerich.ch oder einfach auf der Geschäftsstelle anrufen.
- Auch bei insieme Bern gibt es ein vergleichbares Angebot mit dem Herzblatt Café, organisiert von der Fachstelle Herzblatt. Der nächste Anlass findet dort am 21.06. 2026 statt. Weitere Informationen findet ihr auf www.insieme-kantonbern.ch/startseite/herzblatt/herzblatt-cafe/
- Es lohnt sich auf alle Fälle, auch bei den anderen insieme Regionalvereinen nachzufragen, ob Dating-Anlässe geplant sind.

Musik

- www.musik-trotz-allem.ch in Basel
- www.ersch-t-raecht.ch in Appenzell

Singen

- Singsationell von insieme Luzern

Tanzen

- www.enea21.ch

Sport

- www.plusport.ch

Reisen

- www.insobe.ch
- insieme Regionalvereine

Treffen

- Jugendclub von insieme21 (Infos auf unserer Geschäftsstelle)
- Insieme21 Regionalvereine
- Insieme Regionalvereine

Und natürlich findet ihr auch in unserer Rubrik Hobbies immer wieder neue Anregungen für Freizeitgestaltung. In Clubs und Vereinen, kann man immer wieder neue Bekanntschaften schliessen und wer weiss, vielleicht findet ihr auch eure Liebe.

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein erfülltes und glückliches Leben. Solltet ihr euch sehr traurig und einsam fühlen so wendet euch an:



Diese Stellen sind jederzeit für euch da.

«Darf ich überhaupt noch was essen?» von Petra Borchardt

Das Buch «Darf ich überhaupt noch was essen?» von Petra Borchardt beschäftigt sich mit einem Thema, das viele Familien, Betreuende und Fachkräfte bewegt: Ernährung und Übergewicht bei Menschen mit Down-Syndrom. Die Autorin verbindet dabei Fachwissen mit persönlichen Erfahrungen und zeigt einen einfühlsamen Umgang mit Essen, Gesundheit und Alltag.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Menschen mit Down-Syndrom gesund leben können, ohne ständig mit Verboten, Druck oder strengen Diäten konfrontiert zu werden. Petra Borchardt erklärt, dass Essen oft mehr bedeutet als nur Nahrungsaufnahme – nämlich Gewohnheit, Gemeinschaft, Trost und Freude. Deshalb setzt sie auf Verständnis, Struktur und Motivation statt auf Kontrolle und Schuldgefühle.

Das Buch richtet sich vor allem an Angehörige, Betreuerinnen und Betreuer sowie pädagogische Fachkräfte. Es bietet praktische Tipps für den Alltag und zeigt, wie gesunde Ernährung verständlich und menschlich vermittelt werden kann. Besonders wichtig ist der Autorin dabei, Menschen mit Down-Syndrom wertschätzend zu begleiten und ihre Selbstständigkeit zu fördern.

«Menschen mit Down-Syndrom können gesund leben, ohne ständig mit Verboten, Druck oder strengen Diäten konfrontiert zu werden.»

Der Schreibstil ist leicht verständlich, persönlich und lebensnah. Dadurch eignet sich das Buch auch für Leserinnen und Leser, die bisher wenig Erfahrung mit dem Thema Ernährung oder Down-Syndrom haben.

Insgesamt ist «Darf ich überhaupt noch was essen?» ein hilfreicher und empathischer Ratgeber, der Mut macht und zeigt, dass gesunde Ernährung ohne Druck möglich ist. Das Buch vermittelt nicht nur Wissen, sondern auch Verständnis und Respekt im Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

■ Rahel Beusch, unterstützt durch KI



Weitere Informationen zum Buch und zur Autorin finden sich auf www.petraborchardt.com sowie www.abnehmen-bei-downsyndrom.com

Workshop «Down-Syndrom: Perspektiven eines Experten in eigener Sache»

Bericht über den Workshop von Damian Bright an der interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik (HfH) in Zürich vom 6. Mai 2026

Nach sachkundigem einleitendem Vortrag mit vielen anschaulichen Beispielen und erhellenden Kurzfilmen führte uns Damian Bright kompetent durch einen komplexen Workshop mit Arbeiten in kleinen Gruppen und anschliessender Zusammenführung der Gruppenarbeiten. Themen der Veranstaltung waren, wichtige Herausforderungen des Lebens mit Down-Syndrom theoretisch und konkret aus Sicht von Betroffenen aufzuzeigen und zu vertiefen:

- Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit
- Begegnung auf Augenhöhe
- Ableismus

Die Veranstaltung hat in uns einiges an Überlegungen ausgelöst und zu intensiven Diskussionen mit verschiedenen Freunden und Bekannten geführt.

1. Zur Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit:

Wie soll diese Sichtbarkeit sein? Soll diese so sein, dass Menschen mit 46 Chromosomen sich langsam an den Anblick der Down-Menschen und Menschen mit sichtbaren Einschränkungen gewöhnen und diese in ihrem Umfeld dulden? Oder soll die Sichtbarkeit dazu da sein, dass wir voneinander lernen, dass wir die Vielfalt der individuellen Stärke von uns allen erkennen und merken, wie sie unseren Alltag bereichern? Sichtbar werden heisst angreifbar werden. Das wiederum ermöglicht zu lernen, den Angreifer zu spiegeln und sich nicht unterkriegen zu lassen.

