

Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

04/19



Mit «mitenand»
von Procap Bern

Fokus

Was es für das
Zusammenleben
braucht

Dossier

Familienergänzende
Betreuungsleistungen
für Kinder

Marte Meo

Eine Methode der
kleinen Schritte, die
Grosses bewirkt

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



Editorial

Das Zusammenleben mit anderen Menschen ist komplex. Je nachdem, mit wem wir zusammen sind, nehmen wir unterschiedliche Rollen ein. Mal sind wir Kind, mal Elternteil. Mal sind wir befreundet, und manchmal konkurrenzieren wir uns auch. Immer aber haben wir Erwartungen an die anderen und an uns selbst. Wir haben unterschiedliche Wünsche und Pläne für das Leben. Und wir müssen uns ein friedliches Zusammenleben durch Rücksicht und Verständnis und eine gute Kommunikation immer wieder neu erarbeiten. Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen sind dabei häufig mit zusätzlichen Fragen konfrontiert. So müssen Rollen und Verantwortungen anders definiert werden, als es sich die Familienmitglieder ursprünglich vorgestellt haben. Und nicht zuletzt ist die Kommunikation oft erschwert. Der Fokus dieser Ausgabe richtet sich deshalb auf die unterschiedliche Wahrnehmung des Zusammenlebens von Menschen mit und ohne Behinderungen. Und darauf, dass auch das Ungewöhnliche irgendwann zur Normalität wird.

Sonja Wenger, Verantwortliche
Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

Notizen	4
Autofahrevent	27
Der neue Ferienkatalog	28

Fokus

Was verändert eine Behinderung im Zusammenleben?	6
Sporttage 2019	13
Kommunikation mit Marte Meo	16
Gemeinsamer Spass beim Rafting	24

Dossier Sozialpolitik

Familienergänzende Betreuung	19
Aus der Herbstsession	23

Service

Ratgeber Recht	18
Rätsel	26
Tipp	29
Carte blanche	30

Sport für alle

Lösungen für den Alltag

sanitar  botta
Murtenstrasse 7
2502 Biel/Bienne
032 323 14 73
sanitas-botta.ch

 botta
orthopédie
Karl-Neuhaus-Strasse 24
2502 Biel/Bienne
032 328 40 80
bottaweb.ch





Fit für «gofit»

Die Lernenden im Bereich Förderung von körperlicher Betätigung und Gesundheit haben dem Team von Procap bewegt im Rahmen des Kurses «Fitness und Handicap» einen herzlichen Empfang bereitet. Nach Abschluss ihrer Ausbildung werden diese jungen Menschen Kundinnen und Kunden von barrierefreien Fitnesscentern betreuen, darunter auch Menschen mit Behinderungen. Mit diesem Kurs sollen die Lernenden für verschiedene Formen von Behinderungen und die Bedürfnisse der Betroffenen sensibilisiert werden.

Informationen zum Projekt «gofit – Fitness barrierefrei» finden Sie unter www.procap.ch > Angebote > Reisen, Sport und Freizeit > Weitere Freizeitangebote > Barrierefreie Fitnesscenter.



Procap Schweiz wünscht Ihnen allen frohe Festtage

Die Weihnachtsfeiertage stehen bald vor der Türe. Bis und mit Freitag, 20. Dezember 2019, ist das Zentralsekretariat in Olten zu den üblichen Bürozeiten geöffnet. Ab Montag, 23. Dezember 2019, bis und mit Freitag, 3. Januar 2020, bleibt das Zentralsekretariat geschlossen. Ab Montag, 6. Januar, stehen die Mitarbeitenden des Zentralsekretariats wieder mit den gewohnten Dienstleistungen für Sie bereit.



«Wer sind wir?»

Mit «Wer sind wir?» hat der Schweizer Regisseur Edgar Hagen einen eindrücklichen Film gemacht. Der Film stellt die Frage in den Raum, wie wir damit umgehen, wenn alles anders kommt, als wir uns das vorgestellt haben. Porträtiert werden Helena (19) und Jonas (11). Beide sind Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf, die ihre Eltern, die Familie, die Schule und die Gesellschaft auf die Probe stellen. Der Film durchbricht mit ihnen die Wand, die sie von unserer Welt trennt, zeigt, wie sich Sprache und Gemeinschaft von Grund auf entwickeln – und stellt uns die Frage, wer wir sind. Edgar Hagen ist mit «Wer sind wir?» ein bemerkenswerter Film gelungen, der zum Nachdenken anregt. Ab dem 30. Januar 2020 in Deutschschweizer Kinos.



Special Olympics Switzerland

Vom 23. bis 26. Januar 2020 finden die National Winter Games der Special Olympics Switzerland in Villars-sur-Ollon/VD statt. Während vier Tagen werden rund 550 Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz und einige ausländische Delegationen, begleitet von 250 Coaches, an verschiedenen Wettkämpfen teilnehmen. Angeboten werden die Sportarten Ski alpin, Langlauf, Snowboard, Schneeschuhlaufen und Unihockey.

Informationen unter anderem zum Programm und zur Anreise finden Sie unter www.specialolympics.ch.

Procap an der Swiss Handicap in Luzern

Vom 29. bis 30. November 2019 wird die Swiss Handicap wieder zum grossen Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderungen. Besuchen Sie Procap an der einzigartigen Messe. Lernen Sie die neuen Ferienangebote von Procap Reisen kennen und tauschen Sie sich zu Themen rund um Gesundheitsförderung und Bewegung aus.

Procap-Mitglieder haben die Möglichkeit, im Online-Ticketshop unter www.swiss-handicap.ch > Ticket mit dem Gutscheincode 0103 55463196 5158 ein Gratisbillett zu beziehen. Bitte beachten Sie, dass der Gutscheincode nur online gültig ist und nicht an der Tageskasse vor Ort eingelöst werden kann.



«Hors normes – alles ausser gewöhnlich»

Das neue Werk von Eric Toledano und Olivier Nakache, den Filmmachern von «Intouchables – ziemlich beste Freunde», setzen sich einmal mehr mit den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen auseinander. Der Film basiert auf einer wahren Geschichte. Bruno (Vincent Cassel) und Malik (Reda Kateb) setzen sich dafür ein, dass Kinder mit schweren Störungen im Autismusspektrum, die von Kliniken und Institutionen abgewiesen wurden, trotzdem die bestmögliche Betreuung erhalten. Ohne staatliche Genehmigung haben sie deshalb vor Jahren ihre eigenen Institutionen eröffnet. Malik bildet dabei junge Menschen zu Betreuerinnen und Betreuern aus. Und Bruno leitet ein Wohnheim für Kinder und junge Erwachsene mit Behinderungen. Beide geben sie den Betroffenen die von ihnen benötigte Zuwendung, Liebe und Zeit, während sie gleichzeitig gegen Bürokratie und finanzielle Sorgen kämpfen. «Hors normes» ist ein zärtlicher Film voller Respekt und Humor, der die ungewöhnliche Geschichte zweier Männer mit grossen Herzen erzählt. Ab dem 5. Dezember in Deutschschweizer Kinos.



Das Zusammenleben immer wieder neu definieren

Wie wirkt sich eine Behinderung auf das Zusammenleben innerhalb einer Familie aus? Verändern sich die Rollenbilder? Und was passiert, wenn plötzlich eine andere Person die Hauptverantwortung trägt?

Text Sonja Wenger Fotos iStock

Es gibt im Leben immer ein Vorher und ein Nachher. Ein Leben vor jenem Moment, als man realisiert, dass das Wunschkind mit einer Behinderung auf die Welt gekommen ist; vor dem Unfall mit Schädel-Hirn-Trauma, dessen Folgen ein weitreichender Gedächtnisverlust sind; oder vor einer Krankheit, die zu einer Behinderung führt.

«Vorher» bedeutet immer, dass der Mensch Erwartungen und Hoffnungen hegt, dass das Leben seine gewohnten Bahnen zieht oder dass man mit seinem Partner Zukunftspläne schmiedet. «Nachher» heisst, dass das Leben vollständig auf den Kopf gestellt wird – und damit auch das Zusammenleben mit anderen Menschen, wie man es bisher gekannt hat.

Wird ein Kind mit Behinderungen geboren, dominiert vor allem die Sorge um das momentane Wohlergehen des Babys den Alltag. Später folgt der Kampf gegen die Angst und Schreckensbilder, die mit den Fragen um die Zukunft des Kindes und die eigene Zukunft verbunden sind. Und in vielen Fällen gilt es auch, Trauer oder Enttäuschung darüber zu bewältigen, was hätte sein können und nun ganz anders ist als erwartet.

In allen Fällen beginnt ein langer und intensiver Lernprozess. Betroffene wie Angehörige versuchen, so viel Wissen wie möglich zu erlangen. Man entwickelt Abläufe und Routinen. Wenn möglich, bindet man die weitere Familie oder den Freundeskreis mit ein, und manche Familien bauen gar eine kleine Hilfsorganisation auf.

Monika Hasler Mutter von Leander

«Leander war unser erstes Kind, ich hatte also noch keine Erfahrung und konnte nur erahnen, was mit einem Kind auf einen zukommt. Entsprechend hatte ich auch keine bestimmten Erwartungen. Leander kam mit einer schweren Fehlstellung der Beine auf die Welt und musste gleich seine erste Lebenswoche im Kinderspital verbringen. Die Ärzte versicherten uns, dass er sich danach normal entwickeln würde. In den folgenden Monaten zeigte sich aber schnell, dass dies nicht der Fall war. Ich fand allerdings noch lange viele Gründe dafür, warum er sich nicht wie das gleichaltrige Nachbarskind entwickelte. Nach und nach erhielten wir dann aber die Gewissheit, dass Leander eine schwere Mehrfachbehinderung hat. Nach dem langen Hoffen war der Schock umso grösser. Wir haben das Ausmass seiner Behinderungen vor allem in den ersten Jahren unterschätzt, den Tatsachen dann aber ins Auge gesehen und die Situation akzeptiert. In der Folge

haben Leanders Behinderungen uns als Familie sehr schnell entschleunigt. Wir nehmen die Dinge bewusst langsam und jeden Tag, wie er kommt, denn kaum etwas ist spontan machbar, alles muss geplant werden. Das hat auch zu Veränderungen im Zusammenleben mit anderen geführt. Gerade in unserem Freundeskreis konnten wir nicht länger bei allen Aktivitäten mitmachen und mussten oft kurzfristig absagen. Dadurch verliert man einige Kontakte, findet aber neue.

Man kann in einer solchen Situation anderen Betroffenen kaum Tipps geben, da jeder Fall anders ist. Ich finde aber wichtig, dass man mit allen eine offene Kommunikation pflegt und schnell jene Dinge anspricht, die für das Kind oder die Familie nicht stimmen, denn selber kennt man es ja am besten. Es ist gut, wenn man sich selbst vertraut und Ratschläge oder Informationen auch dann kritisch hinterfragt, wenn sie von Fachpersonen kommen.

Zudem empfehle ich, sehr schnell Hilfe zu holen, denn niemand muss alles alleine machen und niemand kann perfekt sein. Es ist vor allem dem Kind nicht geholfen, wenn die Eltern irgendwann ausbrennen und keine Zeit für sich oder ihre anderen Kinder haben. Man darf sich dabei auch nicht in ein Schema der Erwartungen anderer pressen lassen. Mit einem Kind mit Behinderungen hat man einfach einen anderen Rhythmus als andere Familien. Man hat andere Probleme und andere Bedürfnisse. Das ist keine Wertung, das ist einfach ein Fakt.

Dass wir, seit es diese Möglichkeit gibt, während 30 bis 40 Stunden in der Woche eine Assistenz haben, hat uns nicht nur als Familie sehr geholfen. Es hat Leander auch früh und intensiv gefördert und ihm viele Entwicklungsschritte ermöglicht, die er sonst nicht hätte machen können. Hilfe annehmen heisst aber auch, loslassen können. Es ist uns wichtig, dass Leander auch andere Bezugspersonen hat und es Betreuungsorte gibt, die er kennt und wo er sich wohlfühlt. Dies ist für uns Teil der Vorsorge, denn wir erwarten nicht, dass Leanders jüngere Brüder später einmal die Rolle von uns Eltern übernehmen.

