

Procap

03/24

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen



Fokus

Elternschaft

Menschen mit Behinderungen, die Eltern werden, sind noch immer mit vielen Vorurteilen konfrontiert. Ein Plädoyer für das Recht auf Kinder.

Procap Sport

Gesundheitsförderung mit Spass

Sport ist mehr als reine Bewegung.

procap



Die Messe mit Impulsen für
ein selbstbestimmtes Leben

29.11. –
30.11.24

Messe
Luzern

Goldpartner

Plusport⁺

swiss-abilities.ch



Editorial

Viele Menschen mit Behinderungen wünschen sich ein Kind oder sind bereits Eltern. Manchmal brauchen sie dabei Unterstützung. Doch statt Hilfe bekommen sie häufig Gründe zu hören, warum sie besser keine Kinder haben sollten. Dabei ist das Recht auf Elternschaft ein Menschenrecht und speziell in Artikel 23 der Uno-Behindertenrechtskonvention festgehalten. Auch die Schweiz hat diese Konvention unterschrieben und sich dadurch verpflichtet, jede Benachteiligung von Eltern mit Behinderungen abzubauen. Doch anders als etwa beim Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern in Deutschland oder auf der staatlichen Website von Mon Parcours Handicap in Frankreich finden Eltern mit Behinderungen in der Schweiz bisher kaum Informationen und Unterstützung. Um herauszufinden, wie die Situation in der Schweiz ist, haben wir deshalb mit verschiedenen Eltern mit Behinderungen sowie mit Erwachsenen, deren Eltern eine Behinderung haben, gesprochen. Und dabei vor allem viele positive Geschichten gehört.

Sonja Wenger
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

4 Notizen

24 Procap Sport

«Sport ist ein guter Grund, um sich zu treffen»

Fokus Elternschaft

6 Zum Glück mit Kind

14 «Wir sind Procap»

Sabine Reinhard

18 Eine Behinderung ist etwas ganz Normales

Service

16 Ratgeber Recht

Was ändert sich bei den IV-Leistungen nach der Geburt eines Kindes?

28 Rätsel

30 Carte blanche



Illustration: Eugen Fleckenstein

Einreichen der Unterschriften am 5. September 2024 in Bern

Wir haben es geschafft: Die Unterschriftensammlung für die Inklusions-Initiative ist am Ziel! Was für eine Leistung! Seien Sie bei der Einreichung dabei und setzen Sie ein starkes Zeichen für eine inklusive Schweiz. Am 5. September 2024 treffen wir uns um 14 Uhr auf dem Bundesplatz in Bern. Wir wollen mindestens 1000 Menschen auf dem Bundesplatz versammeln, um die Bedeutung der Inklusions-Initiative zu unterstreichen.

Dieser Anlass soll für alle Menschen zugänglich sein, mit barrierefreier Bühne, Gebärdensprach-Dolmetschenden, Assistenzpersonen und einer Live-Untertitelung auf grossem Bildschirm.

Artwork

Reto Cramerer (*1975) ist ein Illustrator aus der Schweiz. In Bern aufgewachsen, lebt und arbeitet er heute in Genf. Sein Arbeitsprozess ist eine Mischung aus Handzeichnung auf Papier und digitalen Techniken. Seine Illustrationen sind regelmässig auf den Seiten von Magazinen und Zeitungen in der ganzen Schweiz zu sehen.

www.retocramerer.com

Irja Zuber: Neue Leiterin des Rechts- dienstes



Irja Zuber, erfahrene Rechtsanwältin und seit 22 Jahren im Rechtsdienst von Procap Schweiz tätig, hat per 1. August 2024 die Leitung des Rechtsdienstes von Martin Boltshauser übernommen. Wir wünschen ihr viel Freude und Erfolg bei ihren neuen Aufgaben.

Sabina Schwyter: Neue Co- Geschäftsleitung Procap Schweiz



Sabina Schwyter hat die Funktion der Co-Geschäftsleitung an der Seite von Irene Hodel und als Nachfolgerin von Martin Boltshauser im Mai 2024 übernommen. Sie führt zudem das neu geschaffene Ressort Verbandsentwicklung und Interessenvertretung. Wir heissen Sabina an dieser Stelle nochmals herzlich willkommen und wünschen ihr für ihre Aufgaben viel Erfolg und Freude.



