

# Procap

Das Magazin  
für Menschen  
mit Behinderungen

02/26

Prix Procap – das sind  
die Nominierten  
**Seite 6**

Nächste IV-Reform:  
Integration stärken,  
Finanzierung sichern  
**Seite 8**

Raus aus der  
Bubble, rein in  
die Sichtbarkeit  
**Seite 14**

Mit «**mitenand**»  
von Procap Bern



procap

# miteinander Procap Bern

## «Kunterbuntes Beratungsangebot»



Procap berät zu Sozialversicherungen, oder? Eines der Kernangebote unseres Vereins ist tatsächlich die Sozialversicherungsberatung (zum Inhalt später

mehr). Wir würden unser Beratungsangebot jedoch nicht kunterbunt nennen, wenn es nur so einfältig wäre. Zur Fachberatung zählen wir auch die Bau- und Reiseberatung. Wir stellen euch unsere bunte Palette der Beratung gerne kurz vor:

### Fachberatung hindernisfreies Bauen

Procap schult und berät Fachpersonen und Interessierte zu Fragen des Hindernisfreien Bauens. Dies mit dem Ziel, dass möglichst viele Neu- und Umbauten hindernisfrei geplant und gebaut werden. Hinzu kommt die individuelle Bauberatung, welche ihr als Mitglieder in Anspruch nehmen könnt. So könnt ihr euch bei Bedarf zu Anpassungen einer Wohnung, eines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes beraten lassen. In der Regel werden solche Umbauten von der Invalidenversicherung finanziert.

### Reiseberatung

Wenn dann die Ferien näher rücken ist es von Vorteil zu wissen, dass die Reiseberatung von Procap Reisen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder plant und natürlich prüft, ob sie barrierefrei sind. Das breite Angebot von Procap Reisen beinhaltet sowohl Individual- als auch Gruppenreisen im In- und Ausland. Der Reisekatalog liegt bei uns auf der Geschäftsstelle auf und kann auch bei Procap Schweiz bestellt oder auf der Homepage [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch) heruntergeladen werden.

### Sozialversicherungsberatung

Procap hat Fachpersonen und Anwält\*innen, welche euch durch Sozialversicherungsverfahren beratend begleiten, eure Fragen beantworten und euch falls nötig gegenüber den Sozialversicherungen vertreten. Die Landschaft der Sozialversicherungen ist breit, so auch die Fragen, welche an uns getragen werden. Für Kinder finden spezialisierte Checkberatungen vor Ort statt, welche bei Bedarf vereinbart werden können. Auch Fachpersonen können kostenpflichtige Beratung in Anspruch nehmen und in Genuss unserer Webinare zu den Sozialversicherungen kommen.

Falls ihr nun ein oder zwei neue Beratungsgebiete kennengelernt habt, dann freut es uns. Wir begrüßen euch herzlich in unserer Beratung.

*Sophie Muralt & Anita Advani, Co-Geschäftsleitung*

### Bauberatung



### Reiseberatung



### Sozialversicherungsberatung



# Wir gewinnen den PrixPrintemps.



Das Procap-Bern-Fussballteam an der Preisverleihung des PrixPrintemps im Kursaal in Bern

**PrixPrintemps zeichnet innovative Projekte aus, die Menschen mit Behinderungen unterstützen. Wir haben mit unserem Pilotprojekt im Bereich Sport einen von drei Preisen gewonnen. Am 16. März 2026 präsentierten wir an der Preisverleihung im Kursaal unser Projekt - und dies anscheinend überzeugend, denn neben dem Preis haben wir an diesem Abend auch den Publikumspreis gewonnen.**

Mit unserem Pilotprojekt wollen wir Kooperationen mit Sportvereinen auf- und ausbauen und damit den Zugang für Menschen mit Behinderungen zu Sportangeboten in ihrer Nähe und in der Wunschdisziplin schaffen und die Inklusion fördern.

Am PrixPrintemps präsentierten wir unser Projekt mit dem Procap-Fussballteam, das in Langenthal trainiert und dies aus gutem Grund: Seit diesem Januar trainieren jeden Montag Junioren des FC Langenthals mit unserem Fussballteam. Die inklusiven Fussballtrainings, bei denen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen trainieren, sind als Versuch entstanden, weil es im Training etwas weniger Teilnehmende hatte und Fussball mit mehr Leuten mehr Spass macht. «Wir wussten nicht was auf uns

zukommt, haben es aber einfach ausprobiert und dabei gemerkt, dass es eine Win-Win-Situation ist.», sagt der Leiter Rafael Weibel. Mit dem Versuch hat das inklusive Fussballteam mehr Leute, die alle einfach gerne zusammen Fussball spielen und dies nur für die Freude und ohne Druck.

Wir sind sehr gespannt darauf, welche Kooperationen wir im Rahmen unseres Projekts mit Sportvereinen realisieren können und freuen uns extrem auf zahlreiche inklusive Sportmomente, bereichernde Begegnungen und die Entdeckung neuer Sportarten, egal ob Bogenschiessen, Line-Dance oder Pétanque.

Willst du dich zusammen mit anderen bewegen? Dann los ins Schnuppertraining. Auf unserer Website oder in diesem Heft auf Seite VIII findest du alle Infos zu den Procap Sportangeboten.

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



# Kunterbunte Veranstaltungen

## PROCUP: Spieltag in Solothurn

Ein Tag mit Spiel, Spass und Hochspannung in Zuchwil - der PROCUP, unser Spiel- und Begegnungstag. Kommt mit nach Zuchwil. Wir freuen uns.

Datum: Samstag, 29. August 2026  
Zeit: 10 - 16 Uhr  
Ort: im Pfarrsaal (neben der kath. Kirche), Hauptstrasse 34, 4528 Zuchwil  
Kosten: CHF 15.- (bitte am Spieltag bar mitbringen), Kaffee und Zopf, Mittagessen, Dessert und Kaffee inbegriffen, Getränke nicht inbegriffen  
Anreise: Zug bis Solothurn Hauptbahnhof, anschliessend Bus Richtung Biberist RBS bis Haltestelle Zuchwil Zentrum  
Anmeldung: bis am 14. August an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)



## ProActive Freizeitgruppe

ProActive ist eine Freizeitgruppe für junge Erwachsene zwischen 18 und ca. 35 Jahren.

ProFyrabe ist unser regelmässiges ProActive Fyrabe-Treffen. Es findet immer am letzten Donnerstag im Monat, ab 18 Uhr im Tibits an der Gurtengasse 3, in 3011 Bern statt. Wir freuen uns auf gemütliche Zusammenkünfte, um neue Menschen kennen zu lernen, zu plöderle, auszutauschen und zu lachen.

Möchtest auch Du mit dabei sein? Dann melde dich gerne per Mail oder SMS/Whatsapp bei Kilian an: Kilian Buchser, 077 428 86 53, [kilian.buchser@gmail.com](mailto:kilian.buchser@gmail.com)

## Besichtigung der Werkstatt vom Porsche Zentrum Bern

An unserer Besichtigung der Werkstatt vom Porsche Zentrum Bern dürfen wir einen Blick unter die Motorhaube werfen und erfahren, wie eine Autowerkstatt funktioniert. Danach sind wir zu einem kleinen Apéro eingeladen.

Datum: Freitag, 14. August 2026  
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Porsche Zentrum Bern, Hallmattstrasse 10, 3018 Bern  
Anreise mit öV: Bus Nr. 31 Richtung Niederwangen Bahnhof bis zur Haltestelle "Hüsliacker", von dort 2 Min. zu Fuss  
Mit dem Auto: Parkplätze vorhanden  
Kosten: Die Besichtigung ist kostenlos.  
Anmeldung: bis am 5. August an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)



# Anlässe in allen Farben

## Sommerfest Bern

Gemeinsam feiern wir den Spätsommer mit feinem Essen, gemütlichem Zusammensein, Dampfisenbähndli fahren (freiwillig), knobeln und.... einer einmaligen musikalischen Überraschung für euch!

Datum:	Samstag, 12. September 2026
Zeit:	12 - 16.30 Uhr
Ort:	Festzelt neben dem Restaurant auf dem Areal der Psychiatrie Münsingen, Hunzigenallee 6, 3110 Münsingen
Kosten:	CHF 20.- für Mitglieder CHF 35.- für Nicht-Mitglieder (inkl. Essen und Dampfisenbähndlifahrt)
Mitnehmen:	Dem Wetter angepasste Kleidung, der Anlass findet im Freien statt
Anmeldung:	bis am 22. August an 031 370 12 00 oder <a href="mailto:bern@procap.ch">bern@procap.ch</a>

### Programm

Eintreffen:	12 Uhr im Festzelt
Essen:	12.30 Uhr im Festzelt
Quiz:	Ein Quiz mit tollen Preisli begleitet den Anlass. Da könnt ihr ein wenig knobeln!
Dampfisenbahn:	Aaretal-Mukli (Individuell für alle die Lust haben. Auch für Handrollstuhl)
Musik:	15 Uhr
Ende:	16.30 Uhr

### Anfahrt

Ab Bern Bahnhof: 11.16 Uhr, S1 Richtung Thun, Münsingen an 11.32 Uhr.

Ab Thun Bahnhof: 11.12 Uhr, S1 Richtung Fribourg, Münsingen an 11.25 Uhr

Ab Münsingen: 11.36 Uhr, Bus 163 Münsingen-Brückreuti, bis Münsingen PZM an 11.38 Uhr oder zu Fuss in 15 Min. erreichbar.

Gebührenpflichtige Parkplätze auf dem Gelände: Hunzigenstrasse 1, 3110 Münsingen



## Tellspiele in Interlaken

Ein Dorf aus dem Mittelalter, unzählige Tiere und nicht zuletzt 130 Darsteller\*innen lassen uns eintauchen in eine andere Welt. Die Tellspiele in Matten sind ein Phänomen. Also los, auf nach Interlaken!

Datum:	Sonntag, 9. August 2026
Treffpunkt:	Beim InfoPoint
Zeit:	14.15 Uhr
Kosten:	CHF 25.- für Mitglieder, CHF 48.- für Nichtmitglieder
Anmeldung:	bis am 13. Juli an 031 370 12 00 oder <a href="mailto:bern@procap.ch">bern@procap.ch</a>

## Töpferkurs

Hast du Lust, dich mit uns an die Herstellung von zauberhaften Kunstwerken aus Ton heranzuwagen und die Magie des Töpferns selbst zu erleben? Nichts leichter als das. Sei bei unserem zweiteiligen Töpferkurs dabei. Am ersten Kurstag erfährst du, wie Töpfern geht. Am zweiten Kurstag glasieren wir die getöpften Kunstwerke. Die fertig gebrannten Gegenstände kannst du anschliessend ca. 10 Tage später abholen. Wir freuen uns auf dich.