Ein Kind mit Behinderungen zu haben, heisst, generell viele Sorgen aushalten zu müssen und viel Denkaufwand zu betreiben. Jedes gesundheitliche Problem ist ausserdem emotional viel aufreibender, als es bei einem gesunden Kind der Fall ist. Und je älter und grösser Leander wird, desto belastender ist vieles. Er ist nun fast fünfzehn Jahre alt und wird immer fordernder. Uns stellen sich heute viele Fragen, was wird, wenn Leander einmal erwachsen ist.



Dennoch kann ich rückblickend sagen, dass ich nicht missen möchte, was wir alles gelernt haben und wie viel Positives wir aus diesen Erfahrungen schöpfen durften. Das alles gehört zu unserem Zusammenleben. Es ist unsere Geschichte – und Leander ist Teil davon.»

Ist ein erwachsener Mensch plötzlich mit einer Behinderung konfrontiert, muss oft ein völlig neuer Rhythmus im Alltag oder ein anderer Lebenssinn gefunden werden. Nicht nur die beruflichen und privaten Pläne sowie Hobbys verändern sich. Auch die Beziehungen und Rollenaufteilungen innerhalb der Familie oder Partnerschaft definieren sich häufig neu. Und nicht zuletzt bedeutet eine Veränderung in der beruflichen Routine in vielen Fällen einen grossen Einschnitt im finanziellen Einkommen.

Paul Nannen*

«In meinem «früheren» Leben war ich Finanzdirektor in einem Unternehmen, und ich darf sagen: Ich war gut in meinem Job. Ich habe zudem sehr viel Sport getrieben und war sehr fit. Meinen ersten Schlaganfall vor sieben Jahren hatte ich beim Sport und ich habe zuerst gar nicht viel davon bemerkt. Erst als sich am nächsten Tag Bewegungsstörungen

zeigten, ging ich zum Arzt. Doch nach eineinhalb Wochen war ich bereits wieder zurück im Job. Der zweite Schlaganfall vier Jahre später passierte dann während der Arbeit. Ich war danach eine Woche auf der Intensivstation und eine Woche stationär im Krankenhaus. In dieser Zeit erlitt ich einen Herzstillstand. Ich bin mit voller Wucht auf den Kopf gefallen und musste reanimiert werden.

Aufgrund des schweren Schädel-Hirn-Traumas durch den Sturz habe ich grosse Teile meines Gedächtnisses verloren und leide seither unter Geruchs- und Geschmacks-Halluzinationen. Ausserdem hat sich meine Psyche verändert. Ich habe Konzentrationsschwierigkeiten und bin sehr dünnhäutig geworden. Mir fehlt oft der Wortschatz, um mich gut ausdrücken zu können, und auch wenn ich etwas neu lerne, habe ich es in kürzester Zeit wieder vergessen. Das führte schnell zu grossen Problemen bei der Arbeit, die ich mit grossem Mehraufwand zu kompensieren versuchte, was wiederum zu einem Burnout führte, sodass ich seit März 2018 arbeitsunfähig bin.

Mein Leben hat sich durch diesen Unfall sehr stark verändert, und ich befinde mich noch mitten im Prozess, damit einen Umgang zu finden. Das Schwerste ist für mich, dass alles so langsam geht, sowie die Ungewissheit darüber, was wird. Hinzu kommen die finanziellen Einbussen durch den



Verlust meiner Arbeitsstelle. Manchmal habe ich den Eindruck, aufgrund meiner Sprachschwierigkeiten und Gedächtnislücken nicht mehr als vollwertiger Mensch betrachtet zu werden. In meinem weiteren Bekanntenkreis haben sich viele zurückgezogen. Nur dort, wo eine gute Basis war, sind die Freundschaften geblieben. Dennoch habe ich mich stark von anderen zurückgezogen, auch weil ich oft das Gefühl habe, mich erklären und rechtfertigen zu müssen.

Es nagt sehr an meinem Selbstwertgefühl, dass ich meine erfolgreiche Berufskarriere quasi auf einen Schlag verloren habe. Körperlich bin ich nach wie vor sehr leistungsfähig, aber im Kopf fühle ich mich wie in einem Rollstuhl. Ich werde noch viel Zeit brauchen, bis ich diese Einschränkungen akzeptieren kann. Allerdings habe ich in der Therapie auch viel über mich selbst gelernt. Es hat allerdings lange gedauert, bis ich professionelle Hilfe geholt habe. Das würde ich heute schneller tun, denn all das Leiden muss nicht sein. Es ist nicht leicht, über psychische Einschränkungen zu sprechen, aber es hilft. Demnächst kann ich nun vorsichtige Schritte mit einem Arbeitsversuch der IV machen. Darauf freue ich mich, auch wenn die Angst bleibt, es nicht zu schaffen.

Sehr dankbar bin ich dafür, dass mir meine Frau in dieser schweren Zeit viel geholfen hat, obwohl es auch für sie nicht einfach war. Ich habe so viele Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit verloren, dass ich mir kaum vorstellen kann, was das für sie bedeuten muss.»

Wie wichtig die Rolle der Angehörigen ist, geht bei der Sorge um den Menschen mit einer Behinderung oft vergessen. Vor allem weil die Veränderungen der gewohnten Strukturen oder der Lebensplanung bei Erwachsenen sehr plötzlich passieren können, bedeutet dies für eine Partnerschaft immer auch eine grosse Belastung. Hierbei ist es hilfreich, die gegenseitigen Erwartungen und Möglichkeiten offen – also mit allen positiven und negativen Aspekten – anzusprechen. Ein weiterer Aspekt ist, alle betroffenen Personen mit einzubeziehen und die Verteilung der Verantwortlichkeiten genau zu definieren. Wichtig ist das Bewusstsein, dass solche Prozesse der Umgewöhnung und Neugestaltung des Zusammenlebens viel Zeit benötigen.

Elisabeth Nannen* Ehefrau von Paul Nannen

«Die Zeit nach dem Schlaganfall und dem Schädel-Hirn-Trauma meines Mannes war schwer. Nicht nur wegen der Folgen mit dem Gedächtnisverlust und den Geruchs- und Geschmacksstörungen. Ich musste auch lernen, mit der ständigen Angst zu leben, dass der zweite Schlaganfall der Beginn einer Serie sein könnte, denn bislang wissen wir nicht, was die Ursache der Schlaganfälle war.

Von den Folgen seines Unfalls ist unsere ganze Familie betroffen, auch wenn unsere Tochter bereits erwachsen ist. Es war und ist ein schwerer Übergang, auch weil er selber noch einen Umgang damit finden muss und sehr mit dem Wissen darüber kämpft, was er alles verloren hat. So hat mir mein Mann auch lange nicht gesagt, dass er seine Erinnerungen verloren hatte. Es ist mir erst mit der Zeit aufgefallen, als er etwa gemeinsame Freunde nicht wiedererkannte.

Um sein fehlendes Kurzzeitgedächtnis zu kompensieren, helfen wir uns heute mit einem detaillierten Kalender und Notizen. Andere Dinge haben wir vermutlich verloren. So haben wir beispielsweise immer gerne und oft zusammen gekocht und gut gegessen. Doch seit sein Geruchs- und Geschmackssinn gestört ist, macht ihm Essen keine Freude mehr.

Für mich war auch schlimm, wie man an seiner Arbeitsstelle mit ihm umgegangen ist. Da hat jede Menschlichkeit gefehlt. Als klar wurde, dass er nicht mehr wie früher funktionieren würde, hat man ihn im wahrsten Sinne des Wortes ausrangiert. Ich empfinde das als entwürdigend und verletzend.

Ich kann nicht sagen, dass sich die Rollenverteilung oder die Erwartungen in unserer Ehe verändert haben, denn wir waren schon vorher ein starkes Paar. Aber ich habe natürlich viele Zusatzaufgaben übernommen etwa im administrativen Bereich und im Kontakt mit Behörden und Institutionen, die sehr anstrengend und aufwendig sind. Dass ich selber verschiedene Stresssymptome entwickelt habe, überrascht mich deshalb wenig. Man muss sehr lange einfach funktionieren.

Was das Zusammenleben mit anderen angeht: Wir haben viele unserer Bekanntschaften verloren und sind heute etwas isoliert. Doch mit den Freunden, die geblieben sind, haben wir einen offenen Umgang. Manchmal hilft es nur schon, wenn sie einem zuhören. Für mich ist das ein wichtiger Aspekt der Psychohygiene.»

Wie sich eine Behinderung auf das Zusammenleben innerhalb einer Familie auswirkt, war die ursprüngliche Fragestellung dieses Beitrags. Die Antworten darauf sind so individuell und vielfältig wie die befragten Menschen selbst. Die Antworten zeigen aber auch, dass das Zusammenleben von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird und dass die Regeln, wie man in einer Familie zusammenlebt, nicht in Stein gemeißelt sind, sondern immer wieder neu definiert werden müssen.

Rollenbilder und Erwartungen sind dabei weniger relevant als erwartet. Vielmehr geht es darum, wie man als Familie so gut wie möglich eine Einschränkung oder eine Belastung gemeinsam tragen kann. Beim Zusammenleben geht es also vor allem um den Zusammenhalt. Dafür wiederum ist es wichtig, sich selbst und seinen Kräften Sorge zu tragen, eine transparente Kommunikation zu pflegen

und nicht zuletzt darum so früh wie möglich Hilfe einzufordern und anzunehmen.

Procap bietet dafür verschiedene Dienstleistungen an. In den Sektionen erhalten Mitglieder die Möglichkeit einer Sozialversicherungsberatung etwa für Fragen rund um die IV oder beim Deklarieren von Betreuungsleistungen. Bei Bedarf erhalten Mitglieder zudem Rechtsberatung und Rechtshilfe. Sie finden bei Procap aber auch Strukturen, in denen Sie sich mit anderen Betroffenen oder Angehörigen vernetzen können. In diesen Gruppen verfügen die Menschen über die gleichen Erfahrungen. Man kann mit ihnen über alle Gedanken und Gefühle wie auch Ängste und Sorgen sprechen, ohne sich ständig erklären zu müssen. Und dies ist die Quintessenz des Zusammenlebens.

* Name der Redaktion bekannt

Geschwisterkinder

Eine spezielle Rolle innerhalb einer Familie nehmen Geschwisterkinder ein. Dies zeigt der folgende Auszug aus dem Artikel «Geschwisterkindern eine Stimme geben», aus der Zeitschrift «imago» N° 1/2019.

Frägt man Geschwisterkinder, wie sie ihre Situation beschreiben würden, antworten sie oft, dass es «einfach so» ist. Wie die meisten Kinder gehen sie selbstverständlich mit den Gegebenheiten um und passen sich an. Wie ein Geschwisterkind die Behinderung der Schwester oder des Bruders wahrnimmt, hängt ab vom Schweregrad der Beeinträchtigung, wie bedrohlich diese ist und wie stark das Alltagsleben der Familie davon beeinflusst ist.

Klar ist, dass das Aufwachsen mit einem behinderten Geschwister prägt, auch im positiven Sinn. So sind viele Geschwisterkinder sozial kompetent und reif. Kann die Familie die Herausforderungen gut bewältigen, erwerben die Geschwisterkinder spezifische Fähigkeiten und Stärken: Empathie, Abgrenzungsfähigkeit, Selbstständigkeit, Differenziertheit, Strategien im Umgang mit Schwierigkeiten. Sie machen die Erfahrung, dass auch «nicht normierte» Lebenswege sinnvoll sind, erleben Zusammenhalt und entwickeln Kompetenzen im Umgang mit unterschiedlichen Menschen. Allerdings kann es für ein Kind auch mit verschiedenen Schwierigkeiten verbunden sein, so aufzuwachsen. Es kann für Geschwisterkinder belastend sein, wenn sie mit ihren eigenen Gefühlen alleingelassen

werden: mit der Angst um das Geschwister, der Scham über die Behinderung, der Enttäuschung, wenn die Eltern sich aus Sicht des Kindes zu wenig für seine Belange, Wünsche und Erfolge interessieren, der Frustration, weil auf Reisen oder bestimmte gemeinsame Freizeitaktivitäten verzichtet werden muss, dem Ärger, wenn die Eltern Hilfe einfordern, oder auch dem Gefühl der Zurücksetzung, wenn ein behindertes Geschwister sehr viel Aufmerksamkeit erhält.