Aktuelles aus der Sozialpolitik

Zwischenerfolg beim Einsatz für die Berücksichtigung realer Beschäftigungsmöglichkeiten im Rahmen des IV-Verfahrens

Die Sozialkommission des Ständerats (SGK-S) hat Ende Juni der parlamentarischen Initiative 23.448 Folge gegeben. Bei der Beurteilung der Erwerbsfähigkeit wird heute oft auf die Möglichkeit von Jobs verwiesen, die es auf dem Arbeitsmarkt gar nicht mehr gibt. Das hat zur Folge, dass Personen mit grossen Gesundheitsproblemen keine Rente erhalten und auch keinen Job finden. Nach dem Entscheid der SGK-S wird sich die Schwesterkommission (SGK-N) nun an die Umsetzung des Anliegens machen.

Nichtstun bei der 13. IV-Rente wäre verfassungswidrig

Ein Kurzgutachten im Auftrag von Inclusion Handicap kommt zum Schluss, dass der Volksentscheid für eine 13. AHV-Rente viele Argumente für die Einführung einer 13. IV-Rente liefert. Im Bereich der Ergänzungsleistungen wäre ein Nichtstun sogar verfassungswidrig. Die SGK-S wird dazu weitere Abklärungen vornehmen. Das Kurzgutachten finden Sie unter diesem Link: <https://tinyurl.com/kurzgutachten-13IV>

Weiteres Warten auf Wahlfreiheit beim Wohnen

Ebenfalls weitere Abklärungen gibt es bei der Motion 24.3003 – dies, obwohl die Ausgangslage klar ist: Es braucht eine Gesetzesrevision auf Bundesebene, damit auch Menschen mit Behinderungen ihre Wohnform und ihren Wohnort frei wählen können! Dass dies rechtlich möglich und geboten ist, zeigte ebenfalls ein Gutachten: www.tinyurl.com/gutachten-IFEG

Inklusion in Kitas

Die parlamentarische Initiative 21.403 für eine langfristige finanzielle Unterstützung der Kinderbetreuung geht diesen Herbst in die nächste Runde. In der zweiten Vernehmlassung zu diesem Geschäft zeigte sich Procap bereit, das Modell des Ständerats mit einer Finanzierung durch Arbeitgebende als Kompromiss zu akzeptieren, sofern es noch Anpassungen erfährt. Zwingend ist dabei ein angemessener nationaler Beitrag an die behinderungsbedingten Mehrkosten in der Kita, die gänzlich vom Gemeinwesen getragen sein müssten und nicht zulasten von Eltern gehen dürfen. Die Stellungnahme ist einsehbar auf: www.procap.ch/angebote/beratung-information/politik

Save the Date: Swiss Abilities

Vom 29. bis am 30. November 2024 findet in Luzern die Swiss Abilities statt. Die Swiss Abilities (ehemals Swiss Handicap) ist die nationale Messe zur Förderung eines selbstbestimmten Lebens. Sie zeigt die Vielfalt, unterstützt die Gleichstellung und stärkt die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Dank einem abwechslungsreichen Event- und Vortragsprogramm sowie spannenden sportlichen Aktivitäten zum Mitmachen wird die Swiss Abilities zu einem Highlight für alle.

www.swiss-abilities.ch



Zum Glück mit Kind

Dass Menschen Kinder bekommen, scheint selbstverständlich – hat aber ein Elternteil eine Behinderung, reagiert die Umwelt oft mit Unverständnis. Zudem drohen Abhängigkeit von Behörden, unzureichende Unterstützung und weitere verletzende Erfahrungen.

Weshalb es trotzdem wagen? Drei Mütter und ein Vater erzählen.

Text und Fotos Esther Banz **Illustration** Reto Crameri

Es gibt Fragen, die Menschen ziemlich sicher hören, wenn sie erstens eine Behinderung und zweitens einen Kinderwunsch haben. Eine dieser klassischen, oft sogar liebevoll gemeinten Fragen ist: «Habt ihr euch ganz genau überlegt, was das alles bedeutet?!» Eine andere: «Fühlt ihr euch dieser nicht zu unterschätzenden Verantwortung wirklich gewachsen?» Nach einem oder zwei Bier mit Freunden: «Jetzt mal ernsthaft: Geht das überhaupt, mit dem Sex und so?» Oder: «Das Gebären dürfte ja eher schwierig werden, oder?» Alleinstehende Frauen sind mit vielen zusätzlichen Vorurteilen konfrontiert. Ein häufiges, wenn auch selten so direkt ausgesprochenes: «Finde mal zuerst einen Partner!»