2. Begegnung auf Augenhöhe:

Damian hat es im Gestalten des Nachmittages und mit seiner Präsenz leicht gemacht zu erleben, wie Begegnung auf Augenhöhe aussehen kann. Auf aus-

grenzende Bemerkungen demonstrierte er, wie er auf Augenhöhe unerwartete Gegenfragen stellt, anstatt sich in die Opferrolle drängen zu lassen. Er hat uns gezeigt, wie er kreativ und humorvoll mit schwierigen Situationen umzugehen gelernt hat und aufrecht daraus herausgeht.

3. Ableismus:

(Ableismus ist ein Begriff, aus dem angelsächsischen Bereich. Er kommt vom englischen «able» (fähig) und bedeutet die alltägliche diskriminierende Reduktion eines Menschen auf seine Behinderung.) Eine Grundvoraussetzung für ein Zusammenleben auf Augenhöhe ist auch das Erkennen und Erkunden der Stärken seines Gegenübers (und der Schwächen von sich selbst!).

Je mehr man medizinisch über die Funktion des dreifachen 21. Chromosoms weiss, desto weniger weiss man, welche Einschränkung auf das Chromosom und welche durch die dauernde Fixierung auf die Behinderung zurückzuführen ist. Durch diese Fixierung der Betroffenen verbauen wir ihnen die Möglichkeit zu lernen und sich zu entfalten.

■ Irmgard und Peter Federer



Metacom & Porta-Gebärden: So helfen sie beim Verstehen

Unterstützte Kommunikation hilft, wenn Sprechen schwer ist. Hier steht, was Metacom und Porta-Gebärden sind und warum beides zusammen oft gut funktioniert.

Was ist Unterstützte Kommunikation (UK)?

Unterstützte Kommunikation (UK) hilft Menschen, wenn sie nicht gut sprechen können. UK kann das Sprechen ergänzen oder ersetzen. Das Ziel ist: andere besser verstehen und sich selbst besser mitteilen. Das ist wichtig im Alltag, in der Schule, in der Freizeit und auch im Verein.

In den letzten Ausgaben ging es oft um Porta-Gebärden. Neben Gebärdensprache gibt es auch Bilder und Symbole. Ein bekanntes System dafür heisst Metacom. Metacom ist ein System mit Bild-Symbolen. Wörter und Sätze werden mit Piktogrammen gezeigt. Man kann die Symbole auf Karten oder Tafeln nutzen. Man kann sie auch digital nutzen, zum Beispiel in Apps oder auf einem Kommunikationsgerät. Metacom ist hilfreich, wenn eine klare Übersicht wichtig ist. Es ist auch gut, wenn das Gebärden mit den Händen schwierig ist.

Warum Symbole und Gebärden gut zusammenpassen

In der Praxis ist es oft am besten, beides zu nutzen: Symbole und Gebärden. Symbole helfen beim Sehen. Gebärden helfen durch Bewegung. Zusammen ist die Chance grösser, dass man sich versteht und dass jemand selbst etwas sagen kann.

Das ist gut an der Kombination:

- Zwei Wege: Man kann etwas sehen (Symbol) und bewegen (Gebärde).
- Besser verstehen: Ein Wort kann man sagen, zeigen und gebärden – gleichzeitig.
- Mehr Möglichkeiten: Wenn ein Weg gerade nicht klappt, hilft der andere.
- Wörter lernen: Mehrere Wege helfen beim Lernen von neuen Wörtern und beim Sprechen.

Praktischer Tipp zum Start

Für Vereine, Familien und Begleitpersonen ist wichtig: UK soll im Alltag einfach sein. Diese Tipps helfen beim Start:

- Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit
- Gleichzeitig nutzen: Wort sagen und dazu ein Symbol zeigen oder eine Gebärde machen
- Mit wenigen Wörtern starten und oft wiederholen: zum Beispiel «mehr», «fertig», «trinken», «Pause»
- Alle einbeziehen: Wenn viele Personen die wichtigsten Symbole und Gebärden kennen, klappt es besser.
- Passende Situationen wählen: Gebärden sind gut für spontane Momente / Symbole sind gut für Planung, Struktur und ruhige Gespräche
- Mischen ist erlaubt: zeigen, gebärden und – wenn möglich – sprechen

Beispiel aus der Praxis: UK bei Down-Syndrom

Bei Menschen mit Down-Syndrom kann UK oft gut helfen. Viele lernen gut über Bilder und Nachmachen. Gleichzeitig entwickelt sich das Sprechen manchmal langsamer. UK baut dann eine Brücke: Man kann sich schon mitteilen, auch wenn das Sprechen noch nicht gut geht. Gebärden helfen früh im Alltag, schnell und spontan zu kommunizieren. Symbole helfen, Wörter zu lernen und Abläufe zu verstehen (zum Beispiel Tagesplan oder Auswahlmöglichkeiten). Am wirksamsten ist oft: sprechen, zeigen und gebärden – alles parallel.

