

# Procap

Das Magazin  
für Menschen  
mit Behinderungen

03/22

Mit «mitenand»  
von Procap Bern

Fokus

## Unterwegs mit Procap

Einmal durch die ganze Schweiz: Die Velofans des «Giro di Procap» bringen den Gedanken der Inklusion ins Bewusstsein der Öffentlichkeit

Erste Erfahrungen mit dem Betreuungsurlaub

## Grosser Handlungsbedarf

Viele Kinder erfüllen die Kriterien nicht

procap

# miteinander Procap Bern

## Von Abschieden und Neuanfängen

**Bereits im letzten Heft haben wir von Neuanfängen aber auch von Abschieden berichtet und auch in diesem Heft müssen wir Abschied nehmen. Unser Geschäftsführer, Philipp Buri hat Procap Bern Mitte August verlassen.**

Lieber Philipp

Mit deiner aufgestellten Art, deiner klaren, lösungsorientierten und zielgerichteten Haltung, mit deinen Ideen und Visionen, deinem Wissen und deinem Optimismus hast du Procap Bern in den letzten Jahren geprägt. Ohne dich wären wir nicht dort, wo wir heute sind: Ein Schiff, das mit straff gespannten Segeln, einer tollen Mannschaft und einer guten Portion Rückenwind volle Kraft voraus Richtung Inklusion fährt. Wir, Anita und Sophie, übernehmen nun gemeinsam deine Aufgaben als Co-Geschäftsleiterinnen. Wir freuen uns sehr auf diese neue Herausforderung und sind dir dankbar für alles. Wir werden dich nicht nur als Vorgesetzten, der offen für neue Ideen, begeisterungsfähig und voller Antworten auf quasi all unsere Fragen war vermissen, sondern auch als Person und Team-Gspändli. Insgeheim hoffen wir immer noch, dass dich das Procap-Heimweh noch



einholt und wir dich als Freiwilligen Stehpult-Zusammenschrauber oder in einer anderen Funktion wieder gewinnen können. Auf jeden Fall freuen wir uns immer über deinen Besuch und wünschen dir von Herzen alles Gute.



*Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung*

## Bräteln der Wasserratten

Jeden Montag treffen sich die «Wasserratten der Schwimmgruppe Aarwangen» im Hallenbad, doch an diesem Montag genossen sie ein wenig wilderes Gewässer. Da sich die Schwimmgruppe in den letzten zwei Jahren nie an einem gemütlichen Höck treffen konnten, entschlossen sie sich, es in diesem Jahr einmal im Sommer zu versuchen. Und siehe da, sie durften einen sonnigen, warmen Abend zusammen verbringen. Zu Beginn gab es eine Überraschung. Der Pontonier Sportverein Aarwangen ermöglichte den Wasserratten eine kleine Bootsfahrt auf der Aare. Die Freude war riesig. Anschliessend genossen sie das Zusammensein mit etwas Leckerem vom Grill, Salat und Zöpfe und die selbst gebackenen Kuchen durften natürlich auch nicht fehlen.



# Schon bald Weihnachten?



**Unsere Organisationskomitees aus Mitgliedern haben für euch spannende Adventserlebnisse organisiert. Wir freuen uns schon jetzt!**

## Adventsgesteck basteln in Interlaken

Willst du ein Adventsgesteck dekorieren? Dann nichts wie los an unser Basteln in Interlaken. An ein feines Zvieri und besinnliche Weihnachtslieder hat unser OK selbstverständlich auch gedacht.

Datum: Sonntag, 20. November 2022  
Ort: Kirchgemeindesaal, Hertiggässli 21, 3800 Matten b. Interlaken  
Ab Bahnhof Interlaken West, Bus 104 bis Hertiggässli, 3800 Matten b.I  
Zeit: 13.15 bis ca. 17 Uhr  
Kosten: Mitglieder CHF 15,-  
Nicht-Mitglieder CHF 35,-  
Anmeldung: bis am 1. November, per Telefon an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Waldweihnacht in Huttwil

Lust auf einen Nachmittag im Wald? Verschneite Tannen, tolle Leute, ein Überraschungsprogramm, ein Feuer und der verlockende Duft von Würsten und Salat. Wer etwas Backen oder einen Salat mitbringen will, kann das bei der Anmeldung angeben.

Datum: Samstag, 26. November 2022  
Ort: Waldhütte im Hübeliwald in Huttwil  
Zeit: 11 bis ca. 16 Uhr

Anmeldung: bis am 17. November, per Telefon an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)  
Zugänglichkeit: Waldhütte rollstuhlgängig inkl. WC

## Geschichtennachmittag Thun und Interlaken

Ein Nachmittag voller lustiger und spannender Adventsgeschichten: Die Thuner Geschichtenerzählerin Irene Graf erzählt und Edith Pieren illustriert das Erzählte. Dazu gibt es ein leckeres Zvieri und wir singen gemeinsam Weihnachtslieder.

Datum: Samstag, 10. Dezember 2022  
Ort: Hotel Seepark, Seestrasse 47, Thun  
Zeit: 14 bis ca. 17 Uhr  
Kosten: Mitglieder CHF 10,-  
Nicht-Mitglieder CHF 40,-  
Anmeldung: bis am 25. November, per Telefon an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Abendverkauf im LOEB

Am Abendverkauf für Menschen mit Behinderungen ist der LOEB ausschliesslich für Menschen mit Behinderungen, Betagte und Begleitperson geöffnet.

Datum: Dienstag, 22. November 2022  
Ort: Loeb, Spitalgasse 47-51, 3001 Bern  
Zeit: 19 - 21 Uhr  
Anmeldung: bis am 22. November 2021 an [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch) oder 031 370 12 00

Online Anmelden:

[www.procap-bern.ch/agenda/anmeldeformular](http://www.procap-bern.ch/agenda/anmeldeformular)



# Eintauchen ins Leben!

## Spaghettiplausch

Alles Pasta, oder was? Träumst auch du von ein bisschen Italianità und Dolce Vita an kalten Tagen. Dann nix wie los an den Spaghettiplausch. Köstliche Saucen, Pasta al Dente und gemütliches Zusammensein warten auf dich. Um den Appetit so richtig anzukurbeln, spielen wir ein nervenkitzelndes Lotto. Danach heisst es nur noch «An die Gabeln, fertig, los!»

### Informationen zum Spaghettiplausch

Datum: Samstag, 12. November 2022  
Ort: Kath. Kirchgemeindehaus,  
Langenthal  
Zeit: Ab 14 Uhr Lotto  
ab 16 Uhr Spaghettiplausch  
Anmeldung: bis am 7. November an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)



## Kindertheater «KRIMS KRAMS KRUMS!»

Da sitzt ein Wesen. Was hat es den bloss? Ist es traurig? Wütend? Oder plagt es einfach eine Magenverstimmung? Nein. Es ist schlicht und ergreifend schlecht drauf. Was können wir dagegen unternehmen? Die Freundinnen und Freunde des Wesens versuchen gemeinsam mit den Zuschauenden die Stimmung auf unterschiedlichste Art und Weise wieder zu heben. Ob es ihnen gelingt, werden wir sehen. Sicher ist, dass bei unserem gemeinsamen

Ausflug ins Kindertheater viele lustige und skurrile Situationen und Begegnungen entstehen. Das Stück ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

### Informationen zum Kindertheater

Datum: Sonntag, 11. Dezember 2022  
Ort: Theater Matte, Mattenenge 1, Bern  
Zeit: 14 Uhr, Besammlung 13.30 Uhr  
Kosten: Mitglied CHF 10.-  
Nicht-Mitglied CHF 20.-  
Begleitperson kostenlos  
Anmeldung: bis am 28. November an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)



### Willst du unseren Besuch im Kindertheater mit einer Spende unterstützen?

Procap Bern  
PC-Konto: 30-7047-5  
IBAN: CH24 0900 0000 3000 7047 5  
Zweck: Theaterspende

Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



# Eintauchen in unbekannte Orte



## Wo soll unsere Reise hingehen?

Wir haben es bereits letztes Jahr so gemacht, dass wir euch über unser Reiseziel abstimmen liessen. Auch dieses Jahr wollen wir euch fragen: Wo soll unsere Mitgliederreise 2023 hingehen? Was interessiert euch? Stimmt ab und entscheidet mit, wo wir am 3. Juni 2023 hinfahren und in welchen unbekanntem Ort wir gemeinsam eintauchen.

### **Einzigartiger Weitblick vom Weissenstein**

Unser erster Vorschlag ist eine Reise auf den Solothurner Hausberg Weissenstein. Mit der rollstuhlgängigen Gondelbahn fahren wir auf den Berg und staunen bei einem Gipfelpaziergang über die atemberaubende Aussicht. Gemeinsam geniessen wir ein tolles Mittagessen.

### **Unter Wasser im Aquatis Lausanne**

Unser zweiter Vorschlag ist ein Besuch im Aquatis Lausanne. Das grösste Süswasseraquarium Europas lädt die Besuchenden ein, in eine Reise auf den fünf Kontinenten einzutauchen, um die wichtigsten Süswasser-Ökosysteme zu entdecken. Europa, Afrika, Asien, Ozeanien und Südamerika... eine außergewöhnliche Reise!

### **Auf Entdeckungsreise im Verkehrshaus**

Unser dritter Vorschlag ist ein Ausflug ins Verkehrshaus in Luzern. Dort gibt es von Flugsimulatoren über Ausstellungen und Kino bis zum Spaziergang im Weltall unglaublich viel Spannendes und Erstaunliches zu entdecken.

---

## Abstimmungstalon

Abstimmen per Post bis am 29. September via Abstimmungstalon an: Procap Bern, Cäcilientrasse 21, Postfach 392, 3000 Bern 14 oder online unter: [www.procap-bern.ch/abstimmung-reise](http://www.procap-bern.ch/abstimmung-reise)

- Einzigartiger Weitblick vom Weissenstein
- Unter Wasser im Aquatis Lausanne
- Auf Entdeckungsreise im Verkehrshaus

Online abstimmen?  
Code scannen.



# Eintauchen in die Sozialversicherungen

## Vortrag «EL»

Die Ergänzungsleistungen (EL) und die Invalidenversicherung (IV) sind die bedeutendsten Sozialwerke für Menschen mit Behinderungen. In diesem Vortrag werden die Ergänzungsleistungen vorgestellt und dabei auch auf die seit Anfang 2021 geltende Reform eingegangen.

- Was sind Ergänzungsleistungen (EL)?
- Wer hat Anspruch darauf?
- Wie werden die EL berechnet?
- Was hat sich mit der EL-Reform per 2021 geändert (mit Fokus auf die Änderungen im Bereich der Miete und Vermögensanrechnungen)?
- Was gilt für das Verfahren oder die Übergangsbestimmungen?

### Informationen zum Vortrag

Datum: Dienstag, 20. September 2022  
Ort: Kirchliches Zentrum Neumatt, Burgdorf  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: CHF 15.- für Mitglieder;  
CHF 30.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 19. September an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Webinar «Änderungen der Sozialversicherungen»

Die Sozialversicherungen sind ständig im Fluss. Kein anderes Rechtsgebiet erfährt so viele Änderungen: 2021 die Reform der Ergänzungsleistungen (EL), 2022 die IV-Reform. Immer wieder ist die Altersvorsorge Thema in Medien und Politik. Im Webinar schauen wir auf die IV- und EL-Reformen zurück. In einem zweiten Teil betrachten wir die Vorschläge rund um die AHV-Reform. In einem dritten Teil gehen wir kurz auf andere Neuerungen im Bereich der Sozialversicherungen ein.

### Informationen zum Webinar

Datum: Dienstag, 1. November 2022  
Ort: Online  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 30.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 31. Oktober an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Assistenzforum

Beim ersten Assistenzforum von Procap Bern werfen wir einen Blick auf das Thema «Ich, Arbeitgeber». Mit einem Inputreferat führen wir ins Thema ein. Ein Podium mit Betroffenen, Assistenzpersonen, Fachpersonen und weiteren Gästen gibt Einblick in konkrete Situationen, Rahmenbedingungen, Chancen und Grenzen. Das Publikum ist eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen und Fragen zu stellen. Beim anschliessenden Apéro können an verschiedenen Ständen nützliche Informationen gesammelt werden.