Es kommt auch vor, dass Menschen mit Behinderungen des Egoismus bezichtigt werden, wenn sie ein Kind erwarten oder bereits Eltern sind – in einer leistungs- und profitorientierten Gesellschaft scheint Geld oft einen höheren Stellenwert zu haben als Gerechtigkeit und grundlegende Menschenrechte. Und dass man die Leistungen und Hilfsmittel erhält, die einem zustehen, ist ebenfalls nicht selbstverständlich.

Die deutsche Sozialpädagogin und Professorin Gisela Hermes, die zu Elternschaft mit Behinderung geforscht hat, schrieb schon vor über zwanzig Jahren in einem Aufsatz mit dem Titel «Mutterschaft behinderter Frauen – ein Bruch mit der gesellschaftlichen Rollenzuschreibung»: «Behinderte Menschen werden in der Regel nicht gefragt, wie sie leben wollen – ihnen werden Lebensbedingungen «verordnet.» Und würden sie sich dennoch für ein Kind entscheiden, hätten sie oft gegen sehr hartnäckige (Vor-)Urteile anzukämpfen.

Daran hat sich nicht viel verändert. Als wir anfangen, dieses Magazin zum Thema Elternschaft zu planen, fragten wir innerhalb des Procap-Netzwerks: «Wer ist interessiert, von den eigenen Erfahrungen zu erzählen?» Zu jenen, die sich meldeten, gehören Franziska, Matteo, Miroslava und Nadja. Zwei von ihnen haben Kleinkinder, bei den andern sind die Kinder schon etwas älter. Die einen leben auf dem Land, die andern in der Stadt. Zwei sind verheiratet, die andern beiden getrennt oder immer schon alleinerziehend. Sie alle haben eine Gehbehinderung – und eine Haltung zur Elternschaft.

Franziska Recher

Das Umfeld ist wichtig

«Ich wohne mit meinem Mann und unserem Sohn David im Kanton Baselland. David kam vor zweieinhalb Jahren zur Welt. Als ich selbst in dem Alter war, in dem David jetzt ist, erkrankte ich an einer Hirnhautentzündung. Ich überlebte nur durch die Amputation des rechten Beins bis zum Oberschenkel, und auch der linke Vorfuss musste abgetrennt werden.

Als Kind einer Bauernfamilie kletterte ich trotzdem in jeden Traktor und auf Bäume, fiel auch mal runter – meine Eltern liessen mich vieles machen. Auf meine Prothesen nahm ich keine Rücksicht. Dank dieser Freiheiten und der uneingeschränkten Unterstützung meiner Familie konnte ich eine starke Persönlichkeit entwickeln. Und mein Glaube an Gott war mir immer eine unglaubliche Stütze. Das liess mich auch die Teenagerzeit überstehen, in der ich über Jahre gemobbt wurde. Für etwas ausgeschlossen zu werden, für das ich nichts konnte, war schlimmer als die Behinderung selbst.

Für mich war immer schon klar, dass ich Kinder haben will. Meine Behinderung ist für meinen Mann und mich kein Hindernis, weder als Paar noch als Eltern. Was Elternschaft bedeutet, ist beim ersten Mal ja mit kompletter Ungewissheit verbunden, das ist für alle so, mit und ohne Behinderung – entsprechend naiv gingen wirs an. Vor der Schwangerschaft hatte ich aber schon Respekt. Denn Gewichtsveränderungen sind für Menschen mit Prothesen problematisch, weil der Stumpf und die Prothese perfekt zusammenpassen müssen. Mein Ziel für die Schwangerschaft war, trotz Gewichtszunahme möglichst lange auf den Beinen zu bleiben. Das funktionierte, was ich nicht zuletzt meiner Physiotherapeutin verdanke.

Als frischgebackene Mutter musste ich dann vieles herausfinden, etwa wie ich David tragen kann. Im Tragetuch fühlte er sich nicht wohl.

Durch das Halten auf dem Arm und das Stillen bekam ich zudem schlimme Rückenschmerzen.

Weil Hilfsmittel fehlen, die auf die Bedürfnisse von Eltern mit Behinderungen zugeschnitten sind, braucht es viel Improvisation und Kreativität. Wir hängten zum Beispiel den Leiterwagen an den Rollstuhl, weil Ziehen für mich einfacher ist als Schieben. Kinderbetreuung und Haushalt sind körperlich anstrengend – ich ging oft über meine Belastungsgrenze hinaus. Mein Pensum als Radiologiefachfrau habe ich auf 40 Prozent reduziert, denn auch von dieser Arbeit muss sich mein Körper zwischendurch erholen können.