Fazit

Metacom und Porta-Gebärden haben das gleiche Ziel: Menschen sollen sich verständigen können. Was wichtiger ist, hängt von der Person, der Situation und dem Umfeld ab. Oft ist die Kombination am besten. Dann gibt es mehrere Wege – und damit mehr Chancen für Teilhabe, Selbständigkeit und echte Begegnungen.

■ Rahel Beusch, unterstützt durch KI

Porta-Gebärden – Was machst du in den Ferien?

© Tanne



See: Mit gestreckten Fingern, Handflächen nach unten, in einer Bewegung beider Hände von der Mitte nach aussen die Wellen eines Sees andeuten.



Flugzeug: Mit abgespreiztem Daumen und kleinem Finger in einer schrägen Bewegung nach oben den Start eines Flugzeugs nachahmen.



Berg: Mit beiden Händen und mit leichten Drehungen aus den Handgelenken die Form eines Berges von unten nach oben nachzeichnen.



Gehen: Mit Zeige- und Mittelfinger die Gehbewegung auf dem Arm nachahmen.



Ausflug: Mit beiden Händen und ausgestreckten Zeigefingern einen grossen Bogen nach vorne beschreiben.



Schlafen: Die zusammengelegten Hände an die Wange legen und den Kopf leicht neigen.

Quellen

- Gesellschaft für Unterstützte Kommunikation e. V.: «Über UK»
- Tanne – Schweizerische Stiftung für Taubblinde: «PORTA Gebärden»
- METACOM: «METACOM Symbole»
- Agogis: «Mobilitäts- und Kommunikationshilfsmittel»

HALT! Coaching in Leoben

Ich liebe meinen Sohn mit Trisomie21 von ganzem Herzen. Es gibt so viele schöne, besondere Momente und sein unvergleichliches Lachen lässt mein Herz schmelzen. Seine lautstarke Meinungsstabilität bringt mich und die gesamte Familie jedoch oft an nervliche Grenzen.

Nach einem Besuch des HALT! Kurses des Down-Syndrom-Zentrums Leoben, haben mein Mann und ich uns deshalb mit Marius zu einem 3-Tage-Coaching in Österreich angemeldet. Normalerweise ist eine Woche besser, aber aus organisatorischen Gründen waren diese drei Tage für uns perfekt.

Gespannt nahmen wir die Reise in Angriff. Aufgrund der Entfernung haben wir uns für einen Flug nach Graz und ein Mietauto entschieden. Nach dem Einchecken in einem netten Hotel in Leoben sind wir zum Down-Syndrom-Zentrum aufgebrochen und wurden von Dominik Dobaj und Bernadette Wieser herzlich begrüßt. Bei einem Kaffee auf der Terrasse konnten wir nochmals unsere Anliegen besprechen, während Marius von anderen Teammitgliedern bespasst wurde. Dominik hat uns seinen Plan vorgelegt, der aus verschiedenen Teilen bestand.

Zum einen prüften sie Marius' Aufmerksamkeit und Konzentration. Wie lange kann er an einer Sache dranbleiben? Bei dieser Gelegenheit wurde uns auch sehr gut aufgezeigt, wie man ihn dazu bewegen kann, noch ein kleines bisschen mehr zu machen.

Das nächste war die räumliche Vorstellung, was auch im Hinblick auf Mathematik wichtig ist. Hier wurde mit spielerischen Elementen gearbeitet. Besonders beeindruckend fand ich die vielen Spiele und Hilfsmittel der «Yes, we can!-Mathematikbox, die sie extra in einer Schreinerei anfertigen lassen.

Das frühe Lesen und die Sprache wurden ebenfalls getestet. Etwas, das wir vorher noch nicht verwendet hatten, war das Fingeralphabet. Damit hat Dominik ihm seinen Namen beigebracht. Marius konnte zwar jeden anderen Namen sagen, sich selbst bezeichnete er stets mit 'ich'. Durch die Methode der Handgebärden

kann er ein Dreivierteljahr später seinen Namen sauber aussprechen, immer begleitet mit den dazugehörenden Gebärden.

Eine weitere sehr gute Sequenz war die frühkindliche Reflexintegrationstherapie. Geburts- und/oder entwicklungsbedingt kann es sein, dass einige frühkindliche Reflexe noch nicht vollständig integriert sind. Dies passiert manches Mal aufgrund eines Kaiserschnitts oder sonstiger einschlägiger Erlebnisse. Mit gezielten Übungen kann man diese schliessen und somit eine Entwicklungshandbremse lösen und für rasche Weiterentwicklung sorgen. Es war faszinierend zu sehen, wie Marius allmählich etwas ruhiger und ausgeglichener wurde. Die drei Tage waren sehr intensiv und auch ein sehr schönes Erlebnis. Es tat gut zu erfahren, was mit und bei Marius geht und was einfach anders betrachtet werden sollte.

