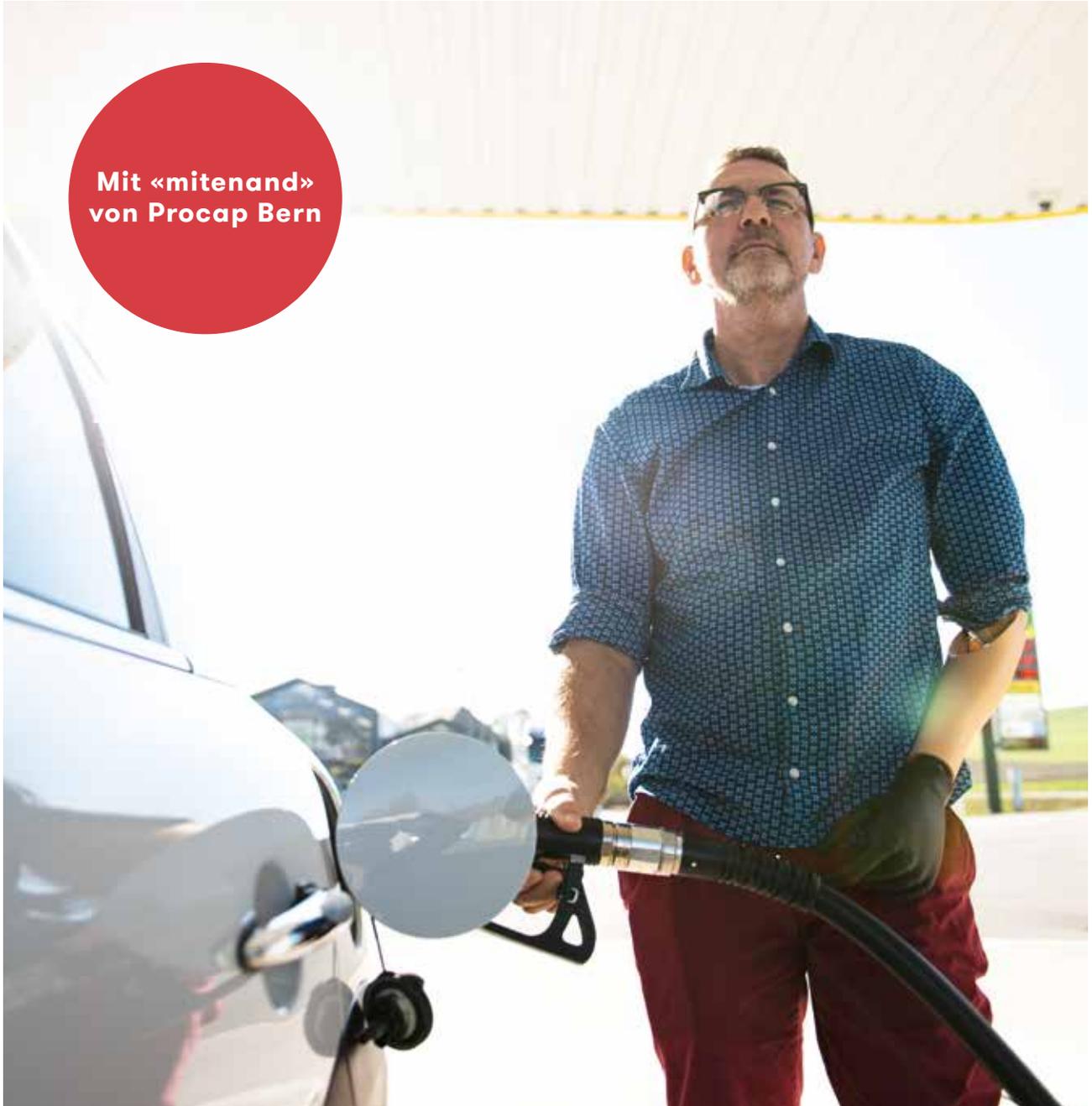


Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

01/19

Mit «mitenand»
von Procap Bern



Fokus

Das Suchen und
der Nutzen von
Kompetenzen

Dossier

Sozialpolitik:
Wofür wir kämpfen

Alltag

Mobilität als
Motor

60 Jahre Sozial engagiert

Herzliche Einladung

Vorankündigung Mai 2019
60 Jahre GMFK

Kunstaussstellung mit Werken von mund- oder fussmalenden Künstlern zum 60 jährigen Bestehen des Kunstverlag Au - GMFK in der **Tonhalle St. Gallen, 17. bis 19. Mai 2019**

Freitag und Samstag 10.00 Uhr bis 21.00 Uhr, Sonntag 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Tonhalle St. Gallen, Museumstrasse 25, 9000 St. Gallen

Landschaft am Meer, Original Acryl, mundgemalt von Bracha Fischel

Selbsthilfe für behinderte Menschen – seit 60 Jahren –

Der Kunstverlag Au, Genossenschaft mund- oder fussmalender Künstler, ist eine Selbsthilfeorganisation, getragen von Menschen, denen wegen Krankheit, Unfall oder einer angeborenen Behinderung der Gebrauch der eigenen Hände verwehrt ist. Unsere Genossenschaft wurde im Jahre 1959 auf Initiative des Mundmalers Erich Stegmann als Sozialwerk und mit dem Gedanken „Mitleid verboten“ gegründet.

Das Interesse an der Kunst und ihre persönliche Initiative lassen diese Künstler trotz einer Behinderung aussergewöhnliche Kunstwerke und Arbeiten schaffen. Auf diesem Wege begleitet unsere Genossenschaft, als Teil der weltweiten Organisation der Mund- oder Fussmaler, mit sozialem und wirtschaftlichem Engagement diese Menschen.

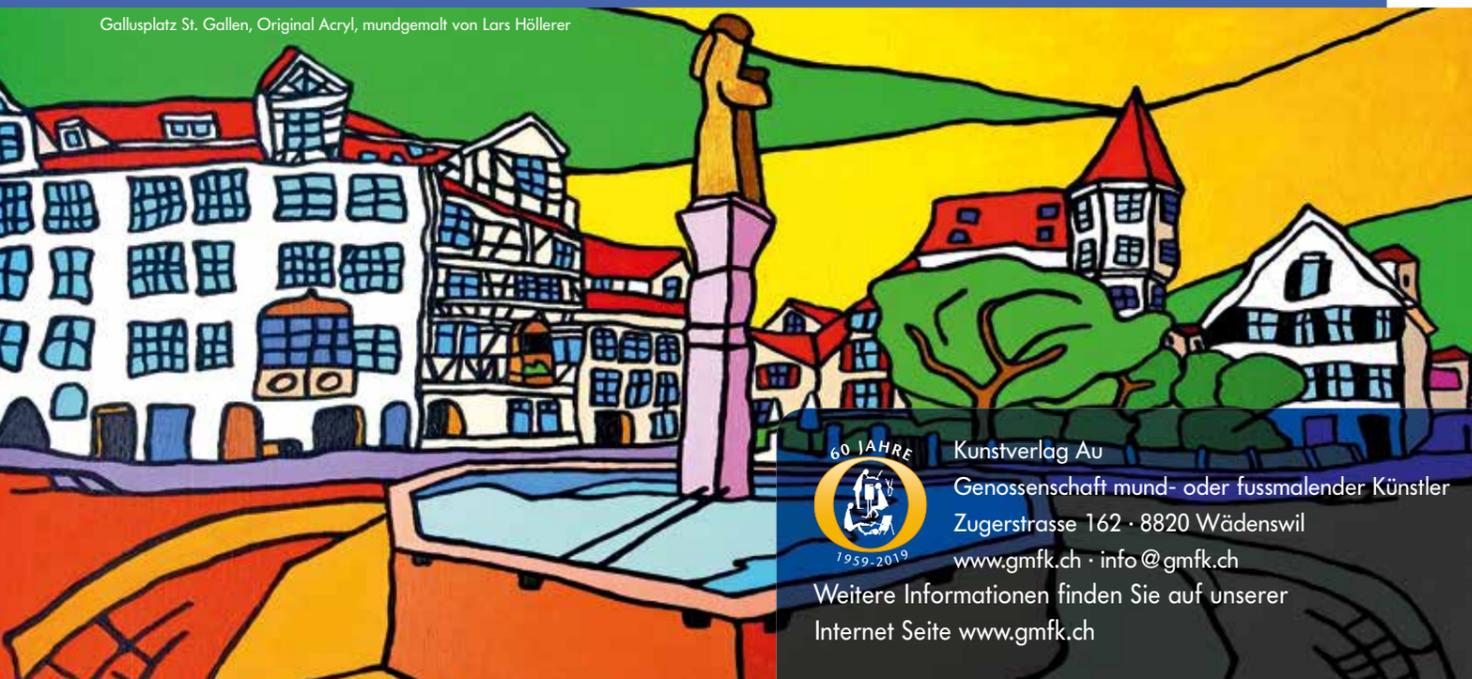
Wir vermitteln Stipendien für die künstlerische Ausbildung und fördern mit unserer Mitgliedschaft den Austausch unter den Künstlerinnen und Künstlern. Mit Ausstellungen, Workshops, durch Vortragsreisen sind wir bestrebt, die Idee der Selbsthilfe einer breiten Öffentlichkeit und den Medien vorzustellen. Wir streben mit unserem Wirken eine unvoreingenommene Begegnung in der Gesellschaft an, frei nach dem Motto unserer langjährigen Künstlerin Ruth Rieser „Den eigenen Weg wagen“.

Offen für neue Stipendiaten & Aktivmitglieder

Zu unserer Ausstellung veranstalten wir einen Künstlerworkshop in der Tonhalle St. Gallen. Gerne laden wir interessierte Kunstschaffende und Menschen die Einblicke und Eindrücke in die Arbeit unserer Künstler gewinnen möchten herzlich ein.

Besuchen Sie uns am 14., 15. und 17. Mai 2019 von 14.00 bis 17.00 Uhr in der Tonhalle St. Gallen.

Gallusplatz St. Gallen, Original Acryl, mundgemalt von Lars Höllerer



60 JAHRE Kunstverlag Au
Genossenschaft mund- oder fussmalender Künstler
Zugerstrasse 162 · 8820 Wädenswil
www.gmfk.ch · info@gmfk.ch

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet Seite www.gmfk.ch



Editorial

Bildung bedeutet laut Wikipedia «die Formung des Menschen zu einer Persönlichkeit», also zu einer Person, die sich durch individuelle Merkmale auszeichnet, die sich selbst reflektieren kann und die aus ihren Erfahrungen lernt. Dennoch wird Bildung heute noch immer meist mit «Wissen» statt mit «Denken» gleichgesetzt. Hier schafft Procap durch Sensibilisierung und Information einen Gegenpol. Was alles möglich ist, wenn Menschen für sich selbst individuelle Lösungen finden oder aufgrund einer Behinderung finden müssen, zeigen die Beiträge der Rubriken «Persönlich» und «Alltag» eindrücklich. Auch der Fokusbeitrag zum Thema «Kompetenzen» soll Mut machen, für das Recht auf Anerkennung und Förderung seiner persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse zu kämpfen. In diesem Sinne finden Sie in dieser Ausgabe zudem eine neue Serie mit dem Titel «Wofür wir kämpfen», die einmal mehr veranschaulicht: Nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch einfordern. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Sabrina Salupo,
Leiterin Bildung und Sensibilisierung

Inhalt

| | |
|---|----|
| Notizen | 4 |
| Fokus | |
| Das Suchen und der Nutzen von Kompetenzen | 6 |
| Alltag mit Martin Bieri | 14 |
| Persönlich: Nadine Ryser | 18 |
| Dossier Sozialpolitik | |
| Wofür wir kämpfen | 21 |
| Service | |
| Ratgeber Recht | 17 |
| Gesundheit | 20 |
| Reisen | 25 |
| Rätsel | 26 |
| Politik | 27 |
| Tipp | 29 |
| Carte blanche | 30 |



Mit Procap für die National Winter Games 2020 trainieren

Vom 23. bis 26. Januar 2020 finden in Villars (VD) die National Winter Games von Special Olympics Switzerland statt. Dabei werden rund 550 Athletinnen und Athleten an der schweizweit grössten und attraktivsten Sportveranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung teilnehmen. Um sich auf eine Teilnahme an den National Winter Games vorzubereiten, bietet Procap Sport bereits seit Anfang 2019 seinen Mitgliedern Skikurse in den weitreichenden Skigebieten der Romandie an. Die Kurssprache ist Französisch. Erste Erfahrungen der Teilnehmenden im Skifahren sind obligatorisch. Für die nächsten Daten am 9. März, 16. März sowie 6. April (jeweils samstags) hat es noch freie Plätze. Bei entsprechender Nachfrage werden per Ende 2019 voraussichtlich weitere Kurse ausgeschrieben.