### Informationen zum Assistenzforum

Datum: Samstag, 8. Oktober 2022  
Ort: Quartierraum, Holligerhof 8, Bern  
Zeit: 14 bis ca. 18 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 40.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 26. September an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Elternforum

In der Schweiz wachsen schätzungsweise 260'000 Kinder mit einem von einer chronischen Krankheit oder Behinderung betroffenen Geschwister auf. Man nennt diese Kinder «Geschwisterkinder». Eine Krankheit oder Behinderung eines Kindes versetzt Familien in einen Ausnahmezustand, die Belastung für alle Familienmitglieder ist gross. Nach einem Inputreferat von Procap Rechtsanwalt Daniel Schilliger gibt ein Podium mit betroffenen Eltern, Geschwistern und Fachpersonen Einblick in ihre Erfahrungen, ihr Wissen und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf. Das Publikum ist eingeladen, sich an der Diskussion zu beteiligen und Fragen zu stellen. Beim anschliessenden Apéro können an verschiedenen Ständen von Fachorganisationen nützliche Informationen gesammelt werden.

### Informationen zum Elternforum

Datum: Samstag, 5. November 2022  
Ort: Schmiedstube, Schmiedenpl. 5, Bern  
Zeit: 14 bis ca. 18 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 40.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 24. Oktober an 031 370 12 00  
oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

# Eintauchen in Procap Bern



## Eintauchen ins Procap-Team

Dürfen wir vorstellen: Unsere neuen Teammitglieder Mirjam Bieri, Sozialversicherungsberaterin und Léa Aeberhard, Verantwortliche für die Regionen Bern / Biel-Seeland und Thun. Willkommen!

### **Auf was freust du dich bei Procap am meisten?**

**Mirjam:** Auf die Zusammenarbeit mit Euch allen, darauf eine sinnvolle Arbeit auszuüben und vor allem darauf ganz viel zu lernen.

**Léa:** Ich freue mich auf die Möglichkeit, Teil von einem Team zu sein, dass Orte und Momente erschafft, um sich auszutauschen, Wissen zu verbreiten und gemeinsam Freude zu erleben.

### **Weshalb setzt du dich für Menschen mit Behinderungen ein?**

**Mirjam:** Ich möchte in einer vielfältigen, inklusiven Gesellschaft leben, in der alle Menschen sich Willkommen fühlen und Zugang zu allen Bereichen haben. Dafür lohnt es sich zu kämpfen.

**Léa:** Eine Gesellschaft funktioniert nur gemeinsam und da gehören wir alle dazu, egal ob klein oder gross, jung oder alt, mit oder ohne Handicap.

### **Womit können sich unsere Mitglieder an dich wenden?**

**Mirjam:** Sozialversicherungsberatung. Ich werde Euch (zu Beginn mit etwas Hilfe) gerne unterstützen.

**Léa:** Als Verantwortliche der Regionen Bern/Biel-Seeland und Thun bin ich zuständig für die verschie-

denen Veranstaltungen in diesen Regionen. Gerne dürft Ihr Euch für alle Fragen, Ideen, Beiträge oder Wünschen zu dieser Thematik bei mir melden.

## Spenden

### **Spendenkonto Procap Bern**

PC-Konto: 30-7047-5

IBAN: CH24 0900 0000 3000 7047 5



## Adressen

### **Geschäftsstelle und Region** Bern / Biel-Seeland

Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14

Tel. 031 370 12 00, [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

Mo. – Do. 9.30 – 11.30, Di. + Do. 14 – 16 Uhr

### **Region** Emmental-Oberaargau

Corinne Dellsperger, Kreuzfeldstr. 59, 4932 Lotzwil

Tel. 079 337 11 45, [corinne.dellsperger@procap.ch](mailto:corinne.dellsperger@procap.ch)

Mi. 9.30 – 11.30 Uhr

### **Region** Thun

Léa Aeberhard, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14

Tel. 033 222 09 09, [lea.aeberhard@procap.ch](mailto:lea.aeberhard@procap.ch)

Do. 9.30 – 11.30 Uhr

### **Region** Interlaken-Oberhasli

Sabine Blaser, Rosenstrasse 42, 3800 Interlaken

Tel. 033 823 18 00, [sabine.blaser@procap.ch](mailto:sabine.blaser@procap.ch)

Do. 14 – 16 Uhr

## Impressum

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

# Agenda

 An allen Veranstaltungen gelten die zum Veranstaltungszeitpunkt aktuellen Covid-Massnahmen. Wir informieren alle angemeldeten Teilnehmenden über die Massnahmen, falls sich die Regeln für eine Veranstaltung ändern. Hast du Fragen? Ruf uns an: 031 370 12 00 oder schreibe uns eine E-Mail an: [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch).

## Kurse

 **Mi. 7. September 2022**  
**Folge 6 der Onlineserie «Souverän»**  
Alle weiteren Folgen der Onlineserie sind aus Platzgründen nicht in dieser Agenda aufgeführt.  
Infos: [www.procap-bern.ch/souveraen](http://www.procap-bern.ch/souveraen)

 **Di. 13. September 2022**  
**Folge 6 der Onlineserie «Flügel»**  
Alle weiteren Folgen der Onlineserie sind aus Platzgründen nicht in dieser Agenda aufgeführt.  
Infos: [www.procap-bern.ch/fluegge](http://www.procap-bern.ch/fluegge)

 **Di. 20. September 2022**  
**Vortrag «Ergänzungsleistungen»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Sa. 8. Oktober 2022**  
**Assistenzforum «Ich, Arbeitgeber»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Di. 1. November 2022**  
**Webinar «Änderungen der Sozialversicherungen»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **Sa. 5. November 2022**  
**Elternforum «Geschwisterkinder»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.

 **So. 20. November 2022**  
**Adventsgesteck basteln**  
Infos auf Seite II in diesem Heft.



## Treffen und Anlässe

 **Sa. 10. September 2022**  
**Procap Sportfest**  
Infos: [corinne.dellsperger@procap.ch](mailto:corinne.dellsperger@procap.ch)

 **Sa. 12. November 2022**  
**Spaghettiplausch**  
Infos auf Seite III in diesem Heft.

 **Di. 22. November 2022**  
**Abendverkauf im LOEB**  
Infos auf Seite II in diesem Heft.

 **Sa. 26. November 2022**  
**Waldweihnacht in Huttwil**  
Infos auf Seite II in diesem Heft.

  **Sa. 10. Dezember 2022**  
**Geschichtennachmittag der Regionen Interlaken und Thun**  
Infos auf Seite II in diesem Heft.

 **So. 11. Dezember 2022**  
**Kindertheater in Bern**  
Infos auf Seite III in diesem Heft.

## Vorschau 2023

 **Sa. 4. März 2023**  
**Steuerklärungsaktion in Bern**  
Infos folgen.

 **Sa. 11. März 2023**  
**Steuerklärungsaktion in Thun**  
Infos folgen.

 **Sa. 25. März 2023**  
**Mitgliederversammlung**  
Infos folgen.

 **Sa. 1. April 2023**  
**Naturkosmetikkurs**  
Infos folgen.

 **So. 2. April 2023**  
**Eierfärbewerkstatt**  
Infos folgen.

 **Sa. 22. April 2023**  
**Lotto in Interlaken**  
Infos folgen.

 **Sa. 3. Juni 2023**  
**Mitgliederreise**  
Infos auf Seite IV in diesem Heft.

**Alle Informationen auf:**  
[www.procap-bern.ch/agenda](http://www.procap-bern.ch/agenda)  
Anmelden? Per Telefon 031 370 12 00  
Per Mail [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

Online anmelden?  
Code scannen.



Unsere Onlineserie «Flügel - Leben mit einem Kind mit Behinderungen» wird unterstützt von:



Burgergemeinde  
Bern

# Sportangebote



## Sport Oberaargau

### Fussball Herzogenbuchsee

Wann: Montag  
Zeit: 18 - 19.30 Uhr  
Ort: Fussballplatz neben Sekundarschule (Sommer)  
Sporthalle Sekundarschule (Winter)  
Kontakt: Tizian Meier, tizian.meier@calendula-heim.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Schwimmen Herzogenbuchsee

Wann: Dienstag  
Zeit: 17 - 18 Uhr  
Ort: Hallenbad Herzogenbuchsee  
Kontakt: Caroline Jäggi, 032 631 20 64, macasipa@vtxmail.ch  
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

### Polysport (Turnen) Herzogenbuchsee

Wann: Donnerstag  
Zeit: 17 - 18 Uhr  
Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Unihockey Herzogenbuchsee

Wann: Donnerstag  
Zeit: 17 - 18 Uhr  
Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Turnen Langenthal

Wann: Samstags  
Zeit: Langenthal 13.30 - 15 Uhr,  
Huttwil 14 - 15.30 Uhr  
Ort: Turnhalle Hard, Weststrasse 33, Langenthal  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Unihockey Lotzwil

Wann: Mittwoch und einmal im Monat Samstag  
Zeit: Mittwoch: 18 - 19 Uhr  
Samstag: 13.30 - 15 Uhr

Ort: Mittwoch: Turnhalle Dorf, Schulgässli, Lotzwil  
Samstag: Turnhalle Kirchenfeld, Lotzwil  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Schwimmen Aarwangen

Wann: Montag  
Zeit: 17.15 - 18.15 Uhr  
Ort: Schwimmhalle (Schulbad)  
Turnhallestrasse 18, 4932 Aarwangen  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

### Nordic Walking Madiswil

Wann: Donnerstag vom April bis Oktober  
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr  
Ort: WBM Madiswil, Unterdorfstrasse 62, Madiswil  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr



## Sport Berner Oberland

### Nordic Walking oder Turnen Interlaken Bei guter Witterung Nordic Walking

Wann: Donnerstag  
Zeit: 18 - 19.30 Uhr (Turnen 18 bis 19 Uhr)  
Treffen: 17.45 Uhr bei der Halle  
Ort: Turnhalle Ost, Gymnasium Interlaken  
Kontakt: Brigitte Mathys, 079 624 40 42  
Kosten: CHF 60 / Jahr

Alle Informationen zu den Sportangeboten auf:  
[www.procap-bern.ch/sportangebote](http://www.procap-bern.ch/sportangebote)



Online anmelden? Code scannen.



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

**SWISS•TRAC®**

Probefahrt vereinbaren: [www.swisstrac.ch](http://www.swisstrac.ch)

## 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**

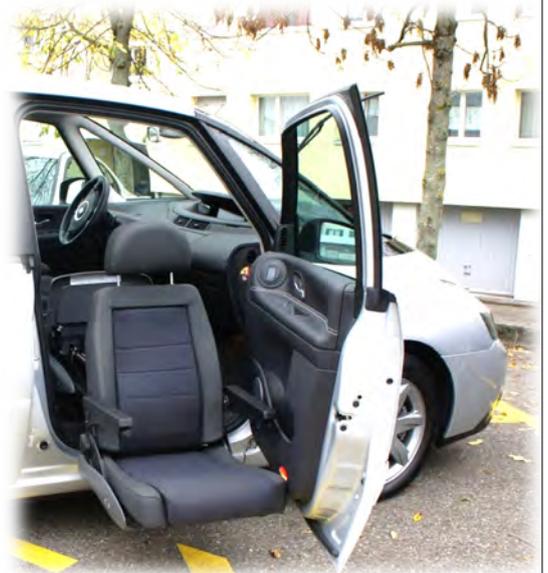
Steinackerstrasse 55

8302 Kloten

Tel: 044 320 01 53

[www.truetsch-ag.ch](http://www.truetsch-ag.ch)

[info@truetsch-ag.ch](mailto:info@truetsch-ag.ch)





## Editorial

Mit Procap unterwegs zu sein, ist gelebte Inklusion. Menschen mit und ohne Behinderungen kommen zusammen, arbeiten gemeinsam an einer Sache und machen als Team vielfältige Erfahrungen. Schön wäre es natürlich, wenn bereits heute nicht zwischen Menschen mit und Menschen ohne Behinderungen unterschieden werden müsste; wenn etwa die Uno-Behindertenrechtskonvention in einem Masse umgesetzt wäre, dass Menschen mit Behinderungen in allen Bereichen des Alltags stets und mit absoluter Selbstverständlichkeit mitgedacht würden, ohne Wenn und Aber.

Bis es so weit ist, tragen wir unsere Botschaft und unsere Forderungen weiter und unermüdlich in die Welt: mit jeder Etappe des «Giro di Procap», mit jeder barrierefreien Reise, mit jedem inklusiven Sportanlass, mit jeder Beratungsstunde und mit jedem Sensibilisierungskurs. Und nicht zuletzt mit jeder neuen Ausgabe des Magazins. Denn Procap handelt. Seit 1930.