Eines der prägendsten Erlebnisse war dann aber das Einkaufen. Kleiner Trick, enorm grosse Wirkung. Dominik hat mit uns zweimal das Einkaufen geübt und uns gezeigt, wie man auch mit einem Kind mit Down-Syndrom zu effizientem Einkaufen kommt. Noch heute spricht Marius, wenn wir einen Einkaufswagen nehmen, von Dominik und weiss genau, wie er sich im Laden zu verhalten hat.

Mit dem neuen Wissen konnte ich eine Anleitung für den Kindergarten schreiben, wie sie sich im Verweigerungsfall verhalten sollen. Und auch hier eine Erfolgsgeschichte. Im zweiten Kindergartenjahr konnte er immer wieder zum Mitmachen bewegt werden. Er profitiert so selbst und für die Betreuungspersonen ist alles viel entspannter.

Für uns ist ganz klar, es gibt ein Wiedersehen in Leoben!

■ Rahel Beusch

Informationen zu Kursen unter www.downsyndromzentrum.at



Speed Stacking – Jonas Dubach

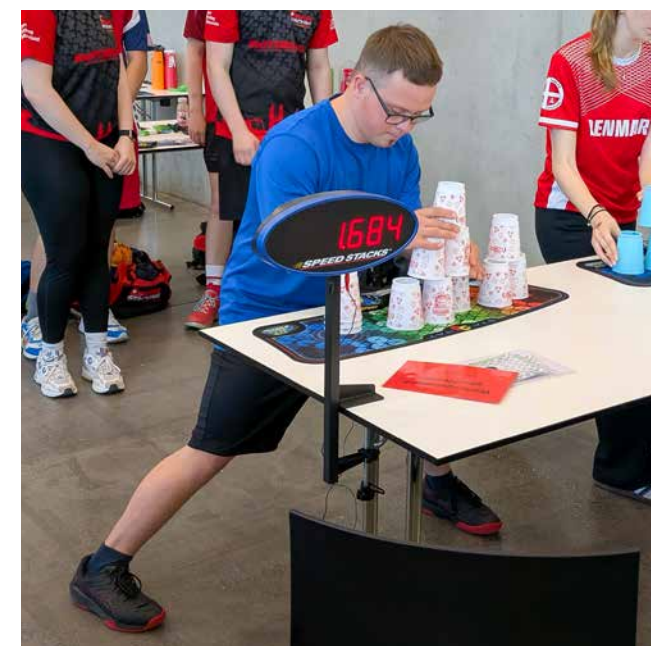
Bei unserem Aufruf, eure Hobbys vorzustellen, erreichte uns ein sehr spannendes Thema: Speed Stacking. Eine uns völlig unbekannt Sportart – und gerade das machte uns neugierig. Deshalb möchten wir euch heute Jonas Dubach und diese faszinierende Sportart etwas näher vorstellen.



Was ist Speed Stacking?

Bei Wikipedia findet sich folgende Erklärung: **Sport Stacking** (deutsch: Sportstapeln) ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem mit zwölf speziell geformten Bechern Pyramiden in einer festgelegten Reihenfolge auf- und wieder abgebaut werden. Ziel ist es, dies möglichst schnell und fehlerfrei zu schaffen. In den Medien wird die Sportart – nach der Marke «Speed

Stacks» – oft auch als «Speed Stacking» bezeichnet. Und beim Weiterlesen entdeckt man Erstaunliches: Speed Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand sowie das Überkreuzen der Körpermitte werden beim Sport Stacking beide Gehirnhälften aktiviert. Dabei entstehen neue Verknüpfungen, die sich bei regelmässigem Training weiter ausbauen können. Diese Fähigkeiten können auch beim Erlernen anderer Tätigkeiten hilfreich sein – etwa beim Musizieren, Lesen, Schreiben oder in anderen Sportarten. Ähnliche positive Effekte kennt man auch vom Jonglieren. Auch für Menschen mit Behinderungen bietet Sport Stacking wertvolle Möglichkeiten: Die Sportart unterstützt die Motorik, stärkt die Koordination



und eröffnet dieselben Erfolgserlebnisse wie für alle anderen Sportlerinnen und Sportler.

Jonas hat es in der Stacking-Community bereits weit gebracht, wie mir sein stolzer Vater Herbert Dubach erzählt. Er gehört zur Schweizer Nationalmannschaft, und an der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr in Reiden konnte er sein Können eindrucksvoll zeigen. Mittlerweile besitzt Jonas schon eine beachtliche Sammlung an Medaillen und Diplomen. Besonders bemerkenswert ist, dass er schweizweit bislang der einzige Mensch mit geistiger Behinderung ist, der diesen Sport auf diesem Niveau ausübt. Vielleicht ist das ja auch ein Ansporn für andere Mitglieder von in-sieme21, es einmal selbst auszuprobieren.

Wir freuen uns sehr, dass Jonas uns noch ein paar Fragen zu seinem Hobby beantwortet hat:

Jonas, wie alt bist du?

Ich bin 26 Jahre alt

Wie lange machst du das Sport Stacking schon?

Angefangen mit dem Stacking habe ich im Jahr 2015

Wie oft trifft ihr euch? Wöchentlich? Monatlich?

Wir treffen uns 1-2 mal monatlich zum Training, plus Turnierteilnahmen

Was gefällt dir am meisten an dieser Sportart?