Mehr Informationen zu den Kursen erhalten Sie via sport@procap.ch
www.specialolympics.ch, www.nationalgamesvillars.ch



Neue Gesichter in der Redaktion

Seit rund vier Monaten ergänzen zwei neue Personen tatkräftig das Team Kommunikation und Marketing sowie die Redaktion des Mitgliedermagazins. Sonja Wenger (rechts im Bild) ist hierbei zuständig für die Verbandskommunikation und die Medien, Corinne Schüpbach für die Kommunikation und das Marketing Suisse Romande. Beide freuen sich auf die Geschichten der Mitglieder und die Zusammenarbeit mit den Procap-Sektionen.



Procap-Elternforum

Am Samstag, 25. Mai 2019, findet im zentralen Hörsaal des Kantonsspitals St. Gallen zum 4. Mal das Procap-Elternforum statt. In Inputreferaten werden hierbei die juristischen und organisatorischen Aspekte einer Situation durch Fachleute erörtert. Im anschliessenden Podiumsgespräch kommen zudem betroffene Eltern zu Wort. Thema im Mai ist «Kind und Spital»: Zwar bezahlen IV und Krankenkassen den Spitalaufenthalt von Kindern mit Behinderungen, nicht jedoch die zusätzlichen Kosten für die auf die Bedürfnisse des behinderten Kindes angepasste Betreuung im Spital. Diese wird in der Regel von den Eltern vor Ort geleistet. Hinzu kommt, dass vom ersten Tag des Spitalaufenthalts an die Hilflosoentschädigung respektive der Intensivpflegezuschlag eingestellt werden (siehe Dossier Seite 21).



Zehn Jahre LaViva!

Am 6. April 2019 wird in der LaborBar in Zürich gefeiert, und alle sind eingeladen! Der Anlass: Vor zehn Jahren fand in der LaborBar die allererste LaViva-Party statt. Die Idee von Procap in Zusammenarbeit mit Daniel Vuillaume, dem damaligen Besitzer der LaborBar, war, dass Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen und ohne Berührungängste in einem angesagten Club tanzen, lachen und feiern können. Das Konzept fand grossen Anklang: Busse voller Tanzwilliger und viele Gruppen aus Heimen nahmen an der Party teil; die Erwartungen der Veranstalter wurden weit übertroffen. Zusammen mit freiwilligen Helferinnen stand auch der beliebte Fernsehmoderator Kurt Aeschbacher hinter dem Tresen und freute sich zusammen mit Procap über die gute Stimmung im Lokal. Inzwischen dürfen wir allein in Zürich auf rund achtzig LaViva-Partys zurückblicken, während in vielen weiteren Schweizer Städten das Angebot ebenfalls ins Leben gerufen wurde.

Mehr Infos unter: www.laviva.ch

Hören Sie zum Thema ein Interview mit Su Lizano, Projektleiterin LaViva. Ausstrahlung auf Radio Kanal K, Sendung «Happy Radio», am 23. März ab 18.00 Uhr. www.kanalk.ch



Anpassungen bei den AHV/IV-Renten

Die AHV/IV-Renten wurden per 1. Januar 2019 der aktuellen Preis- und Lohnentwicklung angepasst. Gleichzeitig wurden Anpassungen im Beitragsbereich, bei den Ergänzungsleistungen und in der obligatorischen beruflichen Vorsorge vorgenommen. Die miniale AHV/IV-Rente stieg dabei von 1175 auf 1185 Franken pro Monat, die Maximalrente von 2350 auf 2370 Franken (Beträge bei voller Beitragsdauer). Bei den Ergänzungsleistungen wurde der Betrag für die Deckung des allgemeinen Lebensbedarfs von 19 290 auf 19 450 Franken pro Jahr für Alleinstehende, von 28 935 auf 29 175 Franken für Ehepaare und von 10 080 auf 10 170 Franken für Waisen erhöht. Die Entschädigungen für Hilfloso wurden angepasst. Und in der obligatorischen beruflichen Vorsorge wurde der Koordinationsabzug von 24 675 auf 24 885 Franken erhöht, die Eintrittsschwelle stieg von 21 150 auf 21 330 Franken.

Mehr Infos unter: www.bsv.admin.ch > Rentenanpassungen

Pionierprojekt in Altdorf

Für Rollstuhlfahrende sowie für Menschen mit Gehhilfen stellen Pflastersteine oft Stolperfallen oder gar unüberwindbare Hindernisse dar. Nun wurde in der historischen Altstadt von Altdorf (Uri) ein neuer Typ Pflasterstein mit gesägtem Kopf und angeschrägten Seiten eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine Lösung, die in Zusammenarbeit mit der Procap-Bauberatungsstelle Uri entwickelt wurde. Der neue Steintyp gilt als Pionierprojekt für eine hindernisfreie Natursteinpflasterung und erlaubt eine äusserst gute Planität der Oberfläche mit schmalen Fugen. Die Tests mit Velos und Rollstuhlfahrenden sind positiv verlaufen. Inzwischen sind bereits weitere Projekte mit diesen Pflastersteinen geplant, etwa in Bremgarten (AG).



Das Suchen und der Nutzen von Kompetenzen

Kompetenzen werden häufig unterschätzt, subjektiv begutachtet und unsachgemäss gefordert – und gehören dennoch zu den Grundvoraussetzungen für den Zugang zum Arbeitsmarkt.

Text Corinne Schüpbach Bilder iStock

Betrachten wir einmal, was Kompetenzen eigentlich sind. Geht es dabei um eine Aufzählung im Lebenslauf oder um die Vorlage eines Diploms? Die Definition ist sehr breit gefasst: Kompetenzen sind die Fähigkeiten einer Person zur Umsetzung einer Aufgabe oder Aktivität. Dabei ist es völlig unerheblich, worum es geht. Vielleicht kann jemand besonders gut ein Lager bewirtschaften oder mathematische Probleme lösen, aber manchmal sind es auch ganz banale Dinge wie die Fähigkeit, laufen zu können.

Dies scheint auf den ersten Blick überraschend, denn wer bezeichnet sich schon als «kompetent», nur weil sie oder er in der Lage ist, alltägliche Aufgaben zu bewältigen? Aber obwohl es sich eindeutig um Kompetenzen handelt, die erlernt wurden, erhalten sie häufig nicht die entsprechende Anerkennung auf dem Arbeitsmarkt. So kann das Anpflanzen von Salat sowohl eine private Aktivität sein, die man auf seinem Balkon ausübt, als auch die Hauptaktivität eines Gemüsebauern. In beiden Fällen wachsen die Pflanzen, weil ähnliche Kenntnisse eingesetzt wurden.

Worin besteht also der Unterschied zwischen diesen beiden Aktivitäten? Die eine findet auf rein privater

Ebene in der Freizeit statt, während die andere einen Produktionsprozess im beruflichen Kontext darstellt. Ein privates und ein berufliches Umfeld schliessen sich aber nicht aus, sondern ergänzen sich sogar im besten Fall. So kann man etwa eine liebgewonnene Freizeitaktivität nach einer abgeschlossenen Aus- oder Weiterbildung zum Beruf machen.

Ein weiterer Grund, weshalb sich eine Person neue Kompetenzen aneignet, können aber auch veränderte Lebensumstände sein, wie das Beispiel von Martin Bieri anschaulich zeigt (siehe Seite 14). Bei einem Unfall verlor Martin Bieri den linken Arm und das linke Bein und konnte in der Folge nicht mehr Autofahren. Sein Wunsch nach individueller Mobilität veranlasste ihn jedoch dazu das Fahren neu zu trainieren, die notwendigen Bewilligungen einzuholen, um sich nach einigen Anpassungen an seinem Fahrzeug wieder hinterm Steuer setzen zu dürfen. Da er sich auch beruflich neu orientieren musste, ging er gar noch einen Schritt weiter und absolviert derzeit eine Ausbildung zum Fahrlehrer.

Entwicklung von Fähigkeiten: Ein lebenslanger Lernprozess

Genauso wie unsere Interessen sind auch Kompetenzen dynamisch und verändern sich im Laufe der Zeit. Mitunter nehmen sie zu, manchmal auch ab. Normalerweise ist es ein lang andauernder Prozess, bis man eine Fähigkeit «verliert». Manchmal kann dieser Verlust aber ganz plötzlich erfolgen – etwa als unmittelbare Folge eines Unfalls oder einer Krankheit. Aber unabhängig davon, ob dies schnell oder langsam passiert, muss man lernen, mit einem Handicap umzugehen.

Dies zeigt auch der Fall von Nadine Ryser (siehe Seite 18). Infolge einer Operation konnte Sie sich nicht mehr auf ihr Bein abstützen und musste lernen, ihren Alltag anders zu bewältigen. Aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität hat sich die 53-Jährige aus La Chaux-de-Fonds beruflich neu orientiert und neue Kompetenzen erworben.

Der Prozess der Aus- und Weiterbildung dreht sich also um die Fähigkeiten und Interessen eines jeden Einzelnen. Dabei werden klassischerweise offizielle Aus- und Weiterbildungsangebote wahrgenommen, die von einem Eidgenössischen Berufsattest EBA bis hin zu einem Universitätsdiplom reichen können. Bei all diesen Angeboten werden jedoch bestimmte Anforderungen an die Kursteilnehmenden gestellt. Es werden Bedingungen festgelegt, anhand derer die erworbenen Kompetenzen bestätigt werden und die zum Erwerb des begehrten Zeugnisses führen. Diese institutionelle Struktur lässt derzeit kaum Platz für Flexibilität.

Glücklicherweise entwickeln wir unsere Kompetenzen aber auch aufgrund von zufälligen Erfahrungen und Kontakten weiter. So kann ein Nachbar mit ausge-

zeichneten IT-Kenntnissen den Ausgangspunkt für eine berufliche Neuorientierung bilden. Oder eine Diskussion über ein zwischenmenschliches Problem am Arbeitsplatz kann Quelle für eine neue Strategie zur Verbesserung der sozialen Situation sein.

Diese Art des Kompetenzerwerbs bleibt bei den aktuellen Aus- und Weiterbildungsangeboten weitgehend unberücksichtigt. Es ist nicht leicht, die implizit geltenden Normen unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu erklären. Die Frage nach ihrer Bewertung in einem institutionellen Rahmen ist natürlich noch komplexer. Sie erklärt jedoch unter anderem die fehlende Berücksichtigung der Entwicklung sozialer Kompetenzen in der Aus- und Weiterbildung.

Der schwierige Weg der Betroffenen

Ablehnung, Zweifel, Niederlagen und Erfolge gehören zum Leben von Menschen mit und ohne Handicap. Die Herausforderungen, die es im Rahmen der Regelschul-

Sanfte Aus- und Weiterbildung

Es existieren variable Aus- und Weiterbildungen, von denen die meisten berufliche Weiterbildungsprogramme betreffen, mit denen eine bestimmte Spezialisierung erreicht werden soll.

So wurden Fernkurse vor allem als Reaktion auf die Bedürfnisse von aktiven Beschäftigten entwickelt; mit diesem Angebot können aber auch Probleme mit einem barrierefreien Zugang bzw. mit sozialen Phobien umgangen werden.

Vor einer solchen Weiterbildungsmaßnahme sollte jedoch sichergestellt werden, dass diese anerkannt ist und zu einem entsprechenden Abschluss führt. Dies gilt beispielsweise für einen Teil des Angebots auf der Website orientation.ch, und zwar für die sogenannten Massive Open Online Courses (MOOC), die von mehreren Universitäten entwickelt werden.

Im Rahmen ihrer Weiterbildungsmaßnahmen können die Teilnehmenden ihre Zeit selbst einteilen und Probleme mit einem barrierefreien Zugang umgehen. Gleichzeitig entfällt natürlich die soziale Komponente des gemeinsamen Unterrichts mit dem Risiko, Menschen mit Handicap weiter zu isolieren. Und auch die praktischen Aspekte einer Weiterbildung werden auf ein striktes Minimum reduziert.

Die Teilnehmenden besitzen zwar mehr Freiheiten, müssen aber über eine solide Selbstdisziplin verfügen, um eine solche Aus- bzw. Weiterbildung abzuschliessen.



Berufliche Integration und Wiedereingliederung: ausgewiesener Nutzen für Unternehmen

Die Auswirkungen auf die Mitarbeitenden sind besonders gross.