Sonja Wenger  
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

## Inhalt

Notizen	4
«Wir sind Procap»: Susi Mauderli	16
Knitcap 2022	19
Sozialpolitik: Erste Erfahrungen mit dem Betreuungsurlaub zeigen Handlungsbedarf	25
«Wir sind Procap»: Eric Buchs	28
Bewegungs- und Begegnungstag 2022 in Olten	31
<hr/>	
<b>Fokus</b>	
Unterwegs mit Procap: «Giro di Procap»	6
Interview mit Roland Bigler von der Procap Reisekommission	12
Unterwegs mit dem «Protrek»	20
<hr/>	
<b>Service</b>	
Ratgeber Recht: Ergänzungsleistungen – Anstieg der Heizkosten	18
Rätsel	30
Carte blanche	34



## Wir suchen weiter Wecker

Das Kunstprojekt «Es wird Zeit», das nach der Demonstration in Bern ausgerufen wurde, geht weiter. Nach wie vor freut sich Procap über Wecker aller Art. Sobald genügend Wecker vorhanden sind, werden wir die Sammlung einer Künstler\*in übergeben, die oder der daraus eine Skulptur gestaltet. Das Kunstwerk wollen wir dann dem Bundesrat in einer feierlichen Enthüllungszereemonie übergeben. Die Wecker können entweder in der Sektion abgegeben oder per Post an unsere Kommunikationsabteilung an die Adresse Frohburgstrasse 4, 4600 Olten geschickt werden.



## Die Sozialpolitische Kommission von Procap Schweiz sucht zusätzliche Mitglieder

Mit der Weiterentwicklung der Sozialpolitischen Kommission (SPK) von Procap Schweiz wird eine Forderung der Procap Denkfabrik umgesetzt: die SPK inklusiver gestalten. Die SPK setzt sich aus Personen des Procap-Zentralvorstands, der Geschäftsführenden der Regionen sowie einigen Fachpersonen zusammen. Sie wird präsiert von Martin Boltshauser, Mitglied der Geschäftsleitung von Procap Schweiz. Das Team Sozialpolitik führt das Sekretariat.

Bereits heute sind Menschen mit und ohne Behinderungen in der SPK vertreten, jedoch sind Menschen mit Behinderungen in der Minderheit. Aus diesem Grund sucht die SPK vier zusätzliche Mitglieder mit Behinderungen. Für alle Mitglieder gelten folgende Voraussetzungen:

- Interesse an und Kenntnisse von sozialpolitischen Fragestellungen
- Bereitschaft zur regelmässigen und aktiven Sitzungsteilnahme sowie zur Vor- und Nachbereitung der Sitzungen
- Bereitschaft, zwischen dem sozialpolitisch Wünschbaren sowie dem realpolitisch Machbaren zu differenzieren
- Bereitschaft, wo nötig vertrauliche Informationen zu wahren
- Loyalität gegenüber Procap als Organisation
- Teilnahme an ungefähr vier Sitzungen pro Jahr
- Verständnis der deutschen und der französischen Sprache

Das Team Sozialpolitik nimmt gerne unter der Mailadresse [sozialpolitik@procap.ch](mailto:sozialpolitik@procap.ch) Bewerbungen entgegen und steht bei Fragen zur Verfügung. Die Mitglieder der SPK werden vom Zentralvorstand gewählt. Wir freuen uns auf Bewerbungen aus allen Landesteilen.



## Am 15. Oktober ist der Internationale Tag des weissen Stocks

In der Schweiz leben über 370 000 sehbehinderte und blinde Menschen – Tendenz steigend. Nur einige von ihnen haben einen Blindenführhund an der Seite, wenn sie selbstständig unterwegs sind. Was aber viele in der Hand halten, um sicher von einem Ort zum anderen zu gelangen, ist weiss, lang und als Schutz- und Erkennungszeichen seit 1938 in der Schweiz amtlich anerkannt: der weisse Stock. Viele nennen ihn umgangssprachlich «Blindenstock» – aber Achtung! Etwa 80 Prozent der Stockbesitzenden haben noch einen geringen Sehrest. Alles Wissenswerte rund um das wichtige Hilfsmittel ist deshalb Thema des diesjährigen Internationalen Tages des weissen Stocks am 15. Oktober.

Informationen zu Veranstaltungen und Standaktionen finden Sie ab Mitte September auf [www.blind.ch](http://www.blind.ch).

## Ab 2023 gilt die Begleiterkarte der SBB nur noch mit dem SwissPass

Mit der kostenlosen Ausweiskarte der SBB für Reisende mit einer Behinderung (Begleiterkarte) können Betroffene unter anderem eine Begleitperson gratis im Zug mitnehmen. Bis Ende 2022 wird die Begleiterkarte in den SwissPass integriert sein. Die Umstellung erfolgt kantonal gestaffelt. Die bisher gültige grüne Begleiterkarte wird nur noch bis Ende Jahr akzeptiert. Wir empfehlen deshalb, sich rechtzeitig um die Umstellung der Begleiterkarte zu kümmern.

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.sbb.ch/begleiterkarte](http://www.sbb.ch/begleiterkarte)



## Artwork

Das Titelbild und die Illustrationen auf den Seiten 11 und 36 stammen von Sarah Weishaupt (\*1984). Nach dem gestalterischen Vorkurs und der Fachklasse für Gestaltung arbeitet sie als Grafikerin und freischaffende Illustratorin vor allem für Magazine und Publikationen. Sie lebt mit ihrem Mann und Kind in Basel.

Mehr Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie unter: [www.sarahweishaupt.ch](http://www.sarahweishaupt.ch)

# Viel Kreativität, Schweiss und Freudentränen





Wer Gehör finden will, muss sich Gehör verschaffen – wenn es sein muss, auch mit dem Megafon, wie hier Markus Spielmann von Procap Schweiz.



Das Velo, der heimliche Star des «Giro di Procap».

Bis Redaktionsschluss haben die Velofans des «Giro di Procap» knapp 800 Kilometer zurückgelegt. Von Osten nach Westen und vom Norden bis in die Mitte der Schweiz – und dies bei Höchsttemperaturen. Die Bilanz ist durchs Band positiv: strahlende Gesichter überall und über ein Dutzend Medienbeiträge zum Thema mehr Inklusion für Menschen mit Behinderungen.

**Text** Sonja Wenger **Fotos** Markus Schneeberger

Als am 9. März 2022 auf dem Waisenhausplatz in Bern mehrere Hundert Wecker zur gleichen Zeit läuteten, war die Botschaft klar: Es ist Zeit, dass Menschen mit Behinderungen in Gesellschaft und Politik in allen Bereichen als gleichberechtigt wahrgenommen werden. Und es ist höchste Zeit, dass die Uno-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (Uno-BRK) vollumfänglich umgesetzt wird. Die Uno-BRK ist in der Schweiz 2014 in Kraft getreten und präzisiert, dass Menschen mit Behinderungen unter anderem ein Recht auf selbstbestimmte Lebensführung, auf persönliche Mobilität,

auf Zugang zu Informationen, auf Bildung, auf Gesundheit, auf Arbeit und Beschäftigung sowie auf Barrierefreiheit haben.

Ein Blick auf die Lebensrealität vieler Betroffener zeigt aber, dass die Umsetzung der Uno-BRK nur schleppend vorangeht. Zwar haben einige Kantone inzwischen konkrete Massnahmen zur Umsetzung ergriffen. Doch besonders auf Bundesebene fehlt derzeit noch immer eine umfassende Strategie, wie die Juristin Caroline Hess-Klein vom Dachverband Inclusion Handicap gegenüber dem Procap Magazin festgehalten hat (siehe Procap Magazin Nr. 1/2022).



### Umsetzung der Uno-BRK: Steter Tropfen höhlt den Stein

An der Demonstration in Bern nahmen rund 1000 Personen teil, und das Medienecho war durchwegs positiv. Für Procap Schweiz war jedoch schnell klar, dass es mit einer einzelnen Veranstaltung nicht getan ist. Grundlegende Veränderung im Denken und im Verhalten der Menschen benötigen viel Zeit. Es ist deshalb wichtig, dass die Forderungen von Menschen mit Behinderungen im Bewusstsein der Öffentlichkeit konstant präsent gehalten werden – ganz nach dem Motto: Steter Tropfen höhlt den Stein.

Im Rahmen der Vorbereitungen zur Demonstration im März wurde bei Procap Schweiz deshalb die Idee geboren, zusätzlich eine «Tour de Suisse» mit dem Velo zu organisieren. Unter dem Namen «Giro di Procap» sollten so viele Procap-Sektionen wie möglich besucht werden und dabei jeweils der Gedanke der Uno-BRK im Sinne einer olympischen Fackel weitergetragen werden.

Im Juni war es dann so weit: Ein Kernteam von Velofans, bestehend aus Markus Spielmann, Leiter der Abteilung Marketing und Kommunikation von Procap Schweiz, und dem Fotografen Markus Schneeberger startete zur ersten von insgesamt achtzehn Etappen durch die Schweiz. Sämtliche regionalen Geschäftsstellen sowie verschiedene Einzelsektionen nahmen am «Giro di Procap» teil und organisierten für fast jeden Tagesstart einen Anlass. Viele Mitglieder und Procap-Mitarbeitende sowie deren Familien aus der jeweiligen Region radelten und rollten mit dem Kernteam mit, mal bis zur Gemeindegrenze, mal die gesamte Tagesstrecke.

### Fulminanter Start: In vier Tagen durch das Mittelland

Der Startschuss fiel am 8. Juni in Biel nach einem geselligen Mittagessen und begleitet vom Lokalfernsehen und weiteren Medien. In Zusammenarbeit mit dem Procap-Sekretariat der Westschweiz und der Stiftung Zentrum SIV starteten rund zwanzig Personen mit Velos, Elektrowelos und anderen Fahrzeugen. Es sei für ihn ein sehr emotionaler Start gewesen, sagt Markus Spielmann. «Auch nach Monaten der Planung und sehr vielen Stunden der Vorbereitung wussten wir bis zur letzten Minute nicht, wie gross die Resonanz sein würde», sagt Spielmann und wischt eine Träne der Rührung weg. «Dass nun so viele Menschen mit und ohne Behinderungen mit uns zusammen starten, zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.»

Nicht wenige der Teilnehmenden in Biel trugen dabei ein graues T-Shirt mit dem Aufdruck «Starter». Denn der Grundgedanke des «Giro di Procap» ist nicht, um jeden Preis zu gewinnen, sondern in erster Linie dabei zu sein und mitzumachen. Die erste Etappe führte von Biel entlang der Aare nach Bern, von wo die zweite Etappe am Tag darauf startete. Auch hier wurde trotz Regenwetter vor dem Losfahren fleissig gegrillt und die Startenden mit einem lauten «Hopp! Hopp! Hopp!» auf den Weg geschickt. Die Strecke führte durchs Emmental und Entlebuch nach Luzern, nur unterbrochen durch ein Radiointerview unterwegs.

Ein kleines Grossereignis erwartete das Giro-Team in Luzern anlässlich der dritten Etappe, die via Sempach durch das Wiggertal nach Olten führte. Nicht nur genossen über zwanzig bunt gekleidete und gut gelaunte Starter\*innen mit unterschiedlichsten



Fahrzeugen vor der Abfahrt den Grillplausch. Auch mehrere Politiker\*innen aus der Region nahmen die Gelegenheit wahr, sich gegenüber dem Lokalfernsehen für die Forderungen von Menschen mit Behinderungen einzusetzen. Abschluss des ersten Etappenblocks bildete tags darauf der Giro-Start im Rahmen des Bewegungs- und Begegnungstages 2022 in Olten. Nach einer grossen Ehrenrunde vor rund 250 Sportler\*innen hiess das Ziel an diesem Tag Basel.

### Viel Resonanz von Chur bis nach Basel

Nur eine Woche später und noch mit etwas Muskelkater startete der zweite Giro-Block von Chur aus. Der regionalen Geschäftsleitung war es gelungen, die Abfahrt mit einem gemeinsamen Apéro mit dem Grossen Rat des Kantons Graubünden zu verbinden und so die Aufmerksamkeit der kantonalen Politiker\*innen zu gewinnen. Entlang des Rheins ging es dann in Richtung St. Gallen, wo der Start am Tag darauf vor der historischen Kulisse der Stiftskirche und mit einem Frühstücks-Apéro auf dem schönen Gallusplatz stattfand.

Die Fahrt via Uster nach Rapperswil führte das Giro-Team durch unterschiedlichste Landschaften und Regionen zur Übernachtung am Zürichsee und zum darauffolgenden Start von der Geschäftsstelle Uster aus. Mit einer kleinen, aber hochmotivierten Gruppe ging es dann via Bülach bis an den Rhein und weiter nach Basel. Nur wenige Tage vor dem 90-Jahr-Jubiläum der Sektion Basel richtete die Geschäftsstelle Nordwestschweiz in der Stadt einen grosszügigen Apéro für den Abschluss des zweiten Giro-Blocks aus. Gut gestärkt und bei sehr hohen Temperaturen machten sich die Teilnehmenden auf zur Rückfahrt nach

Olten – mit einem Abstecher auf die deutsche Seite des Rheins und durch den Jura.