Für Geschwisterkinder ist es sehr wichtig, dass ihnen genügend Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt werden. Darüber hinaus müssen Geschwisterkindern Räume, Zeiten und Aktivitäten zur Verfügung stehen, in denen die Behinderung des Geschwisters keine Rolle spielt. Geschwisterkinder müssen mit ihren Wahrnehmungen, Anliegen und Gefühlen einbezogen und in altersgerechter Sprache über die Behinderung des Geschwisters informiert werden. Immer wieder brauchen sie Ermutigung, Fragen zu stellen und Unsicherheiten zur Sprache zu bringen. Hilfe, Unterstützung und Verzicht, die ein Geschwisterkind leisten will oder muss (was sich nicht immer vermeiden lässt), sollten vom Umfeld beachtet, thematisiert und wertgeschätzt werden. Die Art, wie Eltern die Herausforderungen meistern, welchen Umgang sie dem Kind vorleben und nicht zuletzt ihrer Fähigkeit zur Selbstsorge sind entscheidend dafür, wie belastend das Aufwachsen mit einem behinderten Geschwister für ein Kind ist. Zu einer guten Selbstsorge gehört vor allem der Umgang mit Stress und Überlastung.



Sport, Spass und 300 Siegerinnen und Sieger

Über 500 Personen sowie viele freiwillige Helferinnen und Helfer nahmen am Wochenende vom 31. August und 1. September in Olten an den Bewegungs- und Begegnungstagen von Procap Sport teil.

Text Sonja Wenger Fotos Procap

Er bekomme jedes Mal Hühnerhaut, wenn er «die unbändige Freude aller Teilnehmenden beim Sport und beim Austausch untereinander» sehe, sagte ein Helfer nach Abschluss der nationalen Bewegungs- und Begegnungstage 2019. Der von Procap Sport organisierte Anlass begeistert seit 1969 sportinteressierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit körperlichen, geistigen und psychischen Behinderungen. Er findet in der Regel alle zwei Jahre und an wechselnden Orten statt.

Dieses Jahr nahmen rund 300 Sportlerinnen und Sportler aus Behindertensportgruppen oder Gruppen aus Institutionen und Werkstätten aus der ganzen Schweiz teil. Zusammen mit 200 Begleitpersonen verwandelten sie am Samstag die Sportanlage Kleinholz in Olten und am Sonntag das Strandbad in Begegnungsräume, wo der Spass an der Bewegung genauso wichtig war wie der sportliche Wettkampf. Bei strahlendem Sonnenschein wurde dabei hart um jeden Punkt gekämpft, viel geschwitzt und noch mehr gejubelt – aber vor allem gelacht und getanzt.

Bewegung für alle

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit einem von allen Gruppen zu Hause einstudierten Procap-Tanz stand am Samstag ein breit gefächertes Sportprogramm zur Auswahl. Neben den Gruppenstafetten massen sich die Teilnehmenden zudem in den Einzelwettbewerben im Weitsprung, Ballweitwurf und 80-Meter-Lauf.



Um jede Sekunde wird gekämpft.



Hier wird alles gegeben.



Auch das Publikum war gefordert. So waren am Nachmittag alle Anwesenden mit und ohne Behinderungen eingeladen, bei der «30-Minuten-Bewegung» mitzumachen. Hinzu kam ein Plauschprogramm für alle mit verschiedenen Bewegungsangeboten sowie Informationsständen, bei denen man sich spielerisch etwa über die Grundlagen einer gesunden Ernährung informieren konnte. Abgerundet wurde der erste Tag durch Showeinlagen, das traditionelle gemeinsame Risottoessen und eine Diskothek, zu deren Musik rund ums Festzelt und trotz müder Sportbeine unermüdlich getanzt wurde.

Der Sonntag bescherte den Teilnehmenden dann etwas frischere Temperaturen. Auch hier gab es ein gemeinsames Aufwärmen, bevor die über hundert Schwimfans zu den verschiedenen Wettkämpfen im Differenzschwimmen und im Freistil antraten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen fand die Rangverkündigung statt, bei der es viele Medaillen zu verteilen und sehr viele glückliche Gesichter zu sehen gab.

Ansteckende Freude

Auch dieses Jahr verlief der Anlass reibungslos und ohne Zwischenfälle. Dies wäre nicht möglich ohne die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die vor und hinter den Kulissen emsig anpackten. Neben vielen Privatpersonen aus der Region Olten unterstützten bereits zum zweiten Mal in Folge rund hundert Schülerinnen und Schüler einer Sekundarschule den Anlass. Sie



Beim Differenzschwimmen zählt die Durchschnittszeit – und der Spass.



Auf dem Podest hat es für alle Platz.



erhielten im Vorfeld eine Einführung zum Thema Sport und Behinderung und halfen an den Sporttagen bei der Betreuung der Sportposten.

Dass die Schülerinnen und Schüler auf diese Weise für die Anliegen von Menschen mit Handicap sensibilisiert werden, zeigte sich an deren begeisterten Antworten auf die Frage, was ihnen am Sporttag am besten gefallen habe. Dabei wurde die gute Stimmung erwähnt und dass es vor allem um den Spass und um das Zusammensein gehe. «Die Teilnehmenden freuen sich riesig, wenn sie selber oder auch wenn andere etwas erreicht haben», sagte eine Schülerin zum Procap-Magazin. «Hier werden die Dinge nicht so ernst genommen, man ist nicht neidisch aufeinander, und vor allem ist die Freude aller Beteiligten über diesen Anlass wunderbar ansteckend.»



Alles im Takt beim Procap-bewegt-Tanz.

Viele kleine Schritte mit grosser Wirkung

Mit der Marte-Meo-Methode können auch flüchtigste Reaktionen und kleinste Formen der Kommunikation wahrgenommen werden. Dies schafft eine positive Grundstimmung zur Weiterentwicklung und bewirkt gleichzeitig eine Entschleunigung des Alltags.

Text und Fotos Eva Zurlinden

Das Zusammenleben und der Austausch in der Familie, bei der Arbeit oder in der Gesellschaft sind oft erschwert, wenn es zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen Kommunikationshürden gibt. Das habe ich selbst erlebt als Kind mit einer Cerebralparese, als ich mich oft unverstanden fühlte in der schnellen und auf Leistung getrimmten Welt. Ganz nach dem Motto: «Alle wollen individuell sein – aber wehe, man ist anders». Und später in der Partnerschaft, wenn es manchmal nicht gelingen will, meine «behinderte Welt» meinem nicht beeinträchtigten Partner zu erklären.

Heute erlebe ich dies als Mutter (immer noch mit Hemiparese) einer Tochter mit cerebraler Tetraparese, wenn ich versuche, sie zu verstehen oder ihr etwas beizubringen. Und auch Brücken zu bauen zu ihren drei Geschwistern, ist oft eine Herausforderung. Immer wieder führen alltägliche Situationen zu Überforderung oder belasten das Zusammenleben. Durch meine Arbeit als Sozialpädagogin bin ich auf die Methode Marte Meo gestossen, die es mir heute erlaubt, meine Tochter in ihrer Entwicklung so gut wie möglich zu unterstützen.

Sekunde um Sekunde analysieren

Marte Meo ist ein Programm, das 1978 von der Holländerin Maria Aarts entwickelt wurde und ursprünglich Menschen mit einer Störung im Autismusspektrum unterstützen sollte. Die Methode wird inzwischen auch in vielen anderen Therapiebereichen angewendet und geht davon aus, dass sich jeder Mensch ein Leben lang aus eigener Kraft entwickeln kann. Eltern betroffener Kinder wie auch Fachkräfte können Menschen mit Behinderungen mittels einfacher Kommunikationselemente unterstützen und zur Entwicklung anregen. Bereits zwei Minuten tägliche Anwendung von Marte Meo können enorme Fortschritte bewirken bei Bewegungsabläufen oder Kommunikationsmöglichkeiten

sowie die Selbstständigkeit und die Inklusion fördern. Eine kurze Zeit, die in jeden Alltag passt.

Die Methode wird mittels Bildern und Videos erklärt und geübt. Jede Person kann die Marte-Meo-Elemente anhand eigener kleiner Videosequenzen erlernen und – nach etwas Unterstützung einer Marte-Meo-Fachperson zu Beginn – schnell wirksam anwenden. Wer Marte Meo erlernen möchte, filmt in einem ersten Schritt sich selbst und ein Gegenüber während fünf Minuten bei einer Handlung. Diese Handlung kann beinhalten, dem Gegenüber bei einer Aktion zuzusehen oder etwas gemeinsam mit der Person zu unternehmen, wie etwa Pflegen, Spielen oder den Haushalt führen. Aus diesem Film wird dann eine Sequenz von etwa einer halben Minute Sekunde für Sekunde durchgesehen und nach kleinsten Momenten gesucht, die eine positive Wirkung auf das Gegenüber haben.

Positive Grundstimmung schaffen

Bei dieser Vorgehensweise können Reaktionen des Gegenübers erkannt werden, die in Echtzeit zu schnell vorübergehen wie ein kurzer Blickkontakt, ein kleines Lächeln oder ein leiser Ton. In einer Marte-Meo-Beratung (der sogenannten Review) kann zudem hervorgehoben und beobachtet werden, welche Marte-Meo-Elemente zu jener positiven Reaktion geführt haben und entsprechend häufiger genutzt werden können. Dies wiederum motiviert die Person mit Behinderungen dazu, häufiger zu reagieren. Diese positiven Verhaltensweisen führen so zu immer mehr kleinen Fortschritten und schaffen eine motivierende und entspannte Grundstimmung bei beiden Beteiligten.

Zwei der wichtigsten Elemente von Marte Meo sind «folgen» und «aufmerksam warten». Dabei sieht man seinem Gegenüber bei einer Handlung zu, ohne dabei selbst etwas zu tun – ausser vielleicht entspannt



Fotos oben: Die Heimbewohnerin ist im Moment fokussiert und kann kaum positive Kontakte knüpfen. Die Sozialpädagogin sieht ihr ruhig zu (Element: «aufmerksam warten») und bewirkt dadurch, dass die Frau Zeit erhält, aufsehen kann (Element: «guter Anschluss») und dabei das «gute Gesicht» der Sozialpädagogin (Bild unten) sieht. Dies motiviert sie, weitere positive Kontakte einzugehen.



Fotos oben: In dem Augenblick, in dem Nadja mit einer Handlung beginnt, schaut ihre Mutter aufmerksam zu (Elemente: «aufmerksam warten» und «folgen»). Durch diese Aufmerksamkeit realisiert Nadja, dass ihre Mutter da ist (Element: «sozial aufmerksam sein»), was wiederum bewirkt, dass Nadja zur Weiterentwicklung motiviert wird (Element: «fokussiert sein») und so auch entspannt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht lernt, Handgriffe auszuführen, die ihr sonst schwerfallen (Bild unten).

eine Tasse Kaffee zu trinken. Dieses ruhige Verhalten bewirkt, dass man sich selbst hinsetzen und entspannen kann, das Gegenüber sich dadurch aber gleichzeitig wertgeschätzt und bestätigt fühlt in seinem Tun, was wiederum die Entwicklung von Fähigkeiten anregt.

Die eigene Handlung und diejenige des Gegenübers zu benennen, ist ein weiteres sehr wirksames Element. Aus der Entwicklungspsychologie ist bekannt, dass sich Kinder sehr oft benennen und sagen, was sie gerade tun. Auf diese Weise lernen sie, sich selbstsicher Herausforderungen zu stellen und Situationen kompetent zu meistern. Dieses Verhalten können sich Betreuungspersonen gerade in belastenden Situationen oder bei Konflikten zunutze machen. Zusätzlich kann das Benennen der Handlungen von Personen mit Behinderungen, die sich selber nicht oder nur schwer benennen können, die Wahrnehmung fürs eigene Tun schulen, was wiederum beide Seiten zur Weiterentwicklung anregt.

Entspannung und Achtsamkeit

Die Methode benötigt zu Beginn etwas Gewöhnungszeit, kann aber rasch zur Routine werden. Mich fasziniert an Marte Meo stets aufs Neue, dass sich nicht nur meine Tochter entspannt entwickeln kann, sondern dass auch ich als Mutter dazu motiviert werde, mich weiterzuentwickeln, und es mir möglich ist, das Zusammenleben mit allen Herausforderungen im Familienalltag zu geniessen. Durch die so ermöglichte Entspannung und die erlernte Achtsamkeit habe ich das Gefühl, für jeden in der Familie genügend Zeit zu finden und mich dabei selbst auch nicht zu vergessen. Zudem können Marte-Meo-Anwenderinnen oder -Therapeuten bereits mit wenigen Elementen Familienmitglieder, Arbeitskollegen oder Mitschülerinnen miteinander verbinden, sodass im Zusammenleben echte Inklusion gelebt wird.