Daten:	Teil 1: Samstag, 22. August 2026 Teil 2: Samstag, 24. Oktober 2026
Treffpunkt:	13.20 Uhr in Roggwil, bei der Anmeldung senden wir die genauen Infos per Mail zu
Zeit:	14 bis ca. 15.30 Uhr
Mitnehmen:	Alte Kleider
Kosten:	CHF 65.- für Mitglieder CHF 110.- für Nicht-Mitglieder (Preis für beide Kursteile)
Anmeldung:	bis am 12. August an 031 370 12 00 oder <a href="mailto:bern@procap.ch">bern@procap.ch</a>



# Unsere Onlineveranstaltungen

## Webinar «Von der IV zur AHV»

Die Vorsorge in der Schweiz besteht unter anderem aus AHV, IV, Pensionskasse und allenfalls Ergänzungsleistungen. Im Webinar wird der Rechtsanwalt von Procap, Daniel Schilliger, anhand des Dreisäulensystems aufzeigen, wie sich die Leistungen beim Übergang von der IV zur AHV verändern. Zudem wird angesprochen, was man für den Eintritt ins AHV-Alter beachten muss.

Datum: Donnerstag, 1. Oktober 2026  
Ort: Online  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 45.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 30. September an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Crashkurs: «Kind mit Behinderungen»

Für Eltern von Kindern mit Behinderungen ist die Beschaffung von Informationen oft ein nervenaufreibendes Unterfangen. Daniel Schilliger, Rechtsanwalt von Procap, informiert in unserem 3-teiligen Crashkurs über die wichtigsten Leistungen von IV und anderen Sozialversicherungen. Am anschliessenden Special erhalten wir einen Input zum Thema "Als Eltern oder Bezugspersonen selbstbestimmte Sexualität ermöglichen". An drei Abenden wird je eine Stunde auf folgende Themen eingegangen:

- 05.11.2026: Unterstützung im Kindesalter: Medizinische Massnahmen, Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Assistenzbeitrag
- 12.11.2026: Übergang mit 18: Berufliche Eingliederung, Checkliste
- 19.11.2026: Mein Kind ist erwachsen: Rente und EL
- 26. November 2026: Special zum Thema "Sexualität und Behinderung" statt.

Datum: Donnerstag, 5. November, 12. November, 19. November,

26. November 2026  
Ort: Online  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 45.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 4. November an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Webinar «Arbeit neben IV-Rente, Teil 1»

In diesem Webinar fokussieren wir auf die Frage, welche Auswirkungen eine Arbeit auf eine IV-Rente hat. Wie wird ein IV-Grad festgelegt und eine Rente berechnet? Wann wird eine IV-Rente überprüft? Wieviel kann man neben der Rente verdienen? Was ist dabei zu beachten?

Datum: Donnerstag, 10. September 2026  
Ort: Online  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 45.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 9. September an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

## Webinar «Arbeit neben IV-Rente, Teil 2»

Fit machen für den 1. Arbeitsmarkt: In diesem Webinar beleuchten wir, wie die Invalidenversicherung die berufliche Eingliederung unterstützen kann. Gemeinsam mit einer Fachperson zeigen wir, welche Schritte Betroffene selbst unternehmen können, um ihre Chancen auf berufliche Reintegration zu verbessern.

Datum: Donnerstag, 17. September 2026  
Ort: Online  
Zeit: 19 bis 21 Uhr  
Kosten: Mitglieder kostenlos  
CHF 45.- für Nichtmitglieder  
Anmeldung: bis am 16. September an 031 370 12 00 oder [bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)

# Über Procap Bern

## Onlineserie «Amourös: Alles über Liebe und Sex»

In regelmässigen Livestreams via YouTube geben selbstbetroffene Expert\*innen und Fachpersonen Inputs zu unterschiedlichen Aspekten von Liebe und Sexualität bei Menschen mit Behinderungen. Du kannst anonym teilnehmen und deine Fragen per Mail an Procap Bern schicken. Die Fragen werden anonymisiert vorgelesen und von den Expert\*innen live beantwortet.

Wir haben eine spannende Truppe an Expert\*innen zusammengetrommelt: von selbstbetroffenen Expert\*innen über Anwälte, Kommunikationsexpert\*innen und Sexualpädagoge\*innen bis zu Sextoyexpert\*innen.

Die Livestreams finden online jeweils unter der Woche von 19 bis ca. 20.30 Uhr statt und sind nach der Ausstrahlung noch eine Woche online verfügbar.

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



Die Onlineserie «Amourös» wird unterstützt von:



## Sommeröffnungszeiten

Die Geschäfts- und Beratungsstelle in Bern erreichst du im Juli telefonisch von Montag bis Donnerstag von 9.30 – 11.30 Uhr.



## Impressum

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

## Spenden für Procap Bern

Als Zewo-zertifizierte Berner Organisation setzen wir deine Spende im Kanton Bern ein.

### Spendenkonto Procap Bern

PC-Konto: 30-7047-5

IBAN: CH24 0900 0000 3000 7047 5

BIC: POFICHBEXXX3

Procap Bern ist steuerbefreit.

**Jetzt mit TWINT spenden!**



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



## 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)

Do. 9.30 – 11.30 Uhr



**Region**

**Thun**

Ursula Merki, Cäcilienstr. 21, Postfach 392, 3000 Bern 14

Tel. 033 222 09 09, [ursula.merki@procap.ch](mailto:ursula.merki@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

# Agenda

## Kurse

---



**Do. 28. Mai 2026**  
**Webinar «IV und EL nach  
Lebensveränderung»**  
Infos im letzten Heft.



**Ab Mi. 3. Juni 2026**  
**Kurs: Übungen für den Rücken**  
Infos online.



**Fr. 12. Juni 2026**  
**Computerkurs in Interlaken**  
Infos im letzten Heft.



**Ab Sa. 22. August 2026**  
**Töpferkurs**  
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



**Mo. 7. September 2026**  
**Webinar der Serie Amourös  
«Das Kennenlernen (Insta, Face-  
book, Tinder & Co.)»**  
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



**Do. 10. September 2026**  
**Webinar «Arbeit neben Rente 1»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.



**Mo. 14. September 2026**  
**Webinar der Serie Amourös  
«Die Sicherheit (Insta, Facebook,  
Tinder & Co.)»**  
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



**Do. 17. September 2026**  
**Webinar «Arbeit neben Rente 2»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.



**Do. 1. Oktober 2026**  
**Webinar «Von IV zu AHV»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.



**Mo. 2. November 2026**  
**Webinar der Serie Amourös  
«Die Lust»**  
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



**Ab Do. 5. November 2026**  
**Crashkurs «Kind mit  
Behinderungen»**  
Infos auf Seite V in diesem Heft.



**Mo. 9. November 2026**  
**Webinar der Serie Amourös  
«Der Sex»**  
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



**Mo. 16. November 2026**  
**Webinar der Serie Amourös  
«Die sexuelle Gesundheit»**  
Infos auf Seite VI in diesem Heft.



**Sa. 6. Juni 2026**  
**Bräteln im Hirschpark**  
Infos im letzten Heft.



**Sa. 27. Juni 2026**  
**Ausflug ins Holzschnitzerei-  
Museum**  
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



**So. 26. Juli 2026**  
**Eglifilets am Murtensee**  
Infos: Rolf Schnyder, 032 652 00 78



**So. 9. August 2026**  
**Besuch der Tellspiele**  
Infos auf Seite IV in diesem Heft.



**Fr. 14. August 2026**  
**Besichtigung der Werkstatt  
vom Porsche Zentrum Bern**  
Infos auf Seite III in diesem Heft.



**Sa. 29. August 2026,**  
**PROCUP Spieltag**  
Infos auf Seite III in diesem Heft.



**Sa. 12. September 2026**  
**Procap-Sommerfest**  
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.



## Treffen und Anlässe

---



**Do. 28. Mai 2026**  
**ProFyrabe, monatlicher  
Fyrabe Treff**  
Infos auf Seite III in diesem Heft.



**Sa. 30. Mai 2026, Reise**  
Infos im letzten Heft.

# Sportangebote



## Sport Oberaargau

### Fussball Langenthal

Wann: Montag  
Zeit: Hallentraining: 18.00 - 19.30 Uhr,  
Training draussen: 17.45 - 19.15 Uhr  
Ort: Halle: Halle Kreuzfeld 4 Langenthal,  
Draussen: Fussballplatz Rankmatte Langenthal  
(Der Trainingsort wird jeweils am Sonntagabend bekannt gegeben.)  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Buchsi Plantscher: Schwimmen Herzogenbuchsee

Wann: Dienstag  
Zeit: 17 - 18 Uhr  
Ort: Hallenbad Herzogenbuchsee  
Kontakt: Caroline Jäggi, 076 369 20 64, macasipa@vtxmail.ch  
Kosten: CHF 90 / Jahr (ohne Badeintritt)

### Bewegti Farbtupfer: Polysport 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

### Team Panda: Turnen und Nordic Walking

#### Turnen

Wann: Samstags  
Zeit: 13.30 - 15 Uhr,  
Ort: Turnhalle Hard, Bäreggstrasse 20, 4900 Langenthal

#### Nordic Walking

Wann: Donnerstag von 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 für Turnen und Walking

### Unihockey Lotzwil

Wann: Mittwoch  
Zeit: 18 - 19 Uhr  
Ort: Turnhalle Dorf, Schulgässli, Lotzwil  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### D Wasserhüpfer vo Aarwange: Schwimmen

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)



## Sport Oberland

### Alpaka Interlaken: Nordic Walking oder Turnen

Wann: Donnerstag  
Zeit: 17.15 bis 18.15 Uhr (Walking 17.15 - 18.45 Uhr)  
Treffen: 17.10 Uhr oben an der Rampe  
Ort: Gymnasiumareal Interlaken  
Kontakt: Silvia Kläusli, 079 560 41 54  
Kosten: CHF 60 / Jahr

### Kobras Uetendorf: Polysport

Wann: Freitag  
Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort: Mehrzweckhalle Bach, Allmendstrasse 26,  
Uetendorf  
Kontakt: Corinne Dellsperger, 079 337 11 45  
corinne.dellsperger@procap.ch  
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.



1. Swiss-Trac Tour: 20.6.2026

2. Swiss-Trac Tour: 22.8.2026

Anmeldung: [spv.ch](http://spv.ch)



Schneller unterwegs mit dem Modell SWT-1S.