Wir haben sehr gute TrainerInnen, die das Training toll gestalten und uns vorwärts bringen. Vielleicht kann ich einmal im Ausland an einem Turnier teilnehmen.

Worauf bist du am meisten stolz?

Dass ich in die Nati aufgenommen wurde und dass ich so viele Medaillen und Pokale erhalten habe.

Wo kann man sich melden, wenn man auch mitmachen möchte?

eMail: daniela@freestacks.ch / yannick@freestacks.ch
Weitere Informationen findest du unter:
www.speedstacks.ch

Ganz herzlichen Dank für deine Zeit!

■ Rahel Beusch

Die versteckten Talente unserer Kinder – Thilo der Bottle-Flip-Meister

«Bottle Flip» ist ein Geschicklichkeitstrick, bei dem man eine meist zu etwa einem Viertel gefüllte Plastikflasche in die Luft wirft. Die Flasche dreht sich dabei einmal oder mehrmals und landet danach wieder stehend – auf dem Boden, auf einem Tisch oder auf einer anderen Fläche. Besonders anspruchsvoll ist es, wenn die Flasche sogar auf dem Deckel landet. Auf YouTube findet man unzählige Videos dazu.

«Talente unserer Kinder werden manchmal genau dort sichtbar, wo man sie zuerst gar nicht erwartet.»

Thilo, 15 Jahre alt, hat Bottle Flip vor rund vier Jahren als Hobby entdeckt. Seither übt er regelmässig und mit grosser Geduld. Nicht immer ganz zu unserer Begeisterung – denn besonders leise ist dieses Hobby nicht. Und Thilo übt mit Vorliebe auch schon einmal am Sonntagmorgen. Doch das nehmen wir gerne in Kauf, wenn man sieht, welche Fähigkeiten er sich dadurch angeeignet hat und laufend weiter trainiert. Bottle Flip sieht auf den ersten Blick einfach aus. Wer es selbst ausprobiert, merkt aber schnell, dass viel mehr dahintersteckt:

Gefühl für Kraft: Man muss genau spüren, wie stark die Flasche geworfen werden muss. Zu viel Kraft, und sie überschlägt sich zu weit. Zu wenig Kraft, und sie schafft die Drehung nicht.

Kontrolle über die Handbewegung: Der Wurf muss möglichst gleichmässig sein. Arm, Handgelenk und Finger müssen gut zusammenspielen.

Timing: Der richtige Moment beim Loslassen entscheidet darüber, ob sich die Flasche sauber dreht oder schräg wegfliegt.

Konzentration: Viele Versuche klappen nicht auf Anhieb. Es braucht Geduld, Fokus und die Bereitschaft, es immer wieder zu probieren.

Feinmotorik: Kleine Unterschiede beim Griff, Winkel oder Loslassen machen einen grossen Unterschied.

Übung und Ausdauer: Richtig gut wird man nur durch sehr viele Wiederholungen. Thilo hat es inzwischen auf ein beeindruckendes Niveau geschafft. Mehr als 90 Prozent seiner Versuche landen erfolgreich. Entweder auf dem Boden oder sogar auf dem Deckel. Meine eigene Erfolgsquote liegt dagegen deutlich unter 10 Prozent. Oft schafft er es auch, die Flasche auf aussergewöhnlichen Gegenständen zu platzieren (siehe Abbildungen). Wenn Thilo seine Bottle-Flip-Künste zeigt, wird er schnell zum Mittelpunkt. Es staunen alle, wenn die Flasche plötzlich auf einer Büchsenpyramide, auf einer schmalen Fläche, in der Türfalle oder sogar auf einem Basketballkorb landet.

Unglaublich, aber wahr: Ich weiss bis heute nicht, wie er es schafft, aus rund drei Metern Entfernung den schmalen Spalt bei der Türfalle zu treffen. Für Thilo ist es einfach der nächste Trick – für uns ist es jedes Mal wieder erstaunlich. Bottle Flip ist für Thilo nicht nur ein Spiel. Es zeigt, wie viel Geduld, Ausdauer, Konzentration und Freude in einem vermeintlich kleinen Hobby stecken können. Und es erinnert uns daran, dass die besonderen Talente unserer Kinder manchmal genau dort sichtbar werden, wo man sie zuerst gar nicht erwartet.

■ Oliver Gisin Roving



Flasche landet auf der Büchsenpyramide



Zwei Flaschen auf einer schmalen Fläche



Wie ist bloss die Flasche da rauf gekommen?



Unglaublich aber wahr: Ich weiss immer noch nicht, wie er es hinkriegt, den schmalen Spalt bei der Türfalle zu treffen (aus ca. 3 Meter)



Landung auf dem Kopf geht auch gut!



Wieso nicht eine Flasche auf dem Basketballkorb landen lassen?

Dürfen wir vorstellen: Von hier kommt unser Magazin

Brüggli Admedia – das inklusive Medienunternehmen – ist im Rahmen des Vereins Brüggli entstanden und seit zwei Jahren durch einen Management-Buy-out (Abkaufen der Firma/Sparte vom ursprünglichen Eigentümer) ein eigenständiger Betrieb. Dadurch wird die Inklusion im ersten Arbeitsmarkt gefördert. Sven Peyrot, Geschäftsführer, hat sich für mich Zeit genommen, mir den Betrieb gezeigt und meine Fragen beantwortet.