Eva Zurlinden ist Sozialpädagogin FH und arbeitet als Marte-Meo-Therapeutin. Weitere Informationen unter «aus-eigener-kraft.ch».

Zentrale Marte-Meo-Elemente

Folgen // Aufmerksam warten; Zeit geben // Gutes Gesicht // Handlungen benennen // Worte und Töne wiederholen // Guter Anschluss // Freude teilen // Tempoabstimmung // Wirksame Distanz; auf Augenhöhe // Sagen, was er oder sie tun kann > Schritt für Schritt Anleitung geben // Linking-up > mit anderen Personen verbinden // Fokussiert sein

miteinander Procap Bern

Umsetzung Berner Behindertenkonzept



Unter dem Namen „Berner Modell“ wurde in den letzten Jahren die Umsetzung des kantonalen Behindertenkonzepts vorangetrieben.

Kernidee des Konzepts ist der Wechsel von einer Objekt- zu einer Subjektfinanzierung. Das bedeutet, dass die Gelder für Pflege und Betreuung nicht mehr direkt an die Heime fliessen, sondern an die Betroffenen gehen.

Für die Bedarfsermittlung wurde das Abklärungsinstrument VIBEL (Verfahren zur individuellen Bedarfsermittlung und Leistungsbemessung) entwickelt. Der Kanton hat im Sommer informiert, dass dieses Instrument nicht mehr weiterentwickelt wird. Neu wird das Instrument IHP (Individueller Hilfsplan) eingesetzt. Weitere Informationen seitens Kanton sind spärlich und lassen kaum Rückschlüsse auf die Entwicklung zu. Das Resultat der bis im 2023 geplanten Umsetzung des kantonalen Behindertenkonzepts kann noch nicht abgeschätzt werden. Der Weg dorthin, sprich die Informationspolitik und der Miteinbezug von Betroffenen durch die GEF ist jedoch ungenügend. Die Zusammenarbeit wird nicht nur von uns und den anderen Behindertenorganisationen kritisiert. Es regt sich auch, aus meiner Sicht, berechtigter Widerstand bei betroffenen Privatwohnenden.

Am 07. Oktober 2019 wurde der Verein zur Interessenvertretung Privatlebender mit Assistenz (VIP mit Assistenz) gegründet. Vereinspräsident Hans Ryser ist selber unmittelbar betroffen. Sein Sohn lebt seit Jahren mit Hilfe von Assistenzpersonen selbstständig in seiner Wohnung. Die schleppende Umsetzung des Behindertenkonzepts bringt einschneidende Unsicherheiten betreffend dieser Lebensform. Wir haben mit Herr und Frau Ryser gesprochen.



Herr und Frau Ryser sind Gründungsmitglieder des Vereins VIP mit Assistenz.

Was bewog Sie dazu, VIP mit Assistenz zu gründen?

Am 27. Dezember 2018 erhielten wir vom Kanton per Brief mitgeteilt, dass wir ab dem neuen Jahr 26'000 Franken weniger für die Betreuung unseres Sohnes bekommen. Aufgrund der fehlenden Rechtsgrundlagen konnten wir uns nicht gegen diesen Entscheid wehren und mussten diese Kröte schlucken. Daher ist es mir, respektive dem Verein wichtig, dass wir im Gesetzgebungsprozess für unsere Rechte einstehen können.

Was ist euer Ziel?

Wir wollen, dass die Interessen der Zuhausewohnenden im Berner Modell berücksichtigt werden. Dazu bilden wir mehrere Arbeitsgruppen, die sich mit den verschiedenen Themen auseinandersetzen. Die Analyse des „Konzepts Behindertenhilfe“, die Grundlage für das kommende Gesetz, steht im Vordergrund. Wir wollen aktiv am Vernehmlassungsverfahren teilnehmen, damit unsere Bedürfnisse nicht übergangen werden.

Wie gross ist der Verein und wer kann mitmachen?

Wir haben erst gestartet und sind bereits zwölf Mitglieder. Mitmachen dürfen alle Privatlebenden mit Assistenz, deren Angehörige, gesetzliche Vertreter, Assistenzpersonen und am Thema Interessierte.

Falls Sie Interesse an der Arbeit des VIP mit Assistenz haben, dürfen sie sich an Hans Ryser, 034 423 07 58 oder kahary@bluewin.ch wenden.

Der Erlebnisbericht zum Spieltag, direkt aus Zuchwil



Gemütliches Zusammensein am Spiel- und Begegnungstag in Solothurn. (Autor Beat Loosli ganz rechts)

Der Spieltag in Zuchwil

Von Beat Loosli, Procap-Mitglied aus Seeberg

Einmal im Jahr treffen sich verschiedene Procap-Sektionen zum gemeinsamen Spiel- und Begegnungstag. Dieses Jahr lud Procap Solothurn am 14. September ins Pfarrheim Zuchwil ein. Procap-Bern-Mitglied Beat Loosli berichtet.

Corinne (die Regionalstellenleiterin Emmental-Oberaargau) kam mit dem privaten Auto. Sie holte Christine und mich am Bahnhof Langenthal ab. Nach dreissig Minuten Autofahrt kamen wir im Pfarrheim Zuchwil an.

Einige Teilnehmer kamen selbstständig. Procap Oberwallis kam mit dem Zug nach Solothurn. Alle zusammen waren wir 46 Personen, die am Spiel- und Begegnungstag ihr Geschick unter Beweis stellten.

Zuerst gab es Zopf, Kaffee und andere Getränke wurden serviert. Später kamen weisse und rote Trauben

zu Tisch. (Thomas brachte die Trauben aus eigenem Anbau mit. Danke vielmal!)

Um 10 Uhr 45 ging es mit dem Spielen los. In meiner Gruppe waren acht Frauen und ein Mann. Das machte mir Angst. Zum Mittagessen gab es Salat, Gemüsemischung, Spätzli und Pouletgeschnetzeltes sowie Getränke nach freier Wahl.

Um 14 Uhr ging es weiter. Nach vierzig bis fünfzig Minuten hatten wir alle fertig gespielt. Gewonnen hat Procap Solothurn. Der Wanderpokal ging an denselben Ort. Procap Bern wurde ganz knapp Zweiter, Procap Oberwallis Dritter. Den Einzelsieger weiss ich nicht mehr. Der ganze Tag war schön. Niemand lachte über den anderen. Sie halfen sich gegenseitig und motivierten einander.

Beat Loosli interessiert sich für eine Procap-Schreibwerkstatt. Wenn Sie auch Interesse haben, melden Sie sich bei: Procap Bern, Sophie Mural, 031 370 12 00, info@procapbern.ch.

Adventszeit – Feierzeit!



Adventskränze dekorieren in Thun

Wollen Sie einen Adventskranz dekorieren? Dann nichts wie los an unsere Adventsfeier in Thun. Mit unserem fachkundigen Mitglied Heinz Marti können Sie Ihren Traumkranz gestalten. Ein feines Zvieri in guter Gesellschaft gibt's natürlich auch.

Datum: Samstag, 7. Dezember 2019

Zeit: 14 - ca. 17 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus reformierte Kirche Thun

Anmeldung: bis am 29. November via Talon, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Abendverkauf für Menschen mit Handicap

Am Dienstag, 26. November 2019 findet der Abendverkauf für Menschen mit Handicap statt. Der Ryfflihof in Bern ist an diesem Abend von 19 – 21 Uhr ausschliesslich für Menschen mit Behinderungen, Betagte und deren Begleitperson geöffnet sowie barrierefrei gestaltet.

Kommen Sie vorbei und finden Sie dank guter Beratung tolle Geschenke für Ihre Liebsten. Mit Glück gewinnen Sie sogar 10 Prozent auf Ihren Einkauf.

Informationen zum Abendverkauf

Datum: 26. November 2019

Ort: Ryfflihof, Aarberggasse 53, Bern

Zeit: 19 - 21 Uhr

Anmeldung: Nicht erforderlich



Adventskränze dekorieren in Bern

Auch nach Bern kommt Heinz Marti und dekoriert mit Ihnen Ihren Adventskranz. Dazu gibts Zvieri und tolle Weihnachtslieder. Kommen Sie vorbei und geniessen Sie mit uns einen geselligen Nachmittag.

Datum: Sonntag, 8. Dezember 2019

Zeit: 14 - ca. 17 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Steigerhubel, Steigerhubelstrasse 65, 3008 Bern

Anmeldung: bis am 29. November via Talon, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Adventsfeiern von Procap



Der Samichlous kommt ins Emmental

Lieder, Geschichten, ein feines Zvieri und sogar ein Besuch vom "Samichlous" - Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Sonntag, 1. Dezember 2019

Zeit: 14 - ca. 16.30 Uhr

Ort: Katholisches Kirchgemeindehaus Langenthal

Anmeldung: bis am 25. November via Talon, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch



Der Samichlous kommt nach Interlaken

Eine Geschichte, erzählt vom Samichlous, Musik und ein Zvieri-Teller mit Zopf, Käse und Fleisch - feiern Sie mit uns Advent!

Datum: Samstag, 14. Dezember 2019

Zeit: 14 - ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus, Matten

Anreise: Individuell oder mit Kleinbus ab

Interlaken West 12.55 Uhr,

Interlaken Ost ca. 13.05 Uhr

Rückfahrt mit Kleinbus ca. 16.30 Uhr

Anmeldung: bis am 3. Dezember via Talon, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Zusammen durch den Winter



Treberwurstessen

Wir laden Sie zu einem genussvollen Treberwurstessen nach Amsoldigen ein. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Treberwurstessen

Datum: Freitag, 14. Februar 2020
Ort: Bruni Brennerei, Hurschgasse 11, Amsoldigen
Zeit: 19.00 Uhr
Kosten: CHF 20.- für Mitglieder und Begleitpersonen (falls notwendig), CHF 35.- für Nicht-Mitglieder Getränke auf eigene Rechnung
Anmeldung: bis am 3. Januar via Talon, per Telefon 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch
Anreise: Individuell, öV STI Nr. 3 bis Blumenstein, Station «Rest. Kreuz», danach ca. 200 Meter flache Strasse
Zugänglichkeit: Das Lokal ist rollstuhlgängig.

Bowling

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

Informationen zum Bowling

Datum: Samstag, 14. März 2020
Ort: Bowlingcenter, Lotzwilstr. 66, Langenthal
Zeit: 13.45 – 16.00 Uhr
Anmeldung: bis am 5. März via Talon, per Telefon 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch

Steuererklärungsaktion

Wir helfen Ihnen mit Ihrer Steuererklärung. Es können nur Steuererklärungen von Mitgliedern ausgefüllt werden, die keine Liegenschaft besitzen und die nicht selbstständig erwerbstätig sind.

Informationen zur Steuererklärungsaktion

Datum: Samstag, 29. Februar 2020
Ort: Kantonale Verwaltung Thun, Allmendstrasse 18, Thun (bitte in der Cafeteria warten)
Zeit: 09.00 Uhr
Kosten: EL-BezügerInnen gratis, Übrige 30.-
Anmeldung: bis am 18. Februar, per Telefon 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch
Mitbringen: alte definitive Steuererklärung, neue Steuererklärung in Papierform

Vortrag: Von der IV zur AHV

Die Vorsorge in der Schweiz besteht unter Anderem aus AHV, IV und allenfalls Ergänzungsleistungen. Im Referat wird Daniel Schilliger, Rechtsanwalt von Procap, die Schnittstelle von der IV zur AHV aufzeigen und Massnahmen für den Eintritt ins AHV-Alter ansprechen.

Informationen zum Vortrag in Burgdorf

Datum: Donnerstag, 27. Februar 2020
Zeit: ab 19.00 Uhr
Ort: Saal des kirchlichen Zentrums Neumatt
Anmeldung: bis am 20. Februar via Talon, per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch
Eintritt: Mitglieder CHF 10.- Nicht-Mitglieder CHF 30.-
Achtung: Begrenzte Platzzahl

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2020 findet am 28. März 2020 im Bildungszentrum in Interlaken statt. Alle Informationen erhalten Sie zusammen mit dem Jahresbericht. Wir freuen uns auf Sie.

