

SPORT FÜR ALLE

SEITE 6 Spass an der Bewegung SEITE 14 Bauberatung

procap
magazin
für Menschen
mit Handicap
3/2017



Foto: Jeannine Hellbach

SEITE 12 Nathan Peter
Am liebsten mittendrin

40
JAHRE
1977 – 2017

REHACARE
INTERNATIONAL



www.rehacare.de

Internationale
Fachmesse
für Rehabilitation
und Pflege

Düsseldorf, Deutschland

4. – 7. Oktober 2017

Selbstbestimmt
leben



mas-concept AG
Neugasse 29 _ 6300 Zug
Tel. +41 (41) 711 18 00
info@mas-concept.ch
Hotel- und Reiseangebote:
www.duesseldorf-tourismus.de _ www.travelxperts.ch


Messe
Düsseldorf

Grösstes Sortiment, günstigste Preise...



hilfsmittel-shop.ch

www.hilfsmittel-shop.ch

Von der einfachen Gehhilfe bis zum hochangepassten
Elektronikrollstuhl, alles aus einer Hand.
Neu im Shop: Grosses Inkontinenz-Sortiment.

www.hilfsmittel-shop.ch Mattenweg 5 4458 Eptingen
Tel. 062 299 00 05 / Fax 062 299 00 53 / mail@hilfsmittel-shop.ch



HÖGG
LIFTSYSTEME

CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE

—
ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

Seite 4 IN KÜRZE**SPORT FÜR ALLE****Seite 6** Spass an der Bewegung**Seite 9** Gesünder durch Fitness**Seite 10** Procap Sport in Tenero**Seite 12 RENDEZ-VOUS** mit Nathan Peter**Seite 14 BAUEN** Mit Procap den Umbau richtig anpacken**Seite 17 VERBAND** Ein neuer Präsident für Procap**SERVICE Seite 18** Sektionen und Agenda**Seite 20** Juristischer Ratgeber**Seite 21** Ratgeber Procap bewegt**Seite 22** Schlusswort: Martin Hailer**Editorial**

Franziska Stocker
Redaktionsleitung

**Für eine echte Gleichstellung im Sport**

«Sport für alle» ist das Motto des Sportförderungsgesetzes von 2011. Alle Menschen in der Schweiz sollen die Möglichkeit haben, Sport zu treiben, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Behinderungen. Procap setzt sich seit 1960 für eine volle Gleichberechtigung im Sport ein. Procap Sport bietet Interessierten eine breite Palette an sportlichen Aktivitäten an, die wir Ihnen im aktuellen Procap-Magazin vorstellen möchten. Dazu gehören etwa die regelmässig stattfindenden Bewegungs- und Begegnungstage, die dieses Jahr im Tessin bei wunderschönem Sommerwetter über die Bühne gingen. Auf den Seiten 10 und 11 zeigen wir Ihnen einige Impressionen. Im Rendez-vous stellen wir Ihnen den 11-jährigen Nathan Peter vor, der im lokalen Turnverein mittrainiert – als einziges Kind mit einer Behinderung. Im aktuellen Magazin erfahren Sie auch, wie Procap Sie berät, wenn Sie Ihre Wohnung umbauen möchten, damit diese hindernisfrei wird. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Der hindernisfreie öffentliche Verkehr muss Gas geben

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) sieht vor, dass alle Haltestellen des öffentlichen Verkehrs so angepasst werden müssen, dass Menschen mit Behinderungen Bus, Tram und Zug autonom benutzen können. Dieses Ziel muss bis Ende 2023 erreicht sein. Dann läuft die 20-jährige Umsetzungsfrist ab. Die ÖV-Unternehmen sind jedoch stark im Verzug: Daten des Bundesamtes für Verkehr zeigen, dass ein grosser Teil der Anpassungen noch aussteht. Von den Bahnhöfen waren 2016 erst 35 Prozent hindernisfrei zugänglich. Es ist zudem zu befürchten, dass trotz einer angekündigten Finanzspritze des Bundes rund ein Viertel der Bahnhöfe gar nicht angepasst wird. Auch bei den hindernisfreien Bushaltestellen sind die ÖV-Unternehmen massiv im Verzug. Im Kanton Bern etwa sind heute erst 5 Prozent der Bushaltestellen hindernisfrei zugänglich. Zuständig für die Bushaltestellen sind oft die Gemeinden. Der Schweizerische Gemeindeverband plant jetzt eine Sensibilisierungskampagne. [fs]

Heilbad hat diskriminiert

Im März dieses Jahres feierten die Behindertenorganisationen einen grossen Erfolg: Erstmals seit Inkrafttreten des Behindertengleichstellungsgesetzes (BehiG) stellte ein Gericht eine Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen fest. Das Appenzeller Heilbad Bad Unterrechenstein hatte einer Gruppe von Schülern/-innen mit Handicap den Zutritt verweigert. Nun hat der Verwaltungsrat des Bades entschieden, das Urteil des Kantonsgerichts Appenzell Ausserrhodens nicht an das Obergericht weiterzuziehen. Damit ist das Urteil rechtskräftig. Die Klage hatten Procap, insieme und Pro Infirmis mit fachlicher Unterstützung von Inclusion Handicap eingereicht. Sie erhoffen sich vom Urteil eine schweizweite Signalwirkung. [fs/IH]

Keine weiteren Sparmassnahmen!

Für die Behindertendachorganisation Inclusion Handicap zeigt die vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) präsentierte IV-Statistik 2016 erneut auf, dass keine weiteren Sparmassnahmen und Leistungskürzungen bei der Invalidenversicherung (IV) angebracht sind. Denn die Anzahl der IV-Rentner/-innen hat 2016 gesamthaft um zwei Prozent abgenommen und die Anzahl der IV-Neurentner/-innen ist stabil geblieben. Inclusion Handicap stellt fest, dass dieser Trend schon seit Jahren anhält und unter anderem mit der verschärften Praxis der IV-Stellen zusammenhängt. Zudem steigen wegen der Bevölkerungszunahme die Einnahmen des Sozialwerks ständig an. Die Statistik unterstreicht somit einmal mehr, dass die IV auf dem besten Weg zur Genesung ist. Sie verzeichnete 2016 gegenüber dem Vorjahr eine Gewinnsteigerung von 200 Mio. Franken (Gewinn total: 800 Mio. Franken). Die Schulden beim AHV-Fonds konnten somit weiter getilgt werden. [fs/IH]



Leitplanken für die Überwachung

Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte hatte 2016 geurteilt, dass es in der Schweiz keine genügende Gesetzesgrundlage zur Überwachung von mutmasslichen IV-Betrüger/-innen durch Privatdetektive gibt. Dies will der Bundesrat nun ändern, indem er das entsprechende Gesetz anpasst. Procap begrüsst grundsätzlich, dass Versicherungsbetrug bekämpft wird. Versicherungsbetrüger schaden dem Ruf von Personen, die rechtmässig IV-Leistungen beziehen. Procap kritisiert im Gesetzesentwurf des Bundesrates jedoch verschiedene Punkte. Bei einer Überwachung durch Privatdetektive dürfen die Grund- und Menschenrechte nicht verletzt werden. Procap wehrt sich insbesondere dagegen, dass bei Observationen IV-Bezüger/-innen beim Schutz der Privatsphäre schlechter gestellt werden als Straftäter/-innen. [fs/IH]