Interview von Rahel Beusch mit dem Geschäftsführer der Brüggli Medien, Sven Peyrot:



Herr Peyrot, wie lange sind Sie schon ein inklusiver Betrieb?

Der Verein Brüggli wurde vor 40 Jahren gegründet. Da ein Gründungsmitglied Psychiatriepfleger war, aber auch eine Lehre als Buchdrucker absolviert hatte, wurde eine Druckerei aufgebaut. Vor zwei Jahren habe ich Brüggli Admedia vom Verein Brüggli abgekauft und seit da ist sind wir ein inklusiver Betrieb in der Privatwirtschaft. Wir sind aber weiterhin in den Räumen des Verein Brüggli und arbeiten eng mit dem Sozialunternehmen zusammen. Durch die Eigenständigkeit können wir auch etwas flexibler agieren.

Brüggli Admedia hat sich zum Ziel gesetzt, das inklusivste Medienunternehmen der Schweiz zu werden.

Wieviele Menschen mit Beeinträchtigung arbeiten aktuell für Admedia?

Wir arbeiten schweizweit mit Sozialunternehmen zusammen, daher sicherlich mehrere hundert Personen. Am engsten ist die Zusammenarbeit aber natürlich mit dem Verein Brüggli. Wir bieten zusammen mit dem Verein Brüggli 75-80 Ausbildungsplätze in den Bereichen Printmedienverarbeitung, Medientechnik, Polygrafie, Interaktives Mediendesign, Grafik, Mediamatik und Fotofach an.

«Ich glaube zu 100% an Inklusion. Das ist der einzig richtige Weg.»

Unsere Kunden bekommen ein OSR-Zertifikat. Das OSR-Label (Our Social Responsibility) steht für Firmen, die verantwortliches Unternehmertum und soziales Engagement bewusst in ihr Handeln integrieren. Einer unserer umsatzstärksten Kunden ist Wander (Ovomaltine). Sie sind sehr stolz auf dieses Zertifikat. Der Endkunde weiss, Wander arbeitet mit einem sozialen Unternehmen zusammen. Und das gibt jedem ein gutes Gefühl.

Was für Menschen arbeiten hier?

Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Im Medienbereich sind es Ausbildungen mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis. Diese benötigen gewisse kognitive Fähigkeiten. Im Brüggli sind vor allem Menschen mit Asperger, Borderline-Störungen und Missbrauchsoffer aufgenommen. Hier hat es einen Campus, für Jugendliche, die aus der Familie herausgenommen werden. Es sind alles IV-Bezüger mit dem Ziel «Eingliederung von Renten», das heisst, sie so weit zu stabilisieren, dass sie nicht lebenslang eine IV-Rente beziehen müssen. Jeder

hat das Recht, eine Ausbildung zu machen in der Schweiz, was ich ein sehr schöner Gedanke finde. Auch wenn man einen viel schwereren Rucksack hat als jemand anders. Aber dafür benötigt es hier einen viel grösseren Aufwand, Fachpersonal und Sozial und Arbeitsagogen. Das Ziel ist es, wie gesagt, die Klienten so weit zu stabilisieren, dass sie danach im ersten Arbeitsmarkt bestehen können. Somit haben wir hier ein Angebot für Jugendliche mit psychischen Beeinträchtigungen und manchmal auch körperlichen.

Würden auch Menschen mit anderen Beeinträchtigungen in diesem Betrieb möglich sein?

Grundsätzlich schon, aber für andere Beeinträchtigungen müsste wieder ein ganz anderes Setting vorhanden sein und es benötigt einen anderen Betreuungsschlüssel. Deshalb haben wir ausschliesslich Menschen mit psychischen Problemen, selten auch mal mit körperlichem Handicap, z.B. im Rollstuhl.

Sehen Sie einen Unterschied in Inklusionsbetrieben zu anderen?

Ich sehe einen grossen Unterschied. Es braucht ein anderes Mindset. Man muss Menschen gerne haben. Als Unternehmen muss man sich der teilweise

labilen Situation der Mitarbeitenden bewusst sein. Ausfälle – auch über mehrere Tage oder Wochen – können jederzeit vorkommen. Das benötigt Flexibilität und Verständnis für Krankheiten.

Wie ist es mit der Termingarantie? Können ihr Termine verbindlich einhalten trotz dieser Ausfälle?

Kadermitarbeiter haben mehr Verantwortung als im ersten Arbeitsmarkt. Sie müssen alles kompensieren. Sie haben dadurch Überstunden und Samstags-einsätze. Wir müssen das Timing so festlegen, dass es auch ohne Klienten gehen würde.

Wie ist das Arbeitsklima? Ist es ein schöneres Miteinander als bei anderen Betrieben?