Potpourri für kalte Tage



Kerzenverkauf für Procap

Bald fängt die Adventszeit an, Zeit sich einen Batzen zu verdienen und gleichzeitig ein leuchtendes Zeichen für die Inklusion zu setzen, oder einfach sich selbst mit Kerzen einzudecken.

Helfen Sie beim Kerzenverkauf von Procap mit? Es ist ganz einfach: Sie holen bei uns Kerzen, verkaufen oder behalten diese, bringen die übrigen Kerzen bis am 4. Dezember zurück und erhalten 15 Prozent des Umsatzes. Der restliche Erlös kommt Procap Bern zugute.

Wir freuen uns, über Ihren Besuch in unserem Verkaufslokal an der Erlenstrasse 59, 3612 Steffisburg.

Offen bis am 4. Dezember immer am Mittwoch von 14.00 – 15.00 Uhr. Am Freitag nur nach telefonischer Voranmeldung an Frau Mirjam Portner 079 763 81 01 (jeweils Montag bis Freitag ab 12.30h bis 17.00h.)
per Mail: miri64@bluewin.ch

Kalender 2020

Das Jahr rauscht seinem Ende zu und schon bald fängt ein neues an. Dafür haben wir genau das Richtige: Der neue Procap Kalender 2020 ist da. Sie können diesen gratis bei uns bestellen. Per Telefon an 031 370 12 00 oder per Mail an info@procapbern.ch. "Es het solangs het."

Chor Soundso



Der Chor Soundso ist offen für alle, die mitsingen wollen. Bei uns brauchen Sie weder Noten lesen zu können noch der tollste Sänger auf Erden zu sein. Eine Portion Neugier und viel Lust zu Singen genügen. Wir singen alles von Blue Moon bis zum Grünen Kaktus, von Volare bis Tannigi Hose, vom Finnischen Rentier-Ruf zum Indianischen Schlaflied, von Walzer bis Bossa Nova.

Informationen zu den Chorproben

Daten: 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember
Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Grosser Saal vom «Träffer» (rollstuhlgängig) altes Kirchgemeindehaus Schosshalde, Schosshaldenstrasse 43, 3006 Bern mit Bus Nr. 12 (Laubegg) oder Nr. 40 (Schosshalde) Parkplätze vis à vis Schulhaus Laubegg
Anmeldung: Katharina Hewer: annaka@bluemail.ch, 079 621 73 56
Nicole Krneta: nicole@krneta.ch, 079 598 70 62
Kosten: CHF 10.-

Beiträge fürs mitenand

Wir freuen uns über Ihre Beiträge fürs mitenand. Die Beiträge können geschrieben, gemalt oder gezeichnet sein. Das Theam ist Heldinnen und Helden. Ihr Beiträge senden Sie an: Sophie Mural, 031 370 12 00 oder info@procapbern.ch.

Wer, wieso, warum



Wann hast du das letzte Mal für dich gesungen?
Grad gestern beim Suppe kochen.

Etwas, dass du nicht ausstehen kannst?
Kalte Füsse.

Öffnungszeiten über die Festtage

Die Geschäftsstelle und die Regionalstellen bleiben vom 23. Dezember 2019 bis am 5. Januar 2020 geschlossen. Ab Montag, 6. Januar sind wir gerne wieder für Sie da. Bereits heute wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen eine gefreute Adventszeit und viele glückliche Momente im neuen Jahr.

Procap-Gesichter

Wir stellen vor: Unsere Regionalstellenleiterin Bern / Biel-Seeland und Thun, Sophie Muralt.

Sophie, was ist deine Aufgabe bei Procap?

Ich bin Leiterin der Regionalstellen Bern / Biel-Seeland und Thun und mache die Kommunikation für Procap Bern.

Mit was können sich Procap-Mitglieder an dich wenden?

Mit (fast) allem! Mit Ideen für Anlässe, mit Texten oder Beiträgen für die Mitgliederzeitschrift oder mit Fragen zu unseren Veranstaltungen. Sie können sich auch gerne an mich wenden, wenn sie Mithelfen möchten, sei dies bei Anlässen oder bei Arbeiten in Büro. Ich freue mich über alle, die sich bei mir melden.

Du wachst morgen mit einer übernatürlichen Fähigkeit auf: Welche möchtest du?

Ich träume oft davon, den Kaffee ohne aufzustehen auf den Herd zu setzen und die Tasse frisch gebrühten Kaffee dann zu mir ins Bett schweben zu lassen. Das wär mal praktisch!

Adressen

Geschäfts- und Regionalstelle **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

Regionalstelle **Emmental-Oberaargau**

Corinne Dellsperger, Kreuzfeldstr. 59, 4932 Lotzwil
Tel. 034 530 06 45, emmental@procapbern.ch, oberaargau@procapbern.ch, Mo. + Do. 13.00 - 15.00 Uhr

Regionalstelle **Thun**

Sophie Muralt, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14
Tel. 033 222 09 09, thun@procapbern.ch
Di. - Do. 09.30 - 11.30, Di. + Do. 14.00 - 16.00

Regionalstelle **Interlaken-Oberhasli**

Sabine Blaser, Seestr. 32, 3852 Ringgenberg
Tel. 033 823 18 00, interlaken@procapbern.ch
Di. 09.30 - 11.30 Uhr, Do. 14.00 - 16.00 Uhr

Impressum

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

Agenda



Vorträge, Kurse

 **Di. 19. November 2019**
Computer- und Handykurs in Bern

Infos: Sophie Muralt, 031 370 12 00
info@procapbern.ch

 **Di. 19. November 2019**
Referat zur EL-Revision in Bern
Infos: Sophie Muralt, 031 370 12 00
info@procapbern.ch

 **Sa. 23. November 2019**
Kräuternachmittag in Bern
Infos: Sophie Muralt, 031 370 12 00
info@procapbern.ch

 **Do. 27. Februar 2020**
Vortrag: Von der IV zur AHV
Alle Infos auf Seite IV im mitenand.

 **Sa. 29. Februar 2020**
Steuererklärungsaktion
Alle Infos auf Seite IV im mitenand.

Kulturelle Anlässe

 **Sa. 16. November 2019**
Spaghettiplausch
Infos: Corinne Dellsperger, 034 530 06 45, info@procapbern.ch

 **So. 1. Dezember 2019**
Kindertheater in Bern
Infos: Sophie Muralt, 031 370 12 00
info@procapbern.ch

 **Fr. 14. Februar 2020**
Treberwurstessen
Alle Infos auf Seite IV im mitenand.

 **Fr. 28. Februar 2020**
LaViva-Party im Gaskessel
Infos: Sophie Muralt, 031 370 12 00
info@procapbern.ch

 **Sa. 14. März 2020**
Bowling
Alle Infos auf Seite IV im mitenand.



Adventsanlässe

 **Di. 26. November 2019**
Abendverkauf im Ryfflihof
Alle Infos auf Seite III im mitenand.

 **So. 1. Dezember 2019**
Adventsfeier Emmental
Alle Infos auf Seite III im mitenand.

 **Sa. 7. Dezember 2019**
Adventsfeier Thun
Alle Infos auf Seite III im mitenand.

 **So. 8. Dezember 2019**
Adventsfeier Bern
Alle Infos auf Seite III im mitenand.

 **Sa. 14. Dezember 2019**
Adventsfeier Interlaken
Alle Infos auf Seite III im mitenand.

Vorschau

   
Sa. 28. März 2020
Mitgliederversammlung

 **Do. 14. Mai 2020**
Vortrag: Was steht meinem Kind zu?

 **Sa.-So. 20./21. Juni 2020**
Reise nach Tenero

 **Sa. 27. Juni 2020**
Bräteln im Hirschpark

 **Sa. 11. Juli 2020**
Stadtführung durch Bern

   
Sa. 22. August 2020
Spiel- und Begegnungstag Procup

Agenda



Gesellige Nachmittage
Frutigen: 28.11.2019, 13.2.2020
Ort: Restaurant Landhaus Adler
Zeit: ab 14.00 Uhr
Anmeldung: Erika Schnidrig,
033 675 21 85



Freizeitgruppe Papillon
Papillon ist die Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen.
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78
oder fam.schnyder@bluewin.ch



Chor Soundso
Der inklusive Chor in Bern - Singfreudige sind jederzeit willkommen.
Infos: Nicole Krneta, 079 598 70 62,
nicole@krneta.ch



Jeden Donnerstag
Polysport (Turnen) oder
Unihockey Herzogenbuchsee
Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Infos: Corinne Dellsperger,
034 530 06 45



Jeden Mittwoch
Schwimmgruppe PluSport
Interlaken-Oberhasli
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Bödelibad in Interlaken
Infos: Ursula Schwarz, PluSport
033 222 23 53 oder
schwarz322@bluewin.ch



Gruppen



Jeden ersten Montag im
Monat, Spieltreff in Ittigen
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Restaurant ChäppuTräff,
Kappelisackerstr. 119, 3063 Ittigen



Jeden Mittwoch
Jassen in Beatenberg
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Restaurant Gloria, Beatenberg



Einmal im Monat am
Samstag, Frauentreff in Interla-
ken, Spiez oder Thun
Mit aufgestellten Frauen etwas unternehmen?
Infos: Ursula Thöni, 079 507 98 47
oder thoeni_ursula@bluewin.ch



Sport

Für Schnupperstunden bitte die jeweilige Ansprechperson kontaktieren.



Jeden Montag
Fussball Herzogenbuchsee
Ort: Fussballplatz neben Sekundarschule (Sommer), Sporthalle Sekundarschule (Winter)
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Infos: Jonas Kiener, 079 737 44 04



Jeden Dienstag
Schwimmen Herzogenbuchsee
Ort: Hallenbad Herzogenbuchsee
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Infos: Caroline Jäggi, 032 631 20 64
oder macasipa@vtxmail.ch
Kosten: Eintritt auf eigene Kosten



Jeden Donnerstag
Sport- und Nordic-Walking-
Gruppe Interlaken-Oberhasli
Ab November Turnen
Ort: Turnhalle Ost, Gymnasium Interlaken
Zeit: 18.00 – 19.00
Treffpunkt: 17.45 Uhr bei der Turnhalle
Infos: Brigitte Mathys, 079 624 40 42
oder Sabine Blaser, Regionalstelle,
033 823 18 00



Sportgruppe
Langenthal
Infos: Priska Zimmermann,
062 923 29 36 / 076 575 29 36 oder
sekretariat@procapsport-
langenthalhuttwil.ch

Betreuung durch Angehörige



Gabriela Grob Hügli
Rechtsanwältin

Meine Tochter Simona erhält eine Hilflosenentschädigung sowie für die aufwendige Betreuung einen Intensivpflegezuschlag. Sie wird in zwei Jahren volljährig, und wir möchten sie weiterhin zu Hause pflegen. Ihre grössere Schwester wäre bereit, diese Aufgabe zusammen mit mir zu übernehmen. Welche Leistungen können wir beantragen?

Simona erhält heute eine Hilflosenentschädigung schweren Grades und einen Intensivpflegezuschlag für einen Betreuungsaufwand von mindestens 6 Stunden. Die Höhe der Hilflosenentschädigung der IV wird sich nach Erreichen der Volljährigkeit aufgrund der schwerwiegenden Beeinträchtigung nicht verändern. Diese Leistung ist somit weiterhin für die Kosten der Betreuung frei einsetzbar. Der Intensivpflegezuschlag hingegen fällt mit Erreichen des 18. Altersjahres weg. Bereits heute kann Simona aufgrund einer Sonderregelung für Minderjährige einen Assistenzbeitrag der IV beantragen. Anspruch auf diese Leistung haben

namentlich Kinder und Jugendliche, die zusätzlich zur Hilflosenentschädigung einen Intensivpflegezuschlag von mindestens 6 Stunden erhalten. Damit können Assistenzleistungen von Personen finanziert werden, die mittels Arbeitsvertrag für die Betreuung angestellt werden.