Procap am Montreux Jazz Festival

In Zusammenarbeit mit dem Montreux Jazz Festival organisierte Procap Schweiz im Juli zum vierten Mal auf der «Music in the Park»-Bühne ein Gratskonzert, das in Gebärdensprache übersetzt wurde. Zwei von Procap engagierte Dolmetscherinnen interpretierten die Stücke des Genfer Hip-hop-Künstlers Jo2Plain auf mitreissende Weise, was bei den Zuschauern/-innen – ob mit oder ohne Hörbehinderung – für Begeisterung sorgte. Ebenfalls im Rahmen des Jazz Festivals fand wiederum

eine gut besuchte LaViva-Party statt. Diese Tanzpartys ermöglichen es Menschen mit und ohne Behinderungen, einander in einer entspannten Atmosphäre zu begegnen und Hemmschwellen abzubauen. Das Montreux Jazz Festival legt grossen Wert auf die Zugänglichkeit für Menschen mit Handicap. Dank der Beratung von Procap Schweiz haben die Organisatoren in den letzten Jahren mit verschiedenen Massnahmen die Zugänglichkeit des Festivals stark verbessert. [fs]



Jo2Plainp (2. von links) wird von den beiden Dolmetscherinnen übersetzt.

Bewegung und Begegnung im Tessin

Am 10. und 11. Juni fanden die 50. nationalen Begegnungs- und Bewegungstage von Procap statt (siehe auch Seiten 10–11). 550 Teilnehmer/-innen mit Behinderungen und Helfer/-innen aus der ganzen Schweiz nahmen bei strahlendem Wetter am Grossanlass im Centro Sportivo in Tenero teil. Für wettkampfbegeisterte Sportler/-innen standen zahlreiche Einzel- und

Gruppendisziplinen zur Auswahl. Daneben gab es niederschwellige Angebote, bei denen die Teilnehmenden neue Sportarten, Spiele und Aktivitäten ausprobieren konnten. «Bei Procap steht das gemeinsame Erlebnis im Zentrum. Dieses Jahr haben wir verschiedene neue Aktivitäten eingeführt, die soziale Begegnungen fördern. Dazu gehörten beispielsweise Alphornbla-

sen, Volkstanz und ein Schminkworkshop», so Helena Bigler, Leiterin Sport bei Procap Schweiz. Der nationale Grossanlass von Procap begeistert seit 1969 sportinteressierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit körperlicher, geistiger und psychischer Behinderung. Er findet in der Regel alle zwei Jahre statt, das nächste Mal 2019 in Olten. [fs]



Spass an der Bewegung

Procap engagiert sich seit 1960 dafür, dass Menschen mit Behinderungen ohne Einschränkungen Sport treiben können. Seither wurde das Angebot stark ausgebaut.

Franziska Stocker

Procap Sport steht allen Bewegungsbegeisterten offen und vereint schweizweit 30 Behindertensportgruppen mit rund 1500 Aktivmitgliedern. Die zahlreichen Angebote von Procap fördern die sportlichen Aktivitäten von Menschen mit Handicap, unabhängig von Behinderungsform und Alter. Dabei stehen Gesundheit, körperliches und psychisches Wohlbefinden, soziale Kontakte und der Erhalt oder die Verbesserung der persönlichen Fitness im Vordergrund. Die Angebote von Procap Sport sind niederschwellig und siedeln sich im Breiten- und nicht im Spitzensport an (siehe Seite 8).

Die Freizeit sportlich gestalten, Sportarten kennenlernen und Abenteuer erleben: Sportler/-innen mit einer Behinderung können bei Procap Aktivmitglied in einer regionalen Sportgruppe oder Sektion werden und das vielfältige Angebot von Procap Sport nutzen.

Alle zwei Jahre organisiert Procap Sport die nationalen Bewegungs- und Begegnungstage (siehe Seiten 10–11). In Workshops können die Teilnehmenden neue Aktivitäten kennenlernen und ausprobieren. Bei Einzel- und Gruppenwettspielen testen sie ihre Fertigkeiten und ihre Fitness. Das Rahmenprogramm sorgt dafür, dass die Geselligkeit und die sozialen Kontakte nicht zu kurz kommen, und macht den Anlass jeweils zu einem grossen Fest.

In Erlebniswochen und Aktivferien können Sportbegeisterte Neues entdecken und gemeinsam mit ihrer Gruppe die Natur geniessen. Sie probieren neue und bekannte Sportarten aus. Übernachtet wird meist in einfachen Unterkünften.

Weitere Auskunft über das Angebot von Procap Sport gibt es bei den regionalen Sportgruppen oder bei Procap Sport: www.procap-sport.ch

➤ **Die UNO-Behindertenrechtskonvention** fordert mit Artikel 30: «Menschen mit Behinderungen ist die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen.»

➤ **Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG)** macht keine Aussagen zur Gleichstellung im Sport. Bei Neu- und Umbauten von Sportanlagen muss jedoch auf Hindernisfreiheit geachtet werden (siehe Seite 8).

➤ **«Sport für alle»** ist das Motto des neuen Sportförderungsgesetzes von 2011. Alle Menschen sollen in der Schweiz Sport treiben können – unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Behinderungen und sozialem Status.



Inklusion vs. Separation

Inklusion im Sport bedeutet, dass Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam und gleichberechtigt Sport treiben. Inklusive Sportangebote fördern das gegenseitige Kennenlernen und Verständnis für einander. «Der 11-jährige Nathan, der im Turnverein Willisau mitmacht, ist ein tolles Beispiel für eine geglückte Inklusion», sagt Helena Bigler von Procap Sport (siehe Seiten 12–13). «Aktuell gibt es allerdings in der Schweiz noch wenige inklusive Sportangebote. Diese sind zudem kaum bekannt.» Es fehlt eine zentrale Plattform, auf der solche Angebote zu finden sind. Procap sammelt entsprechende Informationen und will diese künftig auf ihrer Website publizieren.

Neben den inklusiven Sportangeboten richten sich in der Schweiz zahlreiche Angebote speziell an Menschen mit Handicap (separative Angebote). Die regionalen Sportgruppen von Procap gehören dazu. Sie bieten Menschen mit Handicap die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten regelmässig sportlich zu betätigen. Die Leiter/-innen gestalten abwechslungsreiche Programme und sorgen für Spass beim Sport in der Gruppe. «Die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit einer Einschränkung können dort optimal abgedeckt werden», so Bigler. «Für uns ist klar: Es braucht sowohl inklusive wie auch separative Sportangebote.»

» www.sport.procap.ch -> Sportgruppen



Spitzen- vs. Breitensport

Was die Olympischen Spiele für Menschen ohne Behinderungen sind, sind die Paralympics für Menschen mit Handicap: ein internationaler Wettbewerb, bei dem sich die Besten der Besten in diversen Disziplinen messen. Wer sich in der Schweiz für sportliche Höchstleistungen interessiert, kann verschiedene Sportarten ausüben: Leichtathletik, Radsport, Schwimmen, Ski Alpin, Tischtennis, Triathlon und viele mehr. Spitzensportler/-innen mit Handicap werden durch die beiden Organisationen PluSport und Rollstuhlsport Schweiz gefördert und begleitet. Beide sind auch in der Nachwuchsförderung tätig.