Bei allen Etappen wurden die Tagesroute und die Geschwindigkeit jeweils den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst – und oft auch deren Tipps und Vorschläge für einen schöneren oder geeigneteren Weg aufgegriffen. Das Procap-Team konnte dabei nicht nur im Rahmen verschiedener Medientermine unterwegs auf sein Kernanliegen aufmerksam machen, sondern führte auch viele spontane Gespräche mit interessierten Personen unterwegs.

### Start im Jura mit Polizeieskorte und viel Presse

Eine besondere Überraschung erwartete das Giro-Team in Delsberg. Für den Start des dritten Etappenblocks hatte die Sektionspräsidentin nicht nur Kaffee und Gipfeli vor der Kulisse des Stadtschlusses von Delsberg organisiert, sondern auch eine Polizeieskorte auf dem Velo sowie das Lokalfernsehen, das Lokalradio und die Lokalzeitung. Voller Elan startete das Team auf die anspruchsvolle Route via die Freiberge im Jura bis La Chaux-de-Fonds und weiter nach Le Locle, wo ihnen im Zentrum der Stadt ein herzlicher Empfang bereitet wurde.

Die Verantwortlichen und Mitglieder von Le Locle liessen es sich auch am Tag darauf nicht nehmen, die zweite Etappe von La Chaux-de-Fonds aus mit ihrer Präsenz zu unterstützen. Unter grossem Beifall starteten rund dreissig Personen, um das Team auf seinem Weg nach Neuenburg zu unterstützen. In Neuenburg wartete dann ein zweiter Empfang in den schönen Gassen der Altstadt und symbolträchtig neben dem Brunnen der Gerechtigkeit. Nachdem sich die



Velofahrenden gestärkt hatten, ging es weiter nach Avenches. In der Jugendherberge von Avenches traf das Team zur gegenseitigen Freude auf eine grosse Gruppe Gleichgesinnter: Eine Veloreisegruppe von PluSport übernachtete am selben Ort und man tauschte am Abend dann Geschichten, Routentipps und andere Anekdoten aus.

Ohne Veranstaltung, aber mit viel Energie und noch mehr Wasserflaschen gegen die Hitze nahm das Team am nächsten Tag die letzte Etappe in Angriff. Von Avenches entlang des Neuenburgersees via Yverdon ging es Richtung Lausanne – und wie schon bei vielen anderen Etappen brachten die Velofans auch an diesem Tag ihre Begeisterung über die schönen Landschaften der Schweiz zum Ausdruck.

Die Etappen 12 bis 18 von Genf via Lausanne, Sion und vom Tessin ins Bündnerland finden nach Redaktionsschluss statt. Wir werden in der Ausgabe Nr. 4/2022 darüber berichten.

### Ein riesiges Dankeschön an alle Helfer\*innen

Der «Giro di Procap» wäre nicht möglich gewesen ohne die tatkräftige Unterstützung vieler Helfer\*innen aus den Sektionen, den regionalen Geschäftsstellen und den assoziierten Institutionen. Sie alle haben sich mit Enthusiasmus und Engagement an der Umsetzung beteiligt. Sie haben Mitglieder mobilisiert, die Lokalmedien betreut, Bewilligungen eingeholt, Zelte und Informationsstände aufgestellt und wieder abgebaut, leckere Apéros organisiert, sich bei höchsten Temperaturen an den Grill gestellt oder wenn nötig auch den Verkehr geregelt. Ihnen allen gebührt unser herzlichster Dank.

Ebenfalls bedanken möchte sich Procap Schweiz bei den Schweizer Jugendherbergen, die den Teilnehmenden des «Giro di Procap» entspannte Nächte ermöglichten sowie ein tolles Frühstück und erstklassigen Kaffee servierten.

Der erste «Giro di Procap» kann bereits vor Abschluss der letzten Etappen als grosser Erfolg verbucht werden. Nicht nur wurde das im Vorfeld definierte Ziel, mit mehr Medienpräsenz die Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse und Forderungen von Menschen mit Behinderungen aufmerksam zu machen, weit übertraffen. Auch die Zusammenarbeit von Procap Schweiz mit den Sektionen und regionalen Geschäftsstellen konnte noch einmal intensiviert werden. Der «Giro di Procap» 2022 war für alle Beteiligten ein spannender und bereichernder Lernprozess. Er hat gezeigt, dass der Wunsch, Gehör zu finden, viel damit zu tun hat, sich selbst Gehör zu verschaffen – mit Aktionen, mit Präsenz, mit kreativen Ideen und vor allem mit viel Informationsarbeit im Vorfeld.

Entsprechend hat sich Markus Spielmann bereits ein neues Ziel gesetzt: «Wir wollen den «Giro di Procap» ab 2024 im 2-Jahres-Rhythmus fortsetzen. Und dann geht es erst richtig los!»

---

### Sämtliche Informationen, Bilder und

Medienberichterstattungen zu den bisherigen Stationen des «Giro di Procap» finden Sie auf [www.giro-di-procap.ch](http://www.giro-di-procap.ch).





«Für reine Badeferien  
bin ich nicht zu haben»,  
sagt Roland Bigler.

# «Ich schätze es sehr, selbstständig zu reisen»

Ferne Länder entdecken, Abenteuer erleben oder einfach entspannen – Reisen bedeutet Freiheit, auch für Roland Bigler. Er bereist die Welt im Rollstuhl und gibt sein Wissen an andere reisehungrige Rollstuhlfahrer\*innen weiter.

Text Miriam Hürlimann Fotos Andrea Wullimann, Roland Bigler

## **Procap: Roland Bigler, Sie reisen leidenschaftlich gerne. Haben Sie eine Lieblingsdestination?**

**Roland Bigler:** Ich reise genauso gerne in kalte Gefilde wie in warme und tropische Länder, denn ich entdecke einfach gerne die Welt. Da ich Rollstuhlfahrer bin, schätze ich natürlich Orte mit einer guten Infrastruktur wie etwa die USA, Kanada, Australien, Neuseeland oder gewisse europäische Länder. Aber ich war auch schon im Tschad, im tiefsten Afrika. Das war allerdings sehr anspruchsvoll, weil dort die meisten Strassen aus Sand sind.

## **Gibt es besondere Herausforderungen beim Reisen im Rollstuhl?**

Ich wollte mal erleben, wie sich minus 30 Grad anfühlen, und reiste dafür nach Finnland. Mit dem Rollstuhl muss man dort aber sehr aufpassen wegen der Gefahr von Erfrierungen. Ich hatte mir zum Schutz batteriebeheizte Socken und Handschuhe und Thermokleider gekauft. Aber trotzdem mussten wir immer wieder kontrollieren, dass ich keine Erfrierungen habe, wenn wir lange draussen waren. Ich würde das nämlich nicht bemerken, weil ich von der Brust an abwärts nichts fühle.

## **Reisen Sie lieber individuell oder in einer Gruppe?**

Definitiv individuell. Ich bin nicht der Typ für Gruppenreisen. Ich finde es aber sehr gut, dass es die Möglichkeit von betreuten Gruppenreisen gibt. Gerade für Menschen, die sonst nicht verreisen könnten, weil sie

nicht wie ich mit der Partnerin zusammen Ferien machen können. Ich schätze es sehr, selbstständig zu reisen. Als wir 2012 über ein Jahr lang in Australien unterwegs waren, haben wir sogar unser umgebautes Auto verschiffen lassen. Dadurch waren wir sehr mobil und konnten auch entlegene Ecken erkunden.

## **Sie arbeiten bei Globetrotter als Berater für barrierefreies Reisen. Wie kam es dazu?**

Als ich damals in Australien unterwegs war, kam mir die Idee, dass es doch toll wäre, wenn ein Rollstuhlfahrer auch in einem normalen Reisebüro seine Reise buchen könnte. Da ich oft meine Flüge über Globetrotter gebucht und zu der Zeit gerade keine Anstellung hatte, schrieb ich dem CEO eine E-Mail mit meiner Idee und er meinte, ich solle doch mal vorbeikommen. Nun bin ich seit acht Jahren als Experte für barrierefreies Reisen tätig und organisiere Individualreisen für Menschen im Rollstuhl. Bis dahin verfügte ich über keinerlei berufliche Erfahrungen in der Reisebranche. Ich hatte vor meinem Unfall als gelernter Maurer gearbeitet, danach das KV absolviert und war in der IT tätig gewesen.

## **Was beinhaltet die Beratung bei Ihnen im Reisebüro?**

Wir haben ein Formular, um die verschiedenen Bedürfnisse der Kund\*innen zu erfragen und gemeinsam durchzugehen. Das kann beispielsweise eine befahrbare Dusche oder einen Hebelift betreffen. Ich muss



1



2



Einblicke in Roland Biglers Ferienalben.

- 1 Thailand
- 2 Kuba
- 3 Finnland
- 4 Kenia
- 5 Kenia



3

jeweils detailliert herausfinden, was die Person alles braucht, und dementsprechend organisieren. Sobald die Kund\*innen sehen, dass ich selbst im Rollstuhl bin, nimmt ihnen das oft die Hemmungen.

**Was sind die wichtigsten Themen beim barrierefreien Reisen?**

Das Hauptthema ist oft das Bad. Etwa ob dieses barrierefrei ist, sodass man mit dem Rollstuhl hineinkommt, ob die Türe breit genug ist, ob ein Rollstuhl neben dem WC Platz hat und ob das Lavabo unterfahren werden kann. Aber so verschieden wie die Menschen im Rollstuhl selbst sind, welche Einschränkungen sie haben, so unterschiedlich sind auch ihre Wünsche an die Ausstattung.

**Wie weiss man, ob ein Hotel oder eine Veranstaltung tatsächlich barrierefrei sind?**

Ich teste – wenn möglich – die Reisen, die ich vermittele, selbst. Einerseits, weil ich selbst sehr gerne reise, und andererseits, weil ich so die Angebote ganz anders empfehlen und vermitteln kann. Bei Globetrotter können wir zwölf Wochen im Jahr Ferien machen, davon sind fünf Wochen bezahlt, sieben unbezahlt. Das sind sozusagen unsere Weiterbildungen.

**Und wenn das persönliche Testen nicht möglich ist?**

Ich tausche mich mit den Anbieter\*innen der Unterkünfte aus, fordere Informationen und Fotos an. Leider gab es aber auch schon die Situation, dass zwar angegeben wurde, ein Haus sei rollstuhlgängig, der Gast vor

Ort dann aber feststellen musste, dass drei Treppentritte zu bewältigen waren, bevor man zum Lift kam. Bei Online-Buchungsplattformen können die Hotels zudem selbst angeben, ob ihre Unterkünfte rollstuhlgängig sind. Ich würde mich aber nicht zu 100 Prozent darauf verlassen. Persönlich finde ich allerdings den Standort des Hotels meistens wichtiger als die absolute Barrierefreiheit der Unterkunft. Es nützt dir nichts, wenn du zwar barrierefrei, aber völlig abgeschieden wohnst.

**Wo sehen Sie den grössten Handlungsbedarf beim barrierefreien Reisen?**

Bei den Hotelzimmern besteht noch viel Nachholbedarf. Es ist mit Kosten verbunden, ein Zimmer barrierefrei zu machen. Entsprechend sind sie oft sehr teuer, bieten aber trotzdem wenig bis keine Wahlmöglichkeit, etwa bei den Betten. Dann gibt es wiederum Hotels, in denen sämtliche Zimmer barrierefrei sind und es auch angepasste Serviceangebote gibt. Das kann besonders für Menschen, die auf spezielle Hilfe angewiesen sind, von Vorteil sein. Mir persönlich fehlt es in diesen Fällen aber an der Durchmischung, wenn nur Menschen im Rollstuhl dort Ferien machen. Meines Erachtens sollten in einem Hotel, das neu gebaut wird, mindestens 10 Prozent der Zimmer barrierefrei sein. Es ist auch nicht verboten, diese Zimmer stilvoll einzurichten und zu gestalten, sodass sie an Menschen mit und ohne Behinderungen vermietet werden können. Das Argument, solche Zimmer seien nicht rentabel, gilt also nicht.

**Wie steht es um die Transportmittel?**

Vor allem das Fliegen ist für Menschen im Rollstuhl



4



5

Roland Bigler, 53, ist Mitglied der Procap Reisekommission und arbeitet bei Globetrotter als Berater für barrierefreies Reisen. Er lebt in Zollikofen (BE) und wurde im Alter von 20 Jahren nach einem Badeunfall Tetraplegiker.



noch immer sehr mühsam. Ich werde beispielsweise immer Hilfe brauchen, um auf den Sitz im Flugzeug zu kommen, weil man nicht im Rollstuhl sitzend fliegen darf. Aber auch andere Bereiche wie die Anmeldung für einen Rollstuhl sollten einfacher möglich sein. Dazu kommt das Problem, dass nicht alle Zuggeräte mit Elektroantrieb für Rollstühle befördert werden können, da sie entweder über zu viel Wattleistung verfügen und/oder zu gross für gewisse Flugzeugtypen sind. Für die Airlines sind wir eher ein rotes Tuch. Wir brauchen viel Platz, wir sind schwer, und die Fluggesellschaft muss zusätzliches Personal einsetzen. Der

Bedarf an Sensibilisierung in diesem Bereich und ein stärkerer Austausch mit den Airlines sind sicher wichtige Themen, mit denen sich die Procap Reisekommission vertieft beschäftigen sollte.

#### **Haben Sie Ihre nächste Reise schon geplant?**

Ich möchte Anfang 2023 nach Marokko reisen, um zu recherchieren. Ich habe einen Veranstalter gefunden, der auf barrierefreies Reisen spezialisiert ist und der unter anderem auch eine Tour mit Kamelen in die Wüste anbietet. Das möchte ich auf jeden Fall ausprobieren.

#### **Procap Reisen ist die Schweizer Spezialistin**

für barrierefreies Reisen seit über 25 Jahren. Das Reisebüro bietet die gesamte Palette an barrierefreiem Reisen: von individuellen Reisen über betreute Gruppenreisen im In- und Ausland bis hin zu Ferienassistenzen. Das kompetente und engagierte Fachteam kümmert sich um das passende Ferienangebot für Menschen mit und ohne Handicap. Es arbeitet seit Jahren mit verschiedensten Reiseveranstaltern in der Schweiz zusammen und vermittelt Kund\*innen bei Bedarf gerne weiter. Mehr dazu unter [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch). Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Procap Reisekommission (REIKO)

Die Procap Reisekommission (REIKO) umfasst zehn Mitglieder aus der Reisebranche und dem Behindertenwesen und wird durch die Procap-Ressortleitung Reisen und Sport ergänzt. Die REIKO befasst sich unter anderem mit der strategischen sowie langfristigen Planung von barrierefreiem Reisen/Tourismus und unterstützt sowohl das Procap-Reisebüro als auch die angegliederte Fachstelle für barrierefreies Reisen.



## **WIR SIND PROCAP**

---

# «Gewalt in jeder Form macht mich wütend»

### **Susi Mauderli**

(\*1970) lebt im Kanton Solothurn. Sie ist alleinerziehende Mutter zweier Töchter. Nach ihrer Ausbildung als Betriebsassistentin PTT arbeitete sie mehrere Jahre auf Poststellen in der Nordwestschweiz und unternahm mehrmals längere Auslandsreisen. Heute verbringt sie ihre Freizeit am liebsten in den Bergen. Seit 2002 arbeitet sie bei Procap Schweiz – bis 2020 in der Abteilung Marketing und Kommunikation, seither bei Procap Reisen.

**Procap: Anfang Februar konntest du dein zwanzigjähriges Arbeitsjubiläum bei Procap Schweiz feiern. Das bedeutet aber auch, dass deine ersten Tage und Wochen sehr turbulent gewesen sein müssen.**

**Susi Mauderli:** In der Tat. Genau an meinem ersten Arbeitstag fand der Namenswechsel von «Schweizerischer Invalidenverband» zu «Procap Schweiz» statt, und es war eine meiner ersten Aufgaben in der Abteilung Marketing und Kommunikation (Markom), diesen Namenswechsel per Post den Medien mitzuteilen. Hinzu kam, dass einen Monat vorher der Euro eingeführt worden war. Damals kamen für die Fremdwährungsaktion ohne Übertreibung lastwagenweise europäische Währungen zu uns. Wir hatten zeitweise bis zu 50 Tonnen Münzen und Banknoten gelagert. Ich war von meiner Tätigkeit bei der Post den Umgang mit Geld gewohnt. Aber immer schön geordnet und auf den Rappen genau gezählt. Bei Procap haben wir das Geld dann zentnerweise in Kisten und Säcken herumgefahren. Da gab es schon viele absurde Situationen. Eigentlich schade, bin ich mit all dem Geld im Auto nie in eine Polizeikontrolle geraten.

### **Was bedeutet Procap für dich?**

Ich kann mich vollkommen mit den Zielen von Procap identifizieren. Dieses Herzblut bei der Arbeit war für mich schon immer sehr wichtig. Genauso wie der Kontakt mit den Menschen, sei es mit den Mitgliedern der Sektionen, den Reisekund\*innen oder mit den Mitarbeitenden. Ich hatte vor einigen Jahren eine schwierige Zeit. Ein berufliches Umfeld, das einen trägt und Rückhalt gibt, ist unter normalen Umständen bereichernd. In einer Krise ist es enorm wichtig.

**Bei deiner älteren Tochter wurde erst spät eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) diagnostiziert. Wusstest du aufgrund deiner Tätigkeit bei Procap besser, was du tun musst?**

Ich wusste zu Beginn ganz und gar nicht, was ich tun sollte. Auch weil mir jahrelang niemand geglaubt hat, dass mit dem Kind etwas anders ist. Als wir mal bei Procap eine Weiterbildung zum Thema Asperger und ASS absolvierten, klang für mich alles recht vertraut. Dennoch vergingen Jahre bis zur Diagnose; die war dann sehr deutlich. Durch Procap habe ich natürlich gute Informationen, was wann zu tun ist, das ist sehr hilfreich.

### **Worauf bist du in deinem Leben besonders stolz?**

Dass ich schwierige Jahre gut gemeistert habe. Ich bin daraus gestärkt hervorgegangen, habe viel reflektiert und gelernt. Heute bin ich mit mir im Reinen und zufrieden.

### **Wenn du eine Superkraft haben könntest, welche wäre das?**

Ich würde für Frieden auf dieser Welt sorgen, im Grossen wie im Kleinen. Jede Form der Gewalt, sei es in der Familie, gegen Schwächere oder gegen Minderheiten, gegen Menschen, aber auch gegen Tiere macht mich wütend.

### **Hast du einen verrückten Traum?**

Ich würde gerne mal auf der Spitze meines Lieblingsberges, des Eigers, stehen – und aus eigener Kraft dorthingekommen sein, also nicht mit dem Helikopter hochfliegen. Das ist theoretisch zwar machbar. Aber ich denke nicht, dass ich dies mit meiner Kondition schaffen würde.

### **Was hat sich deiner Meinung nach in den letzten 20 Jahren in Bezug auf die Wahrnehmung von Menschen mit Behinderungen verändert?**

Früher wurde etwa das Wort «invalid» kaum hinterfragt, auch nicht von Menschen mit Behinderungen selbst. Man hat früher auch Familienmitglieder mit einer Behinderung versteckt. Sie waren bei Anlässen einfach nicht dabei. Aus heutiger Sicht ist das unglaublich! Oder dass man noch bis vor einigen Jahren Kinder mit einer Behinderung automatisch in eine Sonderschule steckte, obwohl sie von ihren kognitiven Fähigkeiten her in die Regelschule gehörten. Da hat sich in der Wahrnehmung und bei der Haltung der Gesellschaft schon sehr vieles verbessert.

### **Was braucht es, damit die Gesellschaft inklusiver wird?**

Ich denke, dass nicht nur die Gesellschaft sensibilisiert werden muss. Jeder Mensch sollte sich so zeigen, wie er ist, und tun, was er möchte, ohne sich selbst oder andere einzuschränken. Denn jeder Mensch, ob mit oder ohne Behinderungen, kann von der Vielfalt der anderen lernen und profitieren.



Susi Mauderli bezeichnet sich selbst als Genussmenschen und geht bei jeder Gelegenheit in die Berge. «Das gibt mir Kraft und tut mir gut. Die Konzentration beim Bergsport empfinde ich als enorm befreiend.»



Franziska Lüthy  
Rechtsanwältin

# Ergänzungsleistungen – Anstieg der Heizkosten

Die letzte Nebenkostenabrechnung meines Vermieters enthält einen deutlichen Anstieg der Heizkosten, und ich muss mehr bezahlen. Ich erhalte Ergänzungsleistungen, aber diese Erhöhung wird nicht berücksichtigt. Was kann ich tun?

Im Rahmen der Ergänzungsleistungen werden Miete und Nebenkosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag übernommen, der je nach Wohnsitzgemeinde unterschiedlich ausfallen kann.

Die Berechnung der Ergänzungsleistungen umfasst daher einen Betrag für die Miete und einen Betrag für die Nebenkosten (Heizung, Warmwasser, Hausmeistertätigkeiten usw.). Der für die entsprechende Berechnung berücksichtigte Nebenkostenbetrag entspricht dem im Mietvertrag vorgesehenen Abschlag und wird nicht an die tatsächlichen Kosten angepasst. Fällt also die jährliche Nebenkostenabrechnung zugunsten der Mieter\*innen aus, müssen diese die Ergänzungsleistungen auch nicht zurückzahlen. Fällt die Abrechnung jedoch zuungunsten der Mieter\*innen aus, werden die zusätzlichen Kosten bei der Berechnung der jährlichen Ergänzungsleistungen ebenfalls nicht berücksichtigt.

## **Gesetzesänderung derzeit nicht vorgesehen**

In Ihrem Fall bedeutet dies, dass die Berechnung Ihres Anspruchs auf Ergänzungsleistungen nur den Betrag des Abschlags enthält, aber nicht die Mehrkosten, die Sie bezahlen müssen.

Eine Erhöhung der Ergänzungsleistungen erfolgt nur dann, wenn der Anstieg der Nebenkosten im Mietvertrag aufgeführt ist. Es ist daher sehr wichtig, beim Abschluss eines Mietvertrags zu prüfen, ob der Abschlag die tatsächlichen Kosten bestmöglich abbildet.

Allerdings war der aktuelle Anstieg nicht vorhersehbar und stellt viele Menschen vor Probleme. Deshalb wurde der Bundesrat mittels einer Motion aufgefordert, das Gesetz über Ergänzungsleistungen anzupassen, damit die ausserordentliche Erhöhung der Heizkosten bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen berücksichtigt wird. Diese Motion

wurde vom Ständerat abgelehnt; eine Gesetzesänderung ist daher derzeit nicht vorgesehen.

## **Anpassung des Mietvertrages prüfen**

Aus diesem Grund haben wir vom Procap Rechtsdienst keine rechtliche Grundlage, um die Weigerung der Übernahme der zusätzlichen Nebenkosten im Rahmen der Ergänzungsleistungen anzufechten, da diese Ablehnung gesetzeskonform ist. Es könnte jedoch sinnvoll sein, in Ihrem konkreten Fall zu prüfen, ob eine Anpassung des Abschlags beziehungsweise des Mietvertrags möglich ist. Da derartige Änderungen jedoch nicht ohne Risiko sind, empfehle ich Ihnen, das Beratungszentrum Ihrer Region zu konsultieren, bevor Sie entsprechende Schritte ergreifen.

# Der nächste Winter kommt bestimmt



Noch schwitzen wir in der Badi oder geniessen laue Sommerabende. Doch der nächste Winter kommt bestimmt – und mit ihm die Procap-Knitcap-Aktion. Schon heute heisst es deshalb wieder «Ran an die Stricknadeln». Mit ihrer erfolgreichen Knitcap-Charity-Aktion zugunsten von Menschen mit Handicap geht Procap nun in die zweite Runde. Einmal mehr rufen wir alle begeisterten Stricker\*innen dazu auf, individuelle Mützen zu stricken und uns bis Ende November 2022 einzusenden. Stricken und gleichzeitig spenden – machen auch Sie mit bei der beliebten Aktion.

Ab dem 3. Dezember 2022 – dem Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen – werden die Knitcaps in unserem Webshop sowie an verschiedenen Weihnachtsmärkten verkauft.

Kaufen Sie lieber eine Knitcap für sich selbst oder als sinnvolles Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben, statt

selbst zu stricken? Auch damit können Sie Gutes tun. Mit dem Erlös aus dem Verkauf der Knitcaps unterstützen Sie die Tätigkeiten von Procap und helfen so Menschen mit Behinderungen, selbstbestimmt am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzunehmen.

Vielen Dank für Ihren Einsatz. Weitere Informationen sowie eine Strickanleitung finden Sie unter [www.knitcap.ch](http://www.knitcap.ch).



## Knitcap



Den Blick für einmal auch nach oben gerichtet: Eine «Protrek»-Tour bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen und lässt sie innert kürzester Zeit ein eingefleischtes Team werden.

# «Protrek» ist gelebte Inklusion

Eine «Protrek»-Tour braucht viel Teamwork, viel Vertrauen und viel Durchhaltevermögen. Doch den wahren Kraftakt leisten die im Trekkingrollstuhl festgeschnallten Gäste. Das Procap Magazin hat eine Reisegruppe im Jura begleitet.

**Text** Sonja Wenger **Fotos** Markus Schneeberger



Ein grosser Baumstamm versperrt mitten im Wald den steilen Weg? Ein Weidengatter hat links und rechts Stacheldraht und ist nicht breit genug zum Durchfahren? Kein Problem. Je ein halbes Dutzend Frauen und Männer holen tief Luft, spannen ihre Muskeln an, rufen «Allez hopp» und heben die beiden Trekkingstühle scheinbar mit links über das Hindernis.

Es ist Ende Juni im Juragebirge bei Retemberg oberhalb von Delsberg, und der Sommer übt schon einmal für die hohen Temperaturen des Folgemonats. Hinter dem Trupp aus rund zwanzig freiwilligen Helfer\*innen, vier Gästen – zwei im «Protrek», einem speziell konstruierten Trekkingrollstuhl, und zwei Wanderfans – sowie verschiedenen

Begleitpersonen liegen an diesem Sonntagnachmittag bereits 23 Kilometer Wald- und Wanderwege. Hinzu kommen mehrere hundert Höhenmeter, eine ungezählte Anzahl Steigungen und Senkungen durch schwieriges Terrain und ein gefühlter Hektoliter vergossener Schweisstropfen.

## **Viele Beteiligte und aufwändige Planung**

Das Juragebirge ist ein oft unterschätztes Wandergebiet. Atemberaubend in seiner Schönheit, aber mit wenig Wasserquellen und vielen Herausforderungen an die Kondition und das Durchhaltevermögen jeder einzelnen Person. Doch genau diese Kombination macht für die Teilnehmenden den Reiz eines «Protreks» aus.

Den «Protrek» gibt es seit über fünfzehn Jahren. Jedes Jahr buchen rund ein Dutzend Personen dieses spezielle Reiseerlebnis, das von Procap Reisen in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Alpen-Club (SAC) angeboten wird. Dieses Angebot unter dem Namen «Der Berg ruft» ermöglicht es Menschen mit einer starken Mobilitätsbehinderung, an einem Wochenende eine Bergtour zu erleben, mal im alpinen Bereich, mal auf gemässigter Höhe.

Der «Protrek» erfreut sich bis heute grosser Beliebtheit – bei Gästen wie bei den vielen freiwilligen Helfenden gleichermaßen. Doch die Planung ist aufwändig. So braucht es für jede der maximal drei Personen im Rollstuhl, die an der Bergtour teilnehmen können, acht Freiwillige, die sich beim Tragen und Ziehen in Viererteams abwechseln. Hinzu kommen die Reiseleitung sowie meistens weitere Begleitpersonen, die beispielsweise Material wie die Alltagsrollstühle und das Gepäck tragen oder mit einem Auto so weit wie möglich in die Berghütte transportieren. Dies ergibt schnell eine grosse Gruppe – und einen entsprechend grossen organisatorischen Aufwand etwa für die Koordination der Freiwilligen. Ermöglicht wird das Angebot durch die grosszügige Unterstützung der Stiftung für Gesundheit und Natur in Basel.

### Spezieller Trekkingrollstuhl und viel Vertrauen

Damit die Bergwelt Menschen mit einer Mobilitätsbehinderung zugänglich gemacht werden konnte, brauchte es zuerst einmal einen entsprechenden Trekkingrollstuhl. Dieser «Protrek» wurde von Procap in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz konstruiert und über die Jahre stetig weiterentwickelt. Der leichte und klappbare Stuhl verfügt nur über ein einzelnes grosses Rad. Vorne und hinten ermöglichen lange Griffe das Ziehen und Halten. Und mehrere Seile und Griffe an der Seite dienen zur Stabilisierung.

Auf diesem «Protrek» wird die Person mit einer Mobilitätsbehinderung mit mehreren Gurten festgeschnallt, damit sie in keiner noch so steilen Lage herausfallen kann. Zwar kann der Gast im Stuhl – wenn ihm dies körperlich möglich ist – die Tragenden bei der Stabilisierung unterstützen und anleiten. Dennoch muss er die Kontrolle über sein Handeln abgeben und dem Trageteam grosses Vertrauen entgegenbringen. In Anbetracht der steilen Wege selbst auf einer gemässigten Tour wie im Jura ist es nicht falsch zu sagen, dass die Gäste im «Protrek» ihr Leben in andere Hände geben.

Dieser Mut der Gäste, sich zu exponieren, sich den Strapazen zu stellen und den ihnen teilweise fremden Helfer\*innen vollumfänglich zu vertrauen, sei denn auch der eigentliche Kraftakt dieses Wochenendes gewesen, wie gleich mehrere der Freiwilligen auf der Jura-Tour voller Respekt betonten. Und die

beiden Frauen im «Protrek» dankten den Helfenden ihrerseits, indem sie ihr Team immer wieder anfeuert oder mit humorvollen Einlagen unterhielten.

### Keine Steigung zu steil, kein Stein zu gross

Wie eindrücklich die Jura-Tour von Delsberg nach Retemberg und weiter nach Erschwil werden würde, wissen am Samstagmorgen beim Treffen am Bahnhof allerdings nur jene Teilnehmenden, die schon einmal einen «Protrek» mitgemacht haben – also rund die Hälfte der Anwesenden. Nach einer ersten Vorstellungsrunde muss sich jede und jeder kurz selbst in den Trekkingrollstuhl setzen. So sollen die Tragenden zumindest einen kleinen Eindruck davon erhalten, wie sich die Tour für die Gäste anfühlen könnte. Nachdem das Gepäck und die Tagesrollstühle im Begleitfahrzeug verstaut sind, wird losmarschiert.

Nach einem kurzen Weg durch ein Wohnquartier von Delsberg und entlang der Birs erhebt sich plötzlich ein Wald – und los geht es mit dem wahren «Protrek». Erst sind es noch einfache Waldwege. Doch bald wird es enger – und steiler. Aus den Waldwegen werden Wanderpfade. Und mit einem atemberaubenden Tempo geht es auf und ab, und auf und ab, wie bei einer Sinuskurve. Es wird schnell und viel geschwitzt, manchmal etwas gestöhnt, aber vor allem konzentriert zusammengearbeitet. Die Gruppen müssen sich koordinieren, absprechen, gemeinsam Anlauf nehmen oder mit vereinten Kräften bremsen. Und vor allem auch immer wieder bei der Person im Stuhl nachfragen, wie es geht oder ob sie etwas benötigt. Der Einsatz beim «Protrek» ist nichts für Einzelkämpfer. «Protrek» ist Teamwork pur. «Protrek» ist gelebte Inklusion.

Gemeinsam werden schmale Steinstufen erklimmen. Gemeinsam manövriert man entlang des schmalen Wegs neben einer steilen Felswand. Und gemeinsam wird jede Hürde und jedes Hindernis gemeistert. Keine Steigung zu steil, kein Stein zu gross, kein Zaunkreuz zu hoch. Gemeinsam geht – fast – alles! Und nur einmal – bei der Frage, ob noch einen weiteren Hügel überquert oder ob man in einem Restaurant einkehrt – sind sich nicht alle sofort einig.

### Die Solidarität ist ansteckend

Als die Gruppe am späteren Samstagnachmittag im Naturfreundehaus Retemberg herzlich empfangen wird, sind die Wangen rot, der Hunger und der Durst gross und die Gesichter durchs Band weg froh. Diese Form der gelebten Solidarität ist ansteckend. Wenig wundert es, dass auch das Essen schmeckt. Und ein durch eine Spende offerierter Apéro spielte sicher mit einer Rolle, dass am Abend dann viele Lieder in verschiedenen Sprachen über den Berghang klingen. Ein Umstand, welcher die grassenden Kühe auf der Weide





Die steilen Wanderwege benötigen viel Koordination und Stabilisierung.



Kurze Verschnaufpausen bei grossartiger Aussicht wechseln sich ab mit unterschiedlichen Herausforderungen.

vor der Unterkunft indes wenig beeindruckt. Ihre Glocken bimmeln noch lange nach dem letzten Lied und dem letzten Glas Wein regelmässig und beruhigend und begleiten alle in den wohlverdienten Schlaf.

Mit (noch) erstaunlich wenig Muskelkater geht es am nächsten Morgen durch den Wald und querfeldein weiter. Und auch am Sonntag geht es wieder auf und ab, und auf und ab. Was auf der Karte wie ein Katzenprung wirkt, zieht sich im Gelände ins Weite. Doch immer wieder werden die Anstrengungen belohnt. Der Bergrücken des «Roc de Courroux» entlang der Kantonsgrenzen von Jura, Basel-Landschaft und Solothurn ist bekannt für seine grandiosen Aussichtspunkte. Und sie sind in der Tat jeden Schweisstropfen wert, den es kostet, sie zu erreichen.

Nach einer letzten grossen Anstrengung und mehreren Kilometern bergabwärts heisst es dann, Abschied zu nehmen. Etwas, das kaum jemandem leichtfällt, denn zwei Tage intensive Zusammenarbeit schweissen alle Beteiligten zusammen. Es würden bei

diesem Erlebnis sehr viele Probleme und Sorgen im Alltag relativiert, sagt einer der Freiwilligen zum Abschluss. Und geradezu mit den Händen greifbar ist die grosse Zufriedenheit, die alle am Schluss empfinden. Die Gäste, weil sie etwas erleben durften, was Menschen mit Mobilitätsbehinderung sonst versagt bleibt; und die Helfenden, weil sie mit ihrer Kraft diesen Menschen etwas Aussergewöhnliches ermöglicht haben.

## Neuer Elektromotor für den «Protrek» in der Testphase

Zwei Studenten der Fachhochschule Nordwestschweiz in Baden haben kürzlich einen Elektromotor für den «Protrek» entwickelt. Dieser wurde diesen Sommer getestet. Der Elektromotor soll die Freiwilligen bei ihrer Aufgabe, einen «Protrek» über Stock und Stein zu tragen, zu heben oder zu schieben, physisch entlasten.

Damit wird die Möglichkeit, einmal einen Einsatz bei «Protrek» zu leisten, auch Menschen eröffnet, die sich als «normal stark» bezeichnen.

Doch um es gleich vorwegzunehmen: Die gute alte Muskelkraft hat mit einem elektromotorbetriebenen «Protrek» noch lange nicht ausgedient. Auch mit einem Elektromotor beinhaltet der «Protrek» weiterhin grosse Herausforderungen – etwa bei der Ausbalancierung und Stabilisierung des Trekkingrollstuhls, was nur mit dem koordinierten Einsatz verschiedener Personen zu bewältigen ist.

Die technische Entwicklung des «Protreks» geht also weiter – und wird im Rahmen des Projekts «Wandern für alle» seit 2022 von Porsche Schweiz mit unterstützt.

# **Betreuungsurlaub für Eltern von schwerkranken Kindern: Erste Erfahrungen zeigen grossen Handlungsbedarf**

Seit gut einem Jahr gibt es mit dem Betreuungsurlaub ein wichtiges Instrument, das Eltern von Kindern mit schweren gesundheitlichen Problemen unterstützt. Die Entschädigung nach Erwerbsersatzgesetz (EOG) ermöglicht arbeitstätigen Eltern, ihr Kind in einer gesundheitlichen Akutsituation zu betreuen. In der Praxis zeigt sich aber bereits jetzt, dass die Anspruchskriterien in vielen Fällen wenig Bezug zur Realität haben.

Text Anna Pestalozzi Foto Shutterstock

Die neunjährige Leonie hat schon viel hinter sich: Bereits achtzehn Mal wurde sie operiert. Darunter waren einige grosse Kopfoperationen, bei denen ihr Schädel zerschnitten, mit einem Gestell versehen und dann einen Monat lang in die gewünschte Richtung geschraubt wurde. Bei Leonie ist dieser Eingriff zentral für ihre zukünftige Entwicklung. Gleichzeitig ist der Eingriff sehr gross und mit hohem Blutverlust verbunden, was jeweils nach der Operation zunächst zu einem schlechten Allgemeinzustand führt.