Vor der Volljährigkeit handeln

In Ihrem Fall gilt es zu beachten, dass Sie diese Leistung noch vor Erreichen der Volljährigkeit von Simona bei der IV anmelden und beziehen müssen, falls sie auch nach Erreichen der Volljährigkeit weiter ausgerichtet werden soll. Nur so bleibt der Anspruch infolge Besitzstandes für das Erwachsenenalter erhalten. Nach Erreichen der Volljährigkeit würde Simona die Voraussetzungen nämlich nicht mehr erfüllen, weil der Assistenzbeitrag grundsätzlich nur Personen gewährt wird, die zwar eine Hilflosenentschädigung beziehen, jedoch über das nötige Mass an Selbständigkeit verfügen. Die Schwester von Simona kann sich als Assistentin anstellen und entsprechend über den Assistenzbeitrag entschädigen lassen. Ihnen als Mutter hingegen steht diese Möglichkeit nicht offen, da die Assistenzperson mit der versicherten Person nicht in direkter Linie verwandt sein darf.

Entschädigung über Ergänzungsleistungen

Simona wird nach Erreichen der Volljährigkeit eine ganze Invalidenrente und Ergänzungsleistungen erhalten. Über die Ergänzungsleistung können ebenfalls Kosten von Personen vergütet werden, die Pflege, Betreuung und Hilfe zu Hause erbringen. Dazu gehören Familienangehörige, direkt angestellte Personen oder die Spitex. Wenn Sie und Ihre ältere Tochter

zusammen Simona zu Hause pflegen und betreuen, können Sie Ihre Aufwendungen im Rahmen der Ergänzungsleistung von Simona in Rechnung stellen. Dabei ist vorausgesetzt, dass Sie wegen dieser Unterstützung einen Erwerbsausfall erleiden, weil Sie etwa Ihr Erwerbsspensum teilweise oder ganz reduzieren müssen.

Entschädigung durch die Krankenkasse

Allenfalls kann die Betreuung, die Sie Simona zu Hause zukommen lassen, auch durch die Krankenversicherung übernommen werden. Die obligatorische Krankenversicherung kommt neben medizinischen Behandlungskosten auch für Pflegebeiträge auf. Die ambulante Pflege muss jedoch ärztlich verordnet sein, und die Leistungen müssen von zugelassenen Fachpersonen (insbesondere der Spitex) erbracht werden. Eine direkte Entschädigung von Ihnen und Ihrer Tochter durch die Krankenversicherung ist also nicht möglich. Nur wenn Sie in einem Arbeitsverhältnis mit einer Spitex-Organisation stehen, entsprechende Aus- und Weiterbildungen der Spitex absolvieren und so die Pflege von Simona erbringen, kann die Finanzierung über die Krankenversicherung erfolgen. Die Finanzierung der Pflege durch Angehörige ist komplex und in mehreren Gesetzen geregelt. Zudem können verschiedene Leistungen nebeneinander erbracht und gegenseitig angerechnet werden. Um die optimale Lösung für die zukünftige Betreuungsform Ihrer Tochter und deren Entschädigung zu finden, ist ein persönliches Gespräch bei der für Sie zuständigen Procap-Beratungsstelle zu empfehlen.

www.procap.ch/rechtsberatung



Wofür wir kämpfen

Seit fast neunzig Jahren setzt sich Procap für die Anliegen ihrer Mitglieder ein – im direkten Austausch und der persönlichen Beratung, in der Politik und gar vor Gericht. In der Serie «Wofür wir kämpfen» beleuchten wir in jeder Ausgabe des Mitgliedermagazins ein Thema und zeigen, welche Auswirkungen sozialpolitische Entscheidungen oder gesetzliche Bestimmungen auf den Alltag unserer Mitglieder haben.

Frühkindliche Betreuung und Förderung von Kindern mit Behinderungen

Der Bedarf an Kitas, in denen auch Kleinkinder mit schweren Behinderungen und dem Bedarf nach medizinischer Pflege unterkommen, ist hoch. In der Altersgruppe zwischen 0 und 4 Jahren fehlt auf Bundesebene ein Bildungsauftrag, der frühkindliche Förderung umfasst. Lokal gibt es aber bemerkenswerte Projekte.

Zwei kleine Jungs blicken kurz neugierig um die Ecke, als ich beim Kinderhaus Imago in Dübendorf klinge, konzentrieren sich danach aber gleich wieder auf den Schienenbau ihrer Holzisenbahn. Das Kinderhaus Imago in Dübendorf liegt nahe der Stadtgrenze zu Zürich. Auf der einen Seite sieht man die Industriebetriebe und Neubauten dieser schnell wachsenden Gemeinde. Der Blick in die andere Richtung fällt auf grasende Kühe und brummende Traktoren.

Text Sonja Wenger Fotos Visoparents Schweiz



Seit über elf Jahren wird im Kinderhaus Imago Inklusion gelebt.

Mein Besuch hier ist kein Zufall. Das Kinderhaus Imago nimmt beim Thema familienergänzende Betreuungsleistungen speziell für Familien mit Kindern mit schweren Behinderungen eine wichtige Vorreiterrolle unter den Kitas der Schweiz ein. Durch den Flur des Kinderhauses Imago im 1. Stock wuseln ein paar Kleinkinder und entledigen sich ihrer Jacken und Schuhe nach dem Morgenspaziergang. Eine Betreuerin hilft derweil gut gelaunt einem Jungen mit schwerer Behinderung beim Ausziehen. Und in den verschiedenen Räumen zeichnen, lesen oder spielen Kinder mit und ohne Behinderungen emsig nebeneinander.

Bereits dieser erste Eindruck zeigt: Hier wird Inklusion gelebt. Hier bestehen jene Strukturen, die es braucht, um Kinder mit und ohne Behinderungen im Vorschulalter bestmöglich und gemeinsam zu betreuen und zu fördern. Achtzig Plätze stellt die Kita zur Verfügung, genau die Hälfte ist für Kinder mit meist schweren Behinderungsformen reserviert. Zwischen 30 und 35 Fachpersonen und Betreuende, die vom Kinderhaus spezifisch ausgebildet wurden, sind jederzeit im Einsatz. Und grundsätzlich vertritt man in der Kita die Haltung: «Alles, was Eltern können müssen, können auch wir lernen.»

Integration beginnt nach der Geburt

Das Kinderhaus Imago in Dübendorf wird vom Verein Visoparents Schweiz getragen, der auch eine Tagesschule für blinde, seh- und mehrfach behinderte Kinder in Zürich-Oerlikon und ein Kinderhaus in Baar im Kanton Zug führt. Zudem bietet er Entlastungsangebote sowie Beratung und Unterstützung für Eltern an, etwa im Umgang mit Behörden, bei Finanzierungsfragen oder bei der Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen. Zum Gespräch treffe ich die Direktorin von Visoparents Schweiz, Carmelina Castellino, sowie Sonja Kiechl, Leiterin der Kinderhäuser Imago in Dübendorf und Baar. Sonja Kiechl, selbst Mutter eines Kindes mit Handicap, hatte vor rund elf Jahren das Konzept der Kinderhäuser erstellt. «Damals begann man gerade damit, Kinder mit Behinderungen ins Schulsystem zu integrieren», erinnert sich Kiechl. «Für mich war aber klar, dass man mit dieser Integration und den damit verbundenen Fördermassnahmen noch viel früher beginnen muss.»

Bei der frühkindlichen Förderung sprechen die Zahlen für sich. So zeigt eine Studie aus Deutschland, deren Ergebnisse auf die Schweiz adaptiert werden können, dass jeder Franken, der bei

Kleinkindern in die Förderung investiert wird, später doppelt eingespart werden kann. «Wenn ein Kind mit Behinderungen früh in seiner Entwicklung gefördert wurde und so in der Lage ist, ins normale Schulsystem integriert zu werden, kostet dies einen Bruchteil dessen, was es für eine Sonderlösung für den Rest seiner Schulzeit brauchte», sagt Kiechl.

Grosse Versorgungslücke von 0 bis 4

In der Tat besteht in der Schweiz eine sehr grosse Versorgungslücke für Kleinkinder mit mittleren und schweren Behinderungen sowie für solche, die medizinische Pflege benötigen. «Sobald sie in den Kindergarten kommen, haben die Gemeinden und Kantone einen gesetzlich festgeschriebenen Auftrag zur Integration», sagt Kiechl. Und Castellino ergänzt: «Zwar gibt es schweizweit riesige Unterschiede, wie dieser Auftrag umgesetzt wird, doch wenigstens stellt sich hier in der Regel nicht die Frage nach der Finanzierung.»

Anders sieht es im Bereich Förderung und Betreuung von Kindern mit Behinderungen ab Geburt aus. Früher war die Betreuung von Kindern bis zur Einschulung in den Kindergarten ausschliesslich Aufgabe der Eltern. Zwar gibt es

inzwischen an den meisten Orten der Schweiz ein Angebot an Tagesstätten für Kinder ohne Behinderungen, deren Kosten sich nach dem Betreuungsaufwand berechnen und für die die Eltern je nach Wohnort einen nach ihrem Einkommen bemessenen Anteil bezahlen. Für Kinder mit Behinderungen steht man mit entsprechenden Angeboten jedoch noch ganz am Anfang, obwohl gerade deren Eltern mit einer Zusatzbelastung konfrontiert sind. «Es ist ein riesiger Aufwand, genug Quellen zur Finanzierung solcher Angebote zu finden», sagt Castellino. Und diesmal ergänzt Kiechl: «Dieser Aufwand benötigt auch bei uns viele Ressourcen, die wir eigentlich für die Kinder brauchen würden.»

Seit vielen Jahren setzt sich Visoparents Schweiz deshalb stark dafür ein, dass in der Schweiz eine koordinierte Kinder- und Jugendförderung geschaffen und diese Aufgabe als Bildungsauftrag in der Verfassung verankert wird. Fördermassnahmen sollen nicht, wie dies heute der Fall ist, erst ab dem Schulalter greifen. Vielmehr braucht es Angebote zur Förderung und für die Betreuung bereits ab der Geburt, denn das Recht eines Kindes mit oder ohne Behinderungen auf Chancengleichheit gilt nicht erst ab dem Schulalter.



Die Kinder erhalten bedarfsgerechte Förderung und wenn nötig auch medizinische Betreuung.

Für eine «Politik der frühen Kindheit»

Die rechtliche Basis dafür wäre grundsätzlich vorhanden. So hat die Schweiz 2004 das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) verabschiedet und 2006 die Uno-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen angenommen. Der Vorteil einer nationalen «Politik der frühen Kindheit», wie sie vom Netzwerk Kinderbetreuung Schweiz, bei dem auch Visoparents Mitglied ist, angestrebt wird, liegt auf der Hand. Nicht nur könnten schweizweit bedarfsgerechte Angebote für Kinder mit und ohne Behinderungen bereitgestellt werden. Auch wäre es für die Akteure einfacher, sich zu vernetzen und so die Qualität der Angebote zu sichern und stetig zu verbessern.

Bis es so weit ist, braucht es allerdings noch viel Arbeit, denn der Bund verweist in dieser Frage bisher auf das Subsidiaritätsprinzip und reicht die Aufgaben an die Kantone und Gemeinden weiter. Auf der Ebene der Gemeinden fehlt es wiederum oft am nötigen Know-how respektive an finanziellen Ressourcen, sodass das Versorgungsangebot sehr stark variiert. Insofern ist die Stadt Zürich mit gutem Beispiel vorangegangen. Da sie selber über kein entsprechendes Angebot verfügt, subventioniert die Stadt seit 2018 alle Plätze für Kinder mit Behinderungen aus der Stadt Zürich, die im Kinderhaus in Dübendorf unterkommen.

Ermöglicht wurde dies durch ein intensives Lobbying des Vereins in Zusammenarbeit mit betroffenen Eltern. «Es hilft natürlich, wenn sich Eltern oder Angehörige einsetzen und als Zugpferde zur Verfügung stellen», sagt Castellino. Doch diese Kraft haben längst nicht alle. «Viele Eltern sind mit der Zusatzbelastung durch ein Kind mit Handicap so ausgelastet, dass sie nicht auch noch auf politischer oder medialer Ebene kämpfen können», weiss Kiechl aus Erfahrung.