**SWISS•TRAC®**

Händler finden und Probefahren: [www.swisstrac.ch](http://www.swisstrac.ch)



**Waldspurger AG**  
Drei Generationen Erfahrung im Fahrzeugausbau. Seit 1978



FAHRZEUGAUSBAU  
**WALDSPURGER**



BEWÄHRT UND INNOVATIV

**Unser Angebot**

Wir machen Sie mobil – persönlich, individuell und mit Schweizer Qualität.



Weitere Infos unter [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

# Ein kleiner Preis für grosse Taten



Markus Spielmann  
Leiter Marketing  
und Kommunikation

Am 9. März 2022 fand in Bern eine Kundgebung für eine bessere Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) statt. Ich erinnere mich noch gut daran: Gemeinsam mit über 1000 Menschen standen wir für unser Anliegen ein.

Eine Woche später kritisierte auch der UN-Ausschuss, dass die Schweiz die UN-BRK noch nicht ausreichend umsetze. Über 20 000 gültige Unterschriften sammelte Procap in der Folge für die Inklusions-Initiative.

Unter der Leitidee, dass es Zeit für eine inklusive Gesellschaft ist, baten wir unsere Mitglieder damals auch, uns Wecker zuzusenden, um daraus eine Skulptur zu entwickeln. Diese nahm nun in Form des Prix Procap Gestalt an – ein kleiner Preis für grosse Taten. Damit machen wir engagierte Menschen und starke Ideen sichtbar, inspirieren und ermutigen andere, selbst aktiv zu werden. Auf unsere Ausschreibung sind zahlreiche Projekte eingegangen, die unter [Prix-procap.ch](http://Prix-procap.ch) zu entdecken sind.

Ein Blick auf die Nominierungen von Procap-Mitgliedern zeigt eindrücklich, wie viele Menschen sich mit viel Initiative für Lösungen einsetzen und Veränderungen anstossen.

Mit dem Prix Procap würdigen wir dieses Engagement zugunsten von Menschen mit Behinderungen.

Erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7 dieser Ausgabe mehr zum Prix Procap. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre.

## Inhalt

### 4 Notizen

### 6 Prix Procap

Das sind die Nominierten

### 8 Procap Sozialpolitik

IV vor Reform: Integration stärken, Finanzierung sichern

### 12 «Wir sind Procap»

Johanna Zbinden

### 14 Procap Zentralschweiz

Raus aus der Bubble, rein in die Sichtbarkeit

### 18 Rätsel

### 19 Ratgeber Recht

Drohen ohne  
Geburtsgebrechen Nachteile?

### 20 Digitale Barrierefreiheit

Digitale Barrierefreiheit  
im Alltagstest

### 22 Procap Sport

Ab ins kühle Nass – diese  
barrierefreien Badis laden ein

### 24 Procap Reisen

Wenn das Hobby mitreist

### 26 Carte blanche

Jan Schirmer

## Neuer Blog für barrierefreies Reisen

Die Plattform Travelistas zählt zu den bekanntesten Reiseblogs in der Schweiz. Seit 2012 informieren die Redaktor\*innen über Reiseerlebnisse. Neu erweitern sie das Angebot um die Rubrik «Barrierefreies Reisen». Mit an Bord ist der Filmjournalist Alex Oberholzer, der mit dem Rollstuhl die Welt bereist und wertvollen Input liefert. Interessierte finden Reiseinspiration, persönliche Reisegeschichten und praktische Tipps rund um bewusstes Reisen, besondere Orte und echte Erlebnisse, wie es auf der Website dazu heisst. «Wir freuen uns sehr, mit Alex Oberholzer für den neuen Blog einen profilierten Journalisten für das Thema gewonnen zu haben», sagt Vanessa Bay, Mitgründerin des Reiseblogs. Sie ist auch Mitglied der Reisekommission von Procap und setzt sich seit Jahren für barrierefreie Ferienerlebnisse ein. «Barrierefreies Reisen ist ein Bereich, der in der Reiseindustrie noch immer zu wenig beleuchtet wird. Für uns ist es wichtig, dieses Thema konsequent voranzutreiben – mit Qualität, Haltung und einer glaubwürdigen persönlichen Perspektive.»

Mehr dazu erfahren Sie auf: [travelistas.info](http://travelistas.info)



Illustration: Eugen Fleckenstein

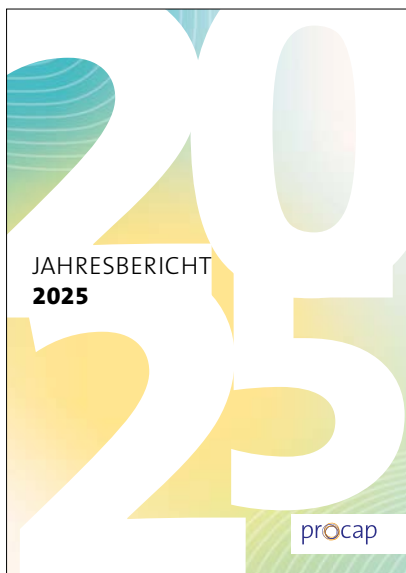
### Artwork

Eugen Fleckenstein (\*1958) studierte freie Malerei an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart. Als Illustrator hat er von der Swatch bis zum Zug der Rhätischen Bahn an Objekten verschiedenster Grössen gearbeitet. Zurzeit liegt sein Schwerpunkt auf Schulmaterialien, Reportage-Comics und Gouachebildern über seine Reisen durch Südamerika, Asien und Afrika.

Am Freitag, 5. Juni, findet die Vernissage der Ausstellung von Eugen Fleckenstein mit Gouache-Bildern über Reisen durch mehrere Kontinente in der Alten Kaserne Winterthur statt. Die Ausstellung dauert bis am 9. Juli.

[fleckenstein.ch](http://fleckenstein.ch)

Instagram: [fernweh-fleckenstein](https://www.instagram.com/fernweh-fleckenstein)



## Blick zurück: Unser Jahresbericht 2025 ist da!

Erfahren Sie, wie wir im vergangenen Jahr gewirkt, Projekte umgesetzt und Ziele erreicht haben. Spannende Zahlen, bewegende Geschichten und Einblicke in unsere Tätigkeit warten auf Sie.

Entdecken Sie alle Inhalte auf unserer Website: [procap.ch/jahresbericht](https://procap.ch/jahresbericht)

## Ergänzender Hinweis zum letzten «Ratgeber Recht»

### Ratgeber Recht:

#### Von der IV zur AHV

Aus dem Text im letzten Magazin 01/26 wird nicht klar, dass die AHV-Rente nicht automatisch an IV-Rentenbezüger\*innen ausgerichtet wird. Die AHV-Rente sollte etwa drei bis vier Monate vor Erreichen des Referenzalters (65 Jahre) mittels Formular bei der Ausgleichskasse angemeldet werden.

## Wenn Musik sichtbar wird

Alle Jahre wieder organisiert Procap Schweiz gemeinsam mit dem Montreux Jazz Festival ein Konzert für alle Sinne: Bei der beliebten Veranstaltung wird Musik sichtbar gemacht. Während die Künstler\*innen auf der Bühne performen, wird der gesungene Text zeitgleich von Übersetzer\*innen des Vereins Ecoute Voir in Gebärdensprache übersetzt. So entsteht ein inklusives Konzerterlebnis, das Menschen mit Hörbehinderungen ebenso anspricht wie ein hörendes Publikum und welches zeigt, wie Musik Barrieren überwinden kann. Scannen Sie den QR-Code und schwelgen Sie im Video wieder in den Emotionen, die letztes Jahr ausgelöst wurden. Schreiben Sie sich bereits jetzt den Termin für die diesjährige Ausgabe in den Kalender: 18. Juli 2026.



# Prix Procap – das sind die Nominierten

Mit dem Prix Procap werden Organisationen, Einzelpersonen und Initiativen ausgezeichnet, die sich in besonderer Weise für Menschen mit Behinderungen einsetzen. Vor einem Jahr startete Procap im Magazin 02/25 einen Aufruf zur Einreichung geeigneter Nominierungen. Alle Vorschläge sind jetzt auf der neuen Website [Prix-procap.ch](http://Prix-procap.ch) einsehbar.

Text Cynthia Mira, Markus Spielmann **Bildschirmfotos** Procap

Inklusion gelingt nur gemeinsam. Deshalb braucht es Menschen und Organisationen, die sich mit grossem Engagement dafür einsetzen. Mit dem Prix Procap zeichnet Procap besondere Leistungen aus und würdigt Engagement zugunsten von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz.

An wen der Prix Procap gehen soll, bestimmen die Procap-Mitglieder. Die Gewinner\*innen des Prix Procap erhalten eine Skulptur des Aargauer Künstlers Roger Weber und werden im Procap Magazin sowie auf den digitalen Kanälen von Procap Schweiz vorgestellt. Der Preis ist eine Anerkennung und soll Menschen inspirieren, selbst aktiv zu werden und sich zu engagieren. Ein Preisgeld wird nicht ausbezahlt.

Die Skulptur wird mit einer Handkurbel betrieben und zeigt Figuren mit unterschiedlichen Behinderungen in Bewegung. Sie symbolisiert Selbstbestimmung und gesellschaftlichen Wandel. Ein Zahnrad sowie ein integrierter Wecker ergänzen das Kunstwerk.

Die Wecker haben eine besondere Bedeutung: Sie wurden 2022 von Procap-Mitgliedern im Rahmen einer Demonstration gespendet. Damals versammelten sich über 1000 Menschen in Bern und forderten eine raschere Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK). Die Wecker stehen sinnbildlich für den notwendigen gesellschaftlichen Wandel und den Abbau von Barrieren.

Die Skulpturen werden aus Holz und Metall gefertigt – in Zusammenarbeit mit der VEBO-Genossenschaft in Oensingen sowie im Atelier von Roger Weber. Jedes Exemplar ist ein Unikat und kann individuell beschriftet werden.



## Weiterer Ablauf

**Ein letzter Aufruf für Nominationen:** Bis zum 1. Juli 2026 sind weitere Vorschläge via [kommunikation@procap.ch](mailto:kommunikation@procap.ch) möglich. Der Art des Engagements sind keine Grenzen gesetzt. Ausgezeichnet werden beispielsweise auch kleinere innovative Projekte, Einzelpersonen, Vereine und/oder künstlerische Beiträge.

**Publikation:** Alle Nominierten werden auf der Website [Prix-procap.ch](http://Prix-procap.ch) vorgestellt und die Inhalte laufend aktualisiert.

**Abstimmung:** Die Procap-Mitglieder bestimmen die Gewinner\*innen in der nächsten Herbstausgabe 3/26 des Magazins mittels vorfrankierter Postkarte.

**Bekanntgabe:** Die Preisverleihung findet voraussichtlich im Januar 2027 statt.

**Das sind die Nominierten**

Auf der Website Prix-procap.ch sind ab sofort die zahlreichen Aktionen, Organisationen, Einzelpersonen und Vereine aufgeführt, die für den Preis bisher vorgeschlagen wurden. Als Procap-Mitglied können Sie sich bereits eine erste Meinung bilden. Im nächsten Magazin haben Sie dann die Möglichkeit, Ihren Favoriten zu bestimmen und Procap Schweiz die Wahl mittels vorfrankierter Postkarte zu übermitteln.



ARBES-Laden der PDGR Chur



Botschafterhunde der Blindenhundeschule Liestal (VBM)



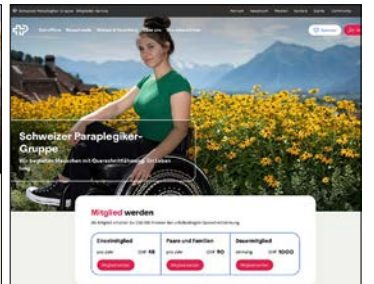
Brücken bauen am Arbeitsplatz: Kommunikation bei Hörverlust



CAS-Abschlussarbeit: Pilotprojekt Inklusionspraktikum



Das Netzwerk 4parents



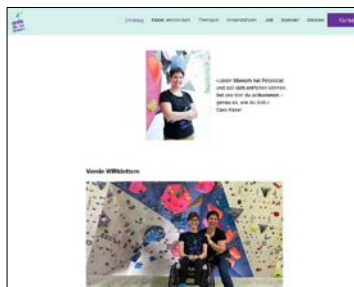
Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe



Islam Alijaj – Schweizer Politiker Nationalrat



Jubla gränzelos – für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen



MANK: Verein WIRklettern



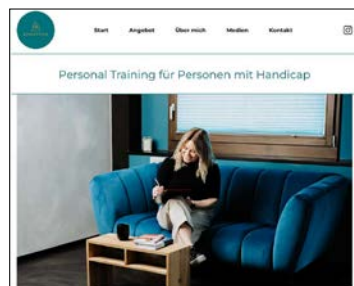
MonaLira: die digitale Mediathek für alle



MudMaster: Ein Offroad-Rollstuhl für Festivals



Podcast Kontrast



Sportfox: Personal Training und Mentalcoaching



Sunflower Lanyard



Verein Kultur am Bettrand



Verein leben wie du und ich



Verein Long Covid Schweiz



Verein Schneesport mit Herz

# IV vor Reform: Integration stärken, Finanzierung sichern

Immer mehr Menschen erhalten neu eine IV-Rente – besonders junge Erwachsene und 60- bis 64-Jährige. Jede zweite Neurente erfolgt aufgrund einer psychischen Erkrankung. Die Invalidenversicherung (IV) ist schon länger finanziell unter Druck, was sich durch die zunehmenden Neurenten verschärft. Bei der nächsten Revision soll die Integration in den Arbeitsmarkt gestärkt werden, unter anderem durch eine Integrationsleistung für junge Erwachsene, und zugleich eine sichere Finanzierung der IV gewährleistet werden. Um die heutige finanzielle Lage der IV zu verstehen, lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit.

Text Miriam Hürlimann Foto iStock



Die IV gehört seit ihrer Einführung im Jahr 1960 zu den wichtigsten Sozialwerken der Schweiz. Ihr zentrales Ziel ist es, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ins Berufsleben einzugliedern und deren Existenz zu sichern. Der heute zentrale Grundsatz «Eingliederung vor Rente», bei dem zuerst alle Möglichkeiten der beruflichen Eingliederung geprüft werden, bevor eine Rente gesprochen wird, wurde in den vergangenen 20 Jahren durch verschiedene IV-Revisionen weiter gefestigt und stärker verankert.

Ein weiterer wichtiger Schritt zur sozialen Absicherung erfolgte 1966 mit der Einführung der Ergänzungsleistungen. Diese sollten sicherstellen, dass Rentenbezüger\*innen ihren Lebensunterhalt decken können, wenn die IV-Rente allein nicht ausreicht.

Die IV hat in ihrer Geschichte nur in wenigen Jahren mehr Geld eingenommen als ausgegeben. Das letzte Mal war das zwischen 1988 und 1992 der Fall. Seit den 90er-Jahren steigen die Ausgaben aufgrund gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Entwicklungen. Dies vertiefen wir später.

Es wurden zwei Massnahmen getroffen, um dem gestiegenen Finanzbedarf entgegenzukommen. Im Jahr 1995 wurde der IV-Beitragssatz von 1,2 auf 1,4 Lohnprozente (bis heute gültig) erhöht. Zudem wurde im Jahr 2011 ein separater IV-Fonds gegründet und mit einem Darlehen von über 15 Milliarden Franken aus dem AHV-Fonds finanziert. Diese Schuld sollte schrittweise zurückgezahlt werden, was zu Beginn auch gelang. Dank einer auf sieben Jahre befristeten Erhöhung der Mehrwertsteuer um 0,4 Prozentpunkte konnte die IV bis 2017 fast 5 Milliarden Franken zurückbezahlen. Seither liegt die Schuldenlast konstant bei 10,3 Milliarden.

### **Zunahme von Neurenten in allen Altersgruppen**

Die Entwicklung der IV zeigt, wie das Sozialwerk laufend an gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen angepasst wird, um seine Aufgabe auch in Zukunft erfüllen zu können. Mit der Weiterentwicklung der IV im Jahr 2022 wurde der Fokus stärker auf junge Erwachsene sowie auf Menschen mit psychischen Erkrankungen gerichtet. Durch frühzeitige Unterstützung soll ihre Integration in den Arbeitsmarkt verbessert werden.

Dass die IV weiterhin vor Herausforderungen steht, zeigt die gegenwärtige Situation bei den Neurenten deutlich: Die Zahl der neuen IV-Renten steigt seit Jahren in allen Altersgruppen. Besonders stark ist der Anstieg bei den 18- bis 24-Jährigen und den 60- bis 64-Jährigen. Die Gründe dafür sind vielfältig und nur zum Teil bekannt. Ein wichtiger Faktor ist der Anstieg schwerer psychischer Erkrankungen, der auch in anderen

Ländern beobachtet wird. Inzwischen wird rund jede zweite Neurente aufgrund einer psychischen Krankheit gesprochen. Procap blickt besorgt auf die steigenden Zahlen von neuen IV-Renten und begrüsst es, dass der Bundesrat bei der anstehenden IV-Reform einen Fokus auf die Arbeitsintegration legt.

### **Nächste IV-Reform**

Im Februar stellte der Bundesrat die Leitlinien der nächsten IV-Reform – der sogenannten Integrationsreform – vor. Es ist damit zu rechnen, dass die Vorlage Ende Jahr in die Vernehmlassung gegeben wird. Procap wird sich hierbei aktiv einbringen. Bei der anstehenden Reform soll weiter gefördert werden, dass Versicherte möglichst lange im Arbeitsmarkt bleiben oder dort rasch wieder Fuss fassen. Die Reform soll insbesondere junge Erwachsene stärker unterstützen und enger begleiten. Eine wichtige Massnahme dabei ist die Einführung einer neuen Integrationsleistung, bestehend aus einer Geldleistung und individueller Begleitung für Versicherte zwischen 18 und 25 Jahren, die über Integrationspotenzial verfügen, aber gesundheitlich noch nicht in der Lage sind, an Massnahmen zur beruflichen Eingliederung teilzunehmen. Dadurch soll ein vorzeitiger Renteneintritt vermieden und die Autonomie der Betroffenen langfristig gestärkt werden. Die Reform möchte zudem jungen Erwachsenen sowie Personen mit einfacher Ausbildung oder tiefem Einkommen den Zugang zu IV-finanzierten Aus- und Weiterbildungen erleichtern.

All diese Anpassungen sollen sicherstellen, dass die Versicherten besser auf den Arbeitsmarkt vorbereitet und ihre Chancen auf eine dauerhafte Eingliederung erhöht werden. Mittelfristig möchte dadurch auch erreicht werden, dass sich die Finanzen der IV verbessern, indem der Anstieg von Neurenten gebremst wird.

Die Absicht des Bundesrats, dass die IV frühzeitig aktiv wird und junge Erwachsene mit gesundheitlichen Herausforderungen nicht zu lange allein lässt, begrüsst Procap. Die angekündigte Integrationsleistung darf aber zu keinen pauschalen Massnahmen führen, die die Existenzsicherung gefährden und so den Druck auf psychisch belastete Menschen erhöhen. Gleichzeitig muss genau hingeschaut werden, wieso die bestehenden Instrumente nicht funktionieren oder weshalb diese heute selten zur Anwendung kommen. Wie erwähnt, hat bereits die Weiterentwicklung der IV dieselben Probleme adressiert. Ansonsten verkommt die Reform zu einer Sparmassnahme ohne Mehrwert bei der Integration und auf Kosten der Versicherten. Es braucht eine

durchgehende finanzielle Absicherung der betroffenen Personen mittels einer existenzsichernden Geldleistung und eine kontinuierliche Begleitung insbesondere von jungen Menschen. Zudem gelingt die vom Bundesrat angedachte Stärkung der Eingliederung nur, wenn auch die Kantone ihren Beitrag leisten: Die medizinische Versorgung (z.B. Therapieplätze) muss sichergestellt werden, damit das Integrationspotenzial der jungen Menschen auch genutzt werden kann.

### Wieder finanzielle Stabilität erreichen

Obwohl die Aufgaben der IV in den vergangenen Jahren zugenommen haben, wurde ihre Finanzierung nicht entsprechend angepasst. Die Folge: Die Versicherung ist chronisch unterfinanziert. Laut Prognosen des Bundes gibt die IV jährlich rund 300 Millionen Franken mehr aus, als sie einnimmt. Procap begrüsst deshalb, dass der Bundesrat eine Erhöhung der Lohnbeiträge um 0,1 bis 0,2 Prozentpunkte in Betracht zieht. Zuerst will er allerdings prüfen, welche Massnahmen möglich sind, um eine Zusatzfinanzierung zu verhindern. Diese Einsparungen dürfen nicht auf Kosten der Menschen mit Behinderungen gehen!

Ein wesentlicher Teil des jährlichen Defizits von rund 300 Millionen Franken entsteht allerdings durch die Zahlung des Schuldzinses an die AHV. Dieser beträgt zurzeit 2,1%. Somit werden der IV jährlich 216 Millionen belastet. Um dieses strukturelle Defizit zu beheben, braucht es verlässliche und langfristig tragfähige Finanzierungsquellen.

### Schuldenreduktion gegenüber der AHV

Zur finanziellen Schieflage hinzu kommen die historischen Schulden der IV bei der AHV im Umfang von gut 10 Milliarden Franken. Bei diesen Schulden handelt es sich um eine Altlast aus den 1990er- und 2000er-Jahren, als die Wirtschaft im Zuge der Globalisierung und des Wandels der Arbeitswelt zahlreiche Arbeitnehmende mithilfe medizinischer Zeugnisse aus dem Arbeitsmarkt in die IV verdrängte.

Für Procap ist klar, dass es für eine zielführende Entschuldung befristete Zusatzeinnahmen bräuchte. Es darf nicht sein, dass Schulden aus der Vergangenheit zulasten der heute Versicherten anhand von Leistungskürzungen korrigiert werden. Zudem hätten Leistungskürzungen voraussichtlich zur Folge, dass vermehrt Sozialhilfe und Ergänzungsleistungen beansprucht werden müssten, was wiederum zu höheren Ausgaben bei den Kantonen und Gemeinden führen würde.

### Politik sucht Lösungsansätze für die IV-Schulden

Die Motion 25.3713 «Massnahmen zur Schuldentilgung der IV gegenüber der AHV», die vom Ständerat im Herbst 2025 angenommen wurde, verlangte, dass die rund 10 Milliarden Franken Schulden der IV gegenüber der AHV hauptsächlich durch Ausgabenkürzungen abgebaut werden. Procap hat sich gegen die Motion ausgesprochen, weil eine Entschuldung dadurch faktisch nur durch massive Leistungskürzungen im Bereich der IV-Renten, der Hilflosenentschädigung und der Tagelöhnerleistungen möglich gewesen wäre. Die Forderung war nicht nur wenig realistisch, sondern auch ungerecht und gefährlich. Der Nationalrat hat die Motion in der Frühjahrs-session nun abgelehnt – sowohl in der ursprünglichen als auch in der durch die Sozial- und Gesundheitskommission des Nationalrats (SGK-N) überarbeiteten Version. Letztere wollte, dass Entschuldungsmassnahmen sowohl auf der Einnahmen- als auch auf der Ausgabenseite ansetzen. Gleichzeitig schloss sie aber eine Erhöhung der Mehrwertsteuer sowie Lohnprozente der Arbeitgeber- und Arbeitnehmer kategorisch aus. Auch dieser Ansatz hätte einen realistischen Plan zum Abbau der Schulden verhindert. Aufgrund der erwähnten Schuldzinsen ist eine deutliche Reduktion oder Übernahme dieser Zinsen oder ein Abbau der Schulden zentral für die finanzielle Stabilität der IV. Der Bundesrat wird hier Lösungsansätze präsentieren müssen.

Procap wird den weiteren politischen Prozess eng begleiten und die Perspektive von Betroffenen einbringen.

---

#### Quellen

- Leitlinien des Bundesrats vom 11. Februar 2026


- Meilensteine IV – faktuell.ch


- Finanzen und Leistungen der Invalidenversicherung – Die Volkswirtschaft


- MM Inclusion Handicap





**RotoBed®**

## Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen



**heimelig betten AG**  
Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · T 071 672 70 80  
heimelig.ch · info@heimelig.ch



**EBNET DEN WEG**

*Freunde können nicht immer da sein, um zu helfen.  
Ein Plattformlift von Rigert hingegen schon.*




**Kostenlose Beratung**  
☎ **041 854 20 10**  
oder siehe [www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)

Testen Sie unsere Treppen- & Plattformlifte in unserem Showroom in Küssnacht am Rigi oder in Oensingen (SAHB)





## Bewegen Sie sich mit Zuversicht

Seit 40 Jahren steht Stannah in der Schweiz für massgeschneiderte Mobilitätslösungen. Von der persönlichen Beratung bis zur Betreuung nach dem Kauf verhelfen wir unseren Kundinnen und Kunden jeden Tag zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.

➕ Weil Stannah dein Leben verändert.

☎ **044 512 52 27** [sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch) | [stannah.com](http://stannah.com)



**Liftsysteme, die bewegen.**

## Treppenlifte von den Lift-Experten



**Homelifte und Aufzüge**

**hoegglift.ch**

St. Gallen T 071 987 66 80  
Bern T 033 439 41 41  
Lausanne T 021 800 06 91



## **WIR SIND PROCAP**

---

**«Das Herz eines Menschen mit Glück zu erfüllen, das ist schön»**

### **Johanna Zbinden**

(\*2001) ist im Kanton Neuenburg aufgewachsen, wo sie heute noch lebt und an der HES-SO eine Ausbildung zur Pflegefachfrau absolviert. Wenn sie nicht studiert, geht sie gerne wandern oder begleitet Procap-Reisen als Ferienbegleiterin oder Reiseleiterin.

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

### **Procap: Mit welchen drei Worten würdest du dich beschreiben?**

**Johanna Zbinden:** Ich bin ein optimistischer Mensch. Ich mag es, wenn die Dinge auf den Punkt kommen, und ich würde sagen... unbeschwert, also unkompliziert. Ich finde es toll, sich nicht über Belanglosigkeiten den Kopf zu zerbrechen, nicht zu ernst zu sein – auch wenn ich das im beruflichen Bereich bin. Aber ein bisschen Unbeschwertheit und eine Prise Humor zu bewahren, das ist wichtig.

### **Was hat dich dazu bewogen, dich freiwillig bei Procap zu engagieren?**

Als ich ein Kind war, habe ich in den Sommerferien an einer Procap-Ferienreise teilgenommen. Ich hatte dort einen Angehörigen begleitet und sehr schöne Erinnerungen daran behalten. Nach dem Gymnasium brauchte ich Berufserfahrung, um die Fachmatur an der HEArc zu beginnen. Eine Freundin und ich dachten uns, wir könnten auf Ferienreisen mitfahren. Und da fiel mir Procap ein, denn zufällig bekam ich jedes Jahr den Ferienkatalog zugeschickt. Also nahmen wir im ersten Sommer an vier Reisen teil, und es hat uns so gut gefallen, dass wir in den folgenden Jahren wieder dabei waren.

### **Was hat dir so gut gefallen?**

Einerseits kann es schwere Fälle mit sehr komplizierten Lebensgeschichten geben, aber andererseits ist es so unbeschwert! In Losone gab es eine Person im Rollstuhl, halbseitig gelähmt infolge eines Schlaganfalls, die fast keinen Kontakt mehr zu ihrer Familie hatte: eine sehr schwere Situation. Nun, sie war begeistert, die Sonne zu geniessen und eine Palme zu sehen! Sich vorzustellen, dass man durch eine Woche als Freiwillige\*r das Herz eines Menschen mit Glück erfüllen kann, das ist schön!

### **Kannst du uns ein paar Anekdoten erzählen?**

Es gab einen Aufenthalt in den Franches-Montagnes, bei dem wir uns köstlich amüsiert haben. Am letzten Tag, als wir vom Restaurant zurückkamen, sind wir auf ein Wespennest getreten und wurden angegriffen. Wenn dir eine Wespe in die Hose kriecht, die Begleiterin losrennt, um sich auszuziehen, und wir danach zu viert die Wespen vertreiben, um in Ruhe schlafen zu können, ist das superlustig! Klar, das kann einem Angst machen, aber das sind Situationen, die alle zum Lachen bringen!

Ein anderes Mal habe ich beim Pétanque gegen eine blinde Person verloren. Damit sie spielen konnte, klopfen wir mit den Händen über der Boule-Kugel. Auf diese Weise hörte sie, wo diese lag... und sie hat mich geschlagen! Es ist toll, zu sehen, dass man eine Aktivität an die ganze Gruppe anpassen kann.

#### **Was sind deine Aufgaben als Ferienbegleiterin?**

Zunächst einmal sucht Procap den Ort und die Teilnehmenden aus und stellt uns ein Budget zur Verfügung. Dann ist es meine Aufgabe, zu entscheiden, wie wir das Budget einsetzen, und die Organisation entsprechend den Behinderungen der Teilnehmenden zu gestalten. In der Regel mache ich vor dem Aufenthalt eine Erkundungstour. Vor Ort kümmern wir uns um den Empfang, die Verteilung der Unterlagen an die Begleitpersonen und die tägliche Koordination.

#### **Hast du einen grossen Traum?**

Ich würde mir sehr wünschen, eines Tages meine eigene Einrichtung zu eröffnen. Ich stelle mir ein altes Bauernhaus oder ein Schloss vor – ich träume ein bisschen wie eine Prinzessin. (lacht) Es wäre ein wirklich gemütlicher Ort, der Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen aufnehmen würde – denn in Heimen geht es nicht immer

sehr fröhlich zu. Es gäbe eine gute Personalausstattung, man könnte eine hochwertige Pflege bieten, sich Zeit für die Menschen nehmen und sie verwöhnen. Es wäre ein Ort für die Langzeitpflege – auf jeden Fall etwas Dauerhaftes – wie ein Wohnheim, mit einem grossen Garten und somit der Möglichkeit, draussen zu sein. Das ist ein bisschen utopisch... falls ich eines Tages bei EuroMillions gewinne. (lacht) Oder man könnte am Ende des Interviews einen kleinen Satz hinzufügen: «Spenden gesucht für schönes Projekt.» (lacht)

#### **Hast du eine Superkraft?**

Die Hoffnung zu bewahren, dass alles möglich ist: Pétanque spielen, obwohl man blind ist – das ist möglich. Es ist auch der Wille, Dinge möglich zu machen, egal, worum es sich handelt.



Was Johanna Zbinden an ihrer Tätigkeit als Ferienbegleiterin und Reiseleiterin am meisten schätzt, ist die Verbindung, die zu den Urlauber\*innen entsteht – insbesondere durch die vielen Momente, in denen man herzlich lachen kann.



## Raus aus der Bubble, rein in die Sichtbarkeit

Einfach mal loslegen – so lautet das Motto von Nadja Stadelmann und Jahn Graf, die mit ihren Ideen so manch guten Stein für die Procap-Sektion Zentralschweiz ins Rollen bringen. Der Erfolg gibt den beiden recht. Seit vier Jahren erreichen sie mit ihrem Podcast namens P(R)ODCAST viele Menschen auch ausserhalb der Community und öffnen Türen zu einer Welt, mit der nicht alle Berührungspunkte haben.

**Text** Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger



Zwei Köpfe, viele Ideen – Jahn Graf und Nadja Stadelmann lassen auf Worte Taten folgen. Ihr Wirken strahlt weit über die Procap-Sektion Zentralschweiz hinaus.

Mal motivierend, mal überraschend, mal berührend: Der Podcast aus dem Hause Procap Zentralschweiz erzählt aus dem Leben von Menschen mit Behinderungen. Während Karin von Moos an einem Frühlingmorgen über das Mutterdasein spricht, berichtet Marie-Christine Kamke von der Stadtbibliothek Luzern über die von Procap Zentralschweiz organisierte Ausstellung (Un)sichtBAR, die ihr in Sachen Barrierefreiheit die Augen geöffnet habe. «Wir sind eine rollstuhlgängige Bibliothek, haben in Sachen Inklusion aber definitiv noch Luft nach oben.»

Weiter geben Cornelia Spiess und Markus Albrecht Einblicke in das inklusive Theaterprojekt der Stiftung Stöckenweid, während Rapper Freeze

als musikalischer Aktivist für Inklusionsthemen vorgestellt wird. Nadja Stadelmann und Jahn Graf unterhalten sich mit ihren Gästen über Dating und Partnerschaft, über das barrierefreie Klettern oder mit Diana Zimmermann auch mal über Personal Training. Der Podcast lebt von dieser Vielfalt und der unverblühten Art der jeweiligen Gespräche.

### **Sozialpolitisches Engagement als Treiber**

Die Vorbereitungen für eine Folge gestalten sich nach der Devise «Was weiss ich denn schon?», wie Nadja Stadelmann betont. Es gehe um authentische Begegnungen und ums Zuhören. «Wir wollen einen möglichst vertrauensvollen Raum schaffen und Fragen ohne vorgedachte Antworten stellen.» Nur selten würden Passagen gestrichen, etwa dann, wenn Jahn Graf interveniere. «Ich habe in den rund 400 Gesprächen, die ich im Rahmen meiner drei laufenden Podcasts geführt habe, ein Gespür dafür entwickelt, wie etwas ankommt.» Manches eigne sich nicht für die Öffentlichkeit, sondern entstehe im vertraulichen Gespräch zu dritt. «Solche Passagen sprechen zwar für das vertrauensvolle Setting, schneiden wir aber raus», sagt er.

Entscheidend für den Erfolg sind das Gesamtkonzept und das Dranbleiben. So wird der Podcast von einem 20-jährigen Mitglied als «coole» neue Form geschätzt oder ermöglicht einer Frau mit Sehbehinderung einen einfachen Zugang. Wichtig ist den beiden auch, die Arbeit von Procap sichtbar zu machen und auf Veranstaltungen hinzuweisen. «Wir wollen nicht unter uns bleiben, sondern Begegnungszonen schaffen, indem wir Personen erreichen, die wenig Berührungspunkte mit dem Thema Inklusion haben», sagt Nadja Stadelmann. «Vielen ist gar nicht bewusst, wie viel sich Menschen mit Behinderungen in der Schweiz erkämpfen müssen.» Als Sozialpädagogin mit über 20 Jahren Erfahrung treibe sie auch das sozialpolitische Engagement an. Sie schätze es, dass Procap sich für Kundgebungen vor dem Bundeshaus oder für Auftritte auf der Tribüne im Kantonsrat einsetze. «Wenn wir uns dort zeigen, wird deutlich, dass politische Entscheide direkte Auswirkungen auf unser Leben haben», sagt sie. Sie wolle mit dem P(R)ODCAST Themen aus ganz verschiedenen Perspektiven beleuchten und Menschen mit und ohne Behinderungen eine Stimme geben.

### Scham und Schuld helfen nicht weiter

Mit unermüdlichem Einsatz gibt auch Jahn Graf Menschen mit Behinderungen seit Jahren eine Stimme und macht auf Barrieren im System aufmerksam. Bekannt wurde er unter anderem mit seinem eigenen Podcast «Jahns rollende Welt». «Ich weiss, dass ich einen medialen Zwilling habe», sagt er und lacht. «Und es bräuchte noch viel mehr Menschen mit Behinderungen in solchen Positionen. Ich schlage bei Medienanfragen auch immer wieder Namen vor, da mehr Eigenbetroffenheit zusätzliche Perspektiven und Strahlkraft bringt», sagt er. Gleichzeitig wolle nicht jede Person mit Behinderung das eigene Thema vertreten, was er verstehen könne. Wichtig sei es, sich Oasen zu schaffen und sich auch anderen Hobbys zu widmen, um nicht auszubrennen. Und dennoch ist er überzeugt: Je sichtbarer man werde, desto mehr entstünden Begegnungsräume und echte Diskussionen, etwa wenn jemand im Rollstuhl aufzeige, wie absurd ein Mülleimer mit Trittfunktion im Rollstuhl-WC sei: «Oft wird zwar entschuldigend und mit Scham reagiert, aber selten etwas geändert», hält Graf fest.

An die Procap-Mitglieder richten die beiden ebenfalls die Botschaft, sich zu zeigen. «Jeder Mensch hat eine Geschichte, die für andere wertvoll ist. Man muss sich nicht zurücknehmen oder übermässig bescheiden auftreten», sagt Nadja Stadelmann. Auch bei Bewerbungen könne man getrost darauf verzichten, eine Behinderung anzusprechen. Und Jahn Graf ergänzt: «Viele tolle Projekte bleiben in wichtigen, aber blockierenden Gedankenkonstrukten stecken.» Deshalb schätze er es, dass das Team bei Procap Zentralschweiz zu neuen Ideen einfach mal Ja sage: «Wir unterstützen uns, legen los und justieren auf dem Weg, wo es nötig ist.» Auch ihnen sei beispielsweise bewusst, dass aktuell eine grosse Gruppe – etwa gehörlose Menschen – mit dem Podcast noch ausgeschlossen werde. «Trotzdem starten wir und vertrauen darauf, dass mit der Zeit die nötigen Ressourcen für noch mehr Barrierefreiheit dazukommen», sagt Graf dazu. Solange man nicht starte, bleibe jede Idee in der Umsetzung unmöglich.



Von der Idee bis zum Upload: Jahn Graf und Nadja Stadelmann produzieren den Podcast von A bis Z selber.



Jetzt den P{R}ODCAST von Procap Zentralschweiz hören! Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu den aktuellen Folgen auf Spotify. Wir wünschen viel Vergnügen.



# UNBESCHWERTE

# AUFENTHALTE ...



Jugi, wo sonst ...

## Hindernisfreie Schweizer Jugendherbergen

- Hindernisfreie Zimmer
- Blinden- und Therapiehunde übernachten kostenlos
- Unterstützung vor Ort durch erfahrene Mitarbeitende



**NEWSLETTER RUND  
UMS THEMA  
«HINDERNISFREIE  
FERIEN», ZWEIMAL  
JÄHRLICH.**

Jetzt anmelden

# Rätsel

Komfortabel		Stern im Schwan		musik.: alle	Gruben, Senken	Werk (lat.)		Lücke im Brett	Ärger (engl.)		ionische Insel		in Gang setzen		Hafenstadt Kenias	Beruf in der Chemie
						frz.: Heimat				8			dt. Frauenzeitschrift			
Notizpapier		Fragment		Waldvögel				1	Fertiggrasfläche		Ablichtung					Kölner Band
						Baumstumpf						9	Kirchenleseputz			
in d. Nähe von	6			Männername		Vorn. d. Malers Braque †	Würdigung				Storch in Fabeln					
einzel., für sich	österr. Rennfahrer † 2019		Maut (dt.)								Vorn. v. Gibson		span. Häppchen Ez.	12		
				2			Waldrebe									inneres Organ
Bindewort		Erdtrabant	samoan. Hptst.		Nadelloch					altes Mass d. Luftdrucks		Hühnerprodukte	Versteigerung			5
					US-Geheimdienst		Automobilclub	Speisefische					engl.: eins		Eselslaut	subarkt. Hirsch
Kontrolle im Sport											griech. Hauptstamm					10
			11	trocken (Wein)			3	Nachtvögel					Flächenmass			
Fürstin in Indien	jurass. Pflaumschnaps										Serien, Folgen					4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

## 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 3×3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

### Einfach

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

### Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 27.



Nadja D'Amico  
Rechtsanwältin

## Drohen ohne Geburtsgebrechen Nachteile?

Unser fünfjähriges Kind entwickelt sich in allen Bereichen nicht altersgerecht. Zurzeit läuft eine Abklärung wegen einer möglichen Autismus-Spektrum-Störung. Wir sind besorgt, dass unser Kind ohne ein nachgewiesenes Geburtsgebrechen benachteiligt sein könnte.

In der Beratung erleben wir oft, dass Eltern Nachteile befürchten, wenn kein anerkanntes Geburtsgebrechen nachgewiesen werden kann. Diese Sorge ist meist unbegründet, denn sie betrifft nur die Frage, **welche Versicherung** – Invalidenversicherung oder Krankenkasse – **die Kosten für die medizinische Behandlung übernimmt**.

Bei **anerkannten Geburtsgebrechen** trägt die Invalidenversicherung (IV) die Kosten für die Behandlung bis zum 20. Geburtstag, danach – wie bei allen anderen Erkrankungen und Beeinträchtigungen – die Krankenkasse. Anerkannte Geburtsgebrechen sind Krankheiten und Beeinträchtigungen, die bei Geburt bestehen und auf einer abschliessenden Liste des Eidgenössischen Departements des Innern aufgeführt sind.

Inhaltlich sind die Leistungen der IV und der Krankenkasse weitgehend vergleichbar. Beide Versicherungen übernehmen notwendige **Therapien, Medikamente und Behandlungsgeräte**. Unterschiede bestehen vor allem bei der **Kostenbeteiligung**: Während bei

der Grundversicherung der Krankenkasse ein Selbstbehalt (bei Kindern maximal 350 Franken pro Jahr) und die Franchise (nicht bei Kindern) anfallen, übernimmt die IV die gesamten Behandlungskosten sowie anfallende Reisekosten.

**Die Autismus-Spektrum-Störung** ist auf der Geburtsgebrechen-Liste aufgeführt. Wird bei Ihrem Kind diese Diagnose fachärztlich gestellt, auch nach dem fünften Altersjahr, trägt die IV bis zum 20. Geburtstag die Behandlungskosten im Zusammenhang mit der Autismus-Spektrum-Störung. Dass die Krankenversicherung weiterhin zum Tragen kommen könnte, soll das nachfolgende Beispiel zeigen: Beide Versicherungen leisten ab dem 42. Lebensmonat jährliche Beiträge an **Windeln**. Ist die Inkontinenz Folge der Autismus-Spektrum-Störung, erhalten Sie die Beiträge über die IV – andernfalls kann die Krankenkasse darum ersucht werden.

**Alle anderen Leistungen der IV** knüpfen nicht an das Vorliegen eines Geburtsgebrechens. Bei Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Hilfsmitteln oder späteren

Eingliederungsmassnahmen ist der tatsächliche behinderungsbedingte Unterstützungsbedarf entscheidend. Auch die sogenannten medizinischen Eingliederungsmassnahmen bis maximal zum 25. Geburtstag übernimmt die IV unabhängig von einem Geburtsgebrechen.

Es empfiehlt sich daher in jedem Fall, eine Checkberatung bei uns in Anspruch zu nehmen. Melden Sie sich für einen Besprechungstermin bei Ihrer Beratungsstelle an.

---

Lesen Sie auch unser Merkblatt  
«Was steht meinem Kind zu» unter:  
[procap.ch/publikationen](http://procap.ch/publikationen)



# Digitale Barrierefreiheit im Alltagstest

Obwohl digitale Zugänglichkeit in der Gesellschaft an Bedeutung gewinnt, trifft man sie in der Praxis selten konsequent umgesetzt an. Trotz wachsender Sensibilität zeigt sich das im Alltag von Tamara De Icco sehr gut: Als Mutter einer neunjährigen Tochter weiss sie, wo es mehr Barrierefreiheit brauchen würde – und als Selbstständige mit einer Sehbehinderung und eigener Praxistätigkeit kostet sie neben App-Updates vor allem etwas den letzten Nerv. Aber sich von diesem konkreten Hindernis abhalten lassen? Mitnichten – für die 36-jährige Frohnatur ein Fremdwort.

Text Cynthia Mira Fotos Markus Schneeberger

Digitale Barrierefreiheit ist längst kein Nischenthema mehr. Gesetze, Richtlinien und gesellschaftlicher Druck haben dazu geführt, dass Unternehmen und Institutionen ihre Websites und Apps zunehmend inklusiv gestalten. Gerade bei Weiterentwicklungen mit neuen Funktionen und Design-Updates besteht jedoch die Gefahr, dass zuvor integrierte barrierefreie Lösungen wieder entfernt werden. Tamara De Icco, die aufgrund eines ärztlichen operativen Fehlers seit dem fünften Lebensjahr blind ist, erlebt das immer wieder.

Besonders kritisch wird es dann, wenn es um die Koordination mit der Schule ihrer Tochter geht. «Wir hatten eine barrierefreie App für die Kommunikation zwischen den Eltern und Lehrpersonen, dann gab es eine Umstellung auf eine andere, und ich hatte schon bei der Ankündigung kurz Schweissausbrüche», sagt sie lachend. Ein Update oder ein Wechsel auf eine andere App koste sie immer sehr viel Zeit. Mittlerweile komme sie auch mit der neuen App zurecht, diese sei mehr oder weniger barrierefrei. Schwierig bleibe es bei der Interpretation von digitalen Stundenplänen, wie kürzlich für eine Projektwoche so geschehen. «Da habe ich keine Chance, herauszufinden, was meine Tochter betrifft und was

nicht», sagt sie. «Dasselbe gilt bisweilen für Hausaufgaben, die zwar meine Hilfe, aber auch digitale Tools erfordern, die nicht genügend zugänglich sind.» Mittlerweile seien sie und ihre Tochter, die ja auch älter werde, in solchen Fällen aber ein gutes Team.

## **Eine Stunde anstatt zwei Minuten**

Technisch stünden ihr im Alltag genügend verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, die den Zugang zu digitalen Inhalten erleichterten. Besonders positiv erlebe sie das iPhone mit der Voice-Over-Funktion sowie den allgemeinen Bedienungshilfen von Apple. Diese seien sehr gut umgesetzt und im Alltag nutzbar. «Ich habe das Handy genauso oft in der Hand wie eine sehende Person. Das ist doch verrückt, bei jedem Ausflug hat man für die Nutzung der SBB-App, von Google Maps oder schon nur für die Zeitangabe das Handy in der Hand.» Damit gehe es ihr im Alltag genau gleich wie so vielen.

Ausgeschlossen fühle sie sich von der digitalen Welt keineswegs, dennoch bleibe manchmal eine Frage zentral: Wann bedeutet «nicht funktionieren» tatsächlich, dass etwas nicht funktioniert? Und ab wann ist ein digitales Angebot wirklich barrierefrei? Diese Abgrenzung sei nicht immer



Am Laptop arbeitet Tamara De Icco mit einem Screenreader, der ihr Inhalte vorliest und die Navigation mit einer speziellen Tastatur für Menschen mit einer Sehbehinderung ermöglicht.



Auch für Procap Schweiz steht Tamara De Icco hin und wieder im Einsatz und gibt Sensibilisierungskurse. Im Alltag lässt sie sich kaum von etwas abhalten, ausser wenn sie auf unüberwindbare gesellschaftliche Barrieren stösst.

einfach, sagt sie und nennt ein Beispiel: «Wenn ich für eine Aufgabe eine Stunde benötige, für die sehende Menschen zwei Minuten brauchen, dann würde ich nicht von funktionierender Barrierefreiheit sprechen, selbst dann nicht, wenn ich die Aufgabe am Ende bewältigen konnte.»


### **Verlinkungen als Glücksspiel**

Besonders oft begegne sie Verlinkungen ohne Beschriftungen. Statt klarer Bezeichnungen stehe mehrfach hintereinander einfach «Taste». Man wische sich also fünfmal durch mehrere Elemente und alle seien gleich benannt. Für sehende Personen sei ersichtlich, worum es sich handle, etwa um Rezepte oder bestimmte Kategorien. Für Personen, die einen Screenreader nutzten, bedeute das: «Man tippt auf eine Taste, ohne zu wissen, was sich dahinter verbirgt, und muss das gewissermassen auf gut Glück herausfinden», erklärt Tamara De Icco. Da helfe es, dass sie nicht besonders gern online einkaufe, sondern lieber in einen Laden gehe. In digitalen Shops werde vieles ansprechend beschrieben, aber in der Realität fühle es sich dann doch oft anders an. Hinzu komme, dass Rücksendungen für sie mühsam seien. «Der Aufwand, etwas wieder einzupacken und zurückzuschicken, hält mich oft davon ab, überhaupt online zu bestellen. Mal abgesehen davon, dass das Ganze auch nicht nachhaltig ist.»

Das alles sei für sie aber nicht so hinderlich wie etwas, das ihr in der Arbeitswelt wirklich verwehrt bleibe. Und zwar machte sie sich vor drei Jahren mit einer eigenen Praxis selbstständig. Während die Ausbildung zur diplomierten Massagetherapeutin ohne Weiteres zugänglich war, gibt es kein einziges Tool, das es ihr erlauben würde, auch die Administration im Hintergrund ihrer Praxistätigkeit selbstständig zu erledigen. «Es gibt unzählige Plattformen für die Erfassung der Klient\*innen oder die Abwicklung mit der Krankenkasse, aber keine davon ist barrierefrei», sagt sie. Deshalb müsse ihre Assistenzperson, die einmal in der Woche komme, ihr damit helfen. «Wir haben sehr lange gesucht, und auch die Schweizerische Fachstelle für Sehbehinderte im beruflichen Umfeld (SIBU) konnte uns kein geeignetes Tool nennen.» Das stimme sie im Jahr 2026 doch nachdenklich.



Digitale Barrierefreiheit ist kein einmal erreichter Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess. Regelmässige Tests mit Betroffenen bietet beispielsweise Eye-Able an. Das Unternehmen hilft Firmen, Behörden und öffentliche Stellen, ihre digitalen Angebote barrierefrei zu gestalten. Auch Procap Schweiz setzt auf dessen Expertise.

 **Eye-Able**<sup>®</sup>

# Ab ins kühle Nass – diese barrierefreien Badis laden ein

Für den gelungenen Besuch in einer der zahlreichen Badis in der Schweiz braucht es für Menschen mit Behinderungen den barrierefreien Zugang. Welcher Ausflug garantiert also das entspannte Vergnügen im kühlen Nass? Die Mitarbeitenden von Procap Sport schlagen über den Sommer einen Abstecher in einer dieser zehn Badis vor.

**Text** Cynthia Mira **Illustration** Pixabay

Wenn die Temperaturen steigen, gibt es kaum einen besseren Ort als das Freibad. Sonne, Wasser und das entspannte Miteinander machen den Reiz aus. Um herauszufinden, welche Anlagen für Menschen mit Behinderungen genügend zugänglich sind, haben Mitarbeitende von Procap Sport verschiedene Bäder genauer unter die Lupe genommen. Gespiegelt mit dem Experten Daniel Schmid, der seit Jahren das Schwimmbad-Portal Badi-info.ch betreut, wurde schliesslich eine Auswahl getroffen, die wir Ihnen nachfolgend auflisten:

- **Piscine de Bellerive**  
Avenue de Rhodanie 23, 1007 Lausanne VD
- **Piscine de la Motta**  
Chemin des Bains 8, 1700 Fribourg FR
- **Freibad an der Aare**  
Römerstrasse 49, 4500 Solothurn SO
- **Badeanlage Isenlauf**  
Badstrasse 7, 5620 Bremgarten AG
- **Piscine du Lignon**  
Route du Bois-des-Frères 30, 1219 Le Lignon GE
- **Seebad Romanshorn**  
Badstrasse 50, 8590 Romanshorn TG
- **Frei- und Hallenbad Lättich**  
Lättichstrasse 10, 6340 Baar ZG
- **Strandbad Baumen**  
Baumenstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH
- **Parkbad Seerose**  
Seegartenstrasse 20, 8810 Horgen ZH
- **Parkbad an der Murg**  
Hörnlistrasse, 9542 Münchwilen TG

Neben subjektiven Einschätzungen und dem Einbezug der Umgebung wurden die folgenden Kriterien berücksichtigt: Das Freibad verfügt über einen Rollstuhlparkplatz, einen fixen oder mobilen Pool-lift, barrierefreie Duschen, Umkleide und Toiletten sowie über ein zugängliches Restaurant.

### Warum sich ein Besuch lohnt

Die Bäder sind mehr als nur Orte zum Abkühlen, wie Schmid betont. «Freibäder sind multifunktional, sie sind Orte der Erholung, des Sports und der Begegnung. Da passiert immer etwas, und es gibt immer etwas zu beobachten. Zugleich gehören die Bäder in der Schweiz zu unserem Kulturgut, noch mehr als in anderen Ländern.»

Dass dieses Kulturgut heute so sichtbar ist, war nicht immer selbstverständlich. Schmid erinnert sich: Damals, in den 2000er-Jahren, waren die Bäder im Internet kaum vertreten. Mit den ersten Daten und Fotos habe er die Urform der Website Badi-info.ch aufgebaut. Mittlerweile sei sie online zum beliebten nationalen Bäderverzeichnis geworden. Auch das Thema Barrierefreiheit kam als wichtiges Kriterium dazu, um die Inklusion weiter zu fördern.

Die Bäder mit all ihren Eigenheiten und Mikrokosmen hätten ihn schon immer fasziniert. Und doch bleibe die Wahl der «richtigen» Bäder auch eine Herzensangelegenheit, wie er sagt: «Die Suche nach den reizvollsten Bädern ist aufregend. Das spezielle Flair einer Bäder erfasst man bei einem kurzen Besuch jedoch nur oberflächlich. Hier treffen sich Menschen, die sich kennen. Dieses Miteinander ist wichtig. Darum bleibt vielleicht für viele Badegäste die heimische Stamm-Bäder mit all ihren Gspänli einfach die Beste und Schönste.»



### Jetzt mitmachen und mitbestimmen

Barrierefreie Bäder sind kein Nischenthema mehr, sondern ein Qualitätsmerkmal, das allen zugutekommt. Die Botschaft für diesen Sommer ist deshalb einfach: Badehose einpacken, Sonnencreme nicht vergessen – und vielleicht dieses Jahr bewusst eine Bäder wählen, die für alle da ist. Ihre Eindrücke sind dabei besonders wertvoll: Welche Bäder hat Sie überzeugt? Wo haben Sie sich besonders wohlfühlt – und wo gibt es noch Verbesserungspotenzial, gerade in Sachen Barrierefreiheit?

**Geben Sie uns während der Sommermonate Feedback via [procapbewegt@procap.ch](mailto:procapbewegt@procap.ch) und helfen Sie mit, eine Auswahl zu treffen, um 2027 die besten zehn Bäder der Schweiz zu küren.**

# Wenn das Hobby mitreist

«Ratter, ratter, ratter, es gibt nichts Schöneres, als mit einer alten Eisenbahn zu fahren.» Davon ist Thomas, unser Reisegast aus Rothrist, überzeugt. Gemeinsam mit seinem freiwilligen Assistenten Martin frönte er auch auf einer individuellen Procap-Reise in Lateinamerika seiner Leidenschaft.

**Text** Martin A. Bühler, Cynthia Mira **Fotos** Martin A. Bühler



Thomas beim Zwischenhalt mit dem Buscarril Talca-Constitución.

Thomas kennt viele Fakten aus der Eisenbahnwelt auswendig: Spurweite, Baujahr der Strecke, Diesel oder Stromantrieb. In seinem Eisenbahnclub in Winterthur erhielt er Informationen und die Telefonnummern von Gleichgesinnten aus Lateinamerika. In Uruguay schauten Thomas, der blind ist, und Martin bei Santiago vorbei. Er arbeitet als Lehrer und repariert in seiner Freizeit mit seinem Verein ehrenamtlich alte Lokomotiven. Bei einem Besuch bestieg Thomas den alten Dieseltriebwagen mit der Nummer «104», nahm im Führerstand Platz und durfte den Motor schalten und eine Strecke fahren. «So ein Erlebnis haben nur die wenigsten Besuchenden», erzählt Martin. Umso grösser sei die Freude über diese Ehre gewesen. Nach dem Abstecher in flachem Uruguay ging es für die beiden, die bereits einige Male gemeinsam durch Südamerika gereist sind, über die hohe Andenkette nach Chile. Von dort nahmen sie erneut in einer Eisenbahn nach Talca Platz und fuhren mit der alten Dieselbahn nach Constitución. «Die Dieselbahn nennt man dort Buscarril, weil die Bahn eher einem Bus auf Schienen gleicht und das Schütteln aufgrund der alten, verbogenen

Schmalspurgleise ebenfalls dazugehört», erzählt Martin. Das Ratter-Feeling blieb den beiden also über weite Strecken erhalten.

Weiter ging es nach Valparaíso, einer Stadt am Meer mit vielen Hügeln, farbigen Sprayerien auf den Hauswänden und steilen antiken Schrägliften, die man sich als etwas zu kurz und steil geratene Standseilbahnen vorstellen kann. Ein weiterer Höhepunkt folgte mit den Trolleybussen, die den alten Luzerner Trolleybussen ähnlich sind. «Das ist kein Wunder, es sind tatsächlich ausgediente Fahrzeuge aus Luzern, die in Valparaíso ein zweites Leben erhalten haben», so Martin weiter. Auch die Aufschrift sei noch auf Deutsch zu lesen gewesen: «Tarifverbund LU OW NW».

Zum Abschluss des individuellen Urlaubs, der von Procap Reisen organisiert wurde, ging es zurück nach Santiago de Chile. Hier erlebten sie nochmals zwei spannende Tage mit Märkten, Gassen und heisser Sonne, bevor es zurück in die Schweiz ging, wo der Frühling langsam Einzug hielt.



## Ferienassistenz: Mit guter Vorbereitung an Ihr Traumziel

Wussten Sie, dass Procap individuelle Urlaubswünsche ermöglicht? Das Team der Abteilung Procap Reisen organisiert und bucht Ihren Traumtrip und stellt auch eine Ferienassistenz an. Schildern Sie dem Team Ihre Ferienwünsche und Ihren Assistenzbedarf, dann wird eine passende Ferienassistenz gesucht, die Sie begleitet. Sind die wichtigsten Eckdaten der Reise klar, wird ein Treffen zwischen Ihnen und der Ferienassistenz im Reisebüro in Olten organisiert. Dabei können Sie sich gegenseitig kennenlernen und wichtige Anliegen besprechen. Nach einer Einigung bucht Procap Ihre Reise und hält alle Vereinbarungen schriftlich fest.

Weitere Informationen:



---

### Als Reisebegleitung aktiv werden und Urlaub schenken

Haben Sie Lust, unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen – sich selbst und auch andern? Dann engagieren Sie sich als Reisebegleiter\*in bei Procap. Unterstützen Sie Menschen mit Behinderungen, teilen Sie Ihre Zeit, und schenken Sie den Gästen erholsame Ferien. Mehr Informationen erhalten Sie auf [Procap-reisen.ch](http://Procap-reisen.ch).



In Valparaíso, der farbig bemalten Stadt, präsentieren Thomas und Martin ihr neues Valparaíso-T-Shirt.

# Intimität und Teilhabe – Sexualität bedeutet Lebensqualität



## Jan Schirmer Sexualpädagogik – Sexualität trotz Beeinträchtigung

Ich begleite Menschen mit Beeinträchtigung einfühlsam und auf echter Augenhöhe dabei, ihre Sexualität zu entdecken, Grenzen zu spüren und ihr intimes Leben selbstbestimmt zu gestalten. Mein pädagogischer Ansatz setzt auf Begegnung statt Belehrung. Ich arbeite ressourcenorientiert und schaffe Räume, in denen Fragen, Wünsche und Unsicherheiten wertfrei Platz haben. Ob in Einzelbegleitungen, Gesprächen oder Schulungen – kleine Impulse können grosse, nachhaltige Veränderungen bewirken.

Als Sexualpädagoge begleite ich Menschen mit Beeinträchtigung dabei, ihre Sexualität zu entdecken und selbstbestimmt zu leben.

Sexualität ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis – sie umfasst Nähe, Zugehörigkeit, Identität und Freude. Für Menschen mit Beeinträchtigung ist sie dasselbe wie für alle anderen: ein zentraler Teil des Lebens, der Würde und volle Aufmerksamkeit verdient.

Dennoch stossen Betroffene auf erhebliche Barrieren. Gesellschaftliche Tabus, fehlende Aufklärung, Abhängigkeit von Betreuungspersonen und institutionelle Strukturen führen dazu, dass ihre Sexualität ignoriert oder fremdbestimmt wird. Diese Lücke hat reale Folgen – für Wohlbefinden, Verhalten und Lebensqualität.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd dieser Weg sein kann. Als ADSler und hochsensibler Mensch habe ich selbst lange gebraucht, um die Mitte meiner eigenen Sexualität zu finden. Genau diese persönliche Reise hat mein Verständnis geprägt und meine Arbeit zutiefst bereichert. Sie ist der Grund, warum ich Menschen mit meinem Portfolio namens «MenschenNah» nicht belehre, sondern wirklich begleite.


### Impressum

**Herausgeberin** Procap Schweiz **Auflage** 27 100 (total), 22 300 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Telefon 062 206 88 88, info@procap.ch, procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Mitarbeit in dieser Nummer** Martin A. Bühler, Nadja D'Amico, Jan Schirmer, Markus Schneeberger, Markus Spielmann, Ariane Tripet **Titelbild** Eugen Fleckenstein **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inserateverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Stämpfli AG, 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 **Redaktionschluss** für Nr. 3/2026: 7. Juli 2026, erscheint am 31. August 2026.

Jeder Franken zählt: Sie können Procap auch mit einer Spende unterstützen.



**Jetzt mit TWINT spenden!**

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



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



Das Team von Procap Reisen und Sport: Seit über 30 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien, Sport- und Freizeitangebote.

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

**procap**

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.

**zhaw**

Soziale Arbeit

## CAS Dis-/Ability

UN-BRK umsetzen

Eine Weiterbildung für Menschen, die Inklusion voranbringen wollen.



**Nilmo**  
*Zip and go*

**SCHUHE MÜHELOS ANZIEHEN**

Auch mit Orthesen geeignet

- FAIRE PREISE
- AB SCHWEIZER LAGER

[www.nilmo.ch](http://www.nilmo.ch) +41 76 720 00 47

### Auflösung der Rätselaufgaben von Seite 18.

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

**SICHTBARKEIT**

### Sudoku

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

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



Barbie × HEWI

**Saneo** 

# Barrierefrei kann auch kinderfreundlich bunt sein.

Die Barbie™ x HEWI Kollektion bringt spielerische Leichtigkeit ins Kinderbad – inspiriert von Barbie als Ikone für Vielfalt und Selbstbestimmung, kombiniert mit dem HEWI Designklassiker 477/801. Rosa Akzente wirken freundlich und einladend, während barrierearme, robuste Elemente Kinder dabei unterstützen, Abläufe selbstständig und sicher zu lernen. Ideal für Kindergärten, Schulen und Kliniken – und genauso passend fürs Kinderbad zuhause.



Become a follower      

[bringhen.ch](http://bringhen.ch)

Düdingen FR +41 26 492 52 00  
 Sierre VS +41 27 455 33 77  
 Lonay VD +41 21 804 10 20  
 Volketswil ZH +41 44 403 40 00

 **Bringhen Group**