Neben den Sorgen und Ängsten, die bei einem komplizierten Eingriff immer mitschwingen, ist für

Leonies Eltern die Organisation der Betreuung die grösste Herausforderung. Die Familie möchte, dass immer, wenn Leonie wach ist, jemand bei ihr ist. Doch das ist sehr schwer umzusetzen. Beide Eltern sind berufstätig und Leonies Schwester zu Hause muss auch betreut werden. Ein Spitalaufenthalt bedeutet also immer viel Koordination zwischen den Eltern und deren Arbeitgebenden. Während Leonie schläft, arbeiten die Eltern teilweise im Spital mit dem Laptop auf den Knien. Die Tage im Spital sind jeweils lang, besonders auf der Intensivstation. Doch während Leonies Eltern die Gratwanderung zwischen Arbeit und Betreuung in der Regel gelingt, liegen neben ihrer Tochter viele andere Kinder in den Spitalbetten, die während der üblichen Arbeitszeiten kaum je Besuch erhalten.

### **Enttäuschte Hoffnung**

Die Erleichterung war entsprechend gross, als Leonies Eltern von der Einführung eines Betreuungsurlaubes erfuhren. Damit ihren Arbeitgebenden der Arbeitsausfall entschädigt wird, brauchen sie jedoch ein ärztliches Attest, welches bestätigt, dass Leonie die gesetzlichen Anforderungen erfüllt. Also wenden sich die Eltern für eine Vorabklärung an die behandelnde Ärztin. Auf das Gespräch folgt die Enttäuschung: Leonie erfülle die Kriterien für eine «schwere gesundheitliche Beeinträchtigung» im Sinne des Gesetzes nicht. Im Austausch wird klar: Im Spital herrscht Unsicherheit bei der Ausstellung des Attests, da einige schwer kranke Kinder die gesetzlichen Voraussetzungen nicht erfüllen – obwohl auch bei diesen Kindern der Betreuungsbedarf klar vorliegt. Leonies Eltern fragen sich deshalb zu Recht: Wer, wenn nicht wir, hat Anspruch auf einen Betreuungsurlaub?

### **Gesetz schliesst Familien aus – trotz klarem Bedarf**

Die Erfahrungen seit Inkrafttreten des Betreuungsurlaubes vor gut einem Jahr zeigen, dass viele Familien durch die Maschen eines Gesetzes fallen, welches eigentlich einen dringend notwendigen Fortschritt versprach: die Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung. Wenn ihr Kind schwer krank wird oder verunfallt, können Eltern maximal vierzehn Wochen Urlaub beziehen. Der Urlaub ist innerhalb von achtzehn Monaten am Stück oder tageweise zu beziehen und wird über die Erwerbsersatzordnung (EOG) entschädigt. Anspruchsberechtigt sind Eltern, die ihre Arbeit für die Betreuung des Kindes unterbrechen müssen und deren Kind «schwer erkrankt» ist. Was das genau heisst, steht im EOG. Und hier liegt die Knacknuss:

- Ein Kind gilt als «gesundheitlich schwer beeinträchtigt», wenn es eine **einschneidende Veränderung seines körperlichen oder psychischen Zustandes** gab: Dies kann ein Unfall oder eine Erkrankung sein. Bei Kindern mit Geburtsgebrechen wird aber oft nicht von einer einschneidenden Veränderung ausgegangen, wenn ein Eingriff im Zusammenhang mit dem Geburtsgebrechen steht. Dies, obwohl viele Operationen sehr grosse Veränderungen mit sich bringen. So fallen viele Kinder mit Geburtsgebrechen durchs Raster, obwohl sie wie Leonie immer wieder einschneidende Eingriffe erleben und dann stark auf die Betreuung durch die Eltern angewiesen sind.
- Des Weiteren muss der **Verlauf oder der Ausgang dieser Veränderung schwer vorhersehbar sein oder es muss mit einer bleibenden oder zunehmenden Beeinträchtigung oder dem Tod zu rechnen** sein. Dies ist ebenfalls eine Falltür, da viele Kinder trotz zwischenzeitlicher Verschlechterung eine gute Prognose haben. Auch würden viele Eingriffe gar nicht erst vorgenommen, wenn nicht mit einer mittel- oder langfristigen Besserung gerechnet werden könnte. So wäre Leonie nicht operiert worden, wenn durch den Eingriff mit einer zunehmenden Beeinträchtigung oder dem Tod zu rechnen gewesen wäre. Klar erfüllt ist dieses zweite Kriterium ausschliesslich bei Kindern in einer palliativen Situation.
- Zudem verlangt das Gesetz, dass beim Kind ein **erhöhter Bedarf an Betreuung** durch die Eltern besteht und dass **mindestens ein Elternteil die Arbeit für die Betreuung unterbrechen** muss.

### Das eigentliche Ziel wird oft verfehlt

Der regelmässige Austausch zwischen Procap und den Kinderspitälern sowie mit betroffenen Eltern zeigt, dass die erwähnten Anspruchsvoraussetzungen vielen Familien mit Kindern mit einer Beeinträchtigung den Zugang zum Betreuungsurlaub verwehren. Zudem interpretieren die Ausgleichskassen die Kriterien nicht gleich und entscheiden deshalb in ähnlichen Fällen ganz unterschiedlich. Eine erste Analyse der verwendeten Gelder ein halbes Jahr nach Inkrafttreten des Betreuungsurlaubs hat ergeben, dass nur ein Bruchteil des Budgets gebraucht wurde. Das eigentliche Ziel des Betreuungsurlaubes, die Betreuung von Kindern – auch im Spital – zu ermöglichen, wird also sehr oft verfehlt.

Hinzu kommt, dass der Erwerbsersatz nach EOG unkompliziert geregelt sein sollte, wie beim Militärdienst oder bei Mutter- oder Vaterschaft. Beim Betreuungsurlaub werden aber oft umfassende Abklärungen der Ausgleichskassen angeordnet, mit der Folge, dass sowohl Eltern als auch die Arbeitgebenden lange Zeit

unsicher sind, ob die Entschädigung ausbezahlt wird. Dieser Umstand ist für die Planung untragbar und führt in der Praxis dazu, dass sich Eltern weiterhin krankschreiben lassen, weil der Betreuungsurlaub zu viele Unsicherheiten birgt. Im schlimmsten Fall stehen Arbeitgebende und -nehmende bei einer Ablehnung vor einem Berg Minusstunden. Und leider ist die Situation in Schweizer Spitälern nach wie vor so, dass sehr viele Kinder, die länger im Spital bleiben müssen, den grössten Teil der Zeit nicht betreut werden.

### Parlament wird aktiv

Glücklicherweise wurde nun die Politik auf die Vollzugsprobleme beim Betreuungsurlaub aufmerksam. In der Sommersession 2022 hat Ständerat Damian Müller (FDP) eine Motion eingereicht, die eine Anpassung der Anspruchsvoraussetzungen fordert. Basierend auf den bisherigen Erfahrungen fordert er einen Betreuungsurlaub für Eltern, die ihre Arbeit wegen der Betreuung unterbrechen und deren Kinder mindestens vier Tage im Spital verbringen müssen. Damit könnte auch die Betreuung von Kindern wie Leonie sichergestellt werden und Eltern, Ärzteschaft und Arbeitgebende wüssten bei geplanten Eingriffen bereits vor Spitaleintritt, ob der Erwerbsausfall entschädigt wird. Die bestehenden Kriterien würden weiterhin einen Anspruch begründen, sodass auch Eltern von ambulant betreuten Kindern einen Zugang zur Leistung hätten. Procap wird sich im weiteren parlamentarischen Prozess dafür einsetzen, dass die Betreuung von schwer kranken Kindern gewährleistet wird und diese wertvolle Sozialversicherung ihr Ziel nicht aufgrund absurder Anspruchsvoraussetzungen verfehlt.

## Informationen und Erfahrungsaustausch

Welche Erfahrungen haben Sie im Zusammenhang mit dem Betreuungsurlaub gemacht?

Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an [sozialpolitik@procap.ch](mailto:sozialpolitik@procap.ch) oder Ihren Anruf auf 062 206 88 97 (Anna Pestalozzi, Stv. Leiterin Sozialpolitik).

Weitere Informationen zum Betreuungsurlaub finden Sie im Merkblatt von Procap unter [www.procap.ch](http://www.procap.ch) > Publikationen > Downloads und Links zum Thema Recht > Merkblatt «Betreuungsurlaub».

Für eine individuelle rechtliche Beratung zum Betreuungsurlaub wenden Sie sich an den Rechtsdienst von Procap Schweiz.



**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](http://www.hoegglift.ch)

5 JAHRE GARANTIE

*Die Lift-  
Experten*

DRIVESWISS →  
FAHRSCHULE

## FAHRSTUNDEN FÜR DIE INDIVIDUELLE MOBILITÄT

Erlange deine Fahrfähigkeit zurück.

Wir helfen dir bei den Abklärungen zur Erlangung, beziehungsweise der Wiedererlangung der Fahrfähigkeit, vermitteln dich an einen Handicap-Partner in verschiedenen Regionen der Schweiz und stellen dir für die Ausbildung ein Fahrzeug zur Verfügung.



DRIVESWISS, +41 56 200 00 00, [info@driveswiss.org](mailto:info@driveswiss.org)  
FAHRSCHULE BERUFSSCHULE TRAINING 2PA WAB-KURS

## Lebensqualität dank Mobilität.

Ein Fahrzeug muss sich an Sie und Ihre Bedürfnisse anpassen – nicht umgekehrt. Unsere Umbauten nach Mass werden seit 1978 in unserer Werkstatt in Bergdietikon gefertigt.



Rollstuhverladehilfe



Ein- und Aussteigehilfen



FAHRZEUGAUSBAU  
**WALDSPURGER**



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.

044 743 80 40 • [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

**RolliPro™**

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.



## **WIR SIND PROCAP**

---

# «Menschen glücklich zu machen, ist das, was zählt»

### **Eric Buchs**

(\*1961) lebt zusammen mit seiner Frau im Kanton Freiburg. Der Vater von vier Kindern hat Procap durch seinen jüngsten Sohn, der mit Trisomie 21 lebt, kennengelernt. Seit zehn Jahren ist er für verschiedene, jährlich stattfindende Berglager (Wandern und Skifahren) von Procap verantwortlich und fährt als Begleiter regelmässig in andere Ferienlager. Der diplomierte Elektroinstallateur ist auch als Ausbildungsleiter in seinem Bereich tätig.

**Interview** Ariane Tripet **Fotos** Markus Schneeberger

### **Procap: Was begeistert Sie?**

**Eric Buchs:** Ich liebe die Berge. Ich begleite die Menschen in den Bergen und gehe im Rahmen des Schweizer Alpen-Clubs ab und zu auch bergsteigen. Vor meiner Knieoperation im Frühjahr bin ich auch viel Velo gefahren und gelaufen. Ich bewege mich einfach gerne und habe glücklicherweise seit der Operation wieder alle Empfindungen zurück. Es geht mir auch nicht um den Wettkampf, sondern darum, mit anderen draussen zu sein und in die Berge zu fahren. Mir gefällt es einfach, die Natur zu entdecken.

### **Wovon träumen Sie beziehungsweise welchen Wunsch würden Sie sich gerne erfüllen?**

Es ist kein wirklicher Traum, aber es gibt etwas, was mir sehr am Herzen liegt. Ich habe bereits Enkelkinder und möchte mit ihnen zusammen die Berge erkunden und sie an Orte bringen, für die man besondere Kenntnisse mitbringen muss. Man erklimmt einen 4000-er nämlich nicht, indem man sagt: «Morgen gehts los.» Das muss wirklich gut vorbereitet sein. Noch sind die Kinder klein, aber wenn ich in zehn Jahren noch gesund bin, möchte ich den einen oder anderen Gipfel mit ihnen besteigen.

### **Wenn Sie eine Superkraft haben könnten, welche wäre das?**

Ich glaube, ich würde die Zeit reduzieren, die man mit so vielen Dingen verschwendet. Es existiert ein ungesundes Verhältnis zwischen verschwendeter Zeit und jener Zeit, in der man etwas Interessantes tut. Meistens tut man 80 Prozent unnütze und nur 20 Prozent interessante Dinge. Es gibt so vieles, was einfach keinen Sinn ergibt. Wenn ich all das wegzaubern könnte, was mir unnützlich erscheint, das wäre nicht schlecht.

### **Worauf sind Sie in Ihrem Leben besonders stolz?**

Dass ich viele verschiedene Aktivitäten unter einen Hut gebracht habe. Ich halte es für wichtig, dass man etwas nicht nur macht, um so weit wie möglich zu kommen, sondern dass man bei dem, was man tut, bescheiden bleibt und Freude verspürt. Ich hatte das Glück, dass ich mit einigen Lehrlingen bei Projekten in Nepal mitmachen konnte, bei welchen wir nach dem Erdbeben 2015 eine Schule wiederaufbauten. Wir konnten die Menschen dort glücklich machen, und das ist es, was zählt.



Vor zehn Jahren hatte Eric Buchs angeboten, ein Trekkinglager in Grindelwald zu organisieren. Seither ist er für mehrere Ferienlager verantwortlich und hat sein Arbeitspensum reduziert, um mehr Zeit für seine ehrenamtliche Arbeit zu haben.

### **Sie organisieren und begleiten jedes Jahr mehrere Ferienlager von Procap. Was gefällt Ihnen daran?**

Ich sehe, wie glücklich die Menschen sind, die an einem Ferienlager teilnehmen. Ich sehe ihre Freude, die sie vor, während und danach empfinden. Das ist wirklich das Schönste. Es bedeutet uns im Team auch sehr viel, einige Tage mit den anderen Betreuungspersonen zusammen zu sein. Für mich geht es nicht in erster Linie darum, in den Bergen zu sein, da ich das auch sonst häufig bin. Ich möchte vielmehr den Menschen etwas geben, was sie sonst nicht haben, weil sie entweder in einer Institution oder in der Stadt leben. Dort sind sie bei ihren Aufgaben meist betreut und erledigen immer wieder dieselben Dinge. In einem Ferienlager sehen sie etwas anderes. Sie kommen aus ihrem Alltag heraus an einen Ort, an dem sie vermutlich noch nie waren. Das ist für beide Seiten äusserst bereichernd.

### **Was braucht es, damit die Gesellschaft inklusiver wird?**

Mein Sohn lebt mit Trisomie 21 und ist 28 Jahre alt. Seit er auf der Welt ist, hat es bereits sehr viele positive Entwicklungen gegeben. Nach zehn Jahren in einer

geschützten Werkstatt arbeitet er mittlerweile in einer Vollzeitstelle im Coop und ist für seine Aufgaben selbst verantwortlich. Er ist extrem autonom geworden und hat soziale Kompetenzen entwickelt. Früher war der soziale Austausch eher schwierig, aber jetzt ist er in dieser Hinsicht einfach unglaublich! Ich denke, dass es wichtig ist, Menschen mit Behinderungen noch besser in die Gesellschaft zu integrieren. Für Menschen mit einer Mobilitätsbeeinträchtigung wurde die Infrastruktur angepasst. Doch für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung muss es Strukturen geben, in denen sie ihre sozialen Kompetenzen verbessern können. Diese Kompetenzen sind oft nicht besonders ausgeprägt, da die Betroffenen in einem sehr überschaubaren Rahmen leben. Nimmt man sie aber aus diesem Rahmen heraus, zeigen sie, was in ihnen steckt. Ich glaube, dass es da noch enormes Potenzial gibt. Man kann zum Beispiel ein Betreuungssystem einsetzen, wie bei Coop, wo mein Sohn arbeitet. Es gibt acht Personen mit Behinderungen, die von einer Person begleitet werden. Auf diese Weise sind sie gut integriert. Das kann man im Übrigen auch in Restaurants oder an anderen Arbeitsorten machen. Es ist leicht umzusetzen, erfordert allerdings Zeit und Geld.

# Hirnstoff

schweiz. Schokoladefabrikant †	viel und mühsam arbeiten	Jupitermond	Raubkatzen	↙	betagt, nicht neu	ausgewählte Strecke	Nagetier	↘	türk. Provinzhauptstadt	Trüdelbasare	Mittelmeer-insulanerin	lat.: mit	Härtegrad v. Bleistiftminen	röm. Kaiser † 98	↙	Fürwort im Dativ (2. Pers.)	engl.: Zeit	
↘	↘	↘	↘			↘	Wurst in Scheiben	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘				
↘					Darstellung der Erde		Ferien-gast, Tourist								↘	lat.: zukünftig (2 W.)		
Pfad-finder (engl.)	d. Mast-darm be-treffend		Matrize							↘		frz.: Kind			↘	modern, populär		
ausge-ruht, ent-spannt			↘				Gras-schnitt, Ernte				Veran-staltung (engl.)							
lat.: Sache				österr. Luftfahrt-kenn-zeichen			Tisch-kugel-spiel		Titelfigur bei Les-sing †							Drall d. Billard-kugel Mz.	funktio-nierend, unver-sehrt	
↘				säuerl. Apfel-frucht		brenn-bares Gas					↘		Zeit-ungs-konsu-ment		griech. Vorsilbe: bei, da- neben			
Feuer-kröte	gewollte Hand-lungen		Last-tiere						Frauen-name		Städt-chen im Kt. BL							
Mietauto mit Fahr-er Mz.						Roll-stuhl-sportler (Heinz)		aus-gebrann-tem Ton						hohe Spiel-karte		Mär-chen-gestalt		
↘			Schweiz. Kathol. Frauen-bund		schnell, agil						Gemein-de am Zürich-see							
Speise-fisch	schweiz. Partei				ägypt. Sonnen-gott			frz.: sein					Schiffer-knoten					
↘					Garten-gemüse						schweiz. Olympia-sieger (Tennis)							
schweiz. Musical-sängerin (Brigitte)	Flüssig-keit								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 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

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

Schwierig

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 35.

# Wiedersehensfreude bei sportlichen Begegnungen!

Text Ariane Tripet Fotos Erwin von Arx



Nach zwei besonderen Jahren mit einer Komplettabsage 2020 und einer reduzierten Ausgabe 2021 hat der nationale Bewegungs- und Begegnungstag am 11. Juni 2022 endlich wieder stattgefunden. Rund 250 Sportler\*innen aus 14 Sportgruppen sind mit ihren Betreuungspersonen und rund 100 freiwilligen Helfer\*innen im Sportzentrum Kleinholz in Olten zusammengekommen, um sich in ausgelassener Atmosphäre sportlich zu messen.

Dieser von Procap Sport organisierte Tag findet seit 1969 statt – und ist für alle Teilnehmenden sowie für das Organisationsteam ein wichtiges Datum im Kalender. «Sport ist ein guter Grund, um sich zu treffen», sagt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen und Sport. «Dieser Tag ist eine echte Gelegenheit für Begegnungen. Für Menschen mit Behinderungen – aber auch für die Sektionen, Regionen und Sportgruppen von Procap. Hinzu kommen die freiwilligen Helfer\*innen – darunter 80 Schüler\*innen aus der Sekundarschule Frohheim.» Bei strahlendem Sonnenschein haben sich die Teilnehmenden gemeinsam bewegt, sich im Wettbewerb gemessen und zusammen gelacht, geschwitzt und getanzt.

### Ein intensiver Tag

Nach dem Grusswort von Thomas Marbet, Präsident des Organisationskomitees und Oltener Stadtpräsident, konnte der Bewegungs- und Begegnungstag mit dem traditionellen gemeinsamen Aufwärmen sowie dem rhythmischen «Go Go»-Tanz von «Procap bewegt» beginnen. Der Vormittag war geprägt von Wettbewerben in den Disziplinen 80-Meter-Lauf, Weitsprung beziehungsweise Korbballwurf für Personen im Rollstuhl sowie Ballwurf. Die Teilnehmenden haben in allen Disziplinen alles gegeben. Parallel zu den Wettbewerben fanden auch die Aktivitäten aus dem Bereich Sport und Gesundheit, darunter Geschicklichkeitsspiele, Yoga, Basketball und Tanz, grossen Anklang. Nach der wohlverdienten Mittagspause, in der die Teilnehmenden sich unter anderem mit einer wunderbaren Glace von «Kalte Lust» erfrischen konnten, fand das allseits beliebte inklusive Fussballspiel statt, bevor die «30 Minuten Bewegung für alle» auf dem Programm stand. Die Teilnehmenden sind zusammen mehr als 622 Kilometer gelaufen, was der Distanz Olten–Wien entspricht; dabei haben sie eine eindruckliche Menge an Wasser getrunken. Eine Neuheit des Tages war der erste «Giro di Procap», bei dem die Teilnehmenden sich unter dem Applaus des Publikums auf ihre Etappe von Olten nach Basel begaben. Nach dem schweiss-treibenden Staffellauf flossen dann aber bei der Preisverleihung, bei der alle einen Platz auf dem Podium erhielten, zahlreiche Freudentränen. Der Bewegungs- und Begegnungstag ging mit einem leckeren

Abendessen, Konzerten von zwei Schüler\*innengruppen der Sekundarschule Frohheim und Musik von DJ Cello Bello heiter zu Ende.

### Engagierte Freiwillige und gegenseitige Hilfe

Die Bewegungs- und Begegnungstage können nur aufgrund des Engagements freiwilliger Helfer\*innen stattfinden. Procap Sport arbeitet dafür unter anderem seit sechs Jahren mit der Sekundarschule Frohheim in Olten zusammen, die es den Schüler\*innen ermöglicht, Procap zu unterstützen. Das Engagement ist freiwillig, und die Jugendlichen nehmen im Vorfeld an einer halbtägigen Informationsveranstaltung teil. Dort erhalten sie theoretische Grundlagen und bereiten die verschiedenen Aktivitäten vor. Der 15-jährige Sylvain ist einer, der sich angemeldet hat, um etwas Nützliches für die Gesellschaft zu leisten und Menschen mit Behinderungen zu treffen, denen er in seinem Alltag sonst kaum begegnet. Besonders geschätzt hat er hat an diesem Tag die Stimmung, den Geist des Teilens sowie das gegenseitige Anfeuern bei den Wettbewerben.





Voller Einsatz bei strahlendem Sonnenschein: Mitmachen ist alles. Gewinnen ist schön.



# Organisieren Sie sich gut, um konfliktfrei reisen zu können



Laurent Duvanel  
Präsident Procap Schweiz

Ungeachtet dessen, ob ein Mensch mit Behinderungen mit dem Zug, dem Bus, dem Flugzeug oder dem Schiff reist – um einen guten Platz zu bekommen, muss er sich frühzeitig darum kümmern. Und Optimist sein. Als ich mit Sauerstoff im Gepäck durch fünf Kontinente reiste, wurde ich oft durch Missverständnisse aufgehalten. So wollte mich ein sibirischer Pilot nicht in seinem Flugzeug fliegen lassen, weil mein mobiler Sauerstoffkonzentrator «die ganze Luft in der Kabine fressen» würde. Glücklicherweise sprach ich das Zauberwort «autonomer Sauerstoffkonzentrator» aus – und durfte mich setzen. In Namibia wiederum schloss eine Polizistin aus, dass ich das gleiche Gerät mitnehme, da es «nicht von South African Airways (SAA) zugelassen» sei. Ein alter Bekannter flüsterte mir zu, ich solle einfach sagen, dass ich bereits mit SAA geflogen sei. Und das Problem war gelöst ... Man muss sich also immer vorbereiten. Und rechnen Sie stets mit zahlreichen Verspätungen. So können auch Reisende, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, weit kommen – wenn sie genug Zeit haben. PS: Vergessen, das Velo als Symbol der Freiheit zu erwähnen. Es hat den tapferen Fahrer\*innen des «Giro di Procap» ermöglicht, unsere Botschaft «Schliessen wir niemanden aus» in alle Ecken des Landes zu tragen. Bravo! Das müssen wir wiederholen.

## 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, Sonja Hunziker, Miriam Hürlimann, Franziska Lüthy, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Corinne Vonaesch, Erwin von Arx **Übersetzung** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Titelbild** Sarah Weishaupt **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** 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. 4/2022: 19. Oktober 2022, erscheint am 21. November 2022.



**Fokus im nächsten Heft:**  
Pandemien und Notfälle



## Für Respekt und gleiche Rechte – ohne Wenn und Aber

Helfen Sie mit, eine inklusive Gesellschaft zu schaffen, bei der das Anderssein als Chance und Bereicherung betrachtet wird.

Ihre Solidarität macht Menschen mit Behinderungen Mut und gibt ihnen Kraft. Herzlichen Dank für Ihre Spende.

Spendenkonto: IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1  
www.procap.ch



**procap**

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.



## Selbstbestimmtes und behindertengerechtes Wohnen

Unser Wohnangebot für Menschen mit Behinderung:

- **Moderne und helle Wohnplätze**
- **Aussenwohnungen**
- **Servicewohnungen**

Gesamtes Angebot mit individuellen Begleit- und Pflegeleistungen!



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



## Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 30.

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

**VELOFAHREN**

## Sudoku

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

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