Das müssten eigentlich meine Mitarbeiter gefragt werden (lacht). Ich würde sagen, dass es klar schöner ist. Bei uns hat man eine gute Antwort, wenn man sich nach dem Sinn der Arbeit fragt. Es ist schön, wenn man etwas macht und Herzblut investiert und man weiss genau, man kann damit Jugendlichen helfen, die einen schweren Rucksack haben. Das gibt eine grosse Genugtuung, weil man konkret helfen und etwas Sinnvolles bewirken kann. Zu sehen, wie sich die Klienten entwickeln ist sehr schön und gibt ein gutes Gefühl. Es gibt natürlich leider auch



In der Abteilung Content & Design arbeiten Lehrlinge mit Unterstützung der Arbeitsagogen.



Ein Auszubildender bearbeitet Daten im Bereich Premedia.

Abbrüche. Aber auf der anderen Seite eben auch unglaublich schöne Geschichten.

Gibt es hier auch Druck oder 'Ellbögen' wie in anderen Firmen des ersten Arbeitsmarktes? Sieht man das Miteinander und die Rücksicht?

Natürlich sieht man diese. Aber auch wir haben Konkurrenz. Der Sozialmarkt hat Konkurrenz, sogar viel. Und auch wir müssen natürlich, aufgrund des ersten Arbeitsmarktes, Geld verdienen. Wir müssen Löhne bezahlen und das Geld kommt nicht einfach rein. Ein gewisser Druck ist somit da. Aber untereinander ist die Stimmung grösstenteils gut. Wie überall gilt auch hier, wo Menschen zusammenarbeiten, sind gelegentliche Spannungen unvermeidlich.

Gibt es etwas, was Sie noch sagen möchten?

Ich glaube zu 100% an Inklusion. Das ist der einzig richtige Weg. Eine ganze Gruppe auszuschliessen ist erstens nicht fair und zweitens verursacht es am Ende mehr Kosten und nicht weniger. Die besonderen Menschen haben so viele Ressourcen und das hat einen Wert. Dieser Wert ist viel besser, wenn man diesen irgendwie integrieren kann. Ich sehe bei uns, dass Inklusion funktioniert.

Was meinen Sie, würde es in der Schweizer Wirtschaft brauchen, dass es mehr Inklusion geben könnte?

Mehr Mut es auszuprobieren. Aber es sind sicher Berührungsängste da, die abgebaut werden müssten. Hier bräuchte es mehr Aufklärung und Erleben zum Beispiel in Form von einem gegenseitigen Kennenlernen durch Schnuppern im Betrieb. Und auch im privaten Bereich mehr Eingliederung.

In der EU sowie in anderen Ländern gibt es die Auflage, dass ein bestimmter Anteil Mitarbeiter mit Handicap eingestellt werden muss. Denken Sie, das wäre in der Schweiz auch eine gute Regelung?

Ich fände das eine sehr gute Sache, die Frage ist, wie das gelöst wird, damit wirtschaftlich kein Schaden entsteht. In meiner Brust schlagen zwei Herzen, das soziale sowie das unternehmerische. Eine solche Integration, sprich Auflage durch den Staat finde ich begrüssenswert, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Evtl. müsste der Staat da Zuschüsse zahlen, da den Unternehmen auch Mehrkosten entstehen. Zum Beispiel müssten Arbeitsagogen eingestellt werden.

Ganz herzlichen Dank für Ihre Zeit und für den Einblick in Ihr spannendes Unternehmen!



Ein Potpourri an selbstgedruckten Zeitschriften



Die Leiterin Produktion Print kontrolliert einen Auftrag.



In der Fertigung der Stiftung werden auch Maschen für Blumensträusse hergestellt.



Im eigenen Fotostudio können die Kunden die Bilder für ihre Broschüre und Homepage machen lassen.

Mitarbeiter/in Holzbau

Pensum: 10% – 100%
Standort: Winterthur, ZH
Branche: Technik / Fahrzeuge

Ein Holzbaubetrieb in Winterthur sucht Unterstützung bei verschiedenen Arbeiten.

Tätigkeitsbeschreibung
Unterstützung bei Montagearbeiten

Voraussetzungen
körperlich fit, will anpacken

Allrounder/in Hauswirtschaft

Pensum: 10% – 100%
Standort: Ermatingen, TG
Branche: Hauswirtschaft / Facility Management

Ein Seminarzentrum im Kanton Thurgau sucht für verschiedene Reinigungsarbeiten Unterstützung.

Tätigkeitsbeschreibung

- Reinigungen / Wäscherei
- Boden Reinigungen Teppiche, Holz- und Steinböden
- Fensterreinigungen nach Checkliste
- WC Reinigungen nach Checkliste
- Falt und Bügelwäsche nach Anweisung
- Verschiedene Aufräumarbeiten
- Office auffüllen

McDonalds-Mitarbeiter/in

Pensum: 20% – 80%
Branche: Gastronomie / Service

Wir suchen Mitarbeiter/innen für McDonalds Restaurants an verschiedenen Standorten in der Schweiz.

Allrounder/in Service

Pensum: 30% – 50%
Standort: Opfikon
Branche: Gastronomie / Service

Wir suchen für ein Restaurant einen Mitarbeiter/in, der im Service und bei verschiedenen Aufgaben aushilft.

Tätigkeitsbeschreibung

- Besteck polieren
- Servietten falten
- Tische abräumen und reinigen
- Tisch neu aufdecken
- Getränkeschubladen auffüllen
- Postkarten auf den Tischen verteilen
- Stühle und Sitze mit Besen entkrümeln
- Allgemeine Reinigungsarbeiten
- Prospekte auffüllen
- Gäste zum Tisch begleiten (im 2. Schritt)
- Allgemeine Reinigungsaufgaben in der Küche

Voraussetzungen

- Erfahrung in der Gastronomie von Vorteil
- Zuverlässigkeit
- Freude im Team zu arbeiten

KiTA-Hauswirtschaft /Küchenhilfe

Pensum: 30% – 60%
Standort: Bern
Branchen: Gastronomie / Service
Hauswirtschaft / Facility Management
Soiales / Gesundheit

Gesucht wird jemand der in einer KiTa in der Küche und bei Reinigungsarbeiten aushelfen kann.

Tätigkeitsbeschreibung

- Arbeiten in der Küche
- Arbeiten im Hausdienst/Reinigung

Fasst den Mut und meldet euch auf die Stellen unter www.mitschaffe.ch

05 SEP.
10.00 – 17.00

Regionalgruppe SG /Appenzell /Rheintal: Indoorspielplatz

Ein Indoorspielplatz für alle Familien aus der Region.

Wo: Appenzellerpark, Hölzlistrasse 10, Herisau
Wann: Samstag, 5. September 2026, 10 – 17 Uhr

07 NOV.

Region Bern: Weihnachtsessen

Am Samstag, 07. November 2026 findet das Weihnachtsessen in einem inklusiven Restaurant in Bern statt. Bei einem gemütlichen Abendessen unter Eltern geniessen wir ein feines Essen und den Austausch untereinander. Der genaue Ort wird via Newsletter kommuniziert werden. Interessierte können sich gerne melden (madelaine.zuettel@insieme21.ch oder 079/704 76 54).

Wo: noch offen
Wann: Samstag, 07. November

Buchtipp: «Habt ihr es vorher gewusst?»

von Melanie Sommer

Als Melanie Sommer ihre Tochter Malin zur Welt bringt, gerät alles aus dem Gleichgewicht. Das Kind, das sie sich so sehr gewünscht hatte, gibt es nicht. Stattdessen liegt da ein kleines Mädchen mit Down-Syndrom und einem schweren Herzfehler vor ihr – und mit ihm eine Zukunft, die plötzlich ganz anders aussieht. Ein berührendes Memoire einer Mutter, die mit sich und ihrem Schicksal hadert. Und die langsam begreift, dass nicht das Kind sich ändern muss, sondern sie selbst.

Erhältlich im Buchhandel





insieme21

Geschäftsstelle

Postadresse und Kontakt

insieme21
8000 Zürich
info@insieme21.ch
055 243 18 55

www.insieme21.ch
Vereinskonto Postfinance: 86-7693-2
IBAN: CH42 0900 0000 8500 7693 2
BIC: POFICHBEXXX

Vorstand

Präsident

Oliver Gisin Roving
oliver.gisin@insieme21.ch

Kassier

Daniel Minder
daniel.minder@insieme21.ch

Öffentlichkeitsarbeit

Rachel Spirig
rachel.spirig@insieme21.ch

Internationale Kontakte

Svenja Krupp
svenja.krupp@insieme21.ch

Koordination Regionalleitungen

Jacqueline Tambasco
jacqueline.tambasco@insieme21.ch

Oliver Gisin Roving
oliver.gisin@insieme21.ch

Erfahrungsaustausch Schule, Spitäler

Jacqueline Tambasco
jacqueline.tambasco@insieme21.ch

Regioleiter:innen

Aargau

Vakant

Basel und Region

Sabine Hubben
sabine.hubben@insieme21.ch

Patricia Koenig

patricia.koenig@insieme21.ch

Maruska Tschopp

maruska.tschopp@insieme21.ch

Michaela Schmidt Moser

michaela.schmidt@insieme21.ch

Bern

Madelaine Züttel

madelaine.zuettel@insieme21.ch

Berner Oberland

Daniel Aebersold

daniel.aebersold@insieme21.ch

Graubünden

Anja Kurath

anja.kurath@insieme21.ch

Hanna Ludwig

hanna.ludwig@insieme21.ch

Oberaargau/Emmental

Anita Steiner-Thaler
anita.steiner@insieme21.ch

St.Gallen/Appenzell

Manuela Oberholzer
manuela.oberholzer@insieme21.ch

Tamara Breitenmoser

tamara.breitenmoser@insieme21.ch

Thurgau

Vakant

Zentralschweiz

Tobias Bucher
tobias.bucher@insieme21.ch

Dagmar Ruckstuhl

dagmar.ruckstuhl@insieme21.ch

Zürich/Schaffhausen

Sabine Sura
sabine.sura@insieme21.ch

Ursula Hayoz

ursula.hayoz@insieme21.ch

aktuell21

Rahel Beusch

redaktion@insieme21.ch



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