Beruf als Entlastung

Umso wichtiger ist es, dass in der Gesellschaft selbst ein Umdenken stattfindet. Das klassische Rollenbild der aufopfernden Mutter ist hierbei eine der grössten Hürden für eine bedarfsgerechte Betreuung und Förderung von Kleinkindern. Gerade Mütter von Kindern mit Behinderungen müssen sich oft die Frage gefallen lassen, wieso sie denn unbedingt arbeiten wollten. «In solchen Fällen versuchen wir, den Fragenden zu erklären, welchen Nutzen es für das Kind hat, wenn seine Mutter teilweise berufstätig ist», sagt Kiechl. «Eine Mutter, die 24 Stunden am Tag ihr Kind betreut, braucht zwischendurch eine Auszeit, um ihre Kraft und Motivation nicht zu verlieren.» Denn so absurd

es klingen mag: Für Eltern eines Kindes mit Behinderungen ist eine berufliche Tätigkeit in vielen Fällen entlastend.

Oft geht in der Öffentlichkeit auch vergessen, dass es nicht nur um Betreuungsfragen geht. «Eltern können viel erreichen, haben aber nicht immer das nötige Fachwissen, das es für eine spezifische Förderung oder den Einsatz von Hilfsmitteln braucht.»

Bevor ich mich auf den Nachhauseweg mache, blicke ich noch einmal um die Ecke zu den beiden Jungs. Ihr Eisenbahnnetz umfasst inzwischen ein Drittel des Raums. Erfüllt verabschiede ich mich von den Betreuerinnen, die gerade ein neues Spiel aufbauen. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten am selben Strang ziehen, um mehr solche Plätze zu schaffen, denn der Bedarf ist hoch. So reicht das Angebot des Kinderhauses Imago nicht einmal für das eigene Einzugsgebiet. «Frei gewordene Plätze können wir jeweils sofort füllen», sagt Kiechl. «Wir haben eine sehr lange Warteliste, vor allem für Kinder mit schweren Behinderungen und Babys.»

www.visoparents.ch

Haben Sie Schwierigkeiten, einen Platz in der familienergänzenden Betreuung für Ihr Kind mit Behinderungen zu finden?

Dann ist Procap interessiert, von Ihnen zu hören. Procap setzt sich dafür ein, dass alle Familien mit Kindern mit Behinderungen Zugang zur familienexternen Betreuung erhalten. Daher sind wir interessiert, die Situation von Betroffenen zu hören: alex.fischer@procap.ch oder sara.schmid@procap.ch, 062 206 88 86

Aus der Herbstsession 2019

Das Parlament hat in der Herbstsession wichtige Entscheide gefällt, die Menschen mit Behinderungen direkt betreffen. Für zwei politische Geschäfte hat sich Procap besonders stark eingesetzt: die Weiterentwicklung der IV und die Vorlage der Angehörigenbetreuung.

Weiterentwicklung der IV

Der Ständerat hat am 17. September 2019 erstmals über die Weiterentwicklung der IV beraten. Erfreulicherweise stimmte er dabei einstimmig gegen die Kürzung der Kinderrente, nachdem sich noch im Frühling eine Mehrheit des Nationalrats für eine Senkung der Kinderrente von 40% auf 30% der Hauptrente ausgesprochen hatte. Auch weitere Beschlüsse können als positiv gewertet werden: So baute der Ständerat die Verbesserungen des Nationalrats hinsichtlich der Transparenz im Bereich medizinischer Gutachten aus. Zudem unterstützte der Ständerat, wie zuvor der Nationalrat, das Kernelement der Vorlage, eine bessere berufliche Integration von Jugendlichen sowie von Menschen mit psychischen Erkrankungen in den Arbeitsmarkt. Leider folgte die kleine Kammer des Parlaments der Grossen auch bei der Einführung des sogenannten stufenlosen Rentenmodells – trotz klarer Ablehnung seitens der Behinderten-

organisationen –, was namentlich Verschlechterungen für Menschen mit einer Dreiviertelsrente bringt. Uneinig sind sich die Räte diesbezüglich nur noch bei der Frage, ob IV-Renten-Beziehende ab 55 oder 60 Jahren im alten Modell bleiben können. Bei den medizinischen Massnahmen für Kinder mit Geburtsgebrechen hat sich der Ständerat erfreulicherweise dem Nationalrat angeschlossen, beide Räte wollen somit in diesem Bereich Kürzungen verhindern, die der Bundesrat vorgeschlagen hatte.

Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung

Im Rahmen der Debatte zur Vorlage der Angehörigenbetreuung wurde die wichtige und besondere Rolle von pflegenden und betreuenden Angehörigen in der Gesellschaft deutlich gewürdigt. Der Nationalrat stellte sich dabei klar hinter die Vorlage des Bundesrats, mit der Personen entlastet werden sollen, die zusätzlich zur Erwerbstätigkeit auch Angehörige betreuen.

Unter anderem sollen durch die Einführung eines Betreuungsurlaubes von maximal 14 Wochen im Jahr jene Eltern unterstützt werden, die ihre schwer erkrankten oder verunfallten Kinder pflegen. Besonders erfreut ist Procap, dass auch die Situation von Familien mit Kindern mit Behinderungen während eines Spitalaufenthalts verbessert wird. Künftig sollen bei betroffenen Kindern die Hilflosenentschädigung sowie der Intensivpflegezuschlag nicht mehr ab dem ersten Spitaltag gestrichen, sondern auch bei längeren Aufenthalten bezahlt werden, sofern die Anwesenheit der Eltern

im Spital notwendig ist. Dafür hatte sich Procap seit Jahren stark eingesetzt.

Obwohl die Beschlüsse des Nationalrats ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung sind, bleiben weiterhin viele Betroffene von den Massnahmen ausgeschlossen. So ändert sich die schwierige Situation von erwerbstätigen Erwachsenen, die ihre schwer erkrankten Eltern oder Lebenspartner über lange Zeit pflegen, durch die Vorlage nur unmerklich. Hinzu kommt, dass die Massnahmen in vielen Fällen ungenügend sind – beispielsweise braucht ein krebskrankes Kind die enge Betreuung durch seine Eltern in der Regel weit über die Dauer von 14 Wochen hinaus. Es bleibt also nicht zuletzt im Bereich der Langzeitpflege ein grosser Handlungsbedarf – auch weil die Zahl der pflegenden und betreuenden Angehörigen immer mehr zunimmt.

Die Vorlage zur Weiterentwicklung der IV ging nach Redaktionsschluss Mitte Oktober zurück an die vorbereitende Kommission des Nationalrats. Die Vorlage zur Angehörigenbetreuung wurde Ende Oktober von der zuständigen Kommission des Ständerats beraten. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.procap.ch/politik.



Teamgeist

Zur Freude des Raftball-Teams aus Payerne kann das Training wieder beginnen. Nach einer verlängerten Sommerpause aufgrund der Renovierung der Turnhalle können die Spielerinnen und Spieler der Procap Sportgruppe Broye endlich wieder ihrem geliebten Sport nachgehen.

Text Corinne Schüpbach Foto Raftball Payerne



Wenn man die Mannschaft der Procap Sportgruppe nach einem ihrer Spiele trifft, könnte man den Eindruck gewinnen, einer fröhlichen Gruppe alter Freunde oder einer besonders eng verbundenen Familie zu begegnen. Jung und Alt, Frauen und Männer, mit und ohne Handicap – alle sind Teil derselben Mannschaft, Teil des Raftball-Teams aus Payerne.

Die Gruppe aus Payerne lebt den Geist dieses noch jungen Sports, den eine Mischung aus Freude, Kameradschaft und Anstrengung auszeichnet. Der 26-jährige Lucas Duboux gehört seit der Gründung des Teams vor elf Jahren dazu und sagt: «Manche kommen nur wegen der Trainings. Sie haben sehr viel Spass daran, das Team zu treffen und zu trainieren, auch ohne an Wettkämpfen teilzunehmen.»

Eine Kombination der Regel aus Fussball, Handball und Basketball bildet die Grundlage der Raftballregeln. Diese werden sporadisch angepasst und verbessert, um einen inklusiven Sport zu ermöglichen, bei dem Menschen unabhängig von der Art ihrer Behinderungen auf dem Spielfeld agieren können. Das Ziel besteht darin, dass alle in der Lage sind, zu den gleichen Bedingungen zu spielen. Menschen ohne Behinderungen sind ebenfalls willkommen, unter zwei Bedingungen: Entweder sie agieren als Spieler im Rollstuhl oder als «Motor».

Der «Motor» und eine Spielerin oder ein Spieler mit Behinderungen bilden ein Tandem, wobei Letztere entscheiden, ob sie einen «Motor» brauchen. Während eines Spiels und beim Training achtet der «Motor» darauf, dass sich sein Partner im Rahmen seiner Fähigkeiten bestmöglich in das Spiel einbringen kann. Im besten Fall bilden ein «Motor» und eine Spielerin oder ein Spieler auf längere Sicht ein Paar. Es ist wichtig, dass sich beide gut kennen, um auf dem Spielfeld effizient zu agieren und so miteinander zu kommunizieren, dass eine gemeinsame Strategie entwickelt werden kann.

Als die 18-jährige Isaline Finger zur Mannschaft stiess, griff sie zunächst auf die Hilfe eines «Motors» zurück. Seit mehreren Jahren jedoch bewegt sie sich alleine auf dem Spielfeld. «Anfangs hatte ich etwas Angst, es alleine nicht zu schaffen. Ich habe dann aber über ein Jahr alleine trainiert, um Selbstvertrauen aufzubauen. Jetzt spiele ich sogar bei den Meisterschaften ohne «Motor.»

Die Trainings sind neben der sportlichen Betätigung auch ein Ort des Austauschs und des Kennenlernens. Isaline Finger ist auf Anraten eines Freundes mit zehn Jahren in die Mannschaft gekommen. Dieser Moment war für sie entscheidend, sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden und andere Menschen mit Behinderungen zu treffen. «Ich bin in eine Regelschule gegangen. Bis ich in die Mannschaft kam, war ich in meinem Umfeld normalerweise die Einzige mit einer Behinderung. Es hat mir gutgetan zu sehen, dass ich doch nicht die Einzige bin.»

Auch wenn die Vorteile auf der Hand liegen (Aufbau von Selbstvertrauen, Reduktion von Stress, Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten), ist Raftball inzwischen als eine echte Sportart zu betrachten und nicht nur als ein Zeitvertreib oder als eine Therapie für Menschen mit Behinderungen. Interessierte Personen können sich an die Verantwortlichen der lokalen Procap Sportgruppe wenden in denen Raftball angeboten wird, um diesen einzigartigen Sport zu entdecken. «Aber aufgepasst», warnt Lucas Duboux, «wenn man Raftball einmal ausprobiert hat, kommt man davon normalerweise nicht mehr los.»

Raftball

Raftball ist 1996 aus der gemeinsamen Idee von vier Freunden im Wallis entstanden, zusammen in einem Team zu spielen, ohne Rücksicht auf die jeweiligen Handicaps nehmen zu müssen. Seither hat Raftball die Westschweiz erobert und beginnt allmählich auch in der Deutschschweiz Fuss zu fassen.

Am 30. November 2019 findet der erste «Swiss Raftball Day» in Moudon statt. Er bietet eine gute Gelegenheit, die Teams kennenzulernen und die Sportart auszuprobieren.

Weitere Informationen und das Programm des Tages finden sich auf raftball.org.

Hirnstoff

Sudoku

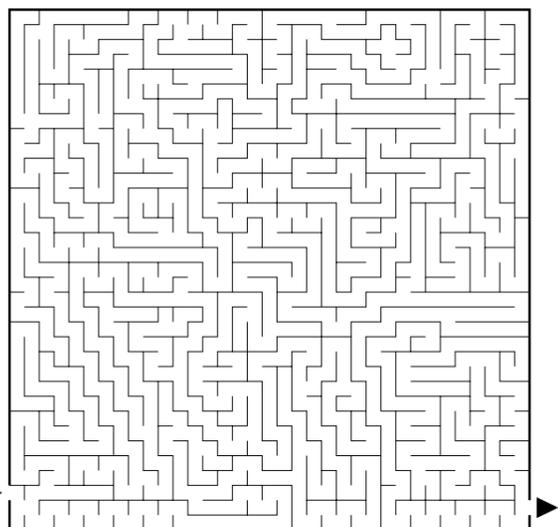
Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

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

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

Labyrinth-Rätsel

Suchen Sie mit feinen Linien den Weg durchs Labyrinth vom Eingang bis zum Ausgang. Füllen Sie den gefundenen Weg aus, um das versteckte Bild erscheinen zu lassen.



Wir bieten Wohn- und Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.