Die Mehrheit der Sportler/-innen mit einer Behinderung in der Schweiz ist jedoch nicht beim Spitzensport, sondern beim Breitensport dabei. «Dort gibt es natürlich auch Wettkämpfe, aber die sozialen Begegnungen sind fast ebenso wichtig», erklärt Helena Bigler von Procap. Procap Sport konzentriert sich auf den Breitensport und will ein umfassendes Angebot bieten. «Es gibt praktisch keine Sportart, die nicht auch von Menschen mit einem Handicap ausgeübt werden kann. Wir wollen ermöglichen, dass alle Menschen die Möglichkeit haben, auszuwählen, was ihnen Spass macht, und dabei die Unterstützung erhalten, die sie benötigen», so Bigler.

» www.paralympic.org und www.specialolympics.org



Hindernisfreie Anlagen

Ob Schwimmbad, Fitnessstudio, Turnhalle, Fussballstadion oder Eis-sportanlage: Wer als Sportler/-in oder Zuschauer/-in mit einer Behinderung eine Sportanlage besuchen möchte, ist darauf angewiesen, dass diese zugänglich ist. «Für einen Sportler im Rollstuhl sind beispielsweise eine rollstuhlgängige Umkleidekabine und ein Badelift für den Einstieg ins Schwimmbad notwendig, damit er überhaupt das Schwimmbad benutzen kann», erklärt Helena Bigler von Procap.

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) verlangt, dass bei Neu- und Umbauten von Sportanlagen die Hindernisfreiheit für Menschen mit Behinderungen beachtet wird. Denn nur so können Menschen mit Handicap tatsächlich an allen sportlichen Aktivitäten teilhaben.

Doch was heisst das konkret? Welche Vorschriften gibt es, und wie kann man diese umsetzen? Procap hat in Zusammenarbeit mit der IG Sport & Handicap entsprechende Richtlinien zusammengestellt. So können Baufachleute und Sportanlagenbetreiber/-innen richtig planen und sind von Anfang an gut beraten. Procap hat zudem Schweizer Schwimmbäder und Fitnesscenter (siehe Seite 9) auf ihre Zugänglichkeit hin überprüft und liefert Interessierten wichtige Hintergrundinformationen dazu.

» www.goswim.ch und www.gofit.ch

Gesünder durch Fitness

Schmerzen, Muskelabbau und Verspannungen gehörten viele Jahre lang zum Alltag von Procap-Mitglied Eduard Neuhaus. Seit er gezielt trainiert, geht es ihm bedeutend besser.

Susi Mauderli

Konzentriert sitzt Eduard Neuhaus am Kraftgerät und trainiert seinen Rücken. Es sieht anstrengend aus, und doch macht er die Übung sanft, vermeidet ruckartige Bewegungen. Ein Unfall im Jahr 1982 veränderte sein Leben. Halbseitig gelähmt, war er während eines Jahres auf einen Rollstuhl angewiesen, danach ging er lange an Stöcken. Mit der Zeit verstärkten sich gesundheitliche, mit der Lähmung zusammenhängende Probleme: Rückenschmerzen plagten ihn ebenso wie Gelenkprobleme. Immer öfter stolperte er, und seine Kräfte schwanden. Seine Physiotherapeutin empfahl ihm deshalb ein gezieltes Krafttraining.

Überwindung am Anfang

Das war vor zweieinhalb Jahren. Neuhaus meldete sich bei Charly's Fitness in Winterthur an. Dort wurde für ihn ein persönliches Trainingsprogramm zusammengestellt. Im Zentrum standen die Kräftigung der Muskulatur, die Steigerung der Beweglichkeit und die Verbesserung des Gleichgewichts. Seine überbelasteten Gelenke mussten dabei unbe-



Foto: Susanne Lizano

Eduard Neuhaus konnte seinen Gesundheitszustand dank Training verbessern.

dingt geschont werden. Eine professionelle Beratung war für ihn deshalb wichtig. Der Anfang war hart. «Ich bin jemand, der sich durchbeisst, doch die Übungen schmerzten, und das frustrierte mich. Ich gab aber nicht auf und spürte bald Fortschritte», so Eduard Neuhaus. Sein Körpergefühl verbesserte sich markant – wie sehr, das erstaunte ihn selbst. «Heute steige ich wieder Treppen hinauf und hinunter. Dass ich stolpere, kommt kaum mehr vor. Medikamente sind keine mehr nötig. Und das Beste: Ich kann meine Schmerzen laufend wegtrainieren.»

Inzwischen benötigt Neuhaus auch keine regelmässige Physiotherapie mehr. Motiviert durch den Erfolg, intensivierte er seinen Trainingsrhythmus und begann auch, auf gesunde Ernährung zu achten. Täglich kocht er

für sich und braucht auch keine Unterstützung im Haushalt mehr.

Aufmerksame Begleitung

Charly's Fitness gehört zu den Fitnesscentern, die sich von Procap bezüglich Barrierefreiheit beraten liessen. Geschäftsleiterin Nicole Rohrer erlebte dies sehr positiv. Sie habe dabei wertvolle Tipps erhalten. Bei Charly's trainieren aktuell mehrere Personen mit Behinderungen. Rollstuhlgängig ist das Center allerdings nicht, denn die Trainingsräume befinden sich auf verschiedenen Ebenen. Das Personal ist jedoch sehr aufmerksam und hilft mit Rampen oder eigener Muskelkraft, wenn es darum geht, Stufen zu überwinden.

Nicole Rohrer legt grossen Wert auf eine gute Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Therapeuten, wenn es um Kunden mit gesundheitlichen Problemen geht. Gerade das war für Eduard Neuhaus sehr wichtig.

Für heute hat er genug trainiert. Er verabschiedet sich und geht die paar Stufen zum Parkplatz hinunter. Schmerzfrei, freihändig, ohne zu stolpern. ●

➤ **Fitness für Menschen mit Handicap:** Im Rahmen des Projekts «go fit – Fitness barrierefrei» prüft Procap Fitnessstudios bezüglich der Zugänglichkeit für Menschen mit Handicap. Untersucht werden unter anderem Lage, Erreichbarkeit, Trainingsflächen und Sanitäreinrichtungen, aber auch die Qualifikation des Personals. Informationen unter www.gofit.procap.ch.

Procap Sport in Tenero

Sandro Simon, Mitglied der Procap-Sportgruppe Langenthal-Huttwil: «Wir sind nach Tenero gekommen, um zusammen Spass zu haben. Hier haben wir das Tennisspielen als neue Sportart kennen gelernt. Zu Hause spielen wir normalerweise Unihockey.»

Doris Lack, freiwillige Helferin an den Begegnungs- und Bewegungstagen: «Der Grossanlass von Procap ist immer eine besondere Erfahrung. Das Zusammentreffen mit den Sportlerinnen und Sportlern ist so erfrischend, so frei – es ist eine Bereicherung. Auch unsere Kinder im Alter von 8 und 12 Jahren freuen sich immer extrem, wenn wir nach Tenero kommen oder wenn wir beim Sporttag in Olten im Einsatz stehen.»

Ginette Vallon, Mitglied der Sektion Procap Fribourg: «Ich habe hier einen super Tag mit lieben Freunden verbracht. Wir haben beim Yoga mitgemacht, das hat meinen Schmerzen im Nacken gut getan. Normalerweise mache ich gar keinen Sport. Ich war schon in der Schule immer schlecht darin. Ich bin überhaupt nicht beweglich. Aber heute hatte ich wirklich Spass. Ich fahre regelmässig nach Locarno und sehe dann jeweils Tenero vom Zug aus. Für einmal war ich jetzt hier dabei!»

Fotos: Anita Huber und Denis Antoniazzo





Laurent Duvanel, neu gewählter Zentralpräsident von Procap

Schweiz: «Für Procap ist dieser Anlass wichtig, weil sich hier Menschen mit sportlichem Interesse und solche, die in unterschiedlichen Funktionen bei Procap engagiert sind, begegnen. Mitglieder verschiedener Procap-Gremien entdecken hier, wie vielseitig der Behindertensport ist. Am meisten beeindruckt hat mich der Staffellauf, bei dem die Teilnehmenden mit sehr viel Elan mitgemacht haben.»

Andrea Steinmann, Mitarbeiterin von Procap Luzern:

«Bis jetzt hat mir das Yoga am besten gefallen. Ich habe diese Bewegungsmöglichkeit hier neu kennen gelernt und kann mir vorstellen, dies auch zu einem späteren Zeitpunkt zu machen. Die Stimmung hier entspricht dem Wetter: sonnig.»

Sascha Jäggi, Unihockey-Trainer der Procap-Sportgruppe Langenthal-Huttwil:

«Wir nehmen mit unserer Sportgruppe auch an normalen Unihockey-Turnieren teil. Ich möchte der Öffentlichkeit zeigen, dass es Leute gibt, die etwas anders sind und anders denken. Das kommt gut an. Die andern Mannschaften und das Publikum reagieren positiv auf uns.»

Franz Hartmann, Co-Präsident von Procap Nordwestschweiz:

«Interessant ist die Vielschichtigkeit der Sportlerinnen und Sportler sowie der Einschränkungen, die sie teilweise haben. Aber es ist beeindruckend, wie fröhlich sie miteinander umgehen. Für mich waren hier die Yogaübungen eine Entdeckung. Dabei hat man Muskeln gespürt, von denen man gar nicht wusste, dass es sie gibt.»



Zusammenstellung: Anita Huber

Am liebsten
mittendrin



Jeden
Freitagabend
turnt der
11-jährige
Nathan Peter
im Turnverein
Willisau. Er ist
dort der einzige
mit einer
Behinderung.

Nathan Peters Eltern über...

Zeit: Nathan wird es nie langweilig, er hat immer etwas zu tun.

Arbeit: Er hilft gerne mit beim Schaffen.

Luxus: Wertvoll ist für ihn die Zeit, die andere mit ihm verbringen.

Freundschaft: Nathan spielt gerne mit seinen Freunden und liebt diese Kontakte.

Liebe: Davon hat er viel zu verschenken.

Ferien: Nathan freut sich, wenn er auch einmal auswärts schlafen darf.

Es ist heiss, an diesem Vorabend im Juni. Doch das macht Nathan nichts aus. Flink rennt er über den Rasen, schlägt zwischendurch ein Rad. «Am liebsten habe ich Fangis», ruft er. Und er ist schnell. Richtig schnell. Nathan wurde mit Trisomie 21 geboren. Seine Mutter Heidi Kurmann erinnert sich: «Er hatte von klein auf einen enormen Bewegungsdrang, konnte es kaum erwarten, zu gehen, zu rennen. Früh lernte er Velofahren, Fussballspielen, Schwimmen. Dass er zwei ältere Brüder hat, spornte ihn zusätzlich an.»

Nathan durchlief denselben sportlichen Weg wie die meisten Kinder: Mutter-Kind-Turnen als Kleinkind, während des Kindergartens dann Kinderturnen und schliesslich der Turnverein. Nach dem Kindergarten kam Nathan in die heilpädagogische Sonderschule. Beim Sport aber stand eine Separation nie zur Diskussion – es gab schlicht keinen Grund dazu. «Dort sind die Kinder, die er schon lange kennt, er hat Freunde, Kollegen», so seine Mutter. Damit bringt sie die für Nathan zwei wichtigsten Bedürfnisse auf den Punkt: Er braucht viel Bewegung, um sich wohl zu fühlen, und er braucht soziale Kontakte.

Linda Wiprächtiger, eine Leiterin von Nathans Gruppe beim Turnverein, sieht seine Teilnahme als selbstverständlich an. «Ich hatte nie Zweifel oder Berührungsängste. Es ist auch nicht nötig, dass ich ihn integriere. Denn das machen die Kinder selber.»

Wiprächtiger ist überzeugt davon, dass die Kinder in sozialer Hinsicht profitieren, ohne dass Erwachsene etwas dazu tun. Einzige Ausnahme: An Wettkämpfen macht Nathan nicht mit. Er hätte aufgrund der kognitiven Einschränkungen keine Chance, mit den anderen mitzuhalten, was gerade in Gruppenwettkämpfen für alle schwierig würde. Hier sehen die Eltern von Nathan auch Vorbehalte, was seine sportliche Zukunft angeht. «Die Schere geht mit zunehmendem Alter weiter auf, dessen sind wir uns bewusst. Deshalb wird später eine Behinderten-Sportgruppe für ihn vielleicht sinnvoller.» Vorläufig aber passt es hier, das ist offensichtlich. **Susi Mauderli**

Foto: Patrick Lüthy



Mit Procap den Umbau richtig anpacken

Procap-Mitglieder haben Anspruch auf eine kostenlose Bauberatung, wenn sie ihre Wohnung, ihren Ausbildungs- oder ihren Arbeitsplatz behindertengerecht anpassen müssen. **Barbara Spycher**

Es kommt vor, dass Mitglieder die Procap-Bauberatungsstelle erst anrufen, nachdem bei einer behindertengerechten Anpassung der Wohnung etwas schiefgegangen ist. «Einer der krasserer Fälle war der, als ein Mitglied eine Badewanne durch eine schwellenlose Dusche ersetzen liess, in der nach der Installation das Wasser nicht abliess», erzählt Remo Petri, Leiter Bauen Wohnen Verkehr von Procap Schweiz. Der Handwerker habe sich auf den Standpunkt

gestellt, das sei so abgemacht gewesen. «Das war natürlich eine unsinnige Schutzbehauptung, aber der Auftraggeber kam nicht dagegen an und bat uns um Unterstützung.»

Zuerst zu Procap

Aus Erfahrung weiss Petri, dass es schwierig ist, in einem laufenden Umbau Probleme zu lösen. Deshalb rät Petri allen Procap-Mitgliedern, die wegen ihrer Behinderung ihre Wohnung, ihren Arbeits- oder ihren Aus-

bildungsplatz umbauen lassen wollen, sich als Erstes an Procap zu wenden – noch bevor die IV oder ein Handwerker kontaktiert werden. «Diese Beratungen bei Procap sind für Mitglieder kostenlos und sparen Zeit und Geld. Auch bei der IV kann der Fall so richtig eingefädelt werden», sagt Petri.

Kostenübernahme durch die IV?

Die erste Anlaufstelle ist bei einem Bauvorhaben aber nicht die Bau-, sondern die regionale Sozialversicherungsberatung von Procap. Diese kann mit dem Mitglied einen Gesamtcheck machen: Allenfalls sind neben den geplanten baulichen Massnahmen auch Hilfsmittel wie ein Pflegebett sinnvoll. Insbesondere kann die Sozialversicherungsberatung abschätzen, ob jemand Anspruch auf eine Kostenübernahme durch die IV hat. Diese Finanzierungsansprüche sind in einem 200 Seiten langen IV-Kreisschreiben geregelt und müssen individuell geprüft werden.

Einige Grundsätze aber gibt es. Petri kennt sie: Ein Treppenlift zu Hause wird nur finanziert, wenn er für die Ausbildung oder die Arbeit notwendig ist und diese Arbeit mehr als 4900 Franken Jahreseinkommen generiert oder wenn die Person mit Behinderung den Haushalt allein führt. Bei Badezimmern werden die Kosten grundsätzlich übernommen (siehe Text Seite 15), bei Küchenumbauten hingegen gelten einige Einschränkungen: Die Person im Rollstuhl muss beispielsweise haushaltführend sein und selbstständig kochen können. Da sich ein grösserer Umbau laut Petri auf mehrere 10 000 Franken beläuft, ist eine Kostengutsprache der IV wichtig, bevor man irgendwelche Aufträge erteilt.

Badezimmer, Treppenlifte, Türen

Wenn die Finanzierungsgrundlage mit der Sozialversicherungsstelle geklärt ist, kann das Mitglied die regionale Procap-Bauberatungsstelle kontak-

tieren. Die zuständige Fachperson von Procap kommt dann nach Hause oder an den Arbeitsplatz – dorthin, wo der Umbau geplant ist – und schaut sich die Situation vor Ort an. Sie überprüft, ob der Umbau technisch machbar ist, und sucht zusammen mit den Betroffenen die zweckmässigste Lösung. Zu den häufigsten Bauvorhaben gehören rollstuhlgängige Badezimmer (siehe nebenstehenden Text), rollstuhlgerechte Ausgänge auf Balkone oder Terrassen, Türautomaten und Treppenlifte.

Baustart nach Kostengutsprache

Ist eine bauliche Lösung gefunden, macht Procap ein Projekt, holt Offerten ein, stellt die Kosten zusammen und bezieht die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte (SAHB) mit ein, die einen Krankheits- und Behinderungsbericht erstellt. Das ganze Dossier wird zur Kostengutsprache an die IV geschickt. Gibt diese ihr Okay, kann mit dem Umbau begonnen werden. Bei komplexen Bauvorhaben übernimmt eine Fachperson die Bauleitung. «Es ist wichtig, eine solche Bauleitung in der IV-Kostengutsprache mitzubeantragen», sagt Petri.

Vor dem Rentenalter melden

Eine weitere Botschaft für Procap-Mitglieder liegt Remo Petri am Herzen: «Machen Sie vor Erreichen des Rentenalters einen ehrlichen Check, ob bauliche Anpassungen oder Hilfsmittel notwendig sind.» Denn die IV übernimmt solche Kosten nur bis zum Erreichen des Rentenalters, und die nachfolgende AHV zahlt nicht mehr. Es bringe nichts, wenn Menschen sich sagten, es gehe ja noch, obwohl man als Aussenstehender merke, dass es das eben nicht mehr tue. «Menschen mit Behinderung haben Anspruch auf IV-Leistungen für bauliche Anpassungen, und diese darf man ohne Scham oder schlechtes Gewissen in Anspruch nehmen», betont Petri. ●



Foto: Procap

Jürg Ineichen hat viel Erfahrung mit dem Umbau von Nasszellen.

Spitzenreiter Nasszelle

Am häufigsten werden Badezimmer – im Fachjargon Nasszellen – rollstuhlgerecht umgebaut: Das ist die Erfahrung von Jürg Ineichen, Bauberater bei Procap St. Gallen-Appenzell. Meistens braucht es eine bodenebene Dusche. Weitere nötige Anpassungen können sein: Ein Dusch-WC muss eingebaut, der Spiegel auf die richtige Höhe versetzt, die Zugangstür verbreitert oder die Waschmaschine in einen anderen Raum umplatziert werden. Die gute Nachricht, die Jürg Ineichen für Betroffene hat: «Anpassungen von Nasszellen werden von der IV grundsätzlich übernommen.» Für den Einbau eines Dusch-WC brauche es ein ärztliches Zeugnis, aber damit sei auch das unbestritten. Wie bei allen baulichen Massnahmen gilt die Kostenübernahme durch die IV nur bis zum Erreichen des AHV-Rentenalters.

Zunehmender Kostendruck

In den letzten Jahren stellt Ineichen auf Seiten der IV allerdings einen zunehmenden Kostendruck fest.

Der Vorteil der Procap-Bauberatung: Allfällige Diskussionen darüber, ob bestimmte bauliche Massnahmen gerechtfertigt seien, übernimmt der Bauberater. Ineichen findet es richtig, dass mit IV-Geldern kein Missbrauch betrieben wird, aber er sagt: «Ich hatte in zwanzig Jahren keinen einzigen Kunden, der sich auf Kosten der IV ein Badezimmer verschönern lassen wollte.» Er hat eher den Eindruck, dass Procap-Mitglieder niemandem zur Last fallen wollen und mit einer Anfrage bei der Bauberatung zögern. «Doch wir sind gerne für sie da: Es ist eine schöne Aufgabe, für jemanden alltagsdienliche Lösungen zu finden.» Jürg Ineichens Arbeit beginnt mit einer Inspektion vor Ort. Aufgrund seines Fachwissens erkennt er schnell, was nötig und machbar ist. Er kann verschiedene Varianten für einen Spiegel oder eine Ablage aufzeigen, und er kann beurteilen, ob man die betreffende Dusche schwellenlos bauen oder das WC verschieben kann. [spy]

Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
T 044 920 05 04
F 044 920 05 02
www.herag.ch

4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04

6130 Willisau
T 041 970 02 35

1510 Moudon
T 021 905 48 00

6963 Pregassona
T 091 972 36 28

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

HERAG

Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist



procap

Helfen mit Fremdwährungen

**Wir sammeln Währungen aus aller Welt für
Menschen mit Behinderungen. Machen Sie mit!**

Restliche Noten und Münzen in fremder
Währung in einen Umschlag oder in eine andere
Verpackung stecken und uns schicken.

Procap Schweiz
Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten
Tel. 062 206 88 88, www.procap.ch
IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1

Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



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

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





Hans Frei (links) übergibt dem neuen Zentralpräsidenten von Procap, Laurent Duvanel, das Steuer.

Ein neuer Präsident für Procap

Die Delegierten von Procap haben einen neuen Zentralpräsidenten gewählt. Der 61-jährige Journalist Laurent Duvanel ist an die Spitze der Behindertenorganisation getreten. **Franziska Stocker**

Die Delegierten der 41 Sektionen von Procap haben an der nationalen Delegiertenversammlung (DV) vom 11. Juni Laurent Duvanel zum neuen Zentralpräsidenten von Procap gewählt. Duvanel löst den Anwalt Hans Frei ab, der die Behindertenorganisation sechs Jahre engagiert geleitet hat.

Duvanel ist Journalist und Übersetzer beim Pressebüro Duduvert.ch. Er lebt selbst mit einer Behinderung. Aufgrund einer chronischen Lungenerkrankung benötigt er eine permanente Sauerstoffversorgung. Duvanel engagiert sich seit sechs Jahren für Procap: 2011 wurde er Präsident von Procap La Chaux-de-Fonds,

2014 Vizepräsident von Procap. «Ich werde mich dafür einsetzen, dass Procap sich als Organisation weiterentwickelt und ein lebendiger Verband bleibt. Politisch liegen mir die Inklusion von Menschen mit Behinderungen und die Stärkung der Solidarität in der Schweiz besonders am Herzen», erklärt Duvanel.

Neue Gesichter im Vorstand

An der DV wurden drei weitere Mitglieder des Zentralvorstandes neu gewählt: Die «Beobachter»-Redaktorin und Autorin Anita Hubert, der ehemalige Berner Regierungsrat Philippe Perrenoud sowie die Ar-

beits- und Organisationspsychologin und INSOS-Fachmitarbeiterin Carole Müller-Widmer. Sie lösen Graziella Walker Salzmann und Dr. Roland Moeri ab, die aus dem Zentralvorstand zurückgetreten sind.

Der abtretende Präsident Hans Frei blickte an der DV auf ein ereignisreiches Verbandsjahr 2016 zurück. Unter anderem wies er auf zwei wegweisende Erfolge des Rechtsdienstes von Procap hin: Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) und das Bundesgericht hiessen je eine Beschwerde von Procap gut. Der Entscheid des EGMR in Strassburg war ein wichtiger Schritt hin zu fairen IV-Renten. Dank des Bundesgerichtsentscheids erhalten Jugendliche mit Behinderungen in Zukunft wieder die Möglichkeit, während zwei Jahren eine praktische Berufsausbildung zu machen. ●

Sektionen

Procap Baden Berührende Begegnungen

An der Generalversammlung von Procap Baden in Wettingen hiess Präsident Paul Meier 18 Mitglieder und 6 Gäste willkommen. Geri Müller, Stadtmann von Baden, hob in seinen Begrüssungsworten die stets gute Zusammenarbeit mit Procap bei der Realisierung von städtischen Projekten hervor. Von berührenden Begegnungen an einem Behindertensportanlass erzählte Antoinette Eckert, Grossrätin und Vizeammann von Wettingen. Helena Bigler, Leiterin Reisen und Sport bei Procap Schweiz, machte auf ein neues Gesundheitsförderungsprojekt aufmerksam: Das Pilotprojekt «Let's go – gesund im Tandem» bringt Menschen mit Behinderungen und Freiwillige für gemeinsame Freizeitaktivitäten zusammen. Das Projekt startet jetzt in den Kantonen Aargau und Solothurn. Neben den üblichen Traktanden ging Präsident Paul Meier auch auf die laufenden Revisionen bei verschiedenen Sozialwerken und auf die diversen Aktivitäten von Procap ein. Der Vorstand wird erst 2018 neu zu wählen sein. [rf]

Procap Uri

11 neue Aktivmitglieder

Doris Gilardi nimmt neu Einsitz im Vorstand von Procap Uri. Peter Wipfli bleibt Präsident und wurde für weitere zwei Jahre gewählt. Procap Uri schaut auf ein erfreuliches Jahr zurück. Die Sektion ist mit 135 Aktiv- und 75 Solidarmitgliedern zwar im Vergleich klein, aber hat viele erfreuliche Aktivitäten. Dazu gehören etwa der Grillnachmittag in Seedorf, die Fahrt ins Blaue, der Chlaus- bzw. Adventsnachmittag oder der Theaterbesuch in Erstfeld. Ein besonderes Ereignis im vergangenen Jahr war der Mobilitätsparcours. Auch die Gönneraktion der Sektion war wiederum ein voller Erfolg und ist eine wichtige finanzielle Stütze von Procap Uri. Ebenso wichtig sind aber auch die Mitglieder: Der Verein wuchs um 11 Aktiv- und 4 Solidarmitglieder. 5 Mitglieder konnten zudem für ihre lange Mitgliedschaft geehrt werden. [rk]



Foto: Procap Solothurn

Procap Kanton Solothurn Vorstand erneuert

Präsident Peter Schafer begrüsst die Anwesenden zur 7. Generalversammlung von Procap Kanton Solothurn. Die Sektion, zu der die drei Regionen Grenchen, Olten und Solothurn gehören, zählte per Ende 2016 1010 Mitglieder. Der Präsident informierte über einige Eckpunkte in seinem Jahresbericht und dankte den Vorstandsmitgliedern für die angenehme Zusammenarbeit. Als neue Vorstandsmitglieder wurden Bruno Durrer und Patrick Styner in den Vorstand gewählt. Das diesjährige Tätigkeitsprogramm ist sehr vielsei-

tig. Es werden gemeinsame Anlässe und regionsbezogene Anlässe für Grenchen, Olten und Solothurn durchgeführt. 2 Mitglieder konnten für ihre 50-jährige und 9 Mitglieder für ihre 25-jährige Mitgliedschaft geehrt werden. [es]



Foto: Procap Aarau

Procap Aarau Zirkusbesuch

Anfang Juni lud der Vorstand von Procap Aarau zum Besuch einer Nachmittagsvorstellung des Circus Royal in Aarau ein. 29 Mitglieder nutzten die Gelegenheit. Sie konnten Sitze in der ersten und zweiten Reihe einnehmen und das faszinierende Treiben in der Arena aus nächster Nähe beobachten. Auch für die Rollstuhlfahrer/-innen waren Plätze direkt neben der Manege reserviert. Nach dem Ruf «Manege frei» wurden die Mitglieder von Procap Aarau in Bann gerissen von den vielfältigen und hochstehenden Darbietungen der Artisten, Jongleure, Zauberer, Clowns, Tänzerinnen, Tänzer, Tiger und Kamele. Nach der Vorstellung blickten die Vorstandsmitglieder von Procap Aarau in ausnahmslos begeisterte Augen der teilnehmenden Mitglieder. [ws]

Ihre Sektion im Magazin

Haben Sie mit Ihrer Sektion einen Ausflug gemacht? Oder eine Veranstaltung durchgeführt? Wir freuen uns über Ihre Zuschriften und Fotos in hoher Auflösung an: redaktion@procap.ch. Wir werden diese – sofern genügend Platz vorhanden – gerne abdrucken.



Aare Brut – inklusive Kunst

Im Oktober findet in der Aarestadt Olten unter dem Titel Aare Brut eine nationale zeitgenössische Ausstellung zu Art brut statt. Diese Kunstform bezeichnet autodidaktische Kunst von Laien, Kindern oder Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder einer kognitiven Behinderung. In Anlehnung an ähnliche Veranstaltungen im Ausland bieten die Organisatoren Laienkünstlern/-innen in der Schweiz eine Plattform für ihr Schaffen. Ziel der Ausstellung ist die Inklusion im Kunstbereich. Zudem soll diese Kunstform einer breiteren Öffentlichkeit nähergebracht werden. Zum Abschluss der Veranstaltung verleiht eine fünfköpfige Fachjury den Künstlerpreis Prix Suisse d'Art Brut. Anschliessend werden die Werke in einer Auktion versteigert. Procap unterstützt den Anlass als Partnerin.

» Ausstellung Aare Brut: 7.–28. Oktober 2017. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10–17 Uhr. Ort: Gerolag Center, Industriestrasse 78, Olten. Mehr Informationen: www.aarebrut.ch

Buchtipps: «Kann man da noch was machen?»

Laura Gehlhaar ist Rollstuhlfahrerin. Manchmal bekommt sie die seltsamsten Dinge zu hören: «Toll, dass du trotzdem rausgehst!» «Kannst du Sex haben?» «Kann man da noch was machen?» «Darfst du betrunken Rollstuhl fahren?» «So hübsch und dann im Rollstuhl!» Frei von Selbstmitleid und mit entwaffnender Selbstironie erzählt die deutsche

Bloggerin Geschichten aus ihrem Alltag. Darin werden Gefühle und Gedanken sichtbar, die wir alle bei Liebeskummer, Berufsstress oder Konflikten erleben. Die Botschaft der Autorin ist: Sie fühlt, denkt und liebt wie jeder andere auch. Sie zeigt jedoch auch auf, dass noch viel zu tun bleibt bis zur Inklusion von Menschen mit Behinderungen.



» Laura Gehlhaar. Kann man da noch was machen? – Geschichten aus dem Alltag einer Rollstuhlfahrerin, Heyne, 2016.

Buchtipps: «Tage voller Leben»

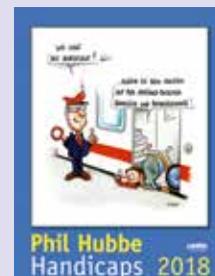
Was geschieht, wenn jemand ins Hospiz umzieht, um dort zu sterben? Maria Hagenschneider erzählt in ihrem Buch «Tage voller Leben», wie sie mit ihrem sterbenskranken Mann überraschend lange zehn Wochen in einem stationären Hospiz lebte – mit allen Höhen und Tiefen, mit den Herausforderungen und Chancen für sie als Einzelne und als Paar. Die Autorin erzählt in Rückblenden vom Abschiednehmen, vom Auskosten jeder schmerzfreien Stunde, von überraschend neuen Erfahrungen, die bis zum letzten Atemzug möglich sind. Eine Liebesgeschichte, vor allem aber eine authentische, nachdenklich stimmende Erzählung über einen guten Weg zu sterben.

» Maria Hagenschneider. Tage voller Leben. Unsere gemeinsame Zeit im Hospiz. Patmos Verlag, 2017.

Agenda

Kalender «Handicaps 2018»

Bestimmt sind Ihnen die Cartoons von Phil Hubbe, die wir regelmässig im Procap-Magazin publizieren, schon aufgefallen (siehe Seite 21). 2018 erscheint ein neuer Wandkalender des Künstlers zum Thema Handicap. Hubbe ist bekannt für seinen schwarzen und tiefgründigen Humor, mit dem er Situationen aus dem Alltag von Menschen mit Behinderungen aufgreift. Der Kalender ist ein geeignetes Geschenk für Menschen mit und ohne Handicap. Denn die Cartoons regen zum Nachdenken an und helfen mit, Verständnis für die Anliegen von Menschen mit Behinderungen zu fördern.



» Handicaps 2018: Wandkalender mit Phil Hubbes Cartoons zum Thema Behinderung. Lappan Verlag. 13 Seiten. Format 30×39 cm. ISBN 978-3-830-37641-5.

Darf mein Assistenzhund mit ins Fitnessstudio?

Seit einem Unfall sitze ich im Rollstuhl. Ich trainiere zu Hause an Fitnessgeräten. Während des Trainings unterstützt mich mein Assistenzhund Argo. Er hilft mir beim Umziehen, hebt Sachen vom Boden auf und holt im Ernstfall Hilfe. Ich möchte nun ein Fitnessstudio besuchen. Aber: Argo muss draussen bleiben.



Foto: Patrick Lüthy

Gabriela Grob, Rechtsanwältin

Grundsätzlich ist die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz verboten. Die Schweizerische Bundesverfassung hält in Artikel 8 Absatz 2 fest, dass Menschen wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung nicht diskriminiert werden dürfen. Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG), das seit 1. Januar 2004 in Kraft ist, bezweckt zudem, Benachteiligungen von Menschen mit Behinderungen zu verhindern, zu verringern oder zu beseitigen. Es schafft Rahmenbedingungen, die es ihnen erleichtern, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, selbstständig soziale Kontakte zu pflegen, sich aus- und fortzubilden und eine Erwerbstätigkeit auszuüben.

Hohe Latte für Diskriminierung

Ob Menschen mit Handicap wegen ihres Assistenz- oder Blindenhundes von privaten Dienstleistungen ausgeschlossen werden können, kann

aber nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden. Der Betreiber des Fitnessstudios hält in seiner Nutzungsordnung fest, dass Hunde grundsätzlich keinen Einlass in sein Studio erhalten – dies aus Gründen der Sicherheit und der Hygiene sowie wegen Allergierisiken für andere Besucher/-innen. Obwohl das BehiG die Diskriminierung bei der Inanspruchnahme einer privaten Dienstleistung verbietet, wird es nicht möglich sein, den Einlass von Argo durchzusetzen. Die bundesgerichtliche Rechtsprechung legt die Latte in Bezug auf den Diskriminierungsbegriff nämlich relativ hoch. Eine Diskriminierung ist laut Bundesgericht dann gegeben, wenn das private Unternehmen eine behinderte Person qualifiziert benachteiligt. Das bedeutet, dass die Behandlung besonders krass unterschiedlich, benachteiligend und meist auch herabwürdigend sein muss. Mit anderen Worten: Es muss ein böswilliger Ausschluss vorliegen.

Zugang gesetzlich geregelt

Anders sieht es in den Bereichen aus, wo gesetzliche Bestimmungen vorhanden sind, die den Zugang von Assistenz- oder Blindenhunden zu privaten Dienstleistungen konkret regeln. In kantonalen und kommunalen Taxiverordnungen beispielsweise ist eine Beförderungspflicht von Menschen mit Handicap mit Assistenz- und Blindenhunden explizit

vorgeschrieben. Eine Beförderung darf nur abgelehnt werden, wenn mit Personen- oder Sachschaden zu rechnen ist. Auch die Hygieneverordnung des Bundes hält zwar grundsätzlich fest, dass in Räumen, in denen mit Lebensmitteln umgegangen wird, Tiere weder gehalten noch mitgeführt werden dürfen. Ausgenommen sind jedoch Hunde, die eine behinderte Person führen oder begleiten. Ihnen darf der Zutritt zu Lebensmittelgeschäften, Restaurants und ähnlichen Betrieben nicht verboten werden.

Buchtip



Was steht meinem Kind zu?

Im Procap-Ratgeber «Was steht meinem Kind zu?» finden Eltern von Kindern mit Behinderungen alle wichtigen Informationen zum Sozialversicherungsrecht. Die Autoren/-innen beschreiben die Themen mit konkreten Beispielen aus der Beratungspraxis von Procap und geben Tipps. Welches sind die Leistungen der Sozialversicherungen? Wie läuft die Integration ins Schulsystem? Diese und weitere Fragen werden kompetent und auf verständliche Weise beantwortet.

» Was steht meinem Kind zu?, 189 Seiten, 5. Auflage (2015), CHF 34.– resp. 29.– für Mitglieder plus Porto. Bestellung: Telefon 062 206 88 88 oder info@procap.ch

Nüsse stärken das Herz

Isabel Zihlmann, Ernährungsexpertin

Wer regelmässig Nüsse isst, senkt mit hoher Wahrscheinlichkeit sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn Nüsse schmecken nicht nur gut, sie enthalten auch wichtige Fettsäuren sowie Vitamin E und Folsäure, die sich positiv auf die Gesundheit des Herzens auswirken. Die Ballaststoffe kurbeln die Verdauung an. Weitere sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wirken einer Arterienverkalkung entgegen.

Ernährungsfachleute empfehlen, trotz des relativ hohen Energiegehalts mehrmals wöchentlich eine halbe Handvoll Nüsse zu essen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Mandeln, Wal-, Hasel-, Pekan-, Cashew-, Para- oder Macadamianüsse handelt. Denn jede Nusssorte hat ihre eigenen Vorteile. Besser als gesüsste oder gesalzene Nüsse zu knabbern, ist es, sie roh ins Müsli oder in den Salat zu mischen oder über ein warmes Gericht zu streuen.

Baumnuß-Kräuterpesto

- 250 g geschälte Baumnüsse
- 250 g Parmesan
- 250 g gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Majoran, etwas Pfefferminze)
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz
- 250 ml Olivenöl

Zubereitung

Baumnüsse mit einem Cutter zerkleinern und in eine Schüssel geben. Parmesan raffeln und dazugeben. Kräuter waschen, in einer Kräutermühle zerkleinern oder mit einem Wiegemesser fein hacken und zur Mischung geben. Olivenöl darüberträufeln. Alle Zutaten mischen. Mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und Salz würzen. Wichtig: Das Olivenöl bestimmt den Geschmack des Pestos mit. Verwenden Sie deshalb ein qualitativ hochwertiges, fruchtiges Olivenöl. Das frische Baumnußpesto eignet



Foto: Karolína

sich z. B. für die Zubereitung von Teigwaren, als Brotaufstrich oder zum Würzen von selbst gemachten Salatsaucen. Es kann auf Vorrat zubereitet und eingefroren werden.

Variante: Statt Baumnüssen kann auch eine Mischung verschiedener Nüsse, Pinien- oder Zedernkerne verwendet werden. Sie können auch mit unterschiedlichen Kräutern und Hartkäsesorten experimentieren.

Übung zur Stärkung von Beinen und Gesäss



Im Vierfüßler-Stand kniend, abgestützt auf den Unterarmen, rechtes Knie am Boden, linkes Bein angewinkelt angehoben. Linkes Bein nach hinten strecken und wieder in Ausgangsposition zurückbringen. Die gleiche Übung mit dem rechten Bein machen. Rücken gerade halten, Bauch einziehen, das Bein nicht zu hoch ausstrecken.

Sie fragen – wir antworten!

Bitte schicken Sie Ihre Fragen zu den Themen Ernährung und Bewegung per Post an: Procap Schweiz, Redaktion, Frohburgstrasse 4, 4601 Olten, oder elektronisch per E-Mail an: redaktion@procap.ch.



Sport ist, wenn ...

«Schach ist kein Sport», kriegte ich in der Jugend von meinen Schulkameraden oft zu hören. «Da sitzt man ja nur bewegungslos am Tisch.» Viele Menschen verbinden Sport mit rennenden Beinen, tänzelnden Füßen und kräftig geschwungenen Armen. Entsprechend schwer hat man es als Behindertensportler, für seine Leistungen Anerkennung zu finden. Heute ist eine völlig neue Sparte von Sport am Boomen: E-Sport. In grossen Hallen mit zahlreichen Fans und zahllosen Kabeln sitzen die Wettkämpfer an Computern und spielen gegeneinander League of Legends oder World of Warcraft. Tausende verfolgen die Turniere im Internet, und die Preisgelder würden manchen Profisportler vor Neid erblassen lassen. Einer dieser E-Sportler wurde einmal gefragt, ob denn das wirklich Sport sei, wenn man nur vor dem Bildschirm sitze und den Mauszeiger bewege. Mit spitzen Fingern spannte er sein durchnässtes T-Shirt und sagte: «Sport ist, wenn man schwitzt.» Vielleicht sollten wir Behindertensportler all die Nörgler und Kritiker auch mal einladen, nach dem Wettkampf an unseren Achselhöhlen zu schnuppern.

Martin Hailer

Martin Hailer, geboren 1980, ist freischaffender Übersetzer und Autor. Er hat spinale Muskelatrophie und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Er lebt in der Nähe von Luzern.

SCHWERPUNKT 4/2017

Wege in die Arbeitswelt

Nächster Schwerpunkt

Zahlreiche Menschen mit Behinderungen in der Schweiz möchten gerne arbeiten, finden jedoch keine Stelle. Damit sie auf dem Arbeitsmarkt eine Chance haben, sind die Arbeitgeber gefordert, sich vermehrt zu engagieren. Zudem braucht es eine gute Unterstützung durch die Sozialversicherungen. Im nächsten Magazin untersuchen wir, welche Faktoren eine erfolgreiche Arbeitsintegration begünstigen oder erschweren. [fs]

Wohnungssuche

Suchen Sie eine rollstuhlgängige Wohnung? Nutzen Sie unsere kostenlose Online-Plattform. Sie können dort nach geeigneten Wohnungen suchen, aber auch eigene Mietgesuche erstellen.

» Mehr Informationen unter:
www.wohnungsboerse.procap.ch

Website

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** WEMF 22398 (total), 17731 (deutsch); erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 88, redaktion@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Leitung Redaktion** Franziska Stocker **Mitarbeit in dieser Nummer** Gabriela Grob, Martin Hailer, Anita Huber, Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Barbara Spycher, Isabel Zihlmann **Korrektorat** Priska Vogt **Layout** Clemens Ackermann **Inserate** Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistr. 44, 8712 Stäfa, +41 44 928 56 11, info@fachmedien.ch **Druck und Versand** Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, 3001 Bern **Papier** FSC-Mix aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Tel. 062 206 88 88. **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 40.–, ISSN 1664-4603. **Redaktionsschluss für Nr. 4/2017** 9. Oktober 2017; Nr. 4 erscheint am 16. November 2017.



myclimate neutral
ClimatePartner.com
No. 01-150728 - www.procap.ch
© myclimate - The Climate Protection Partnership





Phil Hubbe, 1985 an Multipler Sklerose erkrankt, ist hauptberuflich als Cartoon-Zeichner tätig. Er befasst sich regelmässig mit dem Thema Behinderung.



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.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangsweinen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «PCAP17C-M» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.10.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop

Für mich und dich. **@home**



Sport für alle

Lösungen für den Alltag

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

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

 **botta**
orthopädie

sanitas  **botta**