Weniger Abwesenheiten

- Reduzierung der direkten und indirekten Kosten (Verluste in der Produktion, Vertretungen, Reorganisation usw.)

Steigerung des Zugehörigkeitsgefühls

- Reduzierung der Abgänge (Rotation) innerhalb des Unternehmens: Erhalt des Know-hows
- Reduzierung der Kosten für Vertretung und Weiterbildung
- Erhöhung der Motivation und der Produktivität

Bessere Reputation

- Kundenzufriedenheit
- Verbesserung der Rekrutierung neuer Mitarbeitender

Weitere Informationen: www.compasso.ch

zeit und im Berufsleben zu meistern gilt, sind vielfältiger Art. Dazu gehören etwa die Angst, vor anderen Menschen zu reden, die fehlende Motivation, nachdem eine Idee abgelehnt wurde, oder der Mut, schlicht einmal «Nein» zu einem dominanten Chef zu sagen.

Aber wie soll man seine Kompetenzen weiterentwickeln, wenn bestimmte Fähigkeiten nur begrenzt vorhanden sind? Was soll man tun, wenn die bisher in unserem beruflichen Alltag geforderten Fähigkeiten verschwinden?

Die Situation von Menschen mit Handicap ist von begrenzten und begrenzenden Fähigkeiten geprägt. Diese Besonderheit stösst auf gewissen Widerstand in Institutionen, in denen Flexibilität nicht immer erste Priorität ist. Einschränkungen bei der Umsetzung von Inklusion sind dann auch nicht allein das Ergebnis fehlender wirtschaftlicher Ressourcen oder von Personalmangel. Sie sind häufig ein Zeichen von fehlendem Wissen mit Blick auf die Situation von Menschen mit Handicap und einer Reihe von Vorurteilen im Allgemeinen.

Immer noch werden physische Fähigkeiten oft mit professionellen Kompetenzen verwechselt. Auch wenn dies nicht unbedingt böswillig gemeint ist, führt es

dennoch zu einer deutlichen Ausgrenzung von Menschen mit Handicap. So kann es sein, dass die Art, sich zu artikulieren (verwendetes Vokabular, schwierige Aussprache usw.), als intellektuelles Defizit wahrgenommen wird. Dies verursacht nicht nur Frustration, sondern führt auch zu einer Unterschätzung der tatsächlich vorhandenen Kompetenzen.

Anpassungen in der Gesellschaft

Die Aus- und Weiterbildung einer Person mit Handicap erfolgt je nach individuellen Bedürfnissen auf unterschiedliche Art und Weise. Die Herausforderung bleibt aber die Anpassung der Berufsausbildung an individuell auftretende Schwierigkeiten. Das Ziel sollte sein, anhand einer angepassten Ausbildung das Handicap zu überwinden und gegebenenfalls sogar positiv zu nutzen.

Anhand von drei Prinzipien könnten die Aus- und Weiterbildungsangebote barrierefrei zugänglich gemacht werden:

- Anpassung der Kursinhalte und -ziele im Fall einer geistigen Behinderung;
- Anpassung des Studien-/Arbeitsumfelds und der Dauer im Fall einer körperlichen Behinderung;
- Kombination der beiden oben genannten Modelle.

Was sich aber in der Theorie relativ leicht anhört, ist in der tatsächlichen Umsetzung sehr komplex. Es gibt keine magische Formel. Aber es gibt massgeschneiderte Lösungen, welche die jeweiligen Krankheitsbilder berücksichtigen.





Kein Zeugnis = keine Kompetenz?

Der Wert der beruflichen Fähigkeiten und Kompetenzen hängt nicht von einem Stück Papier ab. Allerdings ist es nicht leicht, diesen Aspekt in einem Motivations schreiben hervorzuheben, und er wird geradezu verunmöglicht, wenn für die ausgeschriebene Stelle die Vorlage eines Diploms gefordert ist. Auf administrativer Ebene sind Zeugnisse ein unverzichtbares Element bei der Entscheidung über die Besetzung einer Arbeitsstelle geworden. Und dann gibt es ja schliesslich auch noch zahlreiche Mitstreiter.

Der Autor und Philosoph Josef Schovanec ist Autist und hat sich in der Sendung «Ecran total» auf RTS mit einem Augenzwinkern über die Schwierigkeiten bei der Jobsuche ohne Zeugnis geäussert: «Früher übte man vielleicht den Beruf seiner Eltern aus. Das war mitunter sehr viel einfacher. Heute muss man sich einem extrem standardisierten Verfahren stellen. Früher

ist man einfach Schafhirte oder Schafhirtin geworden. Heute braucht man dafür einen Hochschulabschluss in Schafwirtschaft oder noch mehr.»

Glücklicherweise kann man seine Fähigkeiten nicht nur in einem Angestelltenverhältnis einsetzen, sondern auch selbstständig tätig werden – mit allen Schwierigkeiten, die diese Art zu arbeiten mit sich bringt. Aber die Kompetenzen werden direkt in den Dienst des Kunden gestellt.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Engagement im Rahmen einer unbezahlten Tätigkeit von grosser gesellschaftlicher Tragweite: Ehrenamtliche Mitarbeitende können ihre Kompetenzen in den Dienst anderer stellen und als Gleichgesinnte am selben Strang ziehen. Entsprechende Diplome sind mit Blick auf das Wissen der ehrenamtlichen Helfer nicht relevant. Ein solcher Austausch beruht vollumfänglich auf den Lebenserfahrungen der Menschen mit Handicap bzw. ihrer Angehörigen. Innovative Lösungen, verschiedene Überlegungen und andere Kenntnisse werden zu einem einzigen Zweck gebündelt: sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Aber wer bezahlt das alles?

Natürlich müssen diese Anpassungen bezahlt werden. Nach der Regelschulzeit bzw. im Rahmen einer beruflichen Neuorientierung kann die Invalidenversicherung (IV) einen Teil der Zusatzkosten im Zusammenhang mit einem Handicap übernehmen. Dazu können beispielsweise Kosten für eine/-n Gebärdendolmetscher/-in an der Universität, für einen höhenverstellbaren Schreibtisch zur Nutzung mit einem Rollstuhl oder für ein verlängertes Studium gehören.

Die Begutachtung durch die IV zur Übernahme dieser Kosten berücksichtigt vor allem die Fähigkeiten der Betroffenen, den Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen zu folgen und letztendlich eine Arbeitsmarktfähigkeit zu erreichen. Im Fall einer Ablehnung besteht immer die Möglichkeit, Beschwerde einzureichen. Sind die rechtlichen Möglichkeiten ausgeschöpft, muss der Betroffene die Kosten selbst tragen, wenn er den eingeschlagenen Weg weitergehen will.

Schliesslich besteht auch die Möglichkeit, einen Antrag auf finanzielle Leistungen für Menschen mit Behinderung (FLB) zu stellen.

Bei jedem dieser Schritte muss die betroffene Person bzw. ihr gesetzlicher Vormund die verschiedenen Massnahmen proaktiv lancieren. Der Rechtsdienst von Procap bemüht sich darum, seine Mitglieder im Laufe dieser Verfahren zu unterstützen, und zwar sowohl mit Informationen über ihre Rechte als auch mit einer Unterstützung bei allfälligen rechtlichen Schritten.

Unterschiede: Eine unterschätzte Ressource

Flexibilität ist bei Mitarbeitenden äusserst gesucht. Unternehmen suchen verstärkt Personal, das mit einer neuen Umgebung und dem drastischen Wandel bei den Vorgaben umgehen. Der ideale Kandidat ist vielseitig und kann sich an die Arbeitsbelastung je nach Bedürfnissen des Unternehmens anpassen. Leider gilt dies nur selten im Umkehrschluss. 2015 hat das Gottlieb-Duttweiler-Institut das aktuelle Umfeld in Unternehmen beschrieben: zunehmender Druck, Automatisierung, Bürokratisierung, Leistung sowie Beeinträchtigung gängiger Unternehmensstrategien, vor allem im Bereich Personalwesen, aufgrund von fehlendem bzw. alterndem Personal. In diesem Kontext scheint es offensichtlich notwendig, sich um die spezifischen Bedürfnisse von Mitarbeitenden und Studierenden zu kümmern. Reduzierung von Stress, Erleichterung der Kommunikation und grössere Toleranz gegenüber auftretenden Schwierigkeiten sind für die gesamte Gesellschaft vor Vorteil. Dafür ist jedoch ein Paradigmenwechsel notwendig. Mitarbeitende dürfen nicht mehr als austauschbare Objekte betrachtet werden. Die Besonderheiten jedes Einzelnen müssen wieder eine entsprechende Wertschätzung erfahren. Der Mensch muss wieder im Mittelpunkt stehen.



«Itze. Nid warte!»

Martin Bieri hat bei einem Verkehrsunfall im August 2015 sein linkes Bein und seinen linken Arm verloren. Nun wird er Fahrlehrer.

Interview Marcel Schor Bild Rahel Krabichler

Martin Bieri, du bist ein sportlicher, aktiver Mensch, dem nach einem schweren Unfall von einem Moment auf den anderen die Mobilität genommen wurde. Was bedeutet dir Mobilität?

Mobilität bedeutet für mich Freiheit, Unabhängigkeit. Ich wollte auch nach dem Unfall von niemandem abhängig sein. Ich wusste ja, dass ich nach der Zeit in der Rehaklinik weiterhin in Therapien muss. Zudem ist meine Frau berufstätig. Ich hätte also für alle Fahrten andere Personen organisieren müssen. Ich will aber selber entscheiden, wann und wie ich irgendwo hingeh.

Ein Umzug war nach dem Unfall also kein Thema?

Doch. Am Anfang schon. Als mich der Arzt nach der Operation darüber informierte, dass ich wegen eines Motorradunfalls den Unterschenkel und einen Arm verloren hätte, ist meine Gedankenwelt erst einmal zusammengebrochen. Ich habe mich schon im Heim gesehen. Das Wissen, zu Hause bleiben zu können, kam erst später, als ich meine Mobilität wiedererlangte. Ich war nach dem Unfall lange ans Bett gefesselt. Dann kam der Rollstuhl. Dann die ersten Versuche mit Laufen. Das ist auch Mobilität. Es geht nicht nur um Fahrzeuge. Es geht auch ums Laufen. Um die Bewegung. Das erste Mal wieder zu laufen, das war eine Riesensache. Da sind mir die Tränen gekommen.

Kam der Entscheid, wieder Auto zu fahren, von dir oder war es eine Empfehlung?

Ich bin immer schon Auto gefahren. Der Entscheid kam aus eigenem Antrieb. Einfach war es aber nicht. So fragte mich ein Arzt einmal, was ich am Wochenende denn gemacht hätte. «Autos angesehen», sagte ich. «Aber Herr Bieri, Sie nehmen doch noch starke Medikamente. Autofahren geht so nicht», hat er darauf geantwortet. «Was muss ich denn tun, um wieder Auto fahren zu können?», fragte ich zurück. «Die Opiate loswerden.» Entsprechend habe ich danach jede Woche die Menge der Medikamente reduziert. Mein Ziel war es, wieder Auto zu fahren, wenn ich aus der Rehaklinik komme. Und wirklich: Einen Tag nach meiner Entlassung hatte ich beim Strassenverkehrsamt meine Kontrollfahrt.

Autofahren wird stark über Normen definiert, dass es dafür etwa beide Hände braucht. Wie wurde dein Entscheid, Fahrlehrer zu werden, von anderen Fahrlehrern aufgenommen?

Als ich mich für diesen Weg zu interessieren begann, habe ich verschiedene Informationsveranstaltungen von Fahrschulen besucht. Im Gespräch meinten viele, mein Vorhaben sei schon deshalb schwierig, weil mir der linke Arm fehle, denn die Eingriffe beim Lenkrad werden prinzipiell mit dem linken Arm gemacht. Ich war aber überzeugt, dass mir diese Eingriffe auch mit

meinem langen rechten Arm möglich sein würden. Mit einem Fahrlehrer, der offen war für mein Anliegen, konnte ich das dann durchspielen und ausprobieren. Er hat daraufhin einen positiven Bericht geschrieben, so dass ich nach diversen Prüfungen die Ausbildung beginnen konnte. Schwieriger war es in anderen Bereichen. Ich musste viele Aspekte selber abklären und habe nur selten Unterstützung erhalten. So musste ich von einer Behörde zum Arzt und wieder zur Behörde und wieder zum Arzt rennen. All der Stress durch die neuen Lebensumstände hat mich so belastet, dass ich einen Herzinfarkt erlitten habe.

Wirst du dein Handicap als Fahrlehrer aktiv kommunizieren?