Mit 70 Wohnplätzen und 140 Arbeitsplätzen für Menschen mit Behinderung schaffen wir Perspektiven.

Jeder Wohn- und Arbeitsplatz ist nach den individuellen Bedürfnissen eingerichtet und ermöglicht ein selbständiges Leben sowie ein sinnvolles qualifiziertes Arbeiten.

Kontaktieren Sie uns!

Ihre Spende in guten Händen
Spendenkonto 40-1222-0

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.

YEAH! YEAH! YEAH!

Dreissig Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben am 3. Oktober auf dem Fahrgelände von Driveswiss in Wohlen einen unvergesslichen Tag erlebt.

Text Marcel Schor Fotos Markus Schneeberger



An der Seite eines dafür ausgebildeten Fahrlehrers konnten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem speziell umgebauten Fahrzeug hinter das Lenkrad setzen. Nach einer kurzen Erklärung ging's los. Motoren heulten auf, Reifen quietschten, Kameras von Angehörigen wurden gezückt. Bei jeweils dreimal zehn Minuten Autofahren wurden viele Erfahrungen gemacht und Eindrücke gesammelt. Der Anlass war ein voller Erfolg. Alle hatten einen Riesenspass und freuen sich auf eine Fortsetzung.

Informationen zu individueller Mobilität unter www.procap.ch/mobilitaet.



Das Teilnahmezertifikat, das es am Schluss gab, rundete einen tollen Tag ab.

Parcoursfahren, Rückwärtsfahren, Beschleunigung, Vollbremsung: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften auf dem Fahrgelände von Driveswiss selbst ans Steuer.

«Das war ein so toller Anlass, ich hatte so viel Spass.»

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen in Begleitung ihrer Familien von überall her. Der Ansturm war riesig. Die vorhandenen Plätze waren in kürzester Zeit besetzt.



Ferien für alle – seit 25 Jahren ohne Wenn und Aber



Vielseitige Angebote für jede Jahreszeit und für die unterschiedlichsten Reisewünsche: Der neue Ferienkatalog 2020 von Procap Reisen erscheint Anfang Dezember – mit vielen attraktiven Angeboten.

Text Sonja Wenger Foto Procap Reisen

Vorfreude ist die schönste Freude. Was macht mehr Spass, als im grauen Herbst die Frühlingferien zu planen? Und welches Vergnügen kann es sein, sich durch die vielen Angebote an Badeferien, Aktivurlaub oder Erholungswochen in der Schweiz wie im Ausland zu lesen und sich eines davon auszusuchen? Der neue Ferienkatalog 2020 von Procap Reisen umfasst einmal mehr eine vielseitige Palette an attraktiven und barrierefreien Individual- und Gruppenreisen, die optimal auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnitten sind. «Dank unserer langjährigen Erfahrung – Procap Reisen feiert 2020 ihr 25-jähriges Bestehen – und hohen Qualitätsstandards bei der Überprüfung der Angebote können wir bestens auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen eingehen», sagt Helena Bigler, Leiterin des Reisebüros.

Neues und Beliebt

Für Individualreisende hat der Ferienkatalog 2020 erstmals Ecuador und Peru sowie Schweden, Mexiko und Dubai im Angebot. Und Reisenden, die es vorziehen, in betreuten Gruppen unterwegs zu sein, stehen neu Ziele in Griechenland oder Thailand sowie Rundreisen in Kenia oder Irland zur Auswahl. Neu ist auch die Möglichkeit, ein Wellnesswochenende in Basel oder eine Velowoche im Drei-Seen-Land von Biel, Neuenburg und Murten zu buchen. Hinzu kommen ein breites Angebot für die beliebten betreuten Badeferien etwa in Spanien oder Kroatien sowie verschiedene Schiffs- und Städtereisen. Bei Rundreisen oder Wanderferien kommen aktivere Gäste auf ihre Kosten. Abgerun-

det wird das Angebot durch zwei Erholungsreisen, die speziell für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung geeignet sind.

Die neuen Reisen und noch mehr Beliebt und Vertrautes für jede Jahreszeit finden Sie im Katalog 2020. Bei Procap Reisen können auch Personen ohne Behinderungen ihre Ferien buchen, denn das Reisebüro hat alle Angebote der renommierten Schweizer Reiseveranstalter im Programm. «Ein Vorteil für alle Beteiligten», sagt Helena Bigler. «Wer bei uns bucht, profitiert von unseren Erfahrungen und unterstützt gleichzeitig solidarisch die Reisen für Menschen mit Handicap.»

Den Katalog finden Sie auf unserer Website oder Sie können ihn telefonisch unter Telefon 062 206 88 30 bestellen.



Besuchen Sie Procap Reisen an der einzigartigen Messe für einzigartige Menschen.

Procap-Mitglieder haben die Möglichkeit, im Online-Ticketshop unter www.swiss-handicap.ch > Ticket mit dem Gutscheincode 0103 5546 3196 5158 ein Gratisbillet zu beziehen. Bitte beachten Sie, dass der Gutscheincode nur online gültig ist und nicht an der Tageskasse vor Ort eingelöst werden kann.

Buchtip

Text Susi Mauderli Bild zVg



Heitere Erkenntnisse eines Rollstuhlfahrers

Nach einem Motorradunfall im Jahr 1977 kam der junge Fritz Vischer mit einer Rückenmarksverletzung zur Rehabilitation ins Schweizerische Paraplegikerzentrum. Dieses befand sich damals noch in Basel und bot die zu jener Zeit bestmögliche medizinische Versorgung. In den Siebzigerjahren bedeutete das allerdings, dass Franz Vischer als einer von sechs Patienten in einem Viererzimmer während dreier Monate mit geschientem Kopf und Hals in fast bewegungsloser Rückenlage verbringen musste.

Eindrücklich beschreibt der Autor in seinem im Frühjahr erschienenen Buch «Ansonsten munter – Einsichten eines Rollstuhlfahrers» die Zeit im Paraplegikerzentrum und bei der anschliessenden Rehabilitation. Er legt seine Gedanken und Gefühle offen, etwa wie er die Erkenntnis bewältigen musste, dass sein Leben nun eine komplett andere Wendung nahm – nehmen musste. Und nicht zuletzt zeigt er ohne zu beschönigen, wie die durch die Folgen seines Unfalls aufgezwungene neue Lebensweise sein Urvertrauen erschütterte – vorerst. Denn am Ende war es die Hoffnung auf die Zukunft, die ihm die Energie gab, weiterzumachen, und die seinen Willen stärkte.

Bei all diesen Stationen gab es glücklicherweise Pierrot, seinen Bettnachbar im Paraplegikerzentrum. Dessen unablässige – und zumeist unanständige – Sprüche und Witze halfen Fritz Vischer ebenso weiter wie die Musik der Rolling Stones aus dem Kassettenrecorder. Letzteres brachte den beiden allerdings erst einmal Ärger mit den anderen vier Zimmergenossen ein und musste zeitlich dosiert werden. Mehr Freude hatten die Zimmerbewohner an den vielen Kisten Bier, die eine Freundin von Pierrot liefern liess, waren sie doch eine hochwillkommene Abwechslung zum ewig gleichen Hagebuttentee.

Fritz Vischer schreibt in seinem Buch sensibel und scharfsinnig, humorvoll, aber auch nachdenklich über seine Rehabilitation und sein Leben danach.

Von Begegnungen, die ihn prägten, und von vielerlei Hürden, die es zu überwinden galt. Das Buch regt zum Nachdenken wie auch zum Umdenken an, denn Fritz Vischer reflektiert gekonnt die Denk- und Verhaltensmuster seiner Mitmenschen, genauso wie die sich immer wieder verändernde Wahrnehmung der Gesellschaft.

Pierrot und Fritz Vischer wurden Freunde fürs Leben. Mit anderen Patienten aus der Zeit nach seinem Unfall hielt er über Jahrzehnte Kontakt. Gemeinsame Interessen verbinden sie; die völlig unterschiedliche Charakteren, Einstellungen und Strategien, das Leben zu leben, bereichern die Wahrnehmung des Autors. Fritz Vischers Geschichte ist voller heiterer Erkenntnisse, aber auch ein lesenswertes Plädoyer für eine lösungsorientierte Lebensgestaltung.

«Ansonsten munter – Einsichten eines Rollstuhlfahrers»

Autor: Fritz Vischer, Zytglogge-Verlag, 2019, ISBN: 978-3-7296-5010-7.

Integration und Zusammenarbeit als wichtige Aufgabe des Sports



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Ich gebe zu, ich bin nicht gerade sportlich. Man hatte mich einst bei einer Juniorenpartie ins Tor gestellt (ohne Brille, wohlgemerkt!) und wir verloren 0:12. Da habe ich den FC La Chaux-de-Fonds verlassen, der sich immerhin damit rühmen kann, mit Daniel Jeandupeux einen Nationalspieler hervorgebracht zu haben.

Den Spass am Sport habe ich erst wiederentdeckt, als mich Denise Zbinden, Trainerin von Procap Sport meiner Sektion, zu einem Rafrobball-Turnier eingeladen hat (siehe Seite 24). Dort habe ich die inklusive Kraft einer unvergleichlichen Sportart entdeckt.

Luis Selpúlveda* schrieb sinngemäss einmal: «Es ist sehr leicht, diejenigen zu akzeptieren und zu lieben, die uns ähnlich sind; wenn man aber anders ist, wird dies sehr schwer.» Rafrobball schafft diesen Spagat. Das Zusammenspiel zwischen einem Aktiven im Rollstuhl und einem anderen Akteur, der als «Motor» den Rollstuhl bewegt, ist vorbildlich. Ohne «Motor» geht es nicht, aber er darf den Ball nicht kontrollieren. Es geht um Integration und Zusammenarbeit.

Ein Anhänger unterstreicht dieses Konzept: «Rafrobball macht einfach unglaublich viel Spass.» Ich kann es nur bestätigen – es lohnt sich, dieses Spiel einmal live zu erleben.

* Zitat aus «Wie Kater Zorbas der kleinen Möwe das Fliegen beibrachte», von Luis Sepúlveda, 1996.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 24 500 (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** Laurent Duvanel, Gabriela Grob Hügli, Susi Mauderli, Sara Schmid, Corinne Schüpbach, Franziska Lüthy, Eva Zurlinden **Übersetzung** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Titelbild** Procap Schweiz **Konzeption und Layout** Claudia Nopper **Korrektorat** db Korrektorat **Inserateverwaltung** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrüti-strasse 44, 8712 Stäfa, Telefon 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Druck und Versand** Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, 3001 Bern **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. 1/2020** 5. Februar 2020; erscheint am 2. März 2020

Fokus
im nächsten Heft:
Sichtbarkeit



HÖGG
LIFTSYSTEME

Die Lift-Experten

**AUFZÜGE
TREPPENLIFTE
ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE**

HÖGG LIFTSYSTEME AG
Wilerstrasse 137
9620 Lichtensteig
071 987 66 80
www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

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 und 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.herag.ch

8707 Uetikon am See
T 043 508 32 05

1470 Estavayer-le-Lac
T 021 588 16 51

6963 Pregassona
T 091 228 08 10

HERAG
Ein Schweizer Unternehmen der Gruppe **Stannah**

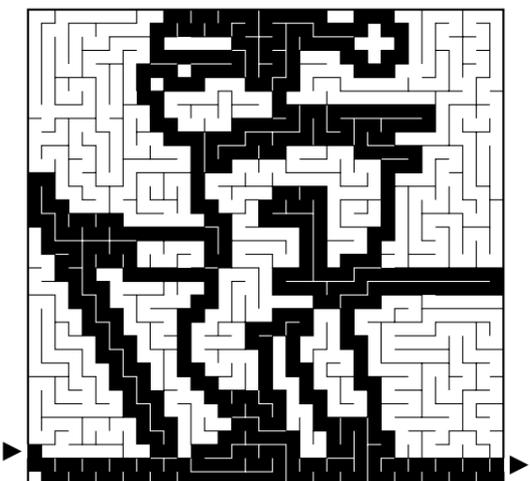
Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 26.

Sudoku:

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

Labyrinth-Rätsel:



SWISS HANDICAP

Messe für Menschen mit und ohne Behinderung

29.-30.11.19

Messe
Luzern

Goldpartner

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

aussergewöhnlich
gewöhnlich

swiss-handicap.ch



Schneller unterwegs mit
dem Modell SWT-1S.



SWISS-TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch