



21. Ausgabe
Februar 2022

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Das neue Jahr hat genauso angefangen wie es aufgehört hat. Nicht für Alle geht es weiter wie bisher: Familie Walter musste von ihrer Tochter Amélie Abschied nehmen. Amélie konnte stolz auf Mami & Papi sein: gemeinsam haben sie die täglichen Herausforderungen jahraus jahrein gemeistert!

Für andere Familien geht es weiter wie bisher und braucht weiterhin Durchhaltevermögen. Darum ist es wichtig für sich Sorge zu tragen. Denn nur wenn es uns gut geht, können wir für unsere Kinder sorgen: Fürsorge für Andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus = Selbstfürsorge.

Dank einer Spende können wir neu eine Auszeit im Sunnehus in Wildhaus anbieten! Diese ist für Mütter gedacht, welche über längere Zeit ihre Kinder pflegen oder ein Sternkind haben. Die Auszeit soll uns stärken, damit wir weiter die Hürden im Alltag stemmen können.

Daneben erfährt ihr von Anne-Katharina Frisch wie man «mit mehr Leichtigkeit durchs Leben» kommt. Von Herzen alles Gute im 2022 und sorgt gut für euch denn das kann Niemand für euch tun ausser ihr selbst!

Herzlichst Sibylla Kämpf

In Memoriam

Amélie Walter

***23.8.2006 †14.1.2022**

...und wenn Amélie lachte, ging die Sonne auf und Ihre Augen leuchteten wie die Sterne am Himmel.

Liebe Amélie

Du wurdest uns vor 15 Jahren geschenkt. Tapfer hast Du Dich in Dein Leben gekämpft und uns damit gezeigt, dass Du Deinen Weg mit uns gehen willst. Es folgten viele schöne Jahre. Wurde der Weg manchmal etwas steiniger, hast Du uns mit deiner Fröhlichkeit und inneren Stärke wieder Kraft gegeben.

Am 22.2.2013 wurde unsere zweite Tochter Céline geboren. Auch Céline hast Du in Dein Herz geschlossen und innig geliebt. Ihr beide wart als Schwestern sehr nahe verbunden, darum hast Du auch geduldig gewartet, wenn Céline Mami und Papi dringender brauchte, als Du selbst.

Immer wieder hast Du uns mit deinem strahlenden Lachen, mit Deinen leuchtenden Augen und manchmal auch mit einem lauten Schimpfen gezeigt, dass Du Freude an deinem Leben hattest. Deine Fähigkeit direkt die Herzen der Menschen zu berühren, hat in uns allen Spuren hinterlassen.

In den letzten Monaten wurde die Last des Lebens auch für Dein grosses Herz immer schwerer. Wir sind tief traurig aber auch froh, dass Du am Freitag den 14.1.22 friedlich und ohne zu leiden für immer Deine Ruhe gefunden hast. Auch in ihren letzten Stunden hat Amélie gelächelt, auch wir werden unser Lachen wiederfinden und wenn wir lachen wird Amélie bei uns sein. Wenn wir traurig sind folgen wir den Spuren und finden dort all die schönen Erinnerungen an ein schönes, fröhliches und starkes Mädchen, wir haben viel von und mit Dir gelernt, danke Amélie...

In ewiger Liebe Judith & Thomas mit Céline

«In Gedenken an Amélie Walter , *23.8.2006 †14.1.2022»



Neues Angebot für intensiv-kids-Mütter

5.-13. November 2022 - Durchatmen im Sunnehus

Zuerst die Sensation: Alle intensiv-Kids Mütter dürfen von 3 Tagen Sunnehus profitieren! Dank der Toggenburger Stiftung "Sunnehus" und dem Förderverein "Mehr Leben".

Der Vorstand war so freundlich und hat das Angebot für euch im Oktober 2021 in Wildhaus getestet ;-)

Mit Vorfreude aber auch gemischten Gefühlen und unterschiedlichen Erwartungen erreichen wir gegen Abend das Kurhaus. Der liebevolle Empfang der beiden Direktionsmitglieder Hanna und Christoph liess alle Zweifel verfliegen.

Nach einem wunderbaren asiatisch angehauchten Abendessen zogen wir uns mit Hanna und Christoph in die Bibliothek zurück. Bei einem guten Glas Rotwein liessen wir uns die Geschichte und die Idee des Sunnehus näherbringen. Zu später Stunde haben wir unter Anleitung von Hanna ein Seelenbild gemalt. Eine neue Erfahrung für uns alle, und bei den Malbegeisterten wuchs die Vorfreude aufs Malatelier ins Unermessliche.

Am Samstagmorgen um halb acht wurden wir von sanften Alphornklängen geweckt. Ein Blick durchs Fenster zeigte ein wunderbares Panorama der Churfürsten.

Um viertel vor Acht findet im Dachgeschoss eine viertelstündige Einstimmung in den Tag statt. Wie alle Angebote des Sunnehus ist die Teilnahme daran freiwillig.

Acht Uhr ist die langersehnte Zeit für ein reichhaltiges Frühstück. Das Buffett lässt unsere Herzen höherschlagen. Nebst der ratternden Kaffeemaschine für die Kaffeekjunkies gibt es bestimmt fünfzig verschiedene Sorten Tee. Keine Chance diese alle auszuprobieren!

Hanna gibt uns eine Kostprobe der Atemtherapie. Im sonnenlichtdurchfluteten Therapieraum spürten wir unserem Atem nach und staunten ob den guttuenden Worten von Hanna.

Gestärkt mit Kraft- und Luftnahrung arbeiteten wir inspiriert an unserem Intensiv-Kids Programm für das neue Jahr. In der wunderschönen Bibliothek des Sunnehus fällt das alles leichter als im nebelverhangenen Bahnhofbuffet Olten, wo wir uns gewöhnlich treffen.

Die Zeit verflog schnell und ein feines vegetarisches Mittagessen belohnte uns für unsere Mühen. Einfach hinsetzen an den gedeckten Tisch und sich verwöhnen lassen. Kein Einkaufen, Rüsten, Kochen oder Abwaschen. Kein Sondieren, keine Beatmung keine Therapie-Einheiten. Nur Geniessen.

Am Nachmittag wollten wir die Umgebung erkunden und Christoph führte uns mit dem Bus zur Talstation der Cheeser-



rugg Bahn. Christoph wäre nicht vom Sunnehus, hätte er uns nicht einen Rucksack mit Tee, Mineralwasser und Keksen mitgegeben. So ausgerüstet, flogen wir förmlich über die Wanderwege und genossen den Ausblick auf den Walensee.

Bei unserer Rückkehr ins Sunnehus wurden wir bereits von den Sunnehus-Stiftungsräten erwartet. Anton Wille aus dem Fürstentum Lichtenstein und Henry Gassler aus Basel gaben sich die Ehre mit uns zu Abend zu essen. Es war ein gelungener Abend mit fröhlichem Lachen und guten Gesprächen. Etwas aufgekratzt trafen wir spätabends wieder im Sunnehus



ein. Sibylla und Sandra liessen sich das Ruhigwerden zum Einschlafen erleichtern von einem wohltuenden Fussbad bei Kerzenlicht. Auch das anschliessende Einölen der Füsse war für Christoph zu dieser späten Stunde selbstverständlicher Service für die Gäste.

Am Sonntag wurde das reichhaltige Frühstücks Buffet von noch mehr feinen Sachen getoppt. Wir schlemmten und genossen den Einstieg in den Tag.

Gegen Mittag gingen wir alle unseren Unterschiedlichen Bedürfnissen nach. Sarah und Daniela liessen sich einen Lunch einpacken und entdeckten den Klangweg.

Coni, Sandra und Sibylla liessen ihren Emotionen im Malatelier freien Lauf.

Am Sonntagabend kehrten wir alle glücklich und mit neuer Kraft zu unseren Familien zurück.

Vom 5. bis zum 13. November 2022 findet die intensiv-kids Schwerpunkt Woche statt. In dieser Zeit trifft ihr mindestens ein Vorstandsmitglied im Sunnehus an. Wer nicht in dieser Woche 3 Tage organisieren kann, darf aber gerne auch zu einem anderen Zeitpunkt ins Toggenburg reisen. Meldet euch bei uns!!



Coaching für Mütter eines Kindes mit Beeinträchtigung

«Ich bin Anna-Katharina Frisch von «one of you-coaching», Mutter eines behinderten Kindes und...ich liebe das Leben», mit diesen Worten leite ich jeweils meinen Podcast ein.

Am Tag ihrer Geburt erlitt unsere Tochter einen Hirninfarkt. Dieser hatte das Sprachzentrum und die Motorik stark betroffen. Wir wussten nicht, ob unser Kind einseitig gelähmt sein würde und jemals sprechen könnte...

Zudem löste die Vernarbung im Gehirn Epilepsie aus. Mit allerhand Medikamenten wurde diese zu behandeln versucht, war aber schlicht nicht in den Griff zu bekommen. Wir sahen uns mit einem von Nebenwirkungen völlig veränderten Kind konfrontiert und gleichzeitig nahmen die Anfälle zu. Wir holten eine Zweitmeinung ein und haben mit Naturheilärzten gesprochen. Aber, mit zwei Jahren stand schliesslich fest, das kleine Köpfchen musste operiert werden. Sonst würde die betroffene Hirnhälfte, welche quasi ein Dauergewitter erlitt, auch noch die gesunde beeinflussen. Dies mit der Folge, dass sich unser Kind geistig nicht weiterentwickeln könnte (Hemisphärektomie=Trennung der Hirnhälften). Etwas Grosses stand uns allen bevor. Wir vertrauten auf das Gute und auf die Medizin...was sich wunderbarerweise als richtig herausstellte...



Unsere fröhliche, siebenjährige Tochter kann ihren rechten Arm/ihre rechte Hand heute zwar nur schwer ansteuern, aber mit Schiene bestens gehen...ja sogar rennen. Sie wächst zweisprachig auf und plaudert wie ein Wasserfall. Kognitiv kann sie gut mithalten und somit auch die öffentliche Schule besuchen. Sie ist riesig stolz auf sich...wir natürlich auch!!

Zudem geht sie mit ihrem Handicap um als sei dies die grösste Selbstverständlichkeit. Fremden erklärt sie offen, warum sie eine Schiene zum Gehen braucht und weshalb ihre Hand am liebsten «schläft».

Wie unsere Tochter, so gehen auch mein Mann und ich «trotz» Behinderung unseres Kindes sehr leicht durchs Leben. Klar gab es zu Beginn einige Momente der Verunsicherung und der Trauer, aber sie heilten kaum an. Dies nicht zuletzt, weil wir Eltern wussten, dass «Kopf-hängenlassen» uns nicht weiterbringen würde.

Es ist meines Erachtens von enormer Wichtigkeit, wie wir Erwachsenen mit der Tatsache umgehen, dass unser Kind «anders» ist. Sobald wir zagen und gegen diese nicht veränderbare Tatsache ankämpfen, verlieren wir Energie und nicht selten die Hoffnung. Zudem haben Kinder bekanntlich sehr feine Antennen und spüren unseren inneren Kampf...sie leiden mit.

Es sind nicht die äusseren Umstände, sondern unser Blick auf die Sache, der alles bestimmt. Es gibt einen Weg der Akzeptanz. Er bringt eine riesige Entspannung und ganz viel unverhofft Schönes mit sich.

Mit meiner Arbeit möchte ich all den Frauen Mut machen, die sich erschöpft und überfordert fühlen. All denen, die mit ihrer Lebensaufgabe hadern, die diese als unüberwindbares Problem anschauen...aber auch all denen, die glauben, dass ihr Weg noch unbeschwerter und sinnstiftender sein könnte.

Ich bin eine von euch - one of you - ich weiss, was es bedeutet und ich versichere euch, es gibt einen Weg der Leichtigkeit und der Erfüllung. Ihr braucht dazu die Offenheit, «Altes» hinter euch zu lassen, Dinge anders anzuschauen und zu bewerten als bisher getan...und dann, dann kann WUNDERVOLLES geschehen!

Liebig gerne begleite ich dich bei diesem wertvollen Prozess.

Podcast:
one of you
Kind mit Behinderung
Coaching:
akafrisch-coaching.ch



Kontakt / Vorstand

Elternvereinigung
intensiv-kids
4000 Basel
Tel 076 376 73 55
info@intensiv-kids.ch
www.intensiv-kids.ch

Vorstand
Präsidentin
Sibylla Kämpf
Aktuarin
Sandra De Luca
Kassierin
Daniela Lauber
Eventmanagerin
Sarah Fischer
Beisitzer/innen
Prof. Dr. Johannes Mayr
Coni Mackuth-Wicki
Revisoren
Charles Kämpf
Dominique Barassi

Danke!

An dieser Stelle danken wir allen GönnerInnen und SpenderInnen für ihre Grosszügigkeit und das Vertrauen in unsere Arbeit. Dank Ihnen können wir weiter unsere Ziele und Vorhaben umsetzen.

Spenden

Unser Spendenkonto lautet:
PC-Konto 60-401386-3
IBAN CH51 0900 0000 6040 1386 3

Impressum

Redaktion dieser Ausgabe

Text und Bilder:
Judith Moser / Thomas Walter,
Sibylla Kämpf, Daniela Lauber
und Anna-Katharina Frisch

Feedback / Beiträge

sibylla@intensiv-kids.ch