

Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

2/21

Mit «mitenand»
von Procap Bern



Fokus

Reden
wir über
Sexualität

Im Dialog mit

Catherine Agthe
sowie
Nadja Schmid

Hoher Bedarf

Familienergänzende
Betreuung für Kinder
mit Behinderungen

miteinander Procap Bern

Unsere Vorstandsträume



Ein Raum voller festlich gedeckter Tische und spannende Angebote von Vortrag über Lotto bis zur Stadtführung durch Thun: Das hätte unsere Mitgliederversammlung 2021 sein sollen. Wir hatten viel geplant und Neues überlegt. Doch auch dieses Jahr mussten

wir die Mitgliederversammlung schriftlich durchführen. Uns freut sehr, dass unser Vorstand und ich als Präsidentin wiedergewählt wurden. Vielen Dank für Ihr Vertrauen. Als eingespieltes Vorstandsteam freuen wir uns, weiter zusammenzuarbeiten und gemeinsam vorwärts zu gehen. Wir träumen davon wieder eine Mitgliederversammlung vor Ort erleben zu dürfen und unsere neuen Ideen umzusetzen. Und weil wir im Procap Jahr der Träume sind, erzählen wir Ihnen von unseren grossen Träumen. Sodass wir die Distanz, etwas verkürzen können. Unsere Vorstandsträume finden Sie auf Seite VI. Ich freue mich darauf, wenn nächstes Jahr unser Traum der gemeinsamen Mitgliederversammlung wahr werden kann.

Christiane Aeschmann, Präsidentin



Unsere gemeinsame Mitgliederversammlung mussten wir dieses Jahr durch eine schriftliche Abstimmung ersetzen.



Schriftliche Abstimmung Mitgliederversammlung

Wegen der Coronapandemie mussten wir die Mitgliederversammlung schriftlich durchführen. Wir haben im Februar alle Mitglieder zur schriftlichen Mitgliederversammlung eingeladen. Am. 30 März haben wir die schriftlich eingegangenen Stimmzettel ausgezählt. Unten sind die Resultate. Die Mitarbeitenden von Procap Bern gratulieren dem Vorstand zur Wiederwahl.

	Ja	Nein	Enthaltung	Angenommen zu
1. Wahl der Stimmzählenden	51	0	1	98%
2. Genehmigung Jahresbericht	51	0	1	98%
3. Genehmigung Jahresrechnung	51	0	1	98%
4. Beibehalten Mitgliederbeiträge	52	0	0	100%
5. Entlastung Vorstand für 19/20	49	1	2	94%
6. Wahl Vorstandsmitglieder	46	2	4	88%
7. Wahl Präsidium	49	2	1	94%



Evelyne Gasser ist Mutter von drei Kindern, eines Sohnes mit einer seltenen Behinderung und Assistenzprofi.

Erfahrung mit Assistenz

Im Procap-Jahr der Träume steht der Traum vom selbstständigen Leben im Zentrum. Deshalb organisieren wir die Onlineserie «Souverän - Leben zu Hause». Via Zoom geben Assistenzverfahren und Fachpersonen Inputs zum Leben mit Assistenz. Evelyne Gasser, Mutter von drei Kindern, eines Sohnes mit Behinderung (7 Jahre) und Assistenzprofi, erzählt von ihren Erfahrungen.

Evelyne, wie hat die Assistenzgeschichte deines Sohnes begonnen?

Wir sind durch den Austausch mit Anderen und durch Gespräche mit Procap auf das Thema Assistenz gestossen. Nachfolgend haben wir alle Informationen zusammengetragen und uns bei Procap informiert.

Um auf das Revisionsgespräch mit der IV vorbereitet zu sein, haben wir Mehraufwände, Pflegebedarf sowie Überwachung und den dazugehörigen Zeitbedarf über mehrere Wochen zusammengetragen. So konnten wir den Betreuungs- und Mehraufwand für Pflege und Arztbesuche transparent ausweisen. Dies mit der Hoffnung den Intensivpflegezuschlag zu erhalten, der die Basis für den Assistenzbeitrag ist. Da wir die Rahmenbedingungen erfüllen, wurde uns der Assistenzbeitrag zugesprochen.

Wo steht ihr heute?

Heute haben wir drei Assistent*innen in unterschiedlichen Aufgabengebieten im Einsatz. Auf August planen wir, eine neue Assistenzperson unter Vertrag zu

nehmen. Zwei Kündigungen mussten wir im Laufe unserer Assistenzlaufbahn aussprechen.

Was ist deine beste Erfahrung mit Assistenz?

Für mich ist es sehr wertvoll, wenn Lian, wie auch die beiden anderen Kinder, eine gute Beziehung zu den Assistenzen aufbauen. Sind Betreuung und Begleitung, Zuverlässigkeit, die Pflege und die Integration in das Familienleben gelungen, sind das sehr positive Erfahrungen, die Momente der Entlastung geben.

Was empfindest du als Herausforderung?

Die Rekrutierung von Assistenzpersonen empfinde ich als komplex. Die Entscheidung ist von vielen Faktoren geprägt. Vor allem, wenn die Assistenzperson ein Kind begleiten darf, und wenn noch Geschwisterkinder da sind, die auch ein Teil vom Ganzen sind.

Assistenzen kommen als Fremde in den Haushalt und in die Familie. Sie müssen sich den Familienstrukturen anpassen und bekommen viel des privaten Lebens mit. Dies braucht viel Flexibilität der Assistenzperson und auch Vertrauen. Und dann ist ja noch eine Mutter da, die auch was zu sagen hat:).

Was gibts du Eltern auf den Weg, die mit Assistenz für ihre Kinder beginnen?

Es ist wichtig sich im Vorfeld Gedanken zu machen, was Familie und Kind brauchen. Ist es Unterstützung im Haushalt oder brauche ich eine Person, die sich mit Therapien wie Teach, Affolter Modell oder Unterstützter Kommunikation auskennt? Liegt der Schwerpunkt in Körperpflege, Begleitung bei Ausflügen oder Unterstützung abends und nachts.

Man muss sich als Eltern austauschen, die Situation laufend beobachten und kritisch fragen, ob die Unterstützung für alle stimmt. Man muss Gespräche führen, klare Anweisungen geben und die Offenheit und Klarheit haben, einen Wechsel von Assistenzpersonen in Betracht zu ziehen, wenn es nicht mehr stimmt.

Als Eltern ist man dem Kind am nächsten. Diese innige Verbindung wird keine Assistenzperson zum Kind herstellen können. Ich finde es wichtig, sich als Eltern bewusst zu sein, dass man Auftraggeber ist und die Verantwortung trägt. Stimmt die Situation entstehen wertvolle Beziehungen zwischen Assistenzperson und Kind, die für uns Eltern wichtige Unterstützung bieten.

Sind Sie am Leben mit Assistenz interessiert? Dann melden Sie sich für unsere Onlineserie an. Alle Infos finden Sie auf Seite VII und im beiliegenden Flyer.

Draussen den Sommer geniessen

Brätlen im Hirschpark

Um 11 Uhr beim Tierpark Hirschpark in Langenthal geht's los, unser gemütliches Grillieren. Die Glut wird heiss sein, das Wetter hoffentlich schön und die Stimmung wie immer super. Salate, Brot, Chips und alkoholfreie Getränke haben wir organisiert. Fleisch, Geschirr und Besteck bringt jeder selbst mit. Das Bräteln findet nur bei gutem Wetter statt. Bei zweifelhafter Witterung könnt ihr gerne am Vorabend oder auch gerne am Morgen auf 079 337 11 45 anrufen oder eine Nachricht schreiben. Ein Verschiebedatum ist nicht vorgesehen.

Informationen zum Bräteln im Hirschpark

Datum: Samstag, 3. Juli 2021
Ort: Tierpark Hirschpark Langenthal, bei der Brätlistelle
Zeit: 11 Uhr
Anmeldung: bis am 28. Juni, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch
Mitbringen: Fleisch, Geschirr und Besteck



Bräteln in Wilderswil

Auf die Plätze, fertig, Grill! Am 4. September wird's feurig bei Procap Bern. Lust auf ein paar leckere Cervelats und ein goldbraunes Schlangensbrot? Im Schatten im Pavillon lässt's sich toll bräteln, plaudern, spielen und den Nachmittag verbringen. Gleich neben dem Pavillon befindet sich der grosse Spielplatz für die kleinen Gäste. Für frische Salate, Schlangensbrotteig, Cervelats, Brot, Chips, erfrischende Getränke und gute Glut ist gesorgt.

Informationen zum Bräteln in Wilderswil

Datum: 4. September 2021
Ort: Schmidmatta, Wilderswil an der Strasse Richtung Saxeten
Zeit: 12 – 17 Uhr
Kosten: CHF 10.- für Procap-Mitglieder
CHF 15.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 26. August, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Training an der frischen Luft in Thun

Wir starten unser Outdoortraining am schönen Thunersee. Wir werden zusammen im Wald und auf der Wiese Spass haben und nebenbei unsern Kreislauf in Schwung bringen, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Das Outdoortraining eignet sich auch für untrainierte Menschen. Also keine Angst, anmelden, schnuppern, zusammen bewegen.

Informationen zum Outdoortraining

Wann: jeden Dienstag, bei jedem Wetter
Treffpunkt: Region Thun, der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Zeit: 13.30 – 14.20 Uhr
Ausrüstung: Dem Wetter angepasste Kleidung, gute Laufschuhe, Trinkflasche
Corona-Info: Teilweise muss beim Training eine Maske getragen werden. Bitte Schutzmaske mitnehmen.
Infrastruktur: Da wir draussen trainieren, hat es keine Toiletten oder Umkleidekabinen.
Kosten: Ein Schnuppertraining ist kostenlos. Dann CHF 12 pro Training für Mitglieder CHF 16 pro Training für Nichtmitglieder.
Anmeldung: per Telefon 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Bitte geben Sie folgende Dinge bei Ihrer Anmeldung an:

- Treiben Sie schon Sport, wenn ja was und wieviel?
- Haben Sie körperliche Einschränkungen, wenn ja welche?
- Was erwarten Sie vom Training?

Spiel, Spass und Hochspannung

Bowling

Wir gehen bowlen. Seien Sie dabei, wenn die Kugel rollt.

Informationen zum Bowling

Datum: Samstag, 5. Juni 2021
Ort: Bowlingcenter, Lotzwilstr. 66,
Langenthal
Zeit: 13.50 – 16 Uhr
Anmeldung: bis am 1. Juni, per Telefon 031 370 12 00
oder per Mail an info@procapbern.ch

(Bargeld mitbringen oder mit
TWINT bezahlen)
Anmeldung: bis am 30. Juni per Telefon
031 370 12 00 oder per Mail an
info@procapbern.ch
Achtung: Führung in Mundart



Stadtführung Bern

Auf unserem diesjährigen barrierefreien Rundgang suchen wir Geschichten der Spionage und der geheimen Nachrichtenübermittlung in Bern. Warum eine Patrizierin zu einer Agentin Frankreichs wird und in welche brisanten Verhandlungen Lenin in der Hauptstadt verwickelt ist. Wie der spätere Chef der CIA zum berühmtesten Spion von Bern avanciert und wie ihn seine eigene Köchin reinlegt, all das und mehr erfahren wir bei unserer inszenierten Führung durch Bern. Anschliessend geht's zum gemeinsamen Umtrunk, wo wir über die Spionagegeschichten flüstern und stauen können.

Informationen zur Stadtführung

Datum: Samstag, 10. Juli 2021
Zeit: 13.30 - ca. 16 Uhr
Ort: Rathausplatz
Kosten: CHF 15.- für Mitglieder;
CHF 35.- für Nichtmitglieder

Procup: Spieltag der Held*innen

Wir freuen uns riesig, Sie zum PROCUP nach Interlaken einzuladen! Helden Spiele mit Spiderman, Ritter Löwenherz, Arielle, dem Zauberer Merlin und vielen mehr! Alle die Lust haben, können verkleidet kommen. Zmittag und einen Pokal gibts auch. Also nix wie los und auf zum Held*innen-Spieltag!

Informationen zum Spieltag

Datum: Samstag, 21. August 2021
Zeit: 10 bis ca. 16.15 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus, Herziggässli 21,
Matten b. Interlaken
Anreise: ab Interlaken Ost Bus 104 Richtung
Unterseen Stadtfeld bis Hertigässli,
kurzer Fussweg bis zum Spieltag
Kosten: CHF 15.- für Mitglieder;
CHF 30.- für Nichtmitglieder
(Bargeld mitbringen oder mit TWINT
bezahlen)
Anmeldung: bis am 2. August 2021, per Telefon
031 370 12 00 oder per Mail an
info@procapbern.ch



Auf zum Gipfel der Inklusion!



Wanderung zum Faulhorn

Wir machen uns auf zum Gipfel der Inklusion. Gemeinsam mit Freiwilligen vom Verein Mountain4Life organisieren wir die erste Procap-Bern-Wanderung mit Trekkingrollstühlen. Von Grindelwald First wandern wir zum Bachalpsee, wo wir uns vor beeindruckendem Panorama eine wohlverdiente Pause gönnen. Gestärkt gehts weiter über den Gassenboden auf den Gipfel des Faulhorns und zurück nach Grindelwald. Körperbehinderte Teilnehmer*innen werden mit den Trekkingrollstühlen auf den Gipfel gerollt und getragen. Alle anderen dürfen zu Fuss mitkommen. Gemeinsam legen wir ca. 10 Kilometer und 520 Höhenmeter zurück, um auf dem Gipfel der Inklusion die Aussicht zu genießen.

Informationen zur Wanderung

- Datum: Samstag, 17. Juli 2021
Verschiebedatum: Samstag, 24. Juli 2021
Treffpunkt: Grindelwald Parking, am Almisweg
Zeit: 8.30 Uhr bis ca. 18 Uhr
Mitbringen: Sonnenschutz, gute Wanderkleidung, Trinkflasche, Verpflegung für Zmittag und Snack für Unterwegs
Kosten: CHF 35.- für Mitglieder; CHF 75.- für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis am 28. Juni per Telefon 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch
Abmeldung: bis 3 Tage vor der Reise, danach keine Rückerstattung der Kosten
Achtung: Die Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Falls am 17. Juli schlechtes Wetter ist, wird die Wanderung auf den 24. Juli verschoben. Die Teilnehmenden werden informiert.
Infos zur Route: Ylenia Perrone, 078 944 70 00



Wollen Sie uns auf dem Weg zum Gipfel der Inklusion unterstützen?

Wollen Sie mitwandern und damit für Procap Bern Spenden sammeln? Nichts leichter als das: Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld Ihre gemachten Höhenmeter sponsorn: Genau wie bei einem Sponsorenlauf nur einfach bergauf statt flach. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich für die Wanderung zum Faulhorn an und wir helfen Ihnen, mit jedem Schritt den Berg hinauf Spenden zu sammeln.

Wollen Sie unsere Wanderung mit Ihrer Spende unterstützen? Auch das ist ganz einfach. Spenden können Sie entweder überweisen oder ganz neu auch via TWINT überweisen.

Spendenkonto

Procap Bern
PC-Konto: 30-10948-0
IBAN: CH41 0079 0016 2714 6393 3
Zweck: Gipfelspende



Jetzt mit TWINT spenden!

- QR-Code mit der TWINT App scannen
- Betrag und Spende bestätigen



Wer, wieso, warum



Procap-Träume

Wir haben unseren Vorstand gefragt:

Was ist einer deiner grössten Träume?

Christiane: Ich träume davon gesund und mit Gelassenheit alt zu werden, die Gerichtsbarkeit im alten Bern zu erforschen und ein richtig gutes Buch darüber zu schreiben und noch lange Präsidentin von Procap zu sein.

Norbert: In meinem dritten Lebensabschnitt wünsche ich mir, dass ich gesund und fit mit Esther wieder auf Reisen gehen kann, um die zwei mir noch in meiner Sammlung fehlenden grössten Wasserfälle der Welt (Viktoria in Simbabwe und Iguazu Brasilien) zu besuchen. Dort möchte ich von einem Leopard und einem Jaguar tolle Fotos machen können.

Vreni: Mein grösster Traum ist, dass wir alle einfach so sein dürfen, wie wir sind, mitfühlend füreinander da sind und uns zu Lebendigkeit bestärken und dass wir immer wieder herzlich lachen können!

Marion: Mein Wunsch ist, eine geeignete Teilzeitstelle zu finden, um meiner 15-jährigen Hündin zu ermögli-

chen, ihren Lebensabend mit mir zu verbringen. Auch wünsche ich mir, noch etwas von der Welt sehen zu können. Und ich wünsche mir, dass wir aus der Pandemie lernen und sehen, wie wichtig es ist Unterstützung zu bekommen und Hilfe annehmen zu können.

Madlen: Gerne würde ich vor einer Sennhütte, auf der Bank den Sonnenuntergang betrachten und die Ruhe geniessen. Ausserdem würde ich sehr gerne einmal die Nordlichter vor Ort betrachten.

Sommeröffnungszeiten

Die Geschäfts- und Beratungsstelle in Bern erreichen Sie im Juli 2021 telefonisch von Montag bis Donnerstag von 9.30 – 11.30 Uhr.

Adressen



Geschäftsstelle und Region

Bern / Biel-Seeland

Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14
Tel. 031 370 12 00, info@procapbern.ch
Mo. – Do. 09.30 – 11.30, Di. + Do. 14.00 – 16.00



Region

Emmental-Oberaargau

Corinne Dellsperger, Kreuzfeldstr. 59, 4932 Lotzwil
Tel. 079 337 11 45, emmental@procapbern.ch,
oberaargau@procapbern.ch, Mi. 09.30 – 11.30 Uhr



Region

Thun

Sophie Mural, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14
Tel. 031 370 12 00, thun@procapbern.ch
Di. – Do. 09.30 – 11.30, Di. + Do. 14.00 – 16.00



Region

Interlaken-Oberhasli

Sabine Blaser, Rosenstrasse 42, 3800 Interlaken
Tel. 033 823 18 00, interlaken@procapbern.ch
Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Impressum

Procap Magazin, Zeitschrift für Menschen mit Behinderungen. Herausgeber: Procap Bern, Cäcilienstrasse 21, 3007 Bern, 031 370 12 00. Redaktion: Philipp Buri.
Redaktionsmitarbeit: Sophie Mural, Sabine Blaser, Corinne Dellsperger.

Agenda



Wir informieren alle angemeldeten Teilnehmenden, wenn wir absagen müssen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an: 031 370 12 00 oder schreiben Sie ein E-Mail: info@procapbern.ch.

Kurse & Vorträge



Sa. 29. Mai 2021

Steuererklärungsaktion in Thun
Infos im letzten Heft.



Di. 1. Juni 2021

Vortrag «Was steht meinem Kind zu»
Infos im letzten Heft.



Do. 17. Juni 2021

Vortrag «Von der IV zur AHV»
Infos im letzten Heft.



Di. 7. September 2021

Vortrag «Erben und Vorsorgen»
Infos folgen im nächsten Heft.



Di. 2. November 2021

Vortrag «Änderungen bei den Sozialversicherungen»
Infos folgen im nächsten Heft.



Sa. 20. November 2021

Procap-Güetzele
Infos folgen im nächsten Heft.

Treffen & Anlässe



Sa. 5. Juni 2021

Lotto in Interlaken
Neu im Kirchgemeindehaus Matten
Infos im letzten Heft.



Sa. 5. Juni 2021

Bowling in Langenthal
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 3. Juli 2021

Procapbräteln im Hirschpark
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 10. Juli 2021

Stadtführung in Bern
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 17. Juli 2021

Protrek Wanderung
Verschiebedatum: 24.7.2021
Infos auf Seite V in diesem Heft.



Sa. 21. August 2021

Procup Spiel- und Begegnungstag
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



Sa. 4. September 2021

Procapbräteln in Wilderswil
Infos auf Seite III in diesem Heft.



Sa. 13. November 2021

Spaghettiplausch
Infos folgen im nächsten Heft.



Di. 23. November 2021

Abendverkauf im Ryfflihof
Infos folgen im nächsten Heft.



Sa. 27. November 2021

Endjahresfeier in Bern
Infos folgen.



So. 28. November 2021

Adventsfeier in Langenthal
Infos folgen.



Sa. 4. Dezember 2021

Endjahresfeier in Thun
Infos folgen.



Sa. 11. Dezember 2021

Adventsfeier in Interlaken
Infos folgen.

Alle Informationen auf:

www.procapbern.ch/agenda

Anmelden?

Per Telefon 031 370 12 00

Per Mail info@procapbern.ch

Sie können auch den Talon bestellen.

Wir schicken Ihnen den Talon zu.

Online anmelden?
Code scannen.



Unsere Veranstaltungen werden u. a. unterstützt von der GVB Kulturstiftung.

GVB Kulturstiftung
Fondation culturelle

Produziert von Procap Bern

SOUVERÄN

Leben zu Hause

In unserer Onlineserie «Souverän - Leben zu Hause» greifen wir die Herausforderungen eines selbstständigen Lebens zu Hause mit Assistenz auf. Assistenzerfahrene und Fachpersonen geben Inputs und beantworten Fragen.

1. Der Neuanfang

27. Mai 2021, 20 Uhr

Die Kostengutsprachen liegen vor. Wie starte ich nun ins Leben zu Hause?

Der Protagonist: Peter Buri
Die Eltern: Hans und Katharina Ryser



2. Ich, der Boss

10. Juni 2021, 20 Uhr

Wenn ich mit Assistenz zu Hause lebe, bin ich der Boss. Wie halte ich die rechtlichen Vorschriften ein?

Der Anwalt: Daniel Schilliger
Die Protagonistin: Nadja Schmid
Die Eltern: Hans und Katharina Ryser



3. Der Kontrakt

24. Juni 2021, 20 Uhr

Als Boss muss ich Arbeitsverträge machen. Was sind die Anforderungen an den Arbeitsvertrag?

Der Anwalt: Daniel Schilliger
Der Protagonist: Peter Buri
Die Eltern: Hans und Katharina Ryser



4. Der Plan

19. August 2021, 20 Uhr

Die Assistenzperson kommt am Morgen, die Spitex danach und der Nachtdienst ist krank. Wie organisiere ich die Einsätze?

Die Protagonistin: Nadja Schmid
Die Mutter: Evelyne Gasser



5. Der Zahltag

2. September 2021, 20 Uhr

Assistenzpersonen erhalten Lohn. Wie muss ich die Leistungen in Rechnung stellen? Wie kann ich die Leistungen vorfinanzieren?

Der Buchhalter: Peter Buri
Der Anwalt: Daniel Schilliger



6. Der Eindringling

16. September 2021, 20 Uhr

Beim „Ich liebe dich“ an meinen Partner, sitzt die Assistenz neben mir. Wie gestalte ich Nähe und Distanz?

Die Protagonistin: Nadja Schmid
Die Assistenzperson
Die Mutter: Evelyne Gasser



7. Das Donnerwetter

30. September 2021, 20 Uhr

Jetzt hat die Assistenzperson schon wieder ihren Einsatz vergessen! Dabei habe ich ihr noch ein SMS geschickt. Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Der Protagonist: Peter Buri
Die Assistenzperson
Die Eltern: Hans und Katharina Ryser



8. Unendliche Geschichte

14. Oktober 2021, 20 Uhr

Eine Assistenz zieht weg oder ein Revisionsformular der IV trudelt ins Haus. Welche Einschnitte gibt es im Laufe der Zeit?

Der Protagonist: Peter Buri
Die Eltern: Hans und Katharina Ryser



9. Die Patin / Der Pate

28. Oktober 2021, 20 Uhr

Welche Informationen wären für mich zum Start wertvoll gewesen? Bin ich bereit, meine Erfahrungen jemandem Neuen weiterzugeben?

Abschlussdiskussion mit allen Expert*innen



Alle Informationen zu unserer Onlineserie:

www.procapbern.ch/veranstaltungen/event/souveraen



Online anmelden? Code scannen.



«Dank Swiss-Trac kann ich den Urlaub mit meinen Kindern richtig geniessen»

SWISS•TRAC®

Probefahrt vereinbaren: www.swisstrac.ch

RolliPro™

RolliPro™ ist die clevere Lösung für Rollstuhltransporte mit Ihrem Personenwagen.

Heckausschnitt und Auffahrrampe ermöglichen ein bequemes Ein- und Ausfahren, Kopf- und Rückenlehne sowie die 3-Punkt-Passagiersicherung garantieren höchstmögliche Sicherheitsanforderungen.



FlexiRamp™

Durch zweifaches Einklappen der Rampe wird ein komplett ebener Kofferraum geschaffen. So kann der Frachtraum wie im Original-Personenwagen genutzt werden, falls kein Rollstuhltransport stattfindet.

Für weitere Informationen beraten wir Sie sehr gerne.
044 743 80 40 • waldspurger.ch

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

WALDSPURGER AG
INDUSTRIESTRASSE 29 | 8962 BERGDJETIKON





Editorial

Lange Zeit war die Sexualität von Menschen mit Behinderungen ein Tabuthema. Zwar hat sich mit dem Behindertengleichstellungsgesetz von 2004 und der Annahme der UNO-Behindertenrechtskonvention im Jahr 2014 auf rechtlicher Ebene vieles verbessert. Doch bis heute wird in der Gesellschaft kaum über die Sexualität von Menschen mit Behinderungen gesprochen. Auch Bilder dazu gibt es nur selten. Und wenn man etwas nicht sieht oder hört, entsteht schnell der Eindruck, dass es nicht existiert – was wiederum das Tabu verstärkt, darüber zu sprechen und es zu zeigen. Nun brechen wir bei Procap gerne Tabus und nennen die Dinge beim Namen. Deshalb reden wir in dieser Ausgabe über Sexualität und Sex. Wir fragen, warum es diese Tabus gibt und wo bei diesem Thema die wahren Probleme liegen. Wir versuchen, einen respektvollen und humorvollen Zugang zu finden. Und wir haben eine kleine Auswahl an Informationen zusammengetragen, die all jene, die mehr wissen wollen, inspirieren und anregen soll.

Sonja Wenger
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

Notizen	4
Procap Sozialpolitik Familienergänzende Betreuung: Gleiche Rechte für Kinder mit Behinderungen	28
<hr/>	
Fokus	
Reden wir über Sexualität	6
Roland Burkart: Unser Künstler vorgestellt	8
Im Dialog mit: Catherine Agthe, Sexualpädagogin für Menschen mit Behinderungen	10
Ratgeber Recht: Meine Rechte rund um Sexualität	17
Im Dialog mit: Nadja Schmid, Lebensberaterin und Motivationscoach	18
Sex und Intimität, auch in Institutionen	23
<hr/>	
Service	
Rätsel	26
Carte blanche	30

Fokus Sexualität: Infos und Inspiration



Die Journalistin und Bloggerin Katrin Rönicke schreibt in «Sex. 100 Seiten» – ganz explizit und konkret, persönlich und mutig – über Sexualität in der Kindheit, Stimulation, Kommunikation, Liebe, sexuelle Vielfalt, Gewalt und Grenzen, Kinderwunsch.

«Sex. 100 Seiten», Autorin: Katrin Rönicke, Reclam Verlag, 100 Seiten, 2017, CHF 15.90



Die Hilfsorganisation Insieme kämpft für die Umsetzung des Rechts auf Sexualität für Menschen mit einer kognitiven Behinderung.

insieme tinyurl.com/liebeundvielfalt

Reportage: «Moi, assistante sexuelle»

Dieser RTS-Dokumentarfilm von 2016 porträtiert die damals 26-jährige Claire, die als Künstlerin und Sexualassistentin arbeitet. Der sehr empfehlenswerte Film ist auf Französisch einsehbar.

tinyurl.com/yt5d5kd8

SRF-Beitrag: Sehnsucht nach Intimität

Ein Beitrag von SRF aus dem Jahr 2018 mit diversen Links.

tinyurl.com/srfsehnsuchtnachintimitaet

Angebotene Sexualassistenz

www.insebe.ch
www.sinnerose.ch
www.sexcare.ch



«Klar und einfach» – Aufklärung für alle

Nicht allen Menschen fällt es leicht, Fragen zur Sexualität zu beantworten, und die Aufklärung junger Menschen ist oft eine Herausforderung. Zudem sind die bestehenden Informationen nicht immer zugänglich für Menschen mit einer kognitiven Behinderung. Seit kurzem existiert dafür nun eine sensibel aufgebaute und clever gemachte App mit dem Titel «Klar und einfach». Es ist die erste App dieser Art in der deutschsprachigen Schweiz. Entwickelt wurde sie von Mitarbeitenden der Stiftung Schürmatt und der Fachstelle für sexuelle Gesundheit des Kantons Aargau.

In der App sind alle Informationen in leichter Sprache verfasst und mit Illustrationen ergänzt. Viele Informationen kann man sich ausserdem vorlesen lassen. Dabei geht es um Themen wie sexuelle Orientierung, sexuelle Rechte, aber auch um Gefühle, Fragen zum Körper oder wo man sich beraten lassen kann.

Die App eignet sich hervorragend zur Aufklärung von jungen Menschen. Sie ist aber auch für alle anderen interessierten Personen ein verständliches und umfassendes Nachschlagewerk.

Alle Informationen und die Links zur App finden Sie unter www.klarundeinfach.ch.



«Das Aphasie-Experiment»

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie setzen sich im Freundeskreis an den Tisch, doch sie können nicht sprechen, und niemand versteht Ihre Botschaft. Als Folge werden Sie nicht mehr in die Gespräche miteinbezogen und können auch ihre Gefühle kaum noch ausdrücken.

Solche und ähnliche Situationen haben zehn bekannte Persönlichkeiten erlebt, als sie einen ganzen Arbeitstag lang auf das Sprechen verzichtet haben. Ihre Erfahrungen und Erlebnisse wurden nun im Buch «Das Aphasie-Experiment» festgehalten, das von der Betroffenenorganisation *aphasie suisse* herausgegeben wurde. Die Geschichten zeigen, was der Verlust der Sprache bedeutet. Und es bietet einen Einblick in die Gefühlswelt betroffener Mitmenschen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.aphasie.ch. Das Buch «Das Aphasie-Experiment – Wer sind wir ohne Sprache» kann für CHF 29.– via info@aphasie.ch bestellt werden.

Hilfsmittel zur Assistenzsuche

Seit Anfang dieses Jahres besteht CléA, ein neues digitales Hilfsmittel für Menschen mit Behinderungen. CléA ist eine Plattform, auf der Fragen rund um das Thema Assistenzleistungen beantwortet werden und wo Menschen mit Behinderungen unter anderem Informationen und Hilfe bei den mitunter entmutigenden administrativen Verfahren geboten wird.

Die Suchmaschine ist leicht zugänglich und kann zielorientiert verwendet werden. Das kürzlich aufgeschaltete erste Modul erleichtert die Suche nach einer Assistentin oder einem Assistenten und erlaubt es, spezifische Bedürfnisse einzugeben. Drei weitere Module sind derzeit noch in der Entwicklungsphase: ein Planungsmodul, ein Modul zur Zeiterfassung und Budgetplanung sowie ein Abrechnungsmodul. Die Plattform richtet sich auch an Angehörige und Einrichtungen.

www.clea.app



«Linus und der Kakapo», ein Kinderbuch in Leichter Sprache

Linus ist ein kleiner Junge mit Trisomie 21, der viele grosse und kleine Dinge im Alltag und in den Ferien mit der Familie erlebt. Von diesen Geschichten handelt «Linus und der Kakapo», ein Kinderbuch in Leichter Sprache von Eliane Schädler (Illustrationen) und Silke Knöbl (Text). Das Buch erschien im Rahmen des Projekts «Geschichten in Leichter Sprache» und wurde mit dem Chancengleichheitspreis 2020 der Regierung des Fürstentums Liechtenstein ausgezeichnet.

Mehr Informationen und Buch bestellen:
www.geschichten.li

Reden wir über Sexualität

Ein guter Zugang zur eigenen Sexualität und die Möglichkeit, seine Bedürfnisse zu befriedigen, sind Grundlagen für ein zufriedenes und erfülltes Leben. Das gilt für alle Menschen in gleichem Masse. Doch gerade Menschen mit Behinderungen müssen bei diesem Thema noch gegen viele Tabus, Klischees und Vorurteile ankämpfen.

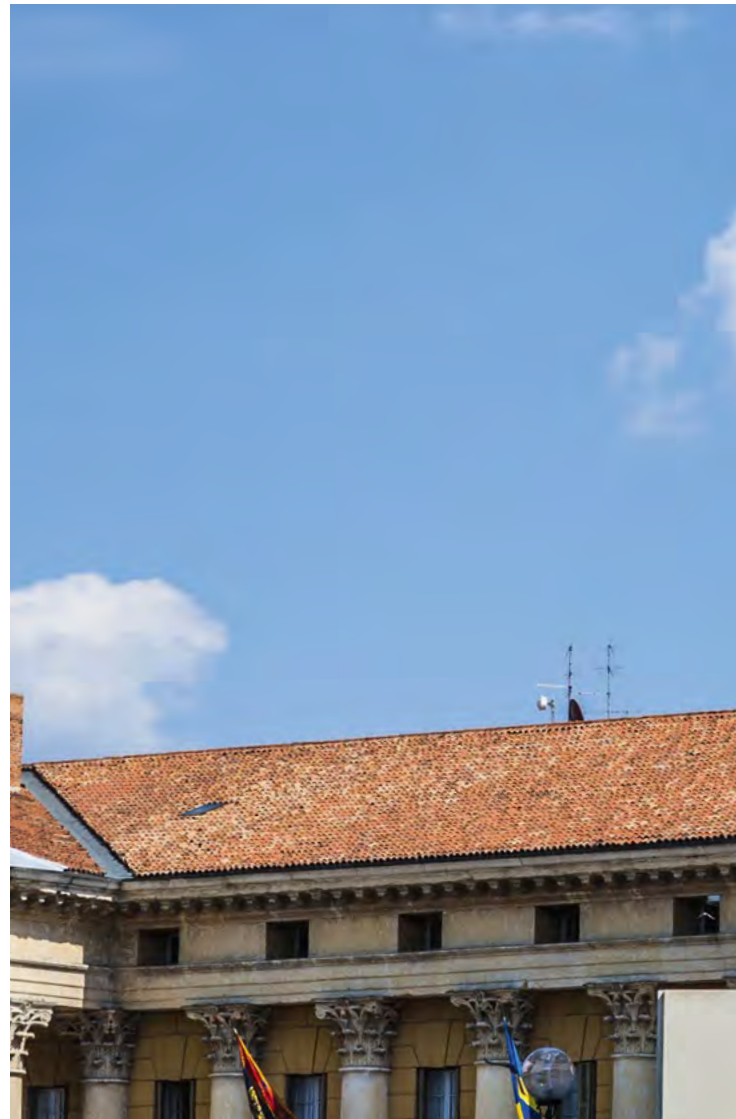
Text Sonja Wenger Foto Shutterstock

Sex lauert überall: in den Medien, in Filmen und Liedertexten, in vielen Social-Media-Beiträgen und in der Werbung sowieso. Nicht umsonst heisst es «Sex sells» – mit Sex verkauft sich (fast) alles. Seien es Autos oder Waschmaschinen, Hygieneartikel oder Süssgetränke, und manchmal sogar politische Programme: Ein perfekter Körper, der viel nackte Haut zeigt, überträgt offenbar den Effekt des sexuellen Begehrens auf das beworbene Produkt.

Doch auch wenn man heute von freizügigen Bildern und sexualisierten Inhalten auf Schritt und Tritt verfolgt wird: Wohl nur wenige Menschen haben einen gesunden Umgang und vor allem unverkrampften Zugang zu ihrer eigenen Sexualität, zu ihren Wünschen und Bedürfnissen. Doch dazu später.

Kaum präsent in der öffentlichen Wahrnehmung oder den Medien – und noch seltener in der Werbung – ist hingegen das Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen. Zwar zeigt der Versandhändler Zalando derzeit auch Menschen mit Behinderungen auf seinen Plakaten und will damit seine Bemühungen für mehr Diversität ausdrücken. Allerdings fehlen für Menschen mit kognitiven Behinderungen oder körperlichen Mehrfachbehinderungen oft die Möglichkeiten, ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung auch zu leben, erzählt die Sexualpädagogin Catherine Agthe im Interview.

Doch selbst wenn dieses Recht zugestanden wird, können sich viele nicht vorstellen, dass Menschen mit egal welcher Art von Behinderung sexuelle Bedürfnisse haben oder diese sogar ausleben, sei es in wechselnden Beziehungen oder einer festen Partnerschaft. Wie denn das mit dem Sex funktionieren, sei jeweils eine der ersten



Fragen, die ihm gestellt würden, wenn er jemand Neues kennenlerne, erzählt etwa unser Illustrator Roland Burkart im Austausch. Und auch andere Betroffene berichten von erstaunten Gesichtern ihrer Gesprächspartner*innen, wenn es um das Thema gelebte Sexualität geht.

Das Selbstwertgefühl stärken

Solche Reaktionen, die oft auf eine fehlende Sensibilisierung oder mangelndes Wissen zurückzuführen sind, auszuhalten, ist nicht immer leicht. Nadja Schmid, Lebensberaterin für Menschen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und Veränderungen im Leben bewirken wollen, hat sich entschieden, sehr offen damit umzugehen. Im Gespräch mit Procap erzählt sie unter anderem von ihren Erlebnissen bei der Suche nach Sexualpartnern im Internet und wie sie ihre Erfahrungen verarbeitet und weitergibt.

Quintessenz des immer wieder Gehörten ist: Über Sexualität muss man reden, reden, reden. Und zwar richtig. Mit Offenheit gegenüber den Wünschen anderer, mit Ehrlichkeit bezüglich der persönlichen

Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen – und am besten auch mit viel Humor.

Ein weiterer Punkt ist die Sichtbarkeit. Die Medien, die Unterhaltungsbranche oder die Konsumgesellschaft zeigen uns meist nur «perfekte» nackte Körper. Dies macht es schwierig, unsere eigenen, meistens nicht perfekten Körper zu akzeptieren. Glücklicherweise verändert – respektive öffnet – sich derzeit unsere Wahrnehmung dessen, was wir als schön und deshalb begehrenswert empfinden. Im Zusammenhang mit der Forderung nach mehr Akzeptanz verschiedener sexueller Ausprägungen oder unterschiedlicher Hautfarben sehen wir auch immer mehr Menschen mit Körpern, die eben nicht dem sogenannten klassischen (und deshalb meist langweiligen) Schönheitsideal entsprechen.

Natürlich sind diese Gedanken oder Forderungen nicht neu. Schon seit langem gibt es einzelne Vorkämpfer*innen, die sich für die sexuellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen einsetzen. Doch nur langsam werden es mehr: Der notwendige gesellschaftliche Wandel braucht viel Zeit. Die sozialen Medien spielen dabei – trotz der mit ihnen verbundenen Gefahren – eine wichtige Rolle. Sie erlauben es jenen, die von den Massenmedien oft ignoriert werden, Gleichgesinnte zu finden. Und sie bieten die Chance, sich digital zu vernetzen und sexuelle Kontakte zu finden, gerade weil es im Alltag noch viele Hürden gibt.

Vielschichtiges Thema

Die Liste der möglichen Beiträge und Fragen für ein Magazin mit dem Fokusthema Sexualität ist lang. Welche Klischees, Vorurteile und Tabus bezüglich der Sexualität von Menschen mit Behinderungen gibt es in der Gesellschaft? Wie steht es um die Aufklärung, und wie muss eine angepasste Sexualpädagogik für Menschen mit einer kognitiven Behinderung aussehen? Welche Möglichkeiten zur Prävention von sexuellen Übergriffen gibt es? Wie sieht es aus mit dem Thema LGBTQIA+ (lesbisch, schwul, bisexuell, transgener, queer, intersexuell und asexuell) von Menschen mit Behinderungen? Welche Angebote gibt es für sexuelle Assistenz respektive Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderungen? Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang Religion und Kultur der Gesellschaft, in der wir gerade leben? Oder wie geht das mit diesen verflochten Gefühlen?

Dies zeigt, dass jede Auseinandersetzung mit einem so vielschichtigen Thema immer nur einen kleinen Ausschnitt dessen bieten kann, was möglich wäre. Es zeigt auch: Einige Fragen sind spezifisch, andere betreffen alle Menschen in gleicher Masse, ob mit oder ohne Behinderungen. Wichtig ist, anzufangen. Reden wir also über Sex und Sexualität.



Alison Lapper ist eine britische Künstlerin, die ohne Arme und mit verkürzten Beinen geboren wurde. Hochschwanger sass sie 1999 dem Bildhauer Marc Quinn Modell. Die Marmorstatue ist 3,5 Meter hoch und war unter anderem von 2005 bis 2007 in London sowie 2008 in Verona (im Bild) ausgestellt. Die Statue gilt als eine der wichtigsten skulpturalen Arbeiten der britischen Nachkriegszeit. (www.marquinn.com/artworks/alison-lapper und www.alilapper.com)

«Ich möchte noch einmal den Sand zwischen meinen Händen spüren.»



Roland Burkart

(*1981) ist Illustrator und Teil des Gemeinschaftsateliers Merkur in Emmenbrücke bei Luzern. Seit seinem Abschluss in Illustration/Fiction 2015 an der Luzerner Hochschule für Design und Kunst arbeitet er als Freelancer.

Seine Illustrationen finden Sie auf dem Titelbild und den Seiten 9, 16 und 27.

www.rolandburkart.ch

Interview Patrick Dubach Illustration Roland Burkart

Procac: In deinem Comic-Buch «Wirbelsturm» wird der Protagonist nach einem Unfall zum Tetraplegiker. Wolltest du damit deine eigene Geschichte erzählen?

Roland Burkart: Es hat Episoden darin, die habe ich selbst erlebt. Ein schwerer Unfall, das Koma, dann die Diagnose «Tetraplegie». Ich bin aber nicht vom Sprungbrett, sondern vom Baugerüst gefallen. Seitdem sitze ich im Rollstuhl. Rumpf, Beine und Hände sind gelähmt. Mit dem Buch wollte ich Menschen, die nicht von Tetraplegie betroffen sind, einen Einblick in diese Art von Behinderung geben.

Über dich und dein Buch gibt es auch einen kleinen Film. Darin sitzt du mit einer Frau am Tisch.

Ja, das ist meine Frau. Wir haben uns zwei Monate vor meinem Unfall kennengelernt. Wir sind jetzt vierzehn Jahre zusammen, haben geheiratet und sind stolze Eltern einer Tochter, die elf Monate alt ist.

Wie hat sich seit dem Unfall eure Beziehung verändert?

Am Anfang war es schwierig, wir waren kaum allein. In der Reha kamen am Anfang täglich Leute, die mich besuchten und wissen wollten, wie es mir geht. Da meine Frau einen pflegerischen Hintergrund hat, konnte sie relativ gut mit dem Unfall und der neuen Situation umgehen. Viele Paare gehen auseinander. Wir haben jetzt sogar ein Kind.

In deiner Illustration «Rollenspiele» treiben es zwei im Rollstuhl ziemlich wild. Wie muss man sich das vorstellen – Sex im Rollstuhl?

Das ist natürlich übertrieben dargestellt. Im Normalfall liegt man im Bett. Wenn du nicht mehr so viele Körperteile spürst, erlebst du die Berührungen umso intensiver an den Zonen, wo du dich noch spürst. Zum Beispiel am Hals oder an den Ohren.

Sexualität ist oft nur auf den Akt reduziert. Wie ist das bei Menschen, die körperlich wenig spüren?

Du schaust mehr auf die Atmosphäre. Und du schaust auch mehr auf das Gegenüber und möchtest, dass auch der Partner/die Partnerin mehr Spass hat. Insgesamt ist also der Sex weniger egoistisch.

Was erlebst du öfters, wenn Leute sehen, dass du im Rollstuhl bist?

Ab und zu kommt es vor, dass mir wildfremde Menschen, ohne zu fragen, Geld in den Schoss legen. In solchen Situationen fühlt man sich schon bevormundet. Als ich noch Fussgänger war, gab mir auch niemand Geld. Es ist wohl Ausdruck einer Art Hilflosigkeit oder Überforderung gegenüber Menschen mit Behinderungen, die sie mit einer «Spende» wettmachen wollen.

Wenn du könntest: Was würdest du gerne nochmals erleben?

Ich möchte etwas Handwerkliches oder Körperliches machen. Im Haushalt mithelfen oder schwimmen zum Beispiel. Und ich würde gerne das Gefühl nochmals erleben, wie es sich anfühlt, wenn meine Hände in den Sand greifen.

648-204



TASTSPIELE

«Wer hat wirklich ein Problem?»

Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen muss heute nicht mehr speziell eingefordert werden. Doch noch immer fehlten vielen Betroffenen die Möglichkeiten, dieses Recht auch umzusetzen, sagt die Sexualpädagogin und Erwachsenenbildnerin Catherine Agthe. Im Gespräch erzählt sie, wieso Masturbation wichtig ist, weshalb Sexualität eine dreigeteilte Sprache ist, und warum man über Sexualität trotzdem nicht nur reden sollte.

Text und Foto Sonja Wenger



Wer über das Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen sprechen möchte, stösst unweigerlich auf den Namen Catherine Agthe. Ab den späten Siebzigerjahren engagierte sie sich in der Schweiz, in Belgien und in Frankreich in Organisationen, Institutionen und Kommissionen. So prägte die Sexualpädagogin massgeblich die Grundlagen der Sexualerziehung für Menschen mit Behinderungen. Auch heute, mit 69 Jahren, berät sie noch immer Betroffene und Eltern in Krisensituationen zum Thema Intimität, Gefühlsleben oder Sexualität. Und nicht zuletzt ist sie mit Fachpersonen aus Pflege, Betreuung, Erziehung, Therapie oder Heimleitung in regem Austausch – auch wenn die Corona-Pandemie lange Zeit keine Einzel- oder Gruppensitzungen mehr erlaubte.

«Solange ich noch jeden Tag etwas Neues von den Menschen, die ich begleite, lernen kann, werde ich diese Arbeit weitermachen», sagt Catherine Agthe im Gespräch mit Procap in ihrem gemütlichen Zuhause in Nyon. Basis unseres Gesprächs ist ihr sehr lesenswertes Buch «Sexualité et handicaps – entre tout et rien...» (Sexualität und Behinderungen – zwischen allem und nichts). Sinngemäss bedeutet dieser Titel, dass früher nichts möglich war, wenn es um Menschen mit Behinderungen und ihr Bedürfnis nach Sexualität ging, heute aber alles. Und genau darum geht es. Wo stehen wir als Gesellschaft? Muss man auch heute noch über das Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen sprechen? Und wenn ja, warum? Und wie müsste man dabei differenzieren?

Masturbieren untersagt

Catherine Agthe mag die Fragen – und überrascht erst einmal mit ihrer Antwort. «Wir müssen heute nicht mehr spezifisch hervorheben, dass Menschen mit Behinderungen die gleichen sexuellen Rechte haben wie Menschen ohne Behinderungen.» Diese Rechte sind nicht nur in der UNO-Behindertenrechtskonvention festgehalten und im Behindertengleichstellungsgesetz definiert, sondern auch in zahlreichen Grundsatzklärungen und Richtlinien von Institutionen und Organisationen. «Für diese Rechte haben wir jahrzehntelang gekämpft. Wenn man sie heute noch speziell schriftlich festhalten will, kommt das bereits einer Diskriminierung gleich. Denn schliesslich braucht in der Schweiz ja kein Mensch ohne Behinderung eine spezielle Erlaubnis dafür, seine sexuelle Selbstbestimmung zu leben.»

Worüber wir stattdessen sprechen müssen, sind die fehlenden Möglichkeiten für Menschen mit kognitiven Behinderungen oder körperlichen Mehrfachbehinderungen, ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung auch zu leben. «Hier haben wir noch immer einen grossen Handlungsbedarf, und zwar auf diversen Ebenen», sagt Catherine Agthe. Da sei zum Beispiel das Thema der

Masturbation. «Für einige Menschen mit einer Mehrfachbehinderung ist das oft die einzige Möglichkeit, ein sexuelles Erlebnis zu haben. Doch da diese Menschen meist für alles die Hilfe anderer benötigen, sind sie darauf angewiesen, dass ihnen beispielsweise jemand nach der Intimpflege die Hände an die Geschlechtsteile legt.»

Eine kleine Sache, sollte man meinen. «Doch ich kenne Pflegepersonen, die sich weigern, diese Handgriffe zu tun. Für sie ist es keine Frage, Exkrementen wegzuwischen, das gehört zur Hygiene. Aber ein bisschen Sperma? Das gehe gar nicht», erzählt Catherine Agthe, und man spürt, dass diese Haltung sie empört. Doch weil das Thema Intimität und vor allem der Umgang mit sexuellen Bedürfnissen nur einen kleinen Teil der Ausbildung von Pflege- und Betreuungspersonen ausmacht, ist es für die meisten auch nicht Teil der Arbeit. «Hinzu kommt der Umstand, dass viele Personen in der Pflege oder Betreuung aus anderen Kulturen kommen. Möglicherweise darf sich in ihrer Kultur ein Mensch mit Behinderungen nicht selbst berühren, sodass sie es auch hier verbieten.» Und wenn es doch mal passierte, werde in einem Heim schnell eine grosse Geschichte daraus gemacht.

«Das sexuelle Verhalten von Menschen mit einer kognitiven Behinderung wird oft viel strenger beurteilt.»

«Kürzlich haben mich die Eltern eines jungen Mannes mit Asperger kontaktiert. Die Nachtwache sagte, er glaube gesehen zu haben, dass der junge Mann morgens um drei Uhr im Wohnzimmer des Wohnheims einen erotischen Film geschaut und dabei masturbiert habe. Nun müssen ihm seine Eltern beibringen, dass er so etwas nur in seinem eigenen Zimmer tun darf. Obwohl völlig unklar ist, was wirklich passiert ist, heisst es nun, der Mann habe ein Problem mit seiner Sexualität. Da sollte man einmal darüber nachdenken, wer denn wirklich ein Problem hat.»

Uralte Ängste

Diese Frage kommt immer wieder auf, besonders wenn es darum geht, wie Menschen mit einer kognitiven Behinderung in der Öffentlichkeit wahrgenommen werden. «Da gibt es ein junges Pärchen, das bei mir in Therapie ist und jeweils mit dem Zug anreist. Sie küssen sich gerne, und manchmal sind sie dabei vielleicht etwas laut. Dass andere Mitfahrende dann das Abteil wechseln, irritiert die beiden aber sehr, denn das Küssen würde wohl problemlos toleriert, wenn es sich bei den beiden um junge Menschen ohne Behinderungen handeln würde», erzählt Catherine Agthe.

Über das Warum kann sie nur spekulieren. «Bei Menschen mit einer körperlichen Behinderung gibt es heute wohl kaum noch skeptische Blicke, wenn sie sich in der Öffentlichkeit küssen. Doch bei Menschen mit einer kognitiven Behinderung haben die Leute vielleicht Angst, dass sich diese streicheln und auf offener Strasse Sex haben.»

Geht es also einmal mehr um althergebrachte Bilder und Vorstellungen in den Köpfen der Menschen? «Das ist möglich. Bis heute wird eine kognitive Behinderung oft als bizarr oder fremdartig wahrgenommen. Kommt dann noch das Thema Sexualität hinzu, verstärkt sich alles, und die Leute urteilen viel strenger.» Um dies zu überwinden, braucht es die stetige Sensibilisierung der Bevölkerung. «Früher gab es die Vorstellung, dass Menschen mit einer kognitiven Behinderung entweder unschuldige und geschlechtslose Engel oder in erster Linie triebgesteuert sind. Die Realität ist, dass die allermeisten sich bezüglich ihrer Sexualität irgendwo dazwischen befinden, genauso wie es bei Menschen ohne Behinderungen der Fall ist.»

Mit Rechten kommen auch Verantwortlichkeiten

Nun ist Sexualbildung für alle Kinder ab der ersten Klasse in der Romandie seit über dreissig Jahren Teil des normalen Unterrichts (vgl. «Sexualaufklärung in der Schweiz»). Fast so lange erhalten Kinder mit Behinderungen regelmässig einen angepassten Unterricht. Auch dank dieser angepassten Sexualbildung haben heute viele junge Menschen mit Behinderungen einen besseren Zugang zu ihrer eigenen Sexualität – und teilweise

ein stärkeres Selbstbewusstsein in Bezug auf ihre sexuellen Rechte. Dass mit den Rechten auch Verantwortlichkeiten kämen, sei jedoch nicht immer so einfach zu vermitteln, erzählt Catherine Agthe.

«Sie sagen dann beispielsweise zu mir: Madame Agthe, ich bin jetzt ein Mann und ich will eine Freundin und ich habe auch das Recht, eine Freundin zu haben.» In einem solchen Fall müsse sie dann erst einmal den Gedanken vermitteln, was es heisse, eine Freundin auch zu respektieren. «Ihnen in diesem Bereich eine nuancierte Wahrnehmung beizubringen, ist oft kompliziert und kann lange dauern.» Dasselbe gelte für den Umgang mit Pornografie oder den Bildern, die sie etwa im Fernsehen sähen. «Man muss sie sensibilisieren und ihnen dabei helfen, zu begreifen, dass in diesen Filmen nicht die Realität gezeigt wird.»

Man könne aber nicht nur reden. Gerade wenn es um Fragen über Sex gehe, müssen die Antworten auch physisch erfahrbar sein. «Wir benutzen dafür spezielle Puppen mit Geschlechtsteilen und zeigen so, wie man sanft und zärtlich vorgehen kann und was man alles machen darf und was nicht. Diese Form des Unterrichts ist aber heikel. Er funktioniert nur mit einer Einzelperson oder mit einem Paar.» Genauso wichtig sei es, den Betreuenden einer Institution zu zeigen, wie weit eine Person oder ein Paar begleitet werden müsse, und wie viele Freiheiten man ihnen lassen solle. «Und nicht zuletzt muss man jeden Fall einzeln betrachten. Bei Fragen der Sexualität kann man nie verallgemeinern.»

Sexualaufklärung in der Schweiz

Die staatlichen Schulen in der Schweiz haben einen gesetzlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag zu erfüllen. Bildung zur sexuellen Gesundheit wird im Kontext der Schule als schulische Sexualaufklärung bezeichnet. Sie ist in den sprachregionalen Lehrplänen integriert und wird unterschiedlich umgesetzt:

- In der **deutschen Schweiz** sind in der Regel die Lehrpersonen für Sexualaufklärung zuständig. Es existiert eine Vielfalt an verschiedenen Modellen, welche von den jeweiligen Schulen oder Lehrpersonen abhängig sind. Darunter finden sich umfassende Angebote, aber auch solche, die sich auf die minimale Vermittlung von Informationen, meistens zu Biologie und Fortpflanzung, beschränken, wobei Beziehungsaspekte und soziale Komponenten ausser Acht gelassen werden.

- In der **französischen Schweiz** hat sich bereits seit über 30 Jahren ein Modell etabliert, bei dem externe Fachpersonen der sexuellen Gesundheit eine kontinuierliche Sexualaufklärung in der Schule anbieten. Die Akzeptanz der Eltern gegenüber dieser Tradition ist gross, und das Angebot wird geschätzt.

- In der **italienischen Schweiz** sind die Lehrpersonen für die Sexualaufklärung verantwortlich. Eine Gruppe von Ausbildungscoaches steht den Lehrpersonen zur Verfügung, um sie bei der Umsetzung dieser Aufgabe zu unterstützen. In der Sekundarschule und im postobligatorischen Bereich intervenieren externe Fachpersonen der sexuellen Gesundheit, um die Sexualaufklärung zu ergänzen.

Quelle: Sexuelle Gesundheit Schweiz,
www.sexualaufklaerung-schule.ch

Von der Sprache und der sexuellen Assistenz

Dasselbe gilt für die Wahrnehmung von Sexualität, und es beginnt bei der Sprache. So verbinden Menschen mit dem Wort Sexualität die unterschiedlichsten Vorstellungen, Werte und Verhaltensregeln. Wohl die meisten denken dabei an «Sex haben», also an Verführung, Geschlechtsverkehr und Orgasmus. «Doch Sexualität ist mehr als Sex. Es ist eine dreigeteilte Sprache», sagt Catherine Agthe und erläutert dies anhand einer Skizze. «Es gibt die Sprache des Körpers, des Herzens und des Kopfes. Aber oft bringt man im Leben nicht alle drei Ebenen zusammen. So kann man jemanden lieben, ohne ein sexuelles Bedürfnis zu empfinden. Man kann seine Sexualität aber auch ohne Liebe ausleben. Manchmal klappt alles, und man kann beides verbinden. Dabei handelt es sich jedoch um einen anspruchsvollen Prozess.»



Besonders schwer falle es Menschen mit einer starken kognitiven Behinderung wie auch Personen mit psychischen Behinderungen diese Verbindung herzustellen. Es gebe allerdings einen wichtigen Unterschied zwischen diesen beiden Behinderungsformen. «So haben Menschen mit psychischen Behinderungen oft keine Energie oder Perspektiven und nehmen Medikamente, die oft die Libido unterdrücken. Bei Menschen mit einer kognitiven Behinderung ist es anders. Sie leben zwar eine eher atypische Sexualität, bei der es mal um Sex geht und mal nicht. Aber bei allem, was sie tun, verfügen sie über eine hohe emotionale und körperliche Kreativität.» Für sie finde sich deshalb meist eine Lösung, auch wenn es etwas länger dauere.

Die Suche nach Alternativen ist etwas, was Catherine Agthe auch in anderen Bereichen ihrer Tätigkeit beschäftigt. So war sie in der Romandie eine treibende Kraft bei der Selektion und Ausbildung jener Personen, die seit über zehn Jahren die Dienstleistung der sexuellen Assistenz anbieten. Obwohl das Thema in den Medien meist reflexartig in einen Zusammenhang mit der Sexualität von Menschen mit Behinderungen gebracht wird,

wird sexuelle Assistenz gar nicht so oft in Anspruch genommen, wie viele denken. «Die meisten Betroffenen wünschen sich vielmehr eine Partnerin oder einen Partner. Es ist zwar gut, dass es das Angebot der sexuellen Assistenz gibt. Aber zum einen muss man dafür bezahlen. Und zum anderen bleibt es eher künstlich und ist deshalb auch kein Ersatz für eine Liebesbeziehung.»

Was Catherine Agthe derzeit noch stärker beschäftigt, ist der Blick nach vorne. Da sie aufgrund der Corona-Pandemie fast ein Jahr lang keine Ausbildungen, Supervisionen und Gruppentherapien mehr geben konnte, sind viele ihrer Kontakte zu Betroffenen abgebrochen. «Das Coronavirus hat die Art, wie wir leben, in vielerlei Hinsicht verändert. Ich habe deshalb versucht, auch meine therapeutische Arbeit einmal von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Dabei stellte ich mir die Frage, was denn die wahre Quelle des Wunsches ist, wenn etwa eine Person mit einer kognitiven Behinderung sagt, sie möchte gerne Liebe machen. Handelt es sich dabei um ein echtes Bedürfnis, oder entspringt es vielmehr dem Wunsch, es «so wie alle anderen zu machen»? Dieselbe Frage muss man sich stellen, wenn jemand sagt, er oder sie möchte eine Freundin oder einen Freund, obwohl der Mensch eigentlich noch nicht bereit ist für eine Partnerschaft. Kopieren sie damit nicht eher das Verhalten der Menschen in der Gesellschaft?» Eine Antwort darauf hat Catherine Agthe noch nicht gefunden. «Aber ich frage mich, ob wir nicht versuchen sollten, zusammen mit den betroffenen Personen herauszufinden, was sie wirklich wollen, was ihre wahren Bedürfnisse sind, und ob es noch andere Möglichkeiten gibt, wie sie Liebe und Leidenschaft empfinden und ihre Sehnsüchte stillen können.»

Mehr Informationen zu Catherine Agthe und ihrer Arbeit finden Sie hier (Website auf Französisch): <https://catherineagthe.ch/>

«Sexualité et handicaps – entre tout et rien...»

Catherine Agthe Diserens, Verlag Saint-Augustin, 225 Seiten, Januar 2013, CHF 25.90

«Assistance sexuelle et handicaps»

Catherine Agthe Diserens und Françoise Vatré, Verlag Chronique Sociale, 191 Seiten, Februar 2012, CHF 25.90

Beide Bücher sind zurzeit nur auf Französisch erhältlich.



EXMA VISION

Eine Dienstleistung der SAHB

Selbständig und mobil



Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

Exma VISION

Industrie Süd, Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen
T 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.exma.ch

Bleiben Sie mit uns mobil!

Plattformlifte für Rollstuhlfahrer müssen optimal auf den Nutzer und das vorhandene Treppenhaus abgestimmt sein. Als Treppenlift-Fachbetrieb mit langjähriger Erfahrung können wir Ihnen für fast jede Treppe und jede Situation einen Treppen-Plattformlift liefern. Sowohl für den privaten wie auch für den öffentlichen Bereich bieten wir Komplettlösungen an.



Wir stehen Ihnen jederzeit für ein unverbindliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

HERAG AG

Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
sales@stannah.ch
www.stannah.ch

Uetikon am See
044 512 52 27

Moudon
021 510 78 90

Lugano
091 210 72 44



Stannah
In Zusammenarbeit mit **HERAG**

www.stannah.ch

Setz deine Talente bei uns ein

Wir bieten spannende Arbeitsstellen mit Assistenz. Wir unterstützen dich beim Einsatz deiner Fähigkeiten.

Profitiere von unseren attraktiven Arbeitsbedingungen:

- Lohn gemäss Leistungseinstufung
- 5 - 7 Wochen Ferien
- Bezahlte Brückentage
- Vergünstigtes Mittagessen
- Gratis Parkplätze
- Fahrservice von / zum Bahnhof Wetzikon

Weitere Infos zu den offenen Stellen findest du auf www.iwaz.ch/arbeiten/iv-rente

Wir freuen uns auf deine Kontaktaufnahme
Tanja Aimone, Tel. 044 933 23 04



Das Sozial- und Dienstleistungsunternehmen.

Selbstbestimmtes und behindertengerechtes Wohnen



Unser Wohnangebot für Menschen mit Behinderung:

– **Moderne und helle Wohnplätze** **NEU**

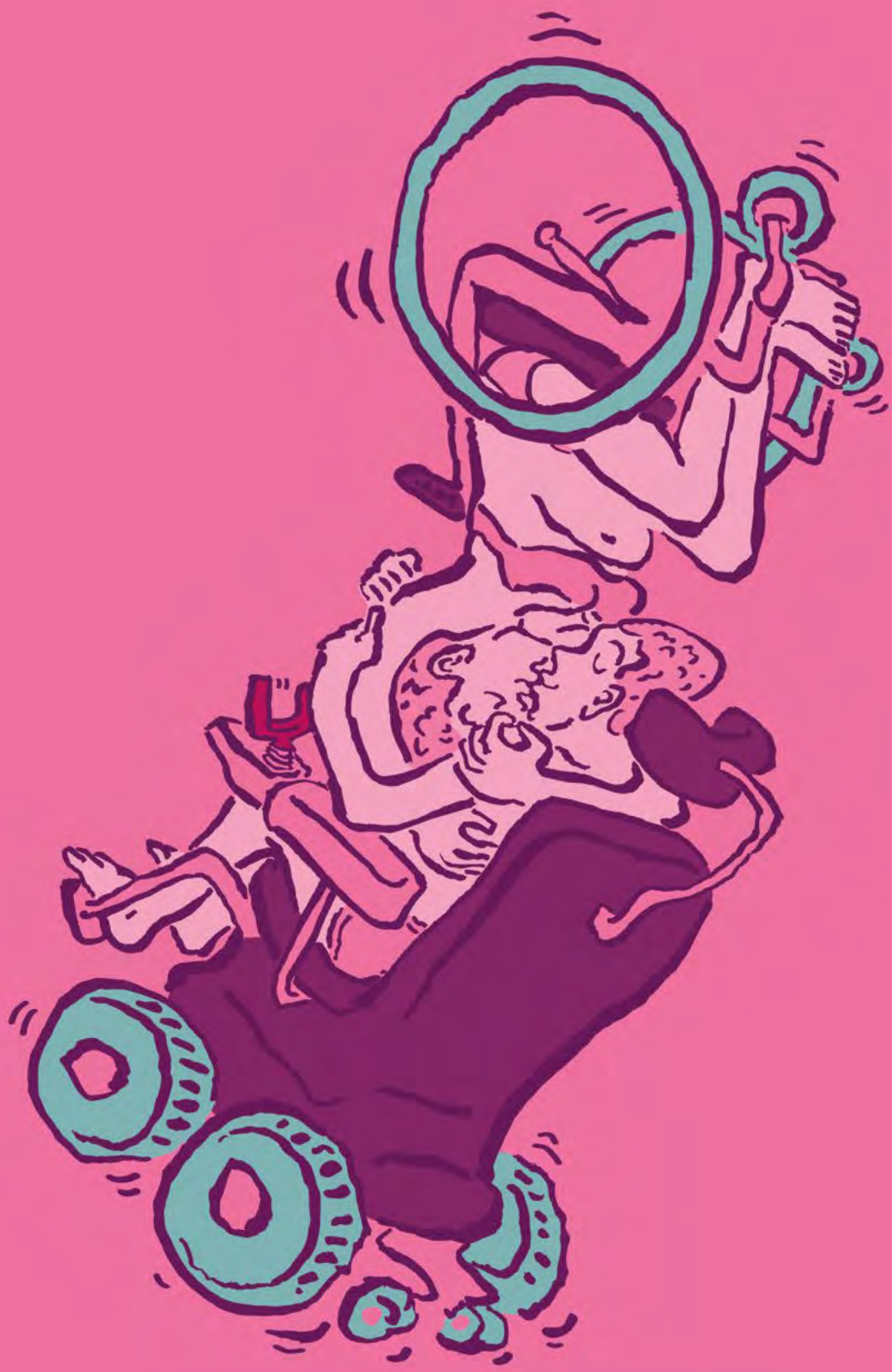
– **Aussenwohnungen**

– **Servicewohnungen** **NEU**

Gesamtes Angebot mit individuellen Begleit- und Pflegeleistungen!

WBZ
Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77





ROLLENSPIELE



Marc Zürcher
Anwalt

Meine Rechte rund um Sexualität

In den Medien werden immer wieder Übergriffe thematisiert, über welche die Opfer endlich sprechen können. Doch wie schützt mich das Recht vor einem möglichen Missbrauch? Bin ich völlig frei in meiner Sexualität? Was sind meine Rechte in Bezug auf meine Sexualität, und wie kann ich diese geltend machen?

Die Prävention von Missbrauch

Das Strafrecht sieht keine besonderen zusätzlichen Rechte für Menschen mit Behinderungen vor. Es bemüht sich darum, alle Menschen gegen Angriffe auf ihre sexuelle Integrität zu schützen. Gewisse, im Folgenden kurz angesprochenen Gesetzesartikel verfügen jedoch über eine verstärkte Komponente mit Blick auf die Täter-Opfer-Beziehung und deren Macht- bzw. Abhängigkeitsverhältnis. In diesem Sinne gestehen sie in Situationen, in welchen sich Menschen mit

Behinderungen mitunter häufiger wiederfinden, einen spezifischeren Schutz zu.

Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass es im Vorfeld einer potenziell strafrechtlichen Situation oft eine «Grauzone» gibt. In dieser «Grauzone» wäre es ratsam, sorgfältig mit Grenzverletzungen, die noch keinen Straftatbestand darstellen, umzugehen und Voraussetzungen zu schaffen, um solche zu erkennen. Das Erkennen und entsprechende Handeln in solchen risikobehafteten Situationen ermöglicht den Schutz aller Beteiligten und vermeidet Leid aller Art.

Auf der Website von Procap Schweiz findet sich der «Verhaltenskodex zur Prävention von Grenzverletzungen und sexuellen Übergriffen». Darin werden konkrete Instrumente angesprochen, die eingesetzt werden können, damit potenziell problematische Situationen nicht zu einem Übergriff führen.

Strafrecht

Das Strafrecht schützt vor allem Personen, die in einem Erziehungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis stehen oder die auf andere Weise abhängig sind (Art. 188 Schweizerisches Strafgesetzbuch). Die Ausnutzung dieser Abhängigkeit, um zu einer sexuellen Handlung zu verleiten, ist eine Straftat. Das Strafrecht sieht umso grössere Sanktionen vor, wenn an einer

urteilsunfähigen oder einer zum Widerstand unfähigen Person in Kenntnis ihres Zustandes sexuelle Handlungen vorgenommen werden (Art. 191 Schweizerisches Strafgesetzbuch). Es handelt sich dabei um kriminelle Handlungen, die von Amtes wegen verfolgt werden. Deshalb ist es nicht notwendig, Strafanzeige zu stellen. Dennoch muss der Sachverhalt auf die eine oder andere Weise der Staatsanwaltschaft oder der Polizei zur Kenntnis gebracht werden (Anschuldigung).

Schutz der Privatsphäre (Art. 13 Bundesverfassung)

Selbstbestimmung ist einer der grundlegenden Aspekte des Privatlebens und folglich seines Schutzes. In diesem Sinne darf niemand ohne seine Zustimmung zu sexuellen Handlungen gezwungen werden. Andernfalls wird ein solches Verhalten strafrechtlich sanktioniert.

Die Situation ist allerdings weit- aus komplexer, wenn die betroffene Person zwar einverstanden, aber nicht zwangsläufig in der Lage ist, selbstbestimmt zu handeln, oder von einer Behörde abhängig ist. Dabei geht es vor allem um Personen, die in Einrichtungen leben bzw. deren Urteilsvermögen eingeschränkt ist.

«Verhaltenskodex zur Prävention von Grenzverletzungen und sexuellen Übergriffen» unter www.procap.ch > sich engagieren > Verhaltenskodex

«Sexualität beginnt immer mit der Liebe zu sich selbst»





Ein Gespräch über Selbstliebe und deshalb auch über Sexualität. Für Nadja Schmid ist das eine untrennbar mit dem anderen verbunden. Ein Gespräch mit einer jungen Frau, die gelernt hat, sich selbst, ihr Leben und ihren Körper zu lieben, und heute ihre Erfahrungen als Lebensberaterin und Motivationscoach weitergibt.

Text und Fotos Sonja Wenger

Hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: Nadja Schmid möchte andere Menschen mit ihrer positiven Lebenseinstellung und ihren Erfahrungen inspirieren.

Die junge Frau im elektrischen Rollstuhl, die mir die Haustüre per Knopfdruck öffnet, muss erst einmal die Begeisterung ihrer beiden grossen Hunde bändigen. Dann begrüsst sie mich mit einem herzlichen Lächeln – und wir sind bereits mitten im Gespräch.

Ich habe Nadja Schmid im Zusammenhang mit einer Veranstaltungsreihe von Procap Bern zum Thema Leben mit Assistenz kennengelernt. Auf die Frage, ob sie auch über das Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen sprechen würde, sagte Nadja Schmid ohne zu zögern Ja. Als Lebensberaterin und Motivationscoach weiss sie, wie wichtig ein unverkrampfter Zugang zur eigenen Sexualität ist. Und noch wichtiger: Sie weiss aus eigener Erfahrung, wie man die vielen Hürden und Tabus überwinden kann, die in der Regel mit der eigenen Sexualität verbunden sind.

«Viele Menschen, die zu mir in die Lebensberatung kommen, haben Probleme, weil sie seit langem Single sind und keinen Partner finden oder weil sie kurz vor einem Burn-out stehen.» Bei solchen Problemen gebe es ein klares gemeinsames Muster. «Es fehlt den Betroffenen meist an Selbstwertgefühl und an Selbstliebe.» Viele nehmen sich nicht genug Zeit für sich selbst oder mögen sich und ihren Körper nicht. «Sexualität beginnt aber immer mit der Liebe zu sich selbst.» Deshalb liege der Fokus ihrer Beratung erst einmal auf der Erkenntnis: «Hör auf, dich verändern zu wollen. Du bist perfekt, so wie du bist.»

«Ich bin da durch, also bringe ich auch andere durch.»

Obwohl sich diese Erkenntnis beinahe banal anhört, ist es für viele Menschen nicht leicht, an diesen Punkt zu gelangen. «Ich weiss, dass es sehr viel Mut braucht, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen», sagt Nadja Schmid. «Und ich weiss auch, dass diese Auseinandersetzung manchmal höllisch wehtun kann.»

Auf Umwegen zum Ziel

Vor einigen Jahren gründete Nadja Schmid ihre Beratungsplattform www.you-are-never-alone.ch. Zu Beginn wollte sie mit ihrer Tätigkeit vor allem Menschen mit Behinderungen unterstützen, die etwa bei Fragen zur Assistenz oder für den Umgang mit der IV Unterstützung brauchten. «Da bin ich aber oft an Grenzen gestossen, wenn es etwa um rechtliche Fragen ging»,

erzählt sie rückblickend. «Ausserdem interessierte es mich immer mehr, die Menschen bei ihren Lebensproblemen zu beraten. Bei diesen Fragen kann ich aus meinen persönlichen Erfahrungen schöpfen und glaubwürdig die Haltung vertreten: Ich bin da durch, also bringe ich auch andere durch.»

«Was man immer verändern kann, sind die eigenen Gedanken und Einstellungen.»

Es erstaunt nicht, dass die heute 31-jährige ursprünglich Psychologie studieren wollte. Doch die IV meinte damals, dass dieses Studium zu lange dauere. Also absolvierte Nadja Schmid eine kaufmännische Ausbildung und war noch bis vergangenes Jahr erfolgreich im ersten Arbeitsmarkt tätig. «Und statt eines Psychologiestudiums habe ich dann einfach gefühlt hunderte Kurse absolviert, weil mich bei allem im Leben immer auch der psychologische Aspekt interessiert.» In diesen Kursen ging es oft um Selbstliebe und Selbstakzeptanz. «Und dabei stösst man dann automatisch auf das Thema Sexualität.»

Da sie aufgrund ihrer Hilfsbereitschaft von immer mehr Leuten wegen aller möglichen Dinge um Rat gefragt wurde, entschloss sie sich, diese Beratungen beruflich anzubieten. «Seit diesem Jahr bin ich nun vollumfänglich selbstständigerwerbend. Ich konnte meine Leidenschaft zu meinem Beruf machen.» Und: Sie hat inzwischen wesentlich mehr Menschen ohne Behinderungen als Klient*innen als umgekehrt.

Selbstliebe als Grundsatz von allem

Warum das so ist? «Ich halte meinem Gegenüber jeweils einen Spiegel vor und zeige meine Lebenssituation.» Das führt bei vielen dann oft zu einer Erkenntnis im Sinne von: «Diese Frau ist im Rollstuhl, muss viele Hürden überwinden und hat doch so viel Energie und eine positive Lebenshaltung. Wenn sie es mit ihrer Behinderung schafft, dann kann ich es doch auch schaffen.» Für Nadja Schmid ist diese Reaktion keineswegs abwertend, im Gegenteil: «Sie ist der Trigger, der funktioniert. Denn wenn die Leute richtig hinschauen, müssen sie sich eingestehen, dass ich mit meinem nicht perfekten Leben offenbar etwas besser mache als sie selbst, obwohl sie gesund sind und viel mehr Möglichkeiten haben.»

Nadja Schmid macht den Menschen also begreifbar, dass Barrieren und Hürden oft nur selbstgemacht sind. Und weil sie ihre Klient*innen immer wieder aufs Neue zwingt, sich aus der Komfortzone herauszuwagen, verändert sich deren Denkweise. «Und mit dem Denken», sagt Nadja Schmid, «beginnt alles.» Also Selbstakzeptanz, Selbstwertgefühl und vor allem Selbstliebe, das Fundament für eine gute Sexualität. «Ich bin der Ansicht, dass man Sexualität nur leben kann, wenn man mit sich selbst im Reinen ist», sagt Nadja Schmid. «Und dann ist es eigentlich auch kein Problem, darüber zu sprechen.»

Allerdings gibt Nadja Schmid gleich ein Beispiel dafür, wie weit weg die Realität von dieser Idealvorstellung noch immer ist. «Ich war vor einiger Zeit als Dozentin an einer Tagung zum Thema Sexualität eingeladen. Dabei ging es um die Weiterbildung von Sozialarbeiter*innen, also jenen, die auch Menschen mit Behinderungen betreuen. Ihnen wollte ich die Gelegenheit geben, mal wirklich zu allem Fragen stellen zu können.» Dafür habe sie ein kurzes Video gedreht bei sich im Schlafzimmer, auf ihrem Himmelbett mit Spiegeln an der Decke und mit verschiedenen Sexspielzeugen an der Wand. «Ich war also wirklich offen für alles, und dann kam: nichts. Die intimste Frage war, ob es nicht schwer sei, unbeschwert Sex zu haben, wenn eine Assistentin mit im Haus ist.» Danach habe sie die Welt nicht mehr verstanden. «Wenn es diese Leute schon nicht schaffen, in einer sicheren Umgebung über Sexualität zu reden, wie wollen sie das dann erst in einer brenzlichen Situation tun, wenn es beispielsweise in einem Heim zu einer übergriffigen Situation kommt?»



**«Hör auf, dich
verändern zu wollen.
Du bist perfekt, so
wie du bist.»**

Von Fantasien und fehlenden Bildern

Entsprechend unerwartet ist es, wenn Nadja Schmid erzählt, dass es die Leute jeweils brennend interessiert, ob sie und ihr Freund denn Sex haben könnten und wenn ja wie. «Wenn mich jemand direkt fragt, sage ich gerne, wie es ist. Doch die meisten trauen sich das nicht, obwohl sie fast platzen vor Neugierde.»

Nun ist Neugierde an sich nichts Schlechtes. Und Nadja Schmid vermutet, dass es zum Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen einfach nicht genug Bilder gibt. «Vermutlich sollte man mal Pornos mit Menschen mit Behinderungen drehen. Obwohl es in der Welt der Pornografie vieles gibt, haben mein Freund und ich bis heute noch nichts gefunden, was echt ist.» Dies würde zumindest das Doppeltabu in unserer Gesellschaft aufbrechen, dass zum einen kaum jemand gerne über Sexualität spricht und erst recht nicht im Zusammenhang mit einer Behinderung.»

«Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. Wenn man aber gar nicht ruft, kommt auch nichts zurück.»

Gleichzeitig haben viele Leute bestimmte sexuelle Fantasien und Bilder im Kopf, gerade wenn es um Menschen mit Behinderungen geht. «Ich habe vor drei Jahren ein Experiment gemacht und die Frage gepostet, ob es für Männer sexuell reizvoll sei, dass ich im Rollstuhl sei und mich nicht wehren könne. Danach wurde ich förmlich bombardiert mit Anfragen für ein Treffen und mit Penisbildern.» Diese Wucht war für Nadja Schmid überraschend. Trotzdem hat sie sich die Zeit genommen, den meisten zurückzuschreiben. «Natürlich gab es auch üble Kommentare, die man eigentlich anzeigen müsste und auf die ich nicht reagiert habe. Aber bei den meisten hat sich herausgestellt, dass sie die Vorstellung genau deshalb so reizt, weil sie es noch nie hatten.»

Einzigartigkeit als Trumpf

Dieses Spiel mit Reizen fasziniert Nadja Schmid. Ihre Erfahrung ist, dass gerade das nicht Perfekte an einem Menschen sein grösster Trumpf sein kann. «Wenn du

jemandem begegnest, der eine sehr spezielle Frisur hat oder dem beispielsweise ein Arm fehlt, dann wirst du dich wahrscheinlich noch Jahre später an diese Person erinnern. Ein perfekter Mensch ist dagegen eher langweilig.» Dasselbe gilt in der Sexualität. «Ich werde von Männern angeschrieben, gerade weil ich nicht perfekt, dafür aber aussergewöhnlich bin.»

Es geht also darum, die eigene Sichtweise und das Denken zu ändern. «Man sucht bei sich nicht mehr den Fehler, sondern die Einzigartigkeit – und plötzlich sieht man sich selbst als etwas Wertvolles.» Dann braucht es noch etwas Mut, sich zu zeigen und in die Welt hinauszugehen. Und schlussendlich sollte man offen sein und auch aushalten können, was zurückkommt. «Natürlich muss man bei der Suche nach sexuellen Kontakten gerade auf den Social-Media-Plattformen immer auch eine gewisse Vorsicht walten lassen. Aber das gilt für Menschen mit Behinderungen ebenso wie für Menschen ohne Behinderungen. Niemand sollte ein Nacktfoto von sich ins Internet stellen. Es gilt: Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. Wenn man aber gar nicht ruft, kommt auch nichts zurück.»

Nadja Schmid ist der Überzeugung, dass es mit der richtigen Einstellung für viele Menschen mit Behinderungen weniger schwer ist als allgemein angenommen, sexuelle Kontakte zu finden. Sie ist sich aber auch bewusst, dass es immer Menschen geben wird, für die das nicht gilt. «Nur mit einem guten Selbstwertgefühl sind nicht alle Probleme lösbar. So gibt es Behinderungsformen, die zusätzliche Hürden schaffen, etwa wenn ein Mensch Probleme mit der Hygiene hat.» Diese Widersprüchlichkeit beschäftigt Nadja Schmid. «Wir haben einerseits die Situation und das Wissen, dass jeder Mensch sexuelle Rechte und ein Bedürfnis auf Sexualität hat. Andererseits können gerade Menschen mit schweren Behinderungen, die von anderen abhängig sind oder die sich nicht mitteilen können, ihre Bedürfnisse oft nicht befriedigen.»

Menschen mit Behinderungen haben also viel mehr Hürden zu bewältigen, als es sich Menschen ohne Behinderungen je vorstellen können. «Vielleicht sind deshalb viele von uns auch so hart im Nehmen», sagt Nadja Schmid. Und gerade deshalb wird auch niemand, der sich bei ihr Lebensberatung oder ein Coaching holt, mit Samthandschuhen angefasst. «Hart, aber fair» ist unter anderem ihr Motto. «Ich will, dass die Menschen verstehen, dass ihre Denkweise relevant ist. Ich habe gelernt, zu akzeptieren, was ich nicht verändern kann. Aber was man immer verändern kann, sind die eigenen Gedanken und Einstellungen.»

Mehr über Nadja Schmid und ihr Beratungsangebot erfahren Sie unter: www.you-are-never-alone.ch

Sex & Intimität, auch in Institutionen

Institutionsleitende und Fachpersonen aufgepasst:
Sexuelle Gesundheit Schweiz und INSOS Schweiz haben
einen Leitfaden für die Begleitung von Menschen mit
Behinderungen in institutionellen Wohnformen herausgegeben.
Thema: Sexualität, Intimität und Partnerschaft.

Text Patrick Dubach Foto Shutterstock



Das Thema Sexualität ist aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Trotzdem scheint die Tatsache, dass auch Menschen mit Behinderungen ein Recht auf Sexualität haben, noch nicht ins Bewusstsein aller Menschen gelangt zu sein. Menschen mit Behinderungen wollen auch Sexualität erleben, intim sein und körperliche Befriedigung erleben. Sexualität ist ein Menschenrecht und begleitet uns ein Leben lang.

Ein von den Organisationen Sexuelle Gesundheit Schweiz und INSOS Schweiz gemeinsam herausgegebener Leitfaden geht von diesem Grundrecht aus und möchte Institutionen und Fachpersonen für die Themen Sexualität, Intimität und Partnerschaft sensibilisieren. Der als Broschüre erhältliche Leitfaden soll nach eigenen Angaben ein Impulsgeber und eine Orientierungshilfe für Institutionen sein, die eine Wohnform für Menschen mit Behinderungen führen. Da in der Schweiz viele Menschen mit Behinderungen institutionelle Wohnangebote nutzen und in Wohnheimen leben, ist es wichtig, dass sich diese mit Sexualität, Intimität und Partnerschaft auseinandersetzen.

Die 70 Seiten umfassende Broschüre macht Lust, sich diesem facettenreichen Thema zu nähern und basierend darauf eigene Konzepte und Handlungsanleitungen zu erstellen. Die Lesenden erhalten nicht nur fachliche und rechtliche Hinweise, sondern auch praxisorientierte Inputs. Am Schluss jedes Kapitels werden alltagspraktische Impulsfragen gestellt, sodass jede Institution anhand dieser Fragen selbstkritisch analysieren kann, wie weit sie in dieser Thematik schon ist.

Nach einer Einführung werden die Grundlagen erörtert und Begriffe wie sexuelle Gesundheit, sexuelle Entwicklung, sexuelle Diversität und Sexuaufklärung erklärt. Am Schluss dieser theoretischen Ausführungen stellen Fragen wie «Hat meine Institution eine klare Haltung zu Sexualität. Ist diese Haltung meinem Team bekannt?» den Bezug zur Praxis wieder her.

Sexualität ist facettenreich

Für die Lesenden wichtig zu wissen ist, dass der Leitfaden von einem breit gefassten Sexualbegriff ausgeht, der auch Intimität, Zärtlichkeit, Gefühle, Wünsche, Fantasien und mehr beinhaltet. Eine dementsprechende Sexualethik beschränkt sich nicht einfach darauf, Ereignisse wie z.B. sexuelle Übergriffe oder unerwünschte Schwangerschaften abzuwenden, sondern sie verlangt auch die Befähigung zu Gefühlsbefahrungen.

Konkret bedeutet dies für Begleitpersonen, dass sie nach dieser Interpretation nicht nur den Auftrag haben, Menschen mit Behinderungen vor sexueller Gewalt zu schützen. Sie sollten diese gegebenenfalls auch unterstützen, sei es bei der Suche nach einer geeigneten Sexualassistenz oder beim Ermöglichen von neuen Kontakten. Fachpersonen in Wohnheimen

sollten zudem darauf vorbereitet sein, wenn eine Partnerschaft im Heim entsteht oder ein Paar allenfalls ein Kind möchte. Hier ist der Austausch mit allen Beteiligten (Eltern, Beistand etc.) sehr wichtig.

Der Leitfaden weist die Lesenden darauf hin, dass man sich beim Thema Sexualität von Menschen mit Behinderungen nicht im rechtsfreien Raum bewegt. Insbesondere das Recht auf Information und das Recht auf Verhütung sind hervorzuheben. Gemäss Bundesgesetz sollen Menschen mit Behinderungen einen geeigneten Zugang zu Informationen, Beratung und Verhütungsmitteln erhalten. Sexuaufklärung gilt es proaktiv anzubieten. Ebenfalls wichtig ist es, Menschen mit Behinderungen vor sexueller Gewalt und Übergriffen zu schützen. Themen wie sexuelle Gewalt und Grenzverletzungen dürfen kein Tabu darstellen. Aufklärung, Information und Offenheit dem Thema gegenüber sind innerhalb einer Institution Grundvoraussetzung und wichtige Schritte zur Prävention. Da zwischen Fachpersonen und begleiteten Menschen oft ein Machtgefälle besteht, erfordert es von allen Beteiligten hohe Wachsamkeit. Gefordert wird – analog der Charta Prävention – eine Null-Toleranzpolitik gegenüber einem allfälligen Fehlverhalten.

Zwischen Schutz und Selbstbestimmung

Der Umgang mit den Themen Sexualität, Intimität und Partnerschaft ist für die Institutionsleitung wie für die Begleitpersonen eine Herausforderung, weil sie sich ständig in einem Spannungsfeld bewegen. Sie haben einerseits einen Schutzauftrag und wollen andererseits den Menschen mit Behinderungen einen optimalen Lebensraum bieten, in dem sich eine gesunde, selbstbestimmte Sexualität entfalten kann.

Am Schluss des Leitfadens wird den Lesenden eine Checkliste Konzeptarbeit präsentiert, mittels derer die verantwortlichen Personen ein eigenes, praxisnahes Konzept zu Sexualität, Intimität und Partnerschaft erarbeiten können. Für eine gelingende agogische Begleitung ist ein Konzept mit verbindlichen Standards und Richtlinien zu den Themen Sexualität, Intimität und Partnerschaft eine zwingende Voraussetzung, die Klarheit und Transparenz für alle Beteiligten schafft. Abgerundet wird der Leitfaden mit einer grossen Auswahl an weiterführenden Links zu Beratungsstellen, Informationsplattformen, Fachorganisationen und gesetzlichen Regelungen.



Der Leitfaden kostet CHF 15.- und ist als PDF oder Broschüre in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

www.sexuelle-gesundheit.ch > Shop
www.insos.ch/dienstleistungen/insos

* SANTÉ SEXUELLE SEXUELLE GESUNDHEIT SALUTE SESSUALE

SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

stellt sich vor

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ (SGCH) ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation, die 1993 durch ihre Mitglieder – die heutigen Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und die Fachstellen für Sexualaufklärung – gegründet wurde. Die universellen Menschenrechte und die daraus abgeleiteten sexuellen Rechte bilden für SGCH die Grundlage zur Förderung der sexuellen Gesundheit. SGCH erarbeitet unabhängige und qualitativ hochstehende Informationen zur sexuellen Gesundheit und macht sie für ihre Mitglieder und die Öffentlichkeit zugänglich. Sie lässt dieses Wissen in politische Prozesse einfließen. SGCH fördert zudem die sexuelle Gesundheit in der Schweiz und setzt Schwerpunkte bei der Sexualaufklärung, der Prävention der sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und der reproduktiven Gesundheit. SGCH fördert die Vernetzung der verschiedenen Institutionen und der Fachpersonen und sorgt für ein qualifiziertes Aus- und Weiterbildungsangebot.

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ ist...

- seit 2009 akkreditiertes Schweizer Mitglied der International Planned Parenthood Federation (IPPF), der führenden internationalen nicht-staatlichen Organisation im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und den dazugehörigen Menschenrechten: den sexuellen Rechten. SGCH engagiert sich auf nationaler und internationaler Ebene für die Förderung und den Schutz der sexuellen Rechte. Diese sind die Grundlage für eine nachhaltige Verbesserung der sexuellen Gesundheit in der Schweiz und in der ganzen Welt.
- seit 2011 Partnerin der LOVE LIFE-Kampagne und des nationalen Programms zur Prävention von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (NPHS) des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).
- die Dachorganisation von 80 Fachstellen der sexuellen Gesundheit und der Sexualaufklärung in der ganzen Schweiz sowie der zwei Fach- und Berufsverbände in sexueller Gesundheit: ALECSS und faseg.
- Partnerin der Hochschulen in der lateinischen Schweiz und der Deutschschweiz. Sie trägt zur Umsetzung und Qualitätssicherung der Weiterbildungsangebote zu sexueller Gesundheit bei.

Was SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ tut

Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Gesundheit. Ohne Ausnahme. Alle haben Anspruch auf Information und Beratung, damit sie informiert und selbstbestimmt entscheiden können. Und alle müssen die Dienstleistungen des Gesundheitssystems nutzen können, ohne diskriminiert zu werden. Damit dies umgesetzt werden kann, braucht es jedoch Massnahmen:

- Gut verständliche Informationen (auch in leichter Sprache) zu verschiedenen Themen wie die Pille danach, Schwangerschaft, Krankheit und Infektion, Belästigung und Diskriminierung, sexuelle Übergriffe, Zwangsheirat oder Mädchenbeschneidung.
- Eine vertrauliche und professionelle Beratung bei einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit, auch für Menschen mit Behinderungen.
- Sexualaufklärung für Menschen mit Behinderungen: Schulen und Lehrpersonen können Fachpersonen der Sexualpädagogik mit dem bedürfnisgerechten Unterricht beauftragen. Nehmen Sie mit der Fachstelle für Sexualpädagogik oder der Fachstelle für sexuelle Gesundheit in ihrem Kanton Kontakt auf. Viele dieser Fachstellen bieten eine den individuellen Bedürfnissen angepasste Sexualaufklärung an.
- Workshops und Weiterbildungen für Institutsleitende und Fachpersonen im Umgang mit den Themen Sexualität, Intimität und Partnerschaft in institutionellen Wohnformen (auf Anfrage).

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

Marktgasse 36, 3011 Bern, Tel: +41 31 311 44 08

info@sexuelle-gesundheit.ch, www.sexuelle-gesundheit.ch

Hirnstoff

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Mittel

	7	2			8			
	5			6				
8	4		1			3		
5	9		2				7	
	6				7		4	9
		6			4		8	3
				8			9	
			3			5	1	

Schwierig

		3	1		2			8
								1
		5	8	6				2
1		4			3	8		
		9	4				1	3
8				7	6	5		
2								
4			2		1	7		

Kreuzwort-Rätsel

Frachtvertrag	Ausruf	internat. Presseagentur	steif, streng	Figur d. Nibelungenliedes	Märchengestalt	kleine Kirchen	Hptst. v. Italien (ital.)	m. Strom betriebenes Heizgerät	Hptst. d. Region Pays de la Loire	metallhaltiges Mineral	engl.: nein	Velos (engl.)	engl.: rot	altes Apothekergewicht		
→	▼	▼	▼	8	▼	Sitz des Napoleonmuseums	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
→				Feuer speien-der Berg		Sofortbildkamera		6					Inhaltslosigkeit			
Ab-schrift, Duplikat		ital. Stadt u. Provinz		Heftigkeit			10				Turngerät		ital. Tonbez. für das A			
Klassenbester		▼				Fremdwortteil: Milch				Erderschütterung			2			
Augenschliefalte		7		frz. Artikel		Geliermittel	Südstaat der USA				9		Vorn. v. Merkel	bodenständig		
→				Abgott	brit. Hochadlige				1	span. Mittelmeerinsel		Flächenmass				
elegante Frau	Variante		am Computer spielen, zocken				langes Abendkleid		heutige Einwohner d. eh. Persien							
negat. elektr. Teilchen	▼				engl.: Ausgang	Meeres-säugetier						Com-puter-taste	Auf-nahme-taste			
→			tun (3. Pers.)	Film von Spielberg (1982)		11	engl.: von		innerbetrieblich							
dt. für Matur (Kw.)		Abk.: Tischtennis		griech. Buchstabe	3		Restaur-ant (ugs.)				altröm. Spielwürfel			5		
→			4						Fluss in den Greifen-see							
schweiz. Stadt am Bodensee		Eig-nungs-prüfung				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.



HÖRSPIELE

Familienergänzende Betreuung: Gleiche Rechte für Kinder mit Behinderungen

Ob ein Kind mit einer Behinderung in einer Kindertagesstätte betreut werden kann, hängt vom Wohnort der Familie ab: Vielerorts herrscht Angebotsmangel – trotz grundlegendem Bedarf. Eine nationale Analyse von Procap Schweiz zeigt den Handlungsbedarf der einzelnen Kantone auf.

Text Anna Pestalozzi **Foto** Shutterstock **Karte** Bundesamt für Statistik und Procap



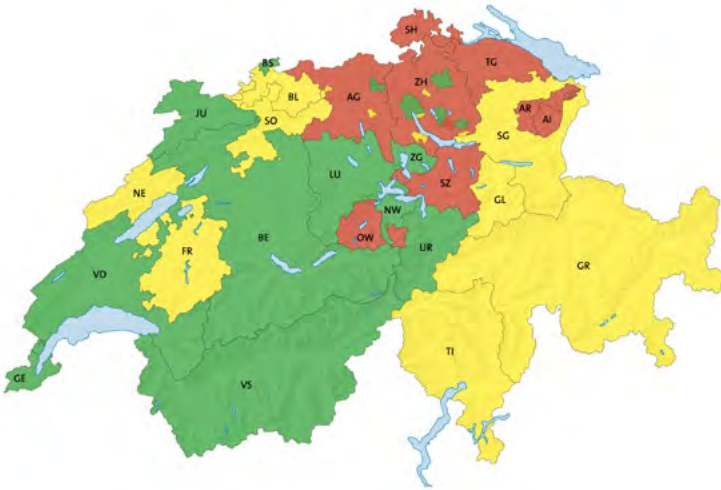
Die frühe Förderung von Kindern mit Behinderungen hat viele Vorteile, sowohl für betroffene Familien als auch für die Gesamtgesellschaft.

Familien in der Schweiz haben für die Betreuung ihrer Kinder in Kindertagesstätten meist ein Angebot zur Auswahl – dieses wurde in den letzten Jahren stark ausgebaut. Anders sieht die Realität für Eltern von Kindern mit Behinderungen aus: Ihre Wahlfreiheit ist stark vom Wohnort der Familie und vom Grad der Behinderung des Kindes abhängig.

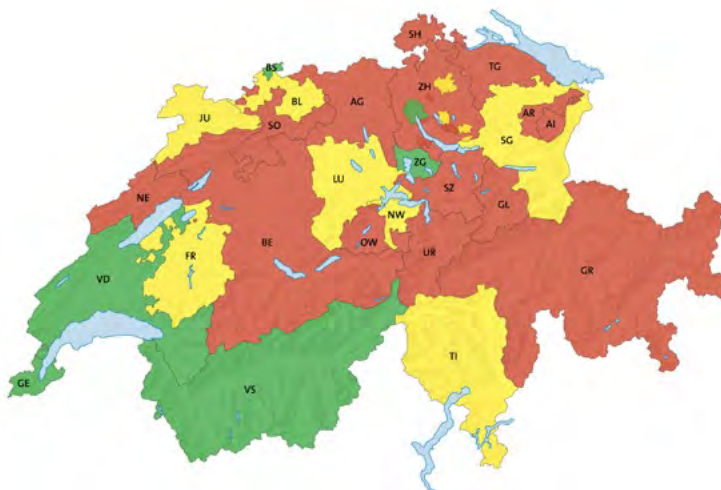
Der Bereich Sozialpolitik von Procap Schweiz zeigt in seinem Bericht «Familienergänzende Betreuung für Kinder mit Behinderungen», dass in vielen Schweizer Kantonen ein systematisches Angebot fehlt. Die Betreuung bleibt somit vielerorts den Eltern überlassen. Dies schränkt deren Erwerbsmöglichkeiten wiederum massiv ein.

Grosser Handlungsbedarf

Der Bericht wurde Mitte April veröffentlicht. Er ist Teil des Projekts «Gleichstellung in der familienergänzenden Betreuung für Kinder mit Behinderungen» von Procap Schweiz, das vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB) finanziell unterstützt wird. Der Bereich Sozialpolitik von Procap befragte für den Bericht 800 Akteur*innen aus den kantonalen Verwaltungen und den Bereichen Betreuung, Heilpädagogik und Pflege. Zudem nahmen betroffene Eltern an der Befragung teil, 263 davon sind Eltern von Procap-Mitgliedern.



Für betroffene Familien ist entscheidend, ob es Einrichtungen gibt, die ihr Kind angemessen betreuen, und ob die anfallenden Mehrkosten vom Gemeinwesen finanziert werden. Für Kinder mit leichten Behinderungen ist dies in einem Drittel der Kantone der Fall (grün). In einem weiteren Drittel gibt es Teillösungen (gelb). Und im letzten Drittel fehlt ein systematisches Angebot (rot).



Für Kinder mit schwereren Behinderungen sieht die Lage anders aus. Nur gerade fünf Kantone (BS, GE, VD, VS, ZG) und eine Stadt (Zürich) bieten ein Angebot mit voller Übernahme der Mehrkosten (grün). In einigen Kantonen reicht das Angebot nicht aus oder die Finanzierung wird nicht gewährleistet (gelb). In vielen Kantonen gibt es für diese Kinder keine Betreuungsmöglichkeit (rot).

Dem mangelhaften Angebot steht eine Nachfrage gegenüber, die aus der Umfrage bei Eltern von Procap-Mitgliedern und einer Hochrechnung hervorgeht. Bei einem diskriminierungsfreien System würden schweizweit ungefähr 3000 Kinder mit Behinderungen eine familienergänzende Betreuung beanspruchen.

Procap fordert Verbesserungen

Die heutige Situation diskriminiert Kinder mit Behinderungen und ihre Familien an vielen Orten in der Schweiz. Dabei gibt es gewichtige Gründe für diskriminierungsfreie Betreuungsmöglichkeiten für alle Kinder:

Gleiche Rechte für alle Kinder

Kinder mit Behinderungen sollten dieselben Möglichkeiten haben wie Kinder ohne Behinderungen.

Recht auf Sonderschulung

Das nationale Recht garantiert Kindern mit Behinderungen familienergänzende Betreuung als Sonderschulung, sofern der Bedarf im Vorschulalter festgestellt wurde.

Frühe Förderung als Chance

Die Forschung zeigt, dass frühe Förderung die Chancen für die Inklusion in Regelstrukturen und später die Integration in den Arbeitsmarkt erhöhen kann.

Freie Wahl des Familienmodells

Alle Eltern sollten frei entscheiden können, ob sie ihre Kinder familienergänzend betreuen lassen wollen, auch aus Gründen der Entlastung.

Erwerbsausfälle in Familien und Fachkräftemangel in der Schweiz

Eltern sollten nicht gezwungen werden, ihre Erwerbsarbeit stark zu reduzieren oder aufzugeben. Da dies oft die Mütter betrifft, ist dieser Aspekt sowohl aus gleichstellungspolitischer als auch aus volkswirtschaftlicher Perspektive bedeutend.

Procap Schweiz fordert daher:

Ein flächendeckendes Angebot an Betreuungsmöglichkeiten für Kinder mit Behinderungen, unabhängig von der Art und der Schwere der Behinderung.

Eine Übernahme aller Mehrkosten durch das Gemeinwesen (gemeint sind alle Kosten, die zusätzlich zu den regulären Betreuungskosten durch den zusätzlichen Betreuungs- und Förderaufwand anfallen).

Was Procap fordert, ist an einigen Orten der Schweiz bereits Realität. Erfolgreiche Beispiele von Kindertagesstätten zeigen, dass Inklusion im Vorschulalter möglich und sinnvoll ist. Im Magazin 4/2019 berichteten wir über das Kinderhaus Imago in Dübendorf ZH.

Eltern und Interessierte finden im neuen Bericht neben der nationalen Analyse auch ein Kapitel zu jedem Kanton mit hilfreichen Kontakten zu Früherziehungsdiensten und inklusiven Kindertagesstätten.

Das Engagement geht weiter

Mit dem Ziel, die Fachleute aus den verschiedenen Kantonen zu vernetzen und erfolgreiche Beispiele von Kindertagesstätten zu diskutieren, fand Mitte Mai 2021 online eine nationale Konferenz zum Thema «Kita für alle – auch für Kinder mit Behinderungen?!» statt. Darüber hinaus vermittelt das Team Sozialpolitik auch in Zukunft gerne Fachwissen und Kontakte über Kantonsgrenzen hinweg und trägt so zur Verbesserung in den einzelnen Kantonen bei.

Der Bericht ist verfügbar unter: www.procap.ch/kita

Sex zwischen Begehren, Lust und Angst



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Vor einiger Zeit hat die Lungenliga, von der ich mit Sauerstoff versorgt werde, ein Treffen zum Thema Sexualität organisiert. In diesem Zusammenhang gab es auch die Gelegenheit zum Austausch von Tipps zum Geschlechtsverkehr, damit Menschen mit Handicap diesen verletzungsfrei geniessen können beziehungsweise Menschen mit einer Lungenerkrankung nicht komplett ausser Atem geraten, bevor sie überhaupt zum Orgasmus kommen. Nach einem kurzen Exkurs über verschiedene Arten, sich selbst zu befriedigen (stehend oder sitzend?), lenkte die Sexualbegleiterin das Gespräch auf die Sexualität zu zweit. Unter den Teilnehmenden war auch ein Paar um die fünfzig. Er, LKW-Fahrer, hat enorme Mühe mit dem Atmen. Und sie hat wahnsinnige Angst, mit ihrem Mann zu schlafen: «Ich habe Angst, dass er erstickt, wenn sich der Sauerstoffschlauch beim Geschlechtsverkehr löst.» Diese Angst ist sicher nicht unberechtigt. Aber nachdem wir die Frau beruhigen konnten, erklärt uns ihr Mann mit einem Lächeln, dass seine Frau im Bett ein richtiger Motor sei. Und zwar ein echter Diesel, der zwar einen Moment brauche, bis er vorgeglüht sei, dann aber bei 100 km/h laufe und er mitunter Mühe habe, mitzuhalten. Das herzliche Lachen der beiden hat uns alle angesteckt.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 2+ 500 (total), 19 000 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Redaktionsleitung** Sonja Wenger **Mitarbeit in dieser Nummer** Roland Burkart, Patrick Dubach, Laurent Duvanel, Anna Pestalozzi, Sabrina Salupo, Corinne Schüpbach, Marc Zürcher **Übersetzung** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Titelbild** Roland Burkart **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inserateverwaltung** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Druck und Versand** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.-, Ausland CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 3/2021: 28. Juli 2021, erscheint am 23. August 2021.

Fokus im
nächsten Heft:
Assistenz



**Fernweh? Lust
auf Reisen
oder Sehnsucht
nach Ferien?**

**Wir
beraten
Sie gerne.**
www.procap-reisen.ch
062 206 88 30



Das Team von Procap Reisen & Sport: Seit über 25 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien für Menschen mit und ohne Handicap.

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 26.

Sudoku:

6	7	2	4	3	8	9	5	1
1	5	3	7	6	9	8	2	4
8	4	9	1	2	5	3	6	7
5	9	1	2	4	3	6	7	8
4	2	7	8	9	6	1	3	5
3	6	8	5	1	7	2	4	9
2	1	6	9	5	4	7	8	3
7	3	5	6	8	1	4	9	2
9	8	4	3	7	2	5	1	6
7	4	3	1	9	2	6	5	8
6	8	2	3	4	5	9	7	1
9	1	5	8	6	7	4	3	2
1	2	4	6	5	3	8	9	7
3	6	8	7	1	9	2	4	5
5	7	9	4	2	8	1	6	3
8	3	1	9	7	6	5	2	4
2	9	7	5	8	4	3	1	6
4	5	6	2	3	1	7	8	9

Kreuzwort-Rätsel

```

■ ■ ■ ■ U ■ ■ ■ K ■ ■ ■ ■ ■ ■ R ■ ■
C H A R T E R ■ A R E N E N B E R G
K O P I E ■ I ■ P O L A R O I D ■ R
■ P ■ G ■ V E H E M E N Z ■ K ■ L A
■ P R I M U S ■ L A K T ■ B E B E N
■ L I D ■ L E ■ L ■ T E X A S ■ E ■
D A M E ■ K ■ P E E R S ■ R ■ A R E
■ ■ I ■ G A M E N ■ O ■ I R A N E R
■ A N I O N ■ K ■ R O B B E ■ G ■ D
A B I ■ E ■ E T ■ O F ■ I N T E R N
■ A ■ T T ■ X I ■ B E I Z ■ A L E A
K R E U Z L I N G E N ■ A A B A C H
■ T ■ T E S T
  
```

SEXUALITAET

Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



Gaspedal links, Rollstuhllifter,
Hand Gas/Bremse,
Rollstuhlgängiges Auto,
Schwenksitze, Fusslenkung,
Joysteer, Fahrschulpedalen,
Anfertigungen nach Mass
nach Ihren Bedürfnissen

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten
Tel: 044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
info@truetsch-ag.ch




BACO | **HÖGG**
LIFTSYSTEME

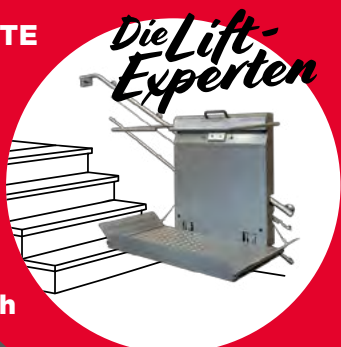
ST. GALLEN
☎ 071 987 66 80

LAUSANNE
☎ 021 800 06 91

BERN
☎ 033 439 41 41

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

5 JAHRE GARANTIE



Modernes, behindertengerechtes Wohnen im WBZ-Neubau

Im WBZ-Neubau bieten wir ab Juni 2021 zwölf moderne, behindertengerechte Servicewohnungen mit individuell bestellbaren Serviceleistungen an. Interessiert?

Weitere Informationen finden Sie unter wbz.ch

WBZ
Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77

Ihre Spende in guten Händen
Spendenkonto 40-1222-0

