



an Jill Aeschlimann, Verantwortliche bei [elternsofa.ch](http://elternsofa.ch)

### «Man kann sich ohne grosse Erklärungen verstanden fühlen»

*Eltern als Experten – darauf setzt das neue Angebot Elternsofa von insieme. Die Selbsthilfeorganisation engagiert sich für und mit Menschen mit geistiger Behinderung. Sie sorgt für gute Lebensbedingungen, informiert und berät Betroffene, Eltern, Freunde und Fachkreise, bietet Weiterbildung sowie vielfältige Freizeit- und Förderangebote in allen Regionen der Schweiz an.*

Interview: Florina Schwander

#### Frau Aeschlimann, was genau ist das Elternsofa?

Das Elternsofa ist ein virtueller Treffpunkt: Die Website [www.elternsofa.ch](http://www.elternsofa.ch) will Eltern von Kindern mit geistiger und mehrfacher Behinderung vernetzen. Über die Suchfunktion können Väter und Mütter andere Eltern in ähnlichen Situationen suchen und um Rat bitten oder sich austauschen. Wie genau das geht, ist völlig individuell: Manche treffen sich persönlich im Café, andere schreiben via Whatsapp oder Mail. Auch wichtig: Man kann sich auch einfach mal ohne grosse Erklärungen verstanden fühlen.

#### Warum hat insieme das Elternsofa ins Leben gerufen?

Eltern eines Kindes mit geistiger Behinderung sind mit besonderen Situationen konfrontiert. Wie gehe ich die Integration meines Kindes in den Kindergarten am besten an? Was tun gegen nervige Blicke im Bus? Was bringt die Rechen-App «mathildr» für Kids mit Down-Syndrom? Der Weg zur Fachstelle ist oft aufwendig und das Wissen der Experten nicht immer leicht umzusetzen im eigenen Alltag. Das Elternsofa bietet hier praxiserprobte Tipps – von Eltern zu Eltern. Vielen Müttern und Vätern eines Kindes mit geistiger Behinderung tut es manchmal auch einfach gut, sich mit Eltern in einer ähnlichen Situation auszutauschen, sich nicht gross erklären zu müssen und sich verstanden zu fühlen. Oftmals ist es auch motivierend zu sehen, wie andere Eltern mit der Behinderung ihres Kindes umgehen.

#### Was sind häufige Fragen von Eltern mit geistig behinderten Kindern?

Die meisten Eltern haben das Bedürfnis, sich ganz allgemein mit anderen Müttern und Vätern und ihren Familien zu treffen und zu plaudern. Bei spezifischen Fragen geht es beispielsweise um die Integration in die Regelschule. Oder um Fragen, wie man die Kinder frühfördern kann oder was getan werden kann, wenn das Kind Mühe hat, Freunde zu finden. Auch Tipps bei gesundheitlichen Problemen sind immer wieder gefragt.

[www.elternsofa.ch](http://www.elternsofa.ch)



### Hilfe geht durch den Magen

Seit zwei Jahren unterstützt die feine und liebevoll verpackte Lunchbox von Nannette Keller Familien mit einem kranken Kind oder Elternteil in Bern. Neu sind die Essenspakete in der ganzen Schweiz erhältlich. Für betroffene Familien kostet eine gelieferte Mahlzeit 10 Franken pro Person, Aussenstehende bezahlen 20 Franken. Die erste Bestellung ist für Betroffene kostenlos und wird von Spenden finanziert. Gekocht wird das Essen von La Cultina, einem integrativen Schulrestaurant für junge Menschen aus Krisengebieten.

[www.nanas-lunchbox.ch](http://www.nanas-lunchbox.ch)

### Wer ist Wuschel?

Ein Fuchs-Paar adoptiert ein kleines Tierbaby, das lieber Gras als Spitzmäuse isst und dessen wuscheliges Fell einfach nicht rot werden will. Das neue SJW-Heft von Janine Bruneau und Marina Rosset ist liebevoll gezeichnet, und die Geschichte vom herzigen Wuschel regt zum Nachdenken an. Ab 6 Jahren.

«Was ist mit Wuschel los?», SJW Schweizerisches Jugendschriftenwerk 2019, Nr. 2603, ca. 6 Fr., [www.sjw.ch](http://www.sjw.ch) oder im Buchhandel.