David machte seine ersten Schritte schon mit neuneinhalb Monaten. Sich aufzurichten, hatte er unter anderem am Rollstuhl geübt. Seit er rennen kann, habe ich keine Chance mehr, ihm zu folgen. Aber wenn es ernst ist, reagiert er sofort.

Meine Behinderung ist für David das Normalste der Welt. Und der Rollstuhl ist ein geliebtes Spielzeug. Kinder sind im Umgang mit Menschen mit Behinderungen viel entspannter als Erwachsene. Und beim eigenen Kind ist es nochmals etwas anderes: Für David bin ich die beste Mama, die es gibt, meine Behinderung spielt keine Rolle. Darauf können auch andere vertrauen, die unsicher sind, ob sie ein Kind haben möchten.

Wir haben mit unseren Freunden und Familienmitgliedern ein unterstützendes Umfeld. Dafür bin ich extrem dankbar. Unsere Wohnung ist im Haus der Schwiegereltern, mit denen ich mich gut verstehe und die David abgöttisch liebt.

Die Gesellschaft im Allgemeinen ist meiner Meinung nach zu wenig sensibilisiert auf Menschen mit Behinderungen – und noch weniger auf Eltern mit Behinderungen. Leute, die uns nicht kennen, urteilen über uns, manche bevormunden und behandeln uns respektlos. Ich weiss, dass sie im Grunde einfach unsicher sind. Umso mehr finde ich: Seien wir Menschen mit Behinderungen mutig, probieren wir Sachen aus, getrauen wir uns, Fehler zu machen, und vor allem: zeigen wir uns! Mit und ohne Kinder! Dies tut allen gut!»

Matteo Domeniconi

Kreativ als Teilzeit-Hausmann

«Ich war immer schon ein positiver Mensch, aber seit Chiara auf der Welt ist, freue ich mich jeden Tag extrem über das Leben. Es ist alles intensiver geworden – natürlich auch die Herausforderungen.

Ich arbeite 50 Prozent und erhalte für die anderen 50 Prozent eine IV-Rente: Das sind weniger als 1000 Franken im Monat. Meine Frau Andrea bringt den grössten Teil des Geldes heim. Sie arbeitet 80 Prozent als Pflegefachfrau bei der Spitex. Und ich betreue Chiara mehrere Tage in der Woche.

Chiara ist ein Easy going Kind. Ich staune immer wieder, wie gut sie erkennt, was wichtig ist, und wie sie versteht, wenn es ihr Mitmachen braucht. Das lernt sie ähnlich wie jemand, der zweisprachig aufwächst. Die ersten Schritte hat sie durch Festhalten am Rollstuhl gemacht. Ich selbst habe nie gehen gelernt. Meine Mutter hatte eine Schwangerschaftsvergiftung, deshalb holten mich die Ärzte drei Monate vor dem Geburtstermin aus dem Bauch. Ich wog 700 Gramm und passte in die Handfläche meines Vaters. Als ich eines Tages im Brutkasten mit angewinkelten Beinen an der Brust dalag, war sofort klar, dass etwas nicht stimmte. Die Beinmuskulatur konnte sich daraufhin nie ausbilden. Die genauen Ursachen für meine Paraplegie sind aber nicht klar.

Die Haltung meiner Eltern mir gegenüber war stets: Es ist alles möglich, wenn du willst – und sonst mach den Mund auf, wir sind da! Mein Wille und mein Kampfgeist kommen sicher auch daher.

Andrea lernte ich über gemeinsame Freunde kennen. Bei einem Essen kamen wir ins Gespräch und verstanden uns sofort super. Wir fanden beide: Ein Wiedersehen wäre schön! Kurz darauf zog Andrea bei mir ein – ja, wir sind beide offen und unkompliziert. Warum den Entscheidungsprozess künstlich in die Länge ziehen, wenn es stimmt?