Es sollte eigentlich keine Rolle spielen, eine Selbstverständlichkeit sein. Schliesslich hat jede fünfte Person in der Schweiz irgendein Handicap. Ausserdem lernt man sich ja erst kennen, bevor man mit jemandem in den Verkehr geht, und man übt abseits der befahrenen Strassen. Wenn sich die Schülerin oder der Schüler mit mir nicht wohlfühlt oder gar denkt, es sei gefährlich, dann ist das okay. Ich verstecke mich und mein Handicap jedenfalls nicht. Es ist, wie es ist. Ich kann mich nicht ändern. Ich kann höchstens meine Arbeit verbessern. Und da bin ich immer dran.

Gibt es etwas, das du dir als Fahrlehrer wünschst?

Das weiss ich noch nicht, denn ich plane kaum noch im Voraus. Ich bin zweimal fast gestorben. Was nützt dir also das Planen? Du musst Ziele haben. Mein nächstes Ziel ist, dass ich die Schule abschliesse und die Prüfung bestehe. Und dann geht es weiter.

Sehen Sie Martin Bieri in der 4-teiligen Serie «Zrugg is Läbe» und im «Talk täglich» von TeleZüri: procap.ch/martin-bieri

Mehr Freiheit dank individueller Mobilität

Autofahren ist unter gewissen Voraussetzungen auch mit einem Handicap möglich. Viele Menschen mit Behinderungen wissen jedoch nicht, welche Möglichkeiten bestehen. Procap bietet in diesem Bereich deshalb Beratungen an und zeigt die notwendigen Schritte auf, um den Führerausweis oder eine Bescheinigung für die Fahrfähigkeit zu erhalten.

Informationen unter: www.procap.ch/mobilitaet

mitenand Procap Bern

«mitenand» in neuem Gewand



Die Mitgliederzeitschrift «mitenand» sieht anders aus. Sie sehen es auf den ersten Blick. «mitenand» ist neu ein Teil vom Procap-Magazin. Sie erkennen das «mitenand» an den rotschwarzen Rändern der Seiten. Sie sind immer in der Mitte des Hefts. Auf den rotschwarzrandigen Seiten informieren wir Sie über

alles Wichtige der Sektion Bern: Informationen zur Geschäftsstelle, Veranstaltungsbeschreibungen, die Agenda und natürlich die Anmeldetalons für unsere Veranstaltungen. Diese sind neu perforiert. So können Sie sie einfach rausreissen. Wir freuen uns auf viele Anmeldungen für unsere Veranstaltungen im 2019.

Doch nicht nur das «mitenand» ist neu. Nein, auch ich bin neu hier – Ahoi. Mein Name ist Sophie Muralt. Seit dem 1. Dezember 2018 arbeite ich bei Procap Bern. Als Gesicht im Entree der Cäcilienstrasse trete ich in die Fussstapfen von Jeannette Glauser. Ich bin zuständig für die Kommunikation und übernehme die Regionalstellenleitung Bern/Biel-Seeland. Ich freue mich auf die spannende neue Stelle, viele neue Gesichter und grossartige Veranstaltungen im 2019.

Natürlich nimmt es mich nun Wunder, was Sie sich von Procap Bern wünschen. Eine Lesegruppe? Eine Stadtführung durch Bern? Ein gemeinsamer Konzertbesuch? Mal ins Theater? Bastelnachmittage? Eine Tavolata-Gruppe? Einen Origami-Kurs? Tauben füttern im Park? Ideen habe ich viele. Nun muss ich wissen, welche Sie interessieren. Über Wünsche, Verbesserungsvorschläge, Fragen, Rückmeldungen und Kritik freue ich mich. In diesem Sinne auf ein gutes neues Jahr und bis bald.

Ihr Gesicht im Entree, Sophie Muralt

Vortrag: Was steht meinem Kind zu?

Eltern von Kindern mit Handicap sind gefordert. Sie müssen sich schwierigen Fragen stellen und sich mit dem komplizierten System der Sozialversicherungen auseinandersetzen. Daniel Schilliger, Rechtsanwalt von Procap, informiert Eltern und Interessierte am 6. März in Bern über die wichtigsten Leistungen der IV. Das Referat wird von Procap Bern in Zusammenarbeit mit elpos organisiert.



Unter anderem wird auf folgende Fragen eingegangen:

- Wann sollen und müssen welche Leistungen angemeldet werden?
- Wann erbringt die IV welche Leistungen?
- Hilflosenentschädigung: Was ist das?
- Welche Unterstützung gibt es in Hinblick auf die Berufsausbildung?

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Datum: Mittwoch, 6. März 2019
 Zeit: ab 19.00 Uhr
 Ort: Französische Kirche Bern,
 Predigerstrasse 3, Bern,
 Raum Nicolas Manuel
 Anmeldung: via Talon oder per Mail an
 info@procapbern.ch
 Eintritt: CHF 25.-, Mitglieder CHF 15.-

OpenSundays in unserer Sektion



OpenSundays inklusiv im Berner Rossfeld

Am Sonntag, 13. Januar 2019 fand in der Turnhalle Rossfeld in Bern zum ersten Mal der OpenSunday inklusiv statt. Wir gingen für Sie vorbei und redeten mit dem Standortleiter Louis Ampert und dem Juniorcoach Emanuel. Auf Seite 20 im Procap-Magazin finden Sie den Artikel zum Projekt OpenSundays in der ganzen Schweiz.

Als wir in der Turnhalle Rossfeld eintreffen, ist der Standortleiter Louis Ampert mitten im Gespräch mit einem kleinen Jungen. «Heute ist es anders, als du es vom letzten Jahr kennst. Es sind Kinder dabei, die etwas anders sind als du. Wenn du etwas nicht verstehst, nicht willst oder wissen möchtest, kannst du uns fragen kommen. Alles klar? Dann kannst du dich umziehen gehen.»

Der Junge verschwindet in die Umkleidekabine und Louis hat einen Moment Zeit für uns.

Louis, heute ist der erste OpenSunday inklusiv. Wie läuft es bis jetzt?

Ich bin sehr zufrieden mit dem ersten Mal. Es wurde viel Werbung für das Projekt gemacht. Wir haben aber nicht erwartet, dass schon am ersten OpenSunday so viele Kinder mit Handicap teilnehmen. Es sind heute neun Kinder mit Handicap dabei. Das freut uns sehr. Wir sind ein kleiner Standort. Durchschnittlich nehmen 20 bis 25 Kindern teil. Vier bis fünf jugendliche Coaches unterstützen mich in der Leitung. Es ist nicht selbstverständlich, dass schon so viele Kinder mit Handicap vom neuen Angebot wissen und es sofort nutzen.

In diesem Moment läuft Emanuel an Louis und uns vorbei. Louis stellt ihn uns vor. Emanuel ist 15 Jahre alt und seit drei Jahren Coach bei den OpenSundays in Bern. Er setzt sich zu uns und beantwortet geduldig unsere Fragen.

Emanuel, wie bist du dazu gekommen, bei den OpenSundays Coach zu sein?

Ich war am Anfang selber Teilnehmer und wollte dann wissen, wie es ist Coach zu sein. Mit Zwölf habe ich angefangen. Jetzt coache ich jeden Sonntag während der Wintermonate den OpenSunday im Rossfeld. Zweimal im Jahr haben wir eine Schulung. Nächste Woche gehe ich an die Schulung zum Thema «Inklusion im OpenSunday».

Wie ist es heute gelaufen? Bist du zufrieden?

Ich bin sehr zufrieden. Bis jetzt finde ich es eine durchweg positive Erfahrung. Ich war heute, bevor es anfing etwas nervös. Ich habe mir überlegt, langsam auf die Kinder mit Handicap zuzugehen. Zum Teil weiss ich nicht, welche Wörter oder Dinge sie verletzen. Da wollte ich vorsichtig sein. Ich hatte erwartet, dass mehr Kinder im Rollstuhl kommen. Aber ich denke, es spricht sich jetzt herum, dass alle Kinder an den OpenSunday im Rossfeld kommen können.

Emanuel steht auf. Er muss sich bereits um das Zvieri kümmern. Während er Brot und Äpfel aufschneidet und Wasser in die farbigen Becher einschenkt, werfen wir noch einen Blick in die Halle. Auf der einen Seite der Halle ist mit Bänken ein Ballspielfeld abgegrenzt. Zwei Coaches versuchen gerade gegen fünf Kinder ein Ballspiel zu gewinnen, bei dem scheinbar alles erlaubt ist. Daneben sind



Emanuel ist seit drei Jahren Juniorcoach an den OpenSundays im Berner Rossfeld.

Ringe heruntergelassen und zu Schaukeln umfunktioniert. Zwei Kinder fahren in der Turnhalle Runden mit dem Materialwagen. Es muss immer abwechselungsweise der eine anschieben, der andere darf reinsitzen. Auf dem Trampolin ist gerade niemand, aber auf den grossen Matten vor der Sprossenwand tummeln sich die Kinder. Im Hintergrund läuft Musik. Schon geht die Tür auf und Emanuel und die anderen Coaches rufen «Zvieri». Noch eine Stunde, bis der erste OpenSunday inklusiv im Rossfeld vorbei ist. Wir haben den Eindruck, es freuen sich alle schon auf nächsten Sonntag.

Informationen zum OpenSunday inklusiv in Bern

Daten: 17./ 24. Februar, 03. /10. /17./ 24. März
Ort: Sporthalle Rossfeld
Reichenbachstrasse 101
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Mitnehmen: Telefonnummer der Eltern,
Turnkleidung, Hallenschuhe
Offen für: Kinder von 6 – 12 Jahren,
ohne Anmeldung

Infos



Urban-Gardening- und Upcycling-Nachmittag am 6. April in Bern

Bald kommt wieder der Frühling und mit ihm die Pflanzen. Überall spriest es grün aus dem Boden und die Bäume bekommen wieder Farbe. Da wäre es schön, wenn auf dem eigenen Balkon oder dem Fenstersims etwas wachsen würde. Genau das dachten wir uns! Deshalb organisieren wir am 6. April 2019 den ersten Urban-Gardening- und Upcycling-Nachmittag von Procap Bern.

Was ist Urban Gardening?

Urban Gardening ist der englische Begriff für städtisches Gärtnern. Im Betonschungel der Grossstädte haben Pflanzen oft keinen Platz.

Deshalb ist es zu einem regelrechten Hype geworden an allen möglichen und unmöglichen Stellen in der Stadt Blumen, Gemüse oder Kräuter anzupflanzen. In Beeten aus Migrowagen wachsen Kürbisse. Im alten Kaffeekrug spriest Mohn und in den aufgeschnittenen PET-Flaschen blühen die ersten Schneeglöcklein. Und die Stadt wird wieder grün.

Was ist Upcycling?

Upcycling meint, aus nutzlosem Abfall etwas Neues zu machen. Zum Beispiel? Aus leeren Aludosen mach neue Blumenvasen. Aus alten Milchkartons mach ein Kressebeet. Im alten Konfitüreglas wächst neu Gras.

Was machen wir an diesem Nachmittag im April?

Wir werden Aludosen und Altglas zusammen mit Ihnen verzieren. Hier ein Bündel drum, dort etwas Farbe und hier ein paar Holzperlen auf einem Blumendraht. Im Nu haben wir einen schicken Topf oder eine dekorative Vase kreiert. Um die neuen Töpfe zu füllen haben wir Erde und Blumensamen da. Am Ende des Nachmittags können Sie Ihre neuen, bepflannten Töpfe mitnehmen – damit auf Ihrem Balkon oder Ihrem Fensterbrett ganz bald der Frühling spriest.

Melden Sie sich an und seien Sie am 6. April 2019 mit dabei, wenn wir um die Wette pflanzen. Anmelden können Sie sich entweder mit dem beiliegenden Anmeldetalon oder per Mail an info@procapbern.ch.



Mitbringen können Sie alte Aludosen oder Gläser, die Sie verzieren und bepflanzen wollen. Wir haben aber alles da, was es braucht. Wenn Sie also keine Dosen zuhause haben, kein Problem! Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie. Happy Planting!

Datum: Samstag, 6. April 2019
Ort: Procap Bern, Cäcilienstrasse 21, Bern
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Achtung: Findet nur bei schönem Wetter statt.
Mitbringen: Aludosen, alte Gläser (z.B. Konfitüregläser)
Anmeldung: bis am 1. April 2019, via Talon oder per Mail an info@procapbern.ch

Verbandsreise Procap Wallis 2019 – Südtirol/Bozen

Dieses Jahr führt die Verbandreise von Sonntag, 26. Mai 2019 bis Samstag, 01. Juni 2019 ins Südtirol. Neben spannenden Ausflügen erwartet Sie im Hotel Entspannung – sei dies in der finnischen Sauna oder dem türkischen Dampfbad. Weitere Informationen zu Kosten und Anmeldung sowie zum detaillierten Reiseprogramm erhalten Sie unter www.procapoberwallis.ch oder 027 921 23 73.

Sportgruppenleitung gesucht

Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung eine

Sportgruppenleiter/in für die Polysport und/oder Unihockeygruppe Herzogenbuchsee

Sind Sie interessiert, wöchentlich eine fröhliche Gruppe Menschen mit Handicap zu trainieren?

Aus- und Weiterbildungen werden bei Interesse angeboten. Die Sportstunden finden jeweils parallel donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr in der Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee statt.

Für nähere Angaben melden Sie sich bei Philipp Buri, Geschäftsführer Procap Bern, 031 370 12 00, philipp.buri@procapbern.ch



Auf Wiedersehen

Ein grosses Merci von uns geht an Jeannette Glauser. Für Ihren Einsatz als Regionalstellenleitung Bern / Biel-Seeland bedanken wir uns herzlich. Jeannette ist im Dezember zu neuen Ufern aufgebrochen. Wir bedauern, dass sie weg ist, gleichzeitig freuen wir uns mit ihr über ihre neue Herausforderung. Auf diesem Weg wünschen wir vom Procap-Bern-Team Jeannette alles Gute.



Spenden für die Tombola

Auch dieses Jahr organisieren wir an der Mitgliederversammlung vom 30. März die beliebte Tombola und ein Lotto. Dürfen wir auf Ihre Unterstützung zählen? Geldspenden nehmen wir gerne über unser Spendenkonto PC 30-10948-0 (Vermerk «Tombola») entgegen. Naturalgaben sind ebenfalls willkommen (bitte keine gebrauchten Gegenstände). Diese können Sie bis am 12. März 2019 bei den Regionalstellen abgeben oder uns per Post zustellen.

Herzlichen Dank für Ihren Beitrag!

Agenda

Veranstaltungen

Sa. 23. Februar 2019

Freizeitgruppe Papillon, Besichtigung Bundeshaus

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch



Sa. 02. März 2019

Steuererklärungsaktion Thun

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

Ort: Kantonale Verwaltung Thun, Allmendstrasse 18, Thun (Gebäude der Kantonspolizei, bitte in der Cafeteria warten)

Zeit: 09.00 Uhr

Anmeldung: Verena Alessio, 033 222 09 09 oder info@procapbern.ch

Kosten: EL-BezügerInnen gratis, übrige CHF 30.-

Mitnehmen: alte definitive Steuererklärung, neue Steuererklärung in Papierform nicht online



Mi. 06. März 2019

Vortrag: «Was steht meinem Kind zu?»

Alle Infos finden Sie auf der Titelseite der mitenand-Beilage.



Sa. 16. März 2019

Bowling Langenthal

Wir gehen bowlen. Seien Sie dabei wenn die Kugel rollt. Die Spannung steigt. STRIKE!

Ort: Bowlingcenter, Lotzwilstr. 66, 4900 Langenthal

Zeit: 13.45 – ca. 16.00 Uhr

Anmeldung: bis am 11. März 2019, via Talon oder per Mail an info@procapbern.ch



Sa. 23. März 2019

Freizeitgruppe Papillon, Rock- & Pop-Museum Gossau

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch



Sa. 30. März 2019

Mitgliederversammlung

Informationen, feines Essen, Tombola und Lotto. Das alles erwartet Sie an der Mitgliederversammlung im Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee. Alle Informationen sind im separaten Einladungsschreiben.



Sa. 06. April 2019

Urban-Gardening- und Upcycling-Nachmittag Bern

Alle Infos finden Sie auf Seite IV.



Di. 16. April 2019

Neumitgliederapéro Bern

Unsere Neumitglieder begrüßen wir ganz herzlich bei Procap Bern. Die Einladung folgt.



Do. 18. April 2019

Neumitgliederapéro Thun

Unsere Neumitglieder begrüßen wir ganz herzlich bei Procap Bern. Die Einladung folgt.



Sa. 27. April 2019

Lotto für Procap-Mitglieder

Und plötzlich schreit jemand im Saal: LOTTOOOO! Seien Sie dabei, wenn wir in Interlaken Lotto spielen. Es gibt Grandioses zu gewinnen. Wir freuen uns auf Sie.

Ort: Hotel Interlaken, Rokokosaal, Höheweg 74, 3800 Interlaken

Zeit: 14.00 – 16.45 Uhr

Kosten: zwei Karten CHF 5.-, jede weitere Karte CHF 5.-. Anreise und Getränke nicht im Preis inbegriffen.

Anmeldung: bis am 15. April 2019, via Talon oder per Mail an info@procapbern.ch

Sa. 25. Mai 2019

Freizeitgruppe Papillon, Spycher Handwerk Huttwil

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch

Sa. 22. Juni 2019

Freizeitgruppe Papillon, Vogelwarte Sempach

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch



Sa. 29. Juni 2019

Bräteln Hirschpark Langenthal

Reservieren Sie sich das Datum für unser Bräteln. Weitere Infos folgen im nächsten «mitenand».



Sa. 29. Juni 2019

Mitgliederreise Regionalstellen Interlaken-Oberhasli und Thun

Reservieren Sie sich schon jetzt das Datum für unsere Mitgliederreise. Weitere Infos folgen im nächsten «mitenand».



Do. 11. Juli 2019

Kegeln Steffisburg

Wir kegeln. Kommen Sie auch ins Restaurant Glockental in Steffisburg. Weitere Infos folgen.



Do. 01. August 2019

Lichtermeer Münsterplatz Bern

Kommen Sie vorbei, wenn am ersten August unsere Kerzen leuchten. Melden Sie sich schon jetzt an, wenn Sie mithelfen können. Wir sind dankbar für jede Helferin und jeden Helfer.

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



Sa. 03. August 2019

Freizeitgruppe Papillon, Grillieren bei Ruth & Erika

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch



Sa. 17. August 2019

Mitgliederreise Regionalstellen Bern/Biel-Seeland

Reservieren Sie sich das Datum für unsere Mitgliederreise. Weitere Infos folgen im nächsten «mitenand».



Sa. 31. August 2019

Mitgliederreise Regionalstellen Emmental-Oberaargau

Reservieren Sie sich schon jetzt das Datum für unsere Mitgliederreise. Weitere Infos folgen im nächsten «mitenand».

Sa. 31. August 2019

Spiel- und Begegnungstag in Kriegstetten

Reservieren Sie sich das Datum für den Spiel- und Begegnungstag bei Procap Solothurn. Weitere Infos folgen.



Fr. 6. September 2019

Jungfrau-Pararace Interlaken

Auf die Plätze, fertig, los! Auch dieses Jahr findet das Jungfrau-Pararace statt.

Ort: Höhenweg, Interlaken

Anmeldung: ab Ende Mai per Mail an info@jungfrau-marathon.ch

Infos: Brigitte Mathys, Leiterin Nordic Walking und Sportgruppe, 079 624 40 42.



Do. 19. September 2019

Kegeln Steffisburg

Wir kegeln. Kommen Sie auch ins Restaurant Glockental in Steffisburg. Weitere Infos folgen.

Sa. 21. September 2019

Nationaler Tag der Procap-Sektionen

Reservieren Sie sich das Datum für unseren Sektionen-Tag. Weitere Infos folgen.

Sa. 29. September 2019

Freizeitgruppe Papillon, Seidenraupenzucht Hinterkappelen

Papillon ist eine Gruppe für Junge und Junggebliebene, die gerne etwas unternehmen. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch

Sa. 02. November 2019

Freizeitgruppe Papillon, Programmhöck

Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78 oder fam.schnyder@bluewin.ch



Sa. 16. November 2019

Spaghettiplausch

Alles Pasta oder was? Reservieren Sie sich das Datum und freuen Sie sich auf ein bisschen Italianità an kalten Tagen. Weitere Infos folgen.



Sa. 30. November 2019

Adventsmarkt in Leissigen und Tag der Menschen mit Behinderung

Über den Märkt spazieren, Geschenke kaufen – was will man mehr. Wir werden dort sein



So. 01. Dezember 2019

Adventsfeier Regionalstelle Emmental-Oberaargau

«Oh du fröhliche...» Wir feiern dieses Jahr in Langenthal. Weitere Infos folgen.

Sa. 04. Dezember 2019

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung

Weitere Infos folgen.

Agenda



Sa.07. Dezember 2019

Adventsfeier Regionalstelle Thun

«Stille Nacht, heilige Nacht...» reservieren Sie sich den Termin.



Sa. 14. Dezember 2019

Adventsfeier Regionalstelle

Interlaken-Oberhasli

«Leise die Glocken erklingen...» reservieren Sie den Termin.



Regelmässig

Jeden Montag

Spieltreff in Ittigen

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Restaurant ChäppuTräff, Kappelisackerstr. 119, 3063 Ittigen

Jeden Montag

Jassen in Beatenberg

Zeit: 19.30 – 23.00 Uhr

Ort: Restaurant Gloria, Beatenberg

Jeden ersten und dritten Samstag

Malnachmittage in Biel

Zeit: ab 14.00 Uhr

Ort: Marlyse Zimmermann, Dählenweg 49, 2503 Biel

Info: Marlyse Zimmermann, 032 365 58 84

Jeden vierten Samstag Frauentreff in Interlaken, Spiez oder Thun

Möchten Sie mit motivierten und aufgestellten Frauen einmal im Monat etwas unternehmen? Mittagessen, Ausflüge, Minigolf etc.

Infos: Ursula Thöni, 079 507 98 47 oder thoeni_ursula@bluewin.ch

11. März, 13. Juni, 08. August, 10. Oktober und 28. November 2019
Gesellige Nachmittage 2019

Besuchen sie unsere geselligen Nachmittage, es lohnt sich!

Ort: Restaurant Landhaus Adler, Frutigen

Zeit: ab 14.00 Uhr

Anmeldung: Erika Schnidrig, 033 675 21 85



Sportgruppen

Sie können in all unseren Sportangeboten schnuppern gehen. Nehmen Sie bitte vorher mit der jeweiligen Ansprechperson Kontakt auf.

Jeden Montag

Fussball Herzogenbuchsee

Ort: Sporthalle Sekundarschule (Winter), Sportplatz Waldacker (Sommer)

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: Geschäftsstelle Procap Bern, Tel. 031 370 12 00

Kosten: Eintritt auf eigene Kosten

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

Jeden Donnerstag

Sport- und Nordic-Walking-Gruppe Interlaken-Oberhasli

Je nach Wetter Turnen oder Nordic Walking für alle. Bei guter Witterung starten wir Ende April mit

Nordic Walking. Die Runde dauert von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Ort: Turnhalle Ost, Gymnasium Interlaken

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr in der Treffpunkt 17.45 Uhr bei der Turnhalle.

Infos: Brigitte Mathys, 079 624 40 42 od. Regionalstelle, 033 823 18 00

Jeden Donnerstag

Polysport (Turnen) Herzogenbuchsee

Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Infos: Corinne Dellsperger, 034 530 06 45

Jeden Donnerstag

Unihockey Herzogenbuchsee

Ort: Dreifachturnhalle Herzogenbuchsee

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Infos: Corinne Dellsperger, 034 530 06 45

Sportgruppe Langenthal

Die Sportgruppe Langenthal bietet viele sportliche Aktivitäten wie Schwimmen in Sumiswald und Aarwangen, Unihockey in Huttwil, Langenthal und Lotzwil.

Bei Interesse melden Sie sich bei:

Priska Zimmermann,

062 923 29 36 / 076 575 29 36 oder

sekretariat@procapSPORT-

langenthalhuttwil.ch

Impressum

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

DER REHATEC NELE UND LASSE

Innovation und hoher therapeutischer Nutzen

Der Therapiestuhl Nele überzeugt durch die vielfältigen Anpassungsmöglichkeiten wie beispielsweise die stufenlose Sitztiefenverstellung.

Der Liegebär Lasse ist neu in 5 Grössen verfügbar im schicken, kindgerechten Design.

#Nele #Lasse

LUZERN T. 041 367 70 17 info@gelbart.ch
ZÜRICH T. 044 771 29 92 info@gelbart.ch
BERN T. 031 388 89 89 info@ortho-team.ch
ST. GALLEN T. 071 222 63 44 stgallen@ortho-team.ch
BASEL T. 061 691 62 70 basel@ortho-team.ch
SOLOTHURN T. 032 624 11 55 solothurn@ortho-team.ch

GELBART
ORTHO TEAM

Ferien und Reisen in die ganze Welt in unserem aktuellen Ferienkatalog.

Tauchen Sie ein in unsere Reisewelt

Procap Reisen organisiert seit über 20 Jahren Ferien für Menschen mit Handicap. Lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren und verreisen Sie individuell oder in der Gruppe. Mehr unter www.procap-reisen.ch

procap

Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

«Wie viel kann ich neben der Rente verdienen?»



Irja Zuber,
Rechtsanwältin

Nach meiner schweren Krankheit habe ich mithilfe der IV eine Umschulung zum technischen Kaufmann absolviert. Trotz der neuen Tätigkeit im Büro bleibe ich zu 40 % arbeitsunfähig. Die IV hat mir eine Viertelsrente zugesprochen. Nun habe ich eine Anstellung als technischer Kaufmann gefunden. Was muss ich beim Arbeitsvertrag beachten?

Beim Abschluss eines neuen Arbeitsvertrags fragen unsere Mitglieder oft, wie viel sie verdienen können, ohne die Rente zu gefährden. Wichtig ist in erster Linie, dass der Wiedereinstieg oder eine Erhöhung des Pensums mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abgesprochen ist. Es sollten keine ärztlichen Bedenken bestehen, dass Sie das Pensum auch leisten können. Besteht eine Unsicherheit, empfehlen wir Ihnen einen schrittweisen Einstieg mit

langsamer Erhöhung des Pensums. Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob die Anstellung eine Auswirkung auf eine bereits zugesprochene Rente hat. Für die Höhe der Rente ist in erster Linie nicht das Pensum, sondern der Lohn entscheidend. Zudem richtet sich die Höhe der Rente nach dem IV-Grad. Um diesen zu berechnen, vergleicht die IV das Einkommen, das Sie ohne Beeinträchtigung verdienen würden respektive zuvor verdient haben, mit dem nun noch möglichen Einkommen.

Meldepflicht

Beim Einkommen mit Beeinträchtigung berücksichtigt die IV den aktuellen Bruttolohn inklusive 13. Monatslohn, Boni und ausbezahlter Überstunden. Gemäss dem Anhang zu Ihrer IV-Verfügung geht die IV davon aus, dass Sie mit Beeinträchtigung einen Lohn von 48630 Franken pro Jahr verdienen können. Da der neue Lohn gemäss dem Arbeitsvertrag darunter liegt, hat die neue Anstellung keine Auswirkung auf die zugesprochene Rente.

Wichtig ist, dass Sie die Arbeitsaufnahme der IV wie auch der Ausgleichskasse melden (falls Sie Ergänzungsleistungen beziehen) und der Pensionskasse, die Ihnen eine Rente aus der zweiten Säule bezahlt. Gegenüber diesen Versicherungen haben Sie eine Meldepflicht und dieser müssen Sie nachkommen.

Alte Pensionskasse – neue Pensionskasse

Beim neuen Arbeitgeber sind Sie ebenfalls an eine Pensionskasse angeschlossen. Die neue Pensionskasse wird für die vorbestehende Arbeitsunfähigkeit jedoch keine Leistungen erbringen, da die alte Pensionskasse dafür zuständig bleibt.

Ebenfalls angeben sollten Sie bei der neuen Pensionskasse, dass Sie eine IV-Rente erhalten, da sich dadurch der versicherte Lohn erhöht. Anhand des Vorsorgeausweises der Pensionskasse des neuen Arbeitgebers sollten Sie überprüfen, ob die Pensionskasse einen tieferen Koordinationsabzug berücksichtigt. In der obligatorischen beruflichen Vorsorge beträgt der Koordinationsabzug seit Anfang 2019 maximal 24885 Franken. Das Gesetz sieht vor, dass sich bei Bezüglern einer IV-Rente der Grenzbetrag entsprechend reduziert. Bei Bezüglern einer Viertelsrente werden also lediglich drei Viertel des Koordinationsabzugs berücksichtigt. Bei Ihnen ist somit der versicherte Lohn jener Betrag, der über 18664 Franken liegt.

Neben dem Koordinationsabzug wird auch die Eintrittsschwelle reduziert, die seit Anfang 2019 21330 Franken beträgt. Gerade Personen mit einer höheren IV-Rente, einem kleinen Pensum und einem tieferen Lohn wären sonst nicht bei der beruflichen Vorsorge versichert. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die Unterstellung unter die berufliche Vorsorge bei IV-Rentenbezüglern bereits bei einem tieferen Lohn vorgenommen wird. Bezüglern einer ganzen IV-Rente sind jedoch – auch wenn sie weiterhin ein Einkommen erzielen – nicht mehr im Rahmen der zweiten Säule versichert.

Es gibt einiges zu berücksichtigen und zu prüfen. Wir empfehlen Ihnen, bei der für Sie zuständigen Procap-Beratungsstelle einen Beratungstermin zu vereinbaren.

www.procap.ch > Angebote
> Rechtsberatung

Optimistisch und voller Energie – der Weg einer Kämpferin

Text Corinne Schüpbach
Bild Myriam Laribi

Nadine Ryser ist seit ihrem 16. Lebensjahr berufstätig und sprudelt vor Energie. Dennoch war die berufliche Laufbahn der heute 53-Jährigen immer wieder von Absenzen geprägt.

Nach ersten Tätigkeiten als Küchenhilfe und Kassiererin hat sie nach einer kurzen Familienpause während zehn Jahren als Hauswirtschafterin im Spital von La Chaux-de-Fonds gearbeitet. In dieser Zeit wurde bei ihr erstmals eine Depression diagnostiziert, gefolgt von weiteren depressiven Phasen. 2004 ermöglichte ihr die IV, ihr Arbeitspensum auf 20 % zu reduzieren. «Probleme zu Hause, die Kinder und eine Vollzeitstelle: Das wurde mir irgendwann zu viel.» Fünf Jahre später dann der nächste Schock: eine Kündigungswelle aus Spargründen. Nadine Ryser befürchtete, erneut depressiv zu werden, doch sie blieb gesund und machte sich auf die Suche nach einer neuen Stelle. «Auf Empfehlung der Arbeitslosenkasse erhöhte ich mein Arbeitspensum auf 40 % – was für mich ideal war.» Sie fand eine Stelle als Fahrerin für Menschen mit Handicap und danach erneut als Hauswirtschafterin.

Während die Erinnerungen an ihre depressiven Phasen langsam verblassten, meldete sich ein altes Knieproblem zurück, das die Bewegungsfreiheit ihres Beins einschränkte.

«Ich muss für meine Arbeit aber mein Knie benutzen können. Eine Operation sollte das Problem lösen.» Doch nach der Operation konnte Nadine ihr Bein gar nicht mehr belasten. Weitere Eingriffe folgten, blieben aber ohne Erfolg, sodass ihr Bein heute versteift ist. «Trotz allem: Ich muss nach vorne schauen», sagt Nadine Ryser voller Kampfgeist. «Ich kann nicht einfach dasitzen und nichts tun.» Entsprechend versucht sie, sich so viel wie möglich zu bewegen, um die Mobilität, die ihr noch bleibt, zu bewahren.

Um eine neue, passende Stelle zu finden, kann Nadine Ryser nun an Weiterbildungskursen teilnehmen, die von der IV finanziert werden. Dabei hat sie auch gelernt, ihre Kompetenzen auszubauen – mit einem ersten Erfolg: «Mein Coach sprach mit einem Bekannten über meinen Fall. Dessen Unternehmen verkauft Stoffe und hat Interesse bekundet, mich im Verkauf auszubilden.»

Im März beginnt Nadine Ryser ihre neue Arbeit. Bis dahin folgt sie dreimal pro Woche mit grosser Begeisterung den Kursen. «Bei dieser Arbeit kann ich meine bestehenden Kenntnisse im Bereich Hauswirtschaft mit meinen neuen Kompetenzen im Verkauf verbinden», sagt sie stolz. Vorerst ist die Arbeit noch auf Kommissionsbasis. «Mein Ziel ist es aber, von meiner Arbeit leben zu können.»



Nadine Ryser über ...

Woher nehmen Sie Ihre Energie? Ich bleibe immer positiv. Und wenn ich eine Idee habe, verfolge ich sie bis zum Ende.

Was ist Ihre Botschaft an die Unternehmen? Ich bin noch nicht zu alt. Ich kann mich immer noch bewegen, aktiv sein und arbeiten.

Wie sehen Sie die Zukunft? Ich muss sehen, ob meine Arbeit auf Kommissionsbasis funktioniert, und konzentriere mich derzeit nur darauf. Vielleicht suche ich mir später noch eine weitere Tätigkeit. Mal sehen, ich bin für alles offen.

Inklusion in der Sporthalle

Bis heute haben viele Kinder mit Behinderungen keinen gleichberechtigten Zugang zu Sportangeboten. Das Pilotprojekt «OpenSunday Inklusion» eröffnet diesen Kindern nun neue Möglichkeiten.

Text Susi Mauderli Bild IdéeSport



Während der kalten und nassen Wintermonate werden dank dem Programm «OpenSunday» der Stiftung IdéeSport in der ganzen Schweiz lokale Sporthallen für Mädchen und Jungen im Primarschulalter geöffnet. Das Programm fördert die Freude am freien Spiel und an regelmässiger Bewegung im Alltag.

In Zusammenarbeit mit Procap hat IdéeSport das Angebot nun erweitert. Mitte Januar fand erstmals an drei Standorten in Bern, Olten und Zürich ein Pilotprojekt «OpenSunday Inklusion» statt, bei dem der Fokus auf die gemeinsame Teilnahme von Kindern mit und ohne Behinderungen gerichtet ist.

Als Kooperationspartnerin berät Procap Schweiz hierbei IdéeSport in der Projektentwicklung und in allen fachlichen Belangen. Sie übernimmt zudem in der Projektumsetzung die Schulung und Sensibilisierung der Hallenteams vor Ort. Dadurch können die Projektleiterinnen und Projektleiter in der Turnhalle die verschiedenen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder mit Behinderungen berücksichtigen und diese in das gemeinsame Spiel einbeziehen.

Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass sich mit «OpenSunday Inklusion» Kinder mit und ohne Behinderungen begegnen und so eine wichtige und frühzeitige Sensibilisierung stattfindet: Die Kinder lernen sich und ihre individuellen Fähigkeiten gegenseitig kennen und erkennen Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Dies baut Berührungsängste ab und fördert die gegenseitige Akzeptanz.

Eine erste Auswertung zeigt, dass das Angebot der Nachfrage entspricht. So nahmen an der ersten Veranstaltung in Zürich zwei Kinder mit einer Behinderung teil, in Olten waren es drei und in Bern gar acht.

Das Pilotprojekt dauert noch bis Ende März und soll auf die Herbstsaison 2019 ausgeweitet werden. Ziel ist es, «OpenSunday Inklusion» in den nächsten fünf Jahren an allen bestehenden 47 Standorten der Schweiz anzubieten und gleichzeitig weitere neue Standorte zu finden.

Mehr Informationen unter: www.procap.ch/opensunday



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 Mitgliederzeitung ein Thema und zeigen, welche Auswirkungen sozialpolitische Entscheidungen oder gesetzliche Bestimmungen auf den Alltag unserer Mitglieder haben.

«Immer wieder diese Wut im Bauch»

Naim Fischers Weg ins Leben war von Anfang an schwer: Noch vor seiner Geburt wurde bei ihm ein schwerer Herzfehler diagnostiziert, verursacht durch eine sogenannte Monosomie. Bei dieser Genommutation fehlt ein Endstück eines Chromosoms, was zu einem breiten Spektrum an Fehlbildungen führen kann. Naim kam Anfang 2009 mit einer schweren geistigen und körperlichen Behinderung zur Welt und wurde bereits sechs Tage später bei offenem Thorax am Herzen operiert. Es folgten Wochen auf der Intensivstation und weitere Wochen auf der Neonatologie, bevor Naim erstmals nach Hause durfte. Kurz vor seinem ersten Geburtstag folgte dann eine weitere Diagnose: Naim litt an einer schweren Form von Epilepsie und musste Medikamente nehmen, die seine chronisch kranke Lunge und die Atemwege verschleimten.

«Die ersten fünfzehn Monate haben wir nur um sein Atmen gekämpft», erzählt Naims Mutter Sarah Fischer. «Mehrere Male am Tag Sauerstofftherapie,

Text und Bilder Sonja Wenger



Fototermin im Hause Fischer: «Wir wollen nur, dass Naim glücklich ist», sagt seine Mutter Sarah. «Wir leben im Hier und Jetzt, denn was morgen ist, wissen wir nicht.»

absaugen, abklopfen, massieren und inhalieren – da blieb alles andere auf der Strecke. An eine Physiotherapie zur Unterstützung seiner körperlichen Entwicklung konnten wir erst denken, als die Epilepsie unter Kontrolle war.»

Wir sitzen am grossen Esstisch der Familie Fischer im aargauischen Möriken. Das Haus ist lichtdurchflutet. Die Einrichtung ist praktisch und doch gemütlich. Ein riesiges Tagesbett voller bunter Kissen, Spielsachen und Übungsgeräte dominiert das Wohnzimmer – und immer wieder huscht ein anderes Kind durch den Raum. Naim hat zwei ältere Geschwister sowie eine jüngere Schwester, die es sich nicht nehmen lässt, beim Interview dabei zu sein. Naim selbst macht gerade Mittagsschlaf.

Steter Kampf um Unterstützung

Die Ausnahme ist für Familie Fischer seit vielen Jahren der Normalzustand. «Bereits unsere erste Tochter litt unter derselben seltenen Krankheit wie nun Naim, war aber zusätzlich noch blind und körperlich schwächer», erzählt Sarah Fischer. Das Mädchen starb im Alter von drei Jahren. Die folgenden beiden Kinder waren kerngesund und sind inzwischen im Teenageralter. Als Naim dann zur Welt kam, musste Sarah Fischer, die eine aufwändige Ausbildung als Bauingenieurin absolviert hatte, jede weitere Berufstätigkeit aufgeben und dadurch einen riesigen Lohnausfall in Kauf nehmen. Auch weil zur Aufgabe, die Pflege und Betreuung von Naim sicherzustellen und das Familienleben mit mehreren Kleinkindern zu

organisieren, schnell eine weitere Belastung hinzukam: der ständige Kampf um finanzielle Unterstützung durch die Invalidenversicherung (IV).

Der administrative Papierkrieg mit der IV gehört für Familien von Menschen mit Behinderungen leider zum Alltag. Sarah Fischers Geschichten sind exemplarisch. Seit zehn Jahren muss sie um fast jedes Hilfsmittel, um jede Therapie oder andere Formen der Unterstützung kämpfen, die Naim und seiner Familie an sich zustehen. Zu diesem Kampf gehören auch fast ein Dutzend Rechtsfälle, die die Familie Fischer mit Unterstützung des Rechtsdiensts von Procap ausgefochten hat – mit einer einzigen Ausnahme alle erfolgreich.

Verzögerungstaktik als Muster

Es sei ein einziges «Paragrafenreiten», erzählt Sarah Fischer, bei dem es aber nur darum gehe, «jenen Paragraphen zu finden, mit dem sich etwas sparen lässt». Dabei sei ein klares Muster erkennbar. «Will man einen IV-Antrag stellen, beträgt die Wartefrist oft mehrere Monate.» Danach warte man sehr lange auf eine Antwort. Erhält man dann eine Absage, hat man aber nur knappste Eingabefristen. «Und zieht man die Sache vor Gericht, dauert es oft über zwei Jahre, bevor ein Entschluss feststeht.»

In dieser Zeit müssen Familien Hilfsmittel in der Regel vorfinanzieren. «Wir haben glücklicherweise meist diese Möglichkeit. Doch in jenen Familien, die sich das nicht leisten können, gibt es dann wohl einfach kein Hilfsmittel – mit den entsprechenden Konsequenzen.» In Naims Fall,

dem die Finanzierung eines Stehständers zur Vorbeugung von Muskelverkürzungen in einer ersten Runde abgelehnt wurde, hiess das: mehr Schmerzen, mehr Pflege und eine Hüftoperation, die ein Vielfaches des Hilfsmittels gekostet hat. «Hier wird eindeutig falsch gespart», kommentiert Sarah Fischer trocken.

Allerdings geht diese Verzögerungstaktik auf. «Wenn nur ein Teil der Betroffenen vor dem administrativen Aufwand kapituliert, spart die IV sehr viel Geld», sagt Sarah Fischer. Sie selbst sei oft tagelang damit absorbiert, Belege für Therapien, Hilfsmittel oder Fahrten und Übernachtungen im Spital zusammenzutragen, um sie Jahre später rückwirkend der IV in Rechnung stellen zu können.

Kaum Geld für Betreuungsangebote

Inzwischen ist Naim aufgewacht. Bevor seine Mutter ihn aufnimmt, werden die Windeln gewechselt – und über eine Magensonde Flüssigkeit eingeflösst. Diese Prozedur erfolgt mehrmals am Tag, da Naim keine grösseren Mengen selbst trinken kann. Danach wird er angezogen und in einem speziellen Rollstuhl festgeschnallt. Die Betreuung von Naim ist eine Vollzeitbeschäftigung. So benötigt er eine 24-Stunden-Überwachung aufgrund seiner Epilepsie und der Verschluckungsgefahr. «Ausserdem muss Naim permanent etwas zu tun haben», sagt seine Mutter. «Er will unterhalten werden. Und wenn er unzufrieden ist, beginnt er zu schimpfen und sich selbst zu schlagen.»

Man muss Naim also sehr gut kennen, um seine Bedürfnisse richtig zu interpretieren. Deshalb ist es auch so schwer, ein geeignetes Betreuungsangebot für ihn zu finden. Im einzigen regionalen Heim, das für Naims Bedürfnisse ausgerüstet wäre, haben wir ihn bisher nicht zur Betreuung gegeben, da ein besseres Kennenlernen an den wenigen Entlastungswochenenden, die uns zur Verfügung stehen, nicht möglich war. «Und die Sonderschule, in der man ihn kennt und in der er sich wohlfühlt, verfügt nicht über ausreichende Ressourcen für ein grösseres Betreuungsangebot.» Es gibt derzeit also keinen Ort, wo die Familie Naim mit gutem Gewissen in Obhut geben könnte, um sich ab und an eine Auszeit zu gönnen. «Glücklicherweise gibt es seit einigen Jahren den Assistenzbeitrag», sagt Sarah Fischer. Dieser sei zwar mit viel Aufwand verbunden, ermögliche der Familie aber viel Entlastung.

Absurder Alltag

Fragt man Sarah Fischer, fehlt es in unserem System zum einen am Willen, die Dinge in einem

grösseren Zusammenhang zu sehen. «Wenn mein Kind eine Sauerstofftherapie braucht, ist das ja nicht Luxus, sondern eine Frage des Überlebens.» Und auch bei den Themen Hilflosenentschädigung und Intensivpflegezuschlag – diese werden bei einem Spitalaufenthalt in jedem Fall vom ersten Tag an eingestellt – wartet sie mit einer absurden Geschichten auf: «Als Naim seine Hüftoperation hatte, wurden wir vom Spital brieflich dazu aufgefordert, dass möglichst ein Elternteil anwesend sein sollte. Das Spital verfüge nämlich nicht über die nötigen Ressourcen für Naims spezielle Betreuung.»

Die Hauptfrage, die Naims Mutter hierbei immer wieder stellt: «Warum darf ich meine Kraft nicht einfach vollumfänglich für die Betreuung meines behinderten Kindes nutzen und die finanzielle Unterstützung so einsetzen, dass es unseren Bedürfnissen am besten entspricht?» Stattdessen verlange die IV von ihr, sich wie eine Pflegefachfrau zu verhalten und alle Pflege- wie Betreuungsleistungen minutiös abzurechnen – das sei ein grosser administrativer Aufwand. Hinzu kommt die Angst, bei den zweijährlichen Befragungen durch die IV auch nur einen kleinen Fehler zu machen, denn dies könne teils gravierende finanzielle Folgen haben.

Kein Wunder, hat sie oft eine «Wut im Bauch». Es fehle bei vielen das Bewusstsein dafür, was es wirklich bedeutete, ein behindertes Kind zu haben. Mitleid gebe es immer, aber echte Solidarität sei rar. Und wenn es ums Geld gehe, komme schnell ein kategorisches Nein mit einer ökonomischen Begründung. «Wir haben zwar eine Gesetzgebung für den Schutz von Menschen mit Behinderungen, aber es interessiert kaum jemanden.»



Wo bleiben die Massnahmen für besonders betroffene Familien?

Personen, die ihre Angehörigen pflegen und betreuen, befinden sich oft in einer schwierigen Situation. Der Bundesrat plant nun, die Vereinbarkeit von Angehörigenbetreuung und Erwerbstätigkeit zu verbessern. Procap begrüsst dies sehr, wehrt sich aber dagegen, dass in der Vorlage keine Verbesserungen für Familien mit besonders schwer kranken oder schwer behinderten Kindern vorgesehen sind.

Text Sara Schmid

Betreuende und pflegende Angehörige sind häufig Mehrfachbelastungen ausgesetzt: Nicht nur bewältigen sie die Herausforderungen der Erkrankung oder Behinderung ihrer Kinder, oftmals plagen sie zusätzlich finanzielle Sorgen. Erfreulicherweise hat die Politik den Handlungsbedarf erkannt und will neu arbeitstätigen Eltern einen Betreuungsurlaub ermöglichen.

In der Vorlage des Bundesrats wurden jedoch jene Familien vergessen, in denen ein Elternteil aufgrund des besonderen Schweregrades der Krankheit oder der Behinderung des Kindes seine Erwerbstätigkeit vorübergehend oder ganz aufgeben muss. Procap fordert deshalb auch Massnahmen für Familien in besonders schwierigen Situationen, denn häufige oder nicht planbare Spitalaufenthalte eines Kindes sind in der Regel nicht mit einer Erwerbsarbeit beider Elternteile vereinbar. Auf politischer Ebene setzt sich Procap für folgende Massnahmen ein:

Die Hilflosenentschädigung (HE) und/oder der Intensivpflegezuschlag (IPZ) aus der IV müssen auch während des Spitalaufenthalts eines Kindes fortgeführt werden.

Derzeit werden HE und IPZ bereits ab dem ersten Spitaltag eingestellt. Dies kann Familien gerade in besonders schwierigen Momenten in zusätzliche finanzielle Schwierigkeiten bringen, denn die HE und der IPZ sind oft die einzige Kompensation für die hohen Kosten, die für die Betreuung und Pflege ihres schwer erkrankten oder schwer behinderten Kindes anfallen. Der Bundesrat anerkennt in seinem Vorschlag richtigerweise, dass Kinder im Spital ihre ansonsten erwerbstätigen Eltern brauchen. Dies gilt aber auch für Eltern, die ihre Erwerbstätigkeit ganz aufgeben mussten – und in manchen Fällen gar vom Spital selbst aufgefordert werden, anwesend zu sein.

Es braucht mehr familienergänzende Betreuungsangebote für Kinder mit schweren Behinderungen.

Aufgrund der mangelnden Verfügbarkeit respektive der hohen Kosten für eine familienergänzende Betreuung von Kindern mit schweren Behinderungen muss oft zumindest ein Elternteil die Erwerbstätigkeit vollständig aufgeben. Nur wenn die behinderungsbedingten Mehrkosten der familienergänzenden Betreuung durch die IV übernommen werden, bestehen für diese Familien gleiche Chancen. Für eine verbesserte Anerkennung der Betreuungs- und Pflegeleistung von Eltern dürfen sich die Massnahmen der Vorlage nicht ausschliesslich an Erwerbstätige richten. Procap setzt sich deshalb weiterhin ein gegen die Ungleichbehandlung von Familien mit Kindern, die eine besonders schwere Krankheit oder Behinderung haben.

Weitere Informationen unter: www.procap.ch > Angebote > Beratung und Information > Politik > Betreuende und pflegende Angehörige

FERIEN FÜR ALLE!



Seit bald 25 Jahren organisiert Procap Reisen betreute Gruppenferien im In- und Ausland. Das Bedürfnis nach Ferien mit kompetenter und verlässlicher Unterstützung für Menschen mit Betreuungsbedarf nimmt laufend zu.

Die Silvesterparty 2018 ist in vollem Gange. Gemeinsam feiern in Interlaken die achtzehn Gäste, die Procap-Reiseleiterin sowie dreizehn Helferinnen und Helfer im Hotel den Jahresübergang bei ausgelassener Stimmung. Es wird viel gelacht. Draussen am Grill kümmert sich ein Reisebegleiter um diverse Köstlichkeiten. Tischbomben knallen. Und zu späterer Stunde darf auch ein Wunschkonzert in der Disco nicht fehlen. Die einen tanzen ausgelassen, ob auf den Beinen oder auf Rädern. Andere nehmen es ruhiger und lassen die Stimmung auf sich wirken.

Stetig steigende Nachfrage

«Weihnachten und Neujahr» ist eines von 58 deutsch- und 21 französischsprachigen Angeboten der betreuten Gruppenferien von Procap Reisen. «Wir orientieren uns stark an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden», sagt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen & Sport. So wurden für die aktuelle Saison aufgrund der Nachfrage neu zwei Reisen speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie eine

Seniorenwoche im Tessin zusammengestellt. Bewährt haben sich auch Gruppenreisen für Jugendliche oder Aktivferien mit Sportangeboten.

Für jeden Wunsch das Passende

Die Mehrheit der Reiseteilnehmenden sind laut Helena Bigler Stammkunden. Zudem nehme bei Menschen mit Behinderungen der Trend für Auslandferien zu: «Viele verbringen mit Procap mehrmals Ferien in der Schweiz und bekommen so Mut, auch mal weiter weg zu reisen, denn sie wissen, dass sie sich auf die Betreuung und die gute Organisation verlassen können.» Der grosse Renner seit Jahren seien Badeferien in Europa. Auch wer das individuelle Reisen bevorzugt, ist bei Procap an der richtigen Adresse. Noch einmal ein Blick nach Interlaken. Bereits ist der 2. Januar 2019 angebrochen, und die zehntägigen Ferien sind zu Ende. Heute werden die Gäste abgeholt. Für Claudia ist klar, dass sie das nächste Mal wieder mit dabei ist, denn sie möchte nicht im Heim Silvester verbringen. Daniel wiederum möchte überhaupt nur noch mit Procap in die Ferien. Für den Sommer fasst er bereits Wanderferien ins Auge. Und Annette spricht kaum. Doch zum Abschied umarmt sie die Reiseleiterin fest – und ihr Gesicht spricht Bände.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.procap-reisen.ch oder im aktuellen Ferienkatalog. Bestellung bei reisen@procap.ch oder telefonisch unter: 062 206 88 30.

Text Susi Mauderli Bilder Procap

Hirnstoff

Buchstabenklau

Eine Krähe pickt immer wieder Körner von den Feldern. Ersetzen Sie die Fragezeichen durch die richtigen Buchstaben und Sie erhalten drei Getreidearten.



Sudoku

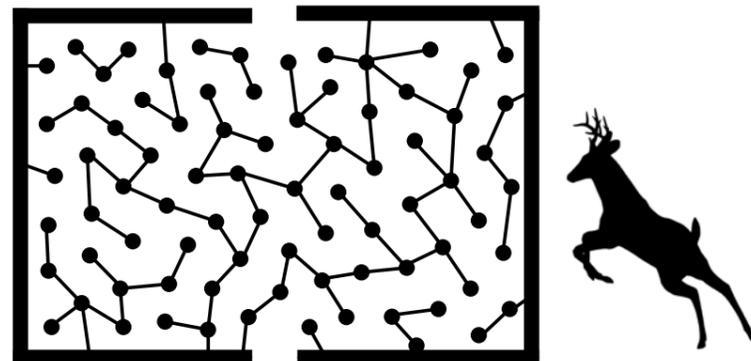
Füllen Sie alle leeren Felder so, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block die Ziffern von 1-9 jeweils nur einmal vorkommen.

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

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

Hürdenlauf

Helfen Sie dem Reh, einen Weg von unten nach oben zu finden. Sie dürfen dabei nur eine Hürde überspringen.



Neuer FV-Dosto der SBB: Eine unumgängliche Beschwerde

Der neue Doppelstockzug (Dosto) der SBB ist für viele Reisende mit Behinderungen nicht zugänglich. Dabei geht es um mehr als nur einen Zug: Die nächsten 40 Jahre wird der ÖV entgegen gesetzlichen Bestimmungen für Betroffene nicht selbstständig zu nutzen sein. Inclusion Handicap zog deshalb seine Beschwerde gegen die befristete Betriebsbewilligung an das Bundesgericht weiter.

Text Marc Moser, Inclusion Handicap Bild zVg

Mobilität ist ein zentrales Element für die Teilhabe an der Gesellschaft. Der öffentliche Verkehr (ÖV) und namentlich das Bahnnetz nehmen in der Schweiz dabei eine wichtige Rolle ein. Es ist deshalb von zentraler Bedeutung, dass Menschen mit Behinderungen den ÖV selbstständig nutzen können. Einerseits wollen Betroffene selbstständig reisen können, andererseits erwartet dies auch die Gesellschaft. So wird erwartet, dass sie Eigenverantwortung übernehmen und sich sozial und beruflich integrieren – doch dann soll es ihnen auch möglich sein, selbstständig an ihren Arbeitsplatz zu gelangen.

Diese Ausgangslage manifestiert sich im Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG): Es verlangt, dass Personen mit Behinderungen den ÖV bis im Jahr 2023 autonom nutzen können. Aber ausgerechnet die grösste Anschaffung in der Geschichte der SBB, der neue Doppelstockzug (Dosto), lässt dies nicht zu. Viele Passagiere im Rollstuhl, mit Seh- oder Hörbehinderung stossen in diesem Zug auf zahlreiche Hindernisse. Deshalb hat Inclusion Handicap – der Dachverband der Behindertenorganisationen, bei dem Procap im Vorstand vertreten ist – Beschwerde gegen die befristete Betriebsbewilligung des Zugs eingereicht. Der Dachverband verlangt, dass die neuen Züge dem BehiG entsprechend angepasst werden.

Inclusion Handicap hatte im Januar 2018 beim Bundesverwaltungsgericht eine Beschwerde eingereicht, in der 15 gesetzeswidrige Punkte moniert wurden. In aussergerichtlichen Gesprächen haben sich die

SBB bereiterklärt, deren 4 anzupassen. Das Bundesverwaltungsgericht veröffentlichte im November 2018 sein – in höchstem Masse ernüchterndes – Urteil über die verbleibenden 11 Punkte. Die Klage wurde fast gänzlich abgewiesen. Inclusion Handicap und seine Mitgliederorganisationen ziehen das Urteil nun an das Bundesgericht weiter und bemängeln darin unter anderem folgende Punkte:

- Viele Passagiere im Rollstuhl können nicht selbstständig zu- und aussteigen, da die Rampe zur Zugtüre viel zu steil ist.
- Die Türöffnungstaste ist so hoch montiert, dass Personen im Rollstuhl diese nicht erreichen können.
- Der Handlauf der Treppe, die beide Etagen verbindet, endet zwei Stufen vor Ende der Treppe – dies bedeutet insbesondere für blinde Reisende eine grosse Sturzgefahr.
- Die Beleuchtung blendet, wodurch Personen mit einer Hörbehinderung beeinträchtigt werden. Zudem ist die Lesbarkeit der Monitore stark eingeschränkt.

Diese Mängel und Hindernisse sind gravierend. Auch in Anbetracht dessen, dass der Zug rund 40 Jahre in Betrieb sein wird, sind die Einsprache und der Weiterzug an das Bundesgericht unumgänglich. Für Menschen mit Behinderungen und Organisationen, die deren Interessen vertreten, ist es inakzeptabel, dass moderne Züge nicht dem Gesetz entsprechen und von Menschen mit Behinderungen nicht autonom genutzt werden können.



Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.

Rausgepickt



«Schattenspringer – Spektralfarben»

Drei Jahre mussten sich ihre Fans gedulden – kürzlich nun ist Daniela Schreiter's dritte Graphic Novel «Schattenspringer 3 – Spektralfarben» erschienen. Daniela Schreiter ist Autistin und wollte seit ihrer Diagnose einen Comic darüber zeichnen, wie es ist, mit dieser etwas anderen Sicht und Wahrnehmung der Welt zu leben, zu sehen und zu fühlen. Worte allein haben dafür einfach nie ausgereicht. In ihrem 2014 erschienenen Debüt «Schattenspringer – Wie es ist, anders zu sein» zeichnete sie ihre Kindheit bis zum Erwachsenenalter auf und beschrieb mit viel Humor, welche Hürden es dabei zu meistern galt, von denen «Nicht-Autisten nicht einmal ahnen, dass sie überhaupt existieren». Das Buch wurde ein Riesenerfolg, und weil es noch so viel mehr zu erzählen gab, publizierte sie 2015 «Schattenspringer 2 – Per Anhalter durch die Pubertät». Nun folgt der dritte Teil – mit einem neuen Konzept. Daniela Schreiter machte sich auf, andere Betroffene zu interviewen. Und einmal mehr gelingt es ihr, humorvoll, einfühlsam und unterhaltend über die täglichen Herausforderungen zu berichten, mit denen autistische Menschen konfrontiert sind.

«Schattenspringer 3 – Spektralfarben». 2018.
 Autorin: Daniela Schreiter. Verlag: Panini Verlags GmbH.
 ISBN: 978-3-7416-0637-3. (Bilder: zVg)



Interessiert?
 Tel. 062 206 88 30
 oder E-Mail an
 reisen@procap.ch

Wir suchen freiwillige Reise- und Ferienbegleiter/-innen

Ermöglichen Sie Ferien für Menschen mit Behinderungen und erleben Sie Unvergessliches. Informationen zu Ferieneinsätzen unter www.procap-reisen.ch



Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

ZENTRUM ELISABETH WALCHWIL Ort der Begegnung



Erholung, Ferien und Therapie - mit oder ohne Rollstuhl

- 39 gemütliche Zimmer
- Kurhotel
- Pflegebetten
- Pflegerische Unterstützung
- Fitness- und Therapieräume
- Therapieangebot
- Restaurant, Bistro und Sonnenterrasse
- Eigene Parkplätze

ZENTRUM ELISABETH
 Hinterbergstrasse 41
 CH-6318 Walchwil
 Telefon 041 759 82 82
kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch



Di Blasi für mehr Mobilität

Geräte zum Probefahren im Verkaufsladen



Entfaltet und faltet sich selbst!



Online-Shop

Vögeli + Berger AG
 052 316 14 21 www.voegeli-berger.ch
 Vögeli + Berger AG, Schösslistrasse 4, 8442 Hettlingen

Die Freude überraschender Begegnungen



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Es war einer dieser typischen Wintertage, als ich bedrückt vom vielen Nebel mit dem Zug an ein Procap-Treffen für Freiwillige fuhr – also zu jenen Menschen, die absolut nichts dafür verlangen oder erwarten, dass sie aus Solidarität ihre Zeit einsetzen, um anderen zu helfen. So sind sie, die Freiwilligen: Sie leben von Kaffee und einem Lächeln.

Auch ich bin als Freiwilliger tätig. Meine Aufgabe ist es, unter anderem, Reden zu halten. An jenem Samstag habe ich nach einer kurzen Begrüßungsrede im kleinen Festsaal einer winzigen Freiburger Landgemeinde Kaffee getrunken. Der Abend war im wahrsten Sinne des Wortes bewegend: Eine Polonaise aus jungen, lachenden Menschen im Rollstuhl und ihren Begleitenden hat mich so tief ergriffen, dass mir Freudentränen kamen.

Bei Procap verfolgen wir ein klares Ziel: Wir wollen in unserem Land eine Gesellschaft schaffen, in der man keine Angst hat vor dem Anderen oder vor Menschen mit Behinderungen, in der man ihnen stattdessen mit einem Lächeln begegnet. So wie an jenem LaViva-Discoabend, als der Rhythmus alle vereinte und sich junge Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen gemeinsam amüsierten. Das macht mich froh. Es lebe der Tanz!

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, Susi Mauderli, Marc Moser, Sabrina Salupo, Sara
Schmid, Marcel Schor, Corinne Schüpbach, Irja Zuber **Übersetzung**
Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Titelbild** Rahel Krabichler
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. 2/2019** 17. April 2019;
erscheint am 17. Mai 2019

Fokus
im nächsten Heft:
Begegnung



HÖGG
LIFTSYSTEME
CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE
—
ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE

Montiert in
2 Wochen

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
info@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 Unter-
nehmen der Gruppe **Stannah**



Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 26.

Buchstabenklau:

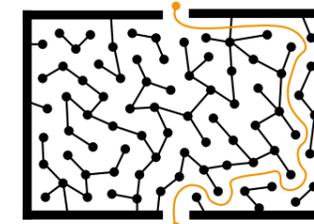
1. Roggen / 2. Weizen / 3. Gerste

Sudoku:

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

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

Hürdenlauf:



Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangsweinen und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



www.coopathome.ch

CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «PCAP19A-R» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 30.04.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



coop

Für mich und dich. @home

Sport für alle

Lösungen für den Alltag

sanitas  botta

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

 **botta**
orthopädie

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