Ich wohnte damals zusammen mit Kollegen auch schon in unserer jetzigen Wohnung. Sie ist nicht vollständig barrierefrei, das Bad ist beispielsweise zu klein und hat keine Dusche, und die Küchen- vorrichtungen sind zu hoch. Weitere Hürden fallen stärker ins Gewicht, seit Chiara da ist: die schwere Tür des Hauseingangs etwa. Auch der Liftknopf ist für mich vom Rollstuhl aus nicht einfach zu bedienen. Und der behindertengerechte Parkplatz, den ich auf meinen Namen beantragt habe, wird von einem andern dauerbesetzt – er besitzt zwar auch eine Behindertenparkkarte, ist aber Fussgänger. Die zuständigen Stellen unternehmen nichts. Wir könnten uns endlos über diese und viele weitere Ungerechtigkeiten aufregen. Es braucht Galgenhumor.

In der Wohnung haben wir uns gut eingerichtet. Als Wickelkommode dient ein höhenverstellbarer Tisch, so kann ich Chiara problemlos die Windeln wechseln. Wenn ich mit Chiara alleine das Haus verlasse, habe ich sie im «Tragi», das ich mir um den Oberkörper schnallen kann. Zurzeit überlege ich, wie sich auf dem Motorisierungsfortsatz des Rollstuhls eine Halterung für einen Kindersitz konstruieren liesse. Ich bin kreativ und erfinderisch. Restlos jedes Problem konnte ich bisher aber nicht lösen. Chiara würde ich beispielsweise nie allein baden, denn ich könnte sie aus eigener Kraft nicht aus dem Wasser heben.

Die ersten beiden Jahre mit Chiara bestärken mich aber darin, dass vieles machbar ist, wenn man nur will. Ich wünschte, alle Menschen in unserem Umfeld hätten dieses Vertrauen. Wir erhalten viel Input von aussen – wie wir was tun oder eben nicht tun sollen. Aber wir müssen eigene Lösungen finden, die für uns passen! Das geht doch allen so. Den einzigen Tipp, den wir andern geben möchten: Habt keine Angst, eine Familie zu gründen, und hört auf euch selbst, lasst euch nicht reinreden! Wir haben noch immer einen Weg gefunden und sind aus schwierigen Situationen stets gestärkt hervorgegangen.»

1



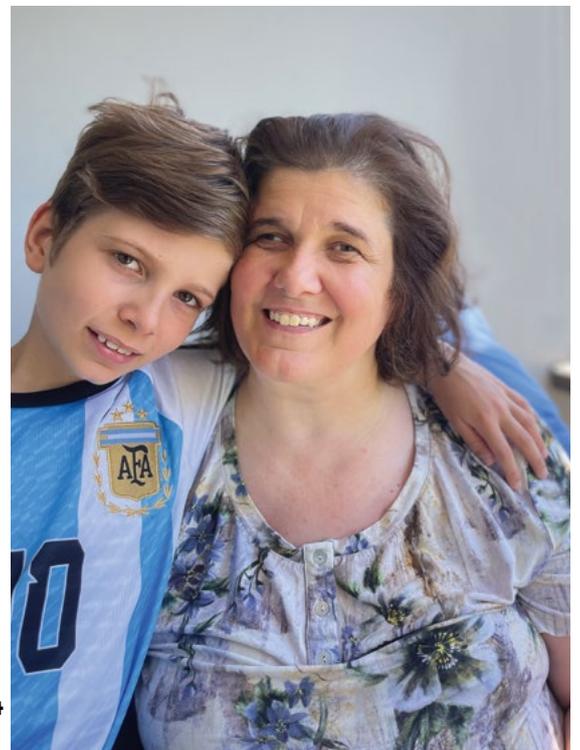
2



3



4



Den einzigen Tipp, den Eltern mit Behinderungen anderen Betroffenen geben möchten: Habt keine Angst, eine Familie zu gründen – und lasst euch nicht reinreden.

- 1 Franziska Recher mit David
- 2 Matteo Domeniconi mit Chiara
- 3 Nadja Haab mit Samia und Nevio
- 4 Miroslava Radulovic mit Srecko

Nadja Haab

Die Kinder lernen, dass nicht alles selbstverständlich ist

«Ich lebe mit meinen Kindern Nevio und Samia in einem Hausteil in einer Gemeinde im Kanton St. Gallen, Tür an Tür mit dem Vater der Kinder – wir sind getrennt, verstehen uns aber gut. Unser Sohn Nevio wird dieses Jahr 14 Jahre alt, unsere Tochter Samia 10. Und ich wurde 44. Ich bin hier geboren und aufgewachsen. Im mechanischen Musikmuseum, das mein Vater gegründet hat, gebe ich mehrmals im Monat Führungen. Ich arbeite aber vor allem in der Pflege, mit einem 40-Prozent-Pensum in einem Zentrum für Menschen mit Demenz. Lange stehen kann ich wegen der Behinderung an meinen Beinen und Füßen nicht: Ein Teil der Nerven ist noch da, andere sind abgestorben und können nicht wiederbelebt werden. Meine Füße wurden mindestens zehnmal operiert, zwischenzeitlich war ich ein halbes Jahr im Rollstuhl. Jetzt kann ich wieder gehen, habe aber Mühe mit dem Gleichgewicht und chronische Schmerzen – doch die lasse ich mir nicht anmerken. Dass ich nicht stärker beeinträchtigt bin und überhaupt lebe, ist ein Riesenglück. Ich kam acht Wochen zu früh zur Welt, mein zweitunterster Lendenwirbel ging kaputt.

Ich bin ein offener, positiver Mensch, komme schnell in Kontakt mit anderen, und natürlich wünschte ich mir eine Liebesbeziehung und Kinder. Das bescherte mir in jungen Jahren viel Enttäuschung und Herzschmerz.

Trotz meiner eigenen Geburtsgeschichte hatte ich keine Minute Angst davor, selbst zu gebären. Doch dann ging es mit Nevio sechs Wochen zu früh los. Es kam aber alles gut. Vier Jahre nach Nevio kam Samia zur Welt, vier Wochen zu früh. Da empfahlen mir die Ärzte, keine weiteren Kinder zu bekommen. Während der Schwangerschaften hatte ich durch die Gewichtszunahme Gleichgewichtsprobleme, ich bin auch ein paarmal umgefallen.

Was es bedeutet, Kinder zu haben, realisierte ich erst, als sie da waren. Wie alle, die ich kenne, ging auch ich davon aus, ganz natürlich in diese Aufgabe hineinzuwachsen. Das Tragen des Babys war aber schwieriger, als ich gedacht hatte, vor allem auf der Treppe. Die erste Zeit war also nicht einfach. Ich hatte auch psychische Probleme, hörte sogar eine Stimme, die mir sagte, ich sei keine gute Mutter. Damals half mir eine Psychotherapie.

In meiner Gemeinde kennen mich praktisch alle. Ich bin ein kontaktfreudiger Mensch, gehe auf andere zu und biete Unterstützung an, wenn ich kann – umgekehrt fühle auch ich mich stets unterstützt. Ich hörte selten Kommentare, nur einer ist mir in Erinnerung geblieben: In der Zeit, in der ich draussen zur Sicherheit für eines der Kinder ein «Rössligeschirr» benutzte, sagte jemand zu mir: «He, das ist kein Hund!»

Als ich nach zwölf Jahren wieder ausser Haus zu arbeiten anfang, machte ich mir grosse Sorgen wegen der IV. Ich musste lange auf einen Bescheid warten. Erst kürzlich kam die erleichternde Nachricht, dass ich weiterhin meine halbe Rente erhalte.

Meine Kinder wachsen im Bewusstsein und mit der Erfahrung auf, dass nicht alles selbstverständlich ist und dass es ihr Mitmachen braucht. Und dass nicht immer alles so läuft, wie wir es geplant oder sie es sich vorgestellt haben. Dadurch nehmen sie den Tag so, wie er sich entwickelt. Sie sind offen und sich gewohnt, mit schnellen, auch enttäuschenden Veränderungen umzugehen. Nevio ist jetzt in der Pubertät. Die Trotzphasen und das Antreiben-Müssen – das ist für mich als Mutter nochmals anders streng. Die Energie, die ich dafür brauche, habe ich nicht auf Reserve. Wir sind uns aber sehr nah, haben alle eine innige Beziehung zueinander. Beide Kinder sind feinfühlig. Wenn Nevio mir sagt: «Mama, ich habe so ein schönes Leben!», oder Samia: «Ich bin so froh, dass du meine Mama bist!», denke ich: Wie gut, dass ich den Mut dazu hatte und auch andere Menschen mit Behinderungen sich trauen, Kinder zu haben!»

Miroslava Radulovic

Vom ersten Tag an alleinerziehend

«Ein Kind zu haben, war immer mein grösster Wunsch. Mein Sohn Sreco ist jetzt neun Jahre alt, ich nenne ihn kurz «Sreco». Wir leben zu zweit im Kanton Bern in einer Genossenschaftswohnung.

Sreco's Vater kannte ich noch nicht lange, als er sagte: «Mit dir könnte ich mir vorstellen, eine Familie zu gründen.» Noch bevor ich wusste, dass ich schwanger bin, war er schon wieder weg. Trotzdem freute ich mich wahnsinnig auf mein Kind. Mein Umfeld reagierte allerdings mit Unverständnis, dass ich das Kind behalten wollte. Es gab sogar einen Arzt, der mich als egoistisch bezeichnete. Ich konnte meine Freude kaum teilen. Das war schade.

Die Geburt verlief ohne Komplikationen. Schwierig war jedoch die erste Zeit danach: Die meisten Assistentinnen, die für mich arbeiteten, nahmen mir das Baby einfach ab; ich musste mich oft wehren und sagen: «Moment, ich bin die Mama!» Das war ein steter Kampf gegen die Entmündigung. Ich hatte aber auch gute Assistentinnen und wurde schnell selbstständiger und selbstsicherer im Umgang mit dem Baby. Zum Wickeln hatte ich beispielsweise alles auf einem Tisch auf Rollstuhlhöhe eingerichtet. Und Sreco's Bettchen platzierte ich so, dass ich ihn gut vom Rollstuhl aus greifen konnte. Tagsüber hatte ich ihn oft sitzend im Tragetuch oder im Maxi Cosi, bis er gut auf meinem Schooss sitzen konnte.

Ich bin motorisch nicht die Schnellste. Beim Gehen muss ich mich abstützen können. Die Behinderung habe ich seit meiner Geburt, es ist eine spastisch-beinbetonte Cerebralparese. Ich komme aber weitestgehend allein zurecht; wenn ich sitze, kann ich vieles selber machen.

Als Sreco klein war, war es mir wichtig, möglichst viele der Betreuungsaufgaben selbst wahrnehmen zu können. Er sollte auch jeden Tag

viel Zeit draussen verbringen, damit er frische Luft und Bewegung hatte und mit anderen Kindern spielen konnte. Einmal sagte eine Frau zu ihm: «Werde möglichst schnell gross und selbstständig!» Sie meinte es sicher gut, aber ihre Vorstellung, dass er für mich eine Last sei, war falsch. Solche Bemerkungen sind lästig. Man lernt natürlich, damit umzugehen.

So quirlig Sreco tagsüber als Baby und Kleinkind war, so ruhig war er in der Nacht. Weinte er doch mal, ohne dass ich ihn beruhigen konnte, rief ich beim Ärztelefon an. Dieser Dienst gab mir Sicherheit.

Die Zeit vergeht so schnell. Diesen Sommer kam Sreco schon in die dritte Klasse. Er hat Freunde und ist ein guter Schüler, besonders in Mathematik und Sport. Auch ich fühle mich akzeptiert von den Lehrpersonen und den anderen Eltern. Ich glaube, dass es die Leute überrascht, dass ich so pünktlich und zuverlässig bin.

Da ich eine Assistentin beschäftige, bin ich auch Arbeitgeberin. Den Lohn bezahle ich teilweise selbst, die Versicherungsbeiträge vollumfänglich. Ich habe immer von wenig Geld gelebt. Doch seit mein Mietzinszuschuss um 260 Franken gekürzt wurde, ist mein Budget wirklich sehr knapp. Die Alimente für Sreco entsprechen wohl auch dem gesetzlichen Minimum: 300 Franken. Noch reicht es, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten, um zweimal im Jahr in die Ferien zu fahren und an Sreco's Geburtstag seine Freunde zu Schatzsuche und Fussballkuchen-Essen einladen zu können.

Menschen mit Behinderungen, ob mit oder ohne Kinder, sollten besser abgesichert sein, um keine Existenzängste haben zu müssen. Und wir sollten keine weiteren Einkommenseinbussen in Kauf nehmen müssen, denn das Leben wird immer teurer!

Für Sreco und mich wünsche ich mir, dass wir beide noch lange gesund sind und er mich immer gerne besuchen kommt, wenn er dereinst nicht mehr zu Hause wohnt. Und dass er weiterhin zu mir sagt: «Mama, ich bin so froh, dass ich dich habe!»»

Nilmo

Zip and go

Schuhe mühelos anziehen!

Für Kleinkinder, für Kinder, für Sie und für Ihn

- Rundumreissverschluss
- Einfacher Einstieg
- Funktionelle Schuhbänder
- Kein Zehenrollen
- Drei verschiedene Weiten
- Herausnehmbare Innensohlen
- Viele stylische Modelle
- Ideal mit Einlagen / Orthesen

www.nilmo.ch +41 76 720 00 47

HEIMELIG BETTEN

Das Pflegebett für daheim

Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen

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

BETREUTE FERIEEN IN DER JUNGFRAU REGION

BETREUTE FERIEEN 13. bis 20. Oktober 2024 (mit Pflege)
BEGLEITETE FERIEEN 20. bis 27. Oktober 2024 (ohne Pflege)

JUNGFRAU RESTAURANT *** ferien@jungfrau-hotel.ch
Schulgässli 51 3812 Wilderswil T 033 845 85 00
Weitere Infos und Daten 2025 unter www.jungfrau-hotel.ch

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität

Im Hilfsmittel-Markt Niederbipp finden Sie eine grosse Auswahl an praktischen Alltagshilfen für mehr Lebensqualität:

- Rollatoren und Rollstühle
- Betten und Matratzen
- Aufsteh- und Ruhesessel
- Notrufsysteme
- Und viele weitere Alltagshelfer

BESUCHEN SIE UNS IM NEUEN SHOWROOM!
Wir freuen uns, Sie zu beraten!

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52
www.hilfsmittelmarkt.ch

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

Di Blasi

Geräte zum Probefahren im Verkaufsladen

Der Scooter R30 faltet sich per Knopfdruck zusammen und auseinander. Zusammengefasst lässt sich das Dreirad wie ein Trolley ziehen und auf kleinstem Raum unterbringen.

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



WIR SIND PROCAP

«Wir müssen vertrauen und loslassen»

Sabine Reinhard

(*1979) lebt mit ihrem Partner und den drei Töchtern im Alter von vier bis elf Jahren im Kanton Zürich. Sie wurde mit dem Usher-Syndrom geboren, einer Hör- und Sehbehinderung. Nach Abschluss der Gehörlosenschule im Kanton Bern machte sie eine KV-Lehre und arbeitete bis zur Geburt des zweiten Kindes im Bereich der Buchhaltung.

Interview Sonja Wenger Fotos Markus Schneeberger

Procap: Sabine, wie würdest du dich selbst beschreiben?

Sabine Reinhard: Ich bin eine Stehauffrau. In meinem Leben gibt es viele hohe Mauern, aber ich suche immer Lösungen und stehe wieder auf, wenn etwas nicht geklappt hat.

Kannst du Beispiele nennen für diese Barrieren?

Missverständnisse kommen oft vor. Beispielsweise denken die Leute, ich sei arrogant, weil ich nicht auf sie reagiere, wenn sie etwa winken oder mir etwas sagen. Aber ich sehe und höre sie einfach nicht. Eine weitere Hürde ist, dass die Leute oft unbewusst auf mich herabblicken und mich bevormunden. Das hat auch damit zu tun, dass für mich Deutsch eigentlich eine Fremdsprache ist. Gehörlose haben einen erschwerten Zugang zur Sprache der «Hörenden», sowohl im Lautsprachlichen als auch im Schriftlichen. Sie nutzen stattdessen die Gebärdensprache. Wenn du also beispielsweise «Staubsauger» sagst oder schreibst, weiss ein hörendes Kind genau, was damit gemeint ist. Es kennt diesen Begriff und viele weitere Wörter aus der täglich genutzten Lautsprache. Für Gehörlose ist das nicht selbstverständlich, einschliesslich der Anwendung der deutschen Grammatik. Weil Gehörlose sich aus diesen Gründen sprachlich anders ausdrücken als hörende Menschen, wird aus diesem wahrgenommenen «Sprachdefizit» geschlossen, dass Gehörlose kognitive Defizite haben. Ohne sich dessen bewusst zu sein, gehen Hörende oft davon aus, inhaltlich besser über ein Thema Bescheid zu wissen oder eine Sache besser beurteilen zu können als Gehörlose. Hier fehlt es dann oft an Respekt, weil die Leute nicht auf Augenhöhe kommunizieren. Daneben ist für mich auch die Mobilität mit vielen Barrieren verbunden, besonders wenn es dunkel ist.

Wie sieht ein normaler Tag für dich aus?

Nach dem Aufstehen mache ich Yoga, danach beginnt die Morgenroutine, bis die Kinder in die Schule gehen. Im Anschluss mache ich mich ans Aufräumen und Einkaufen, und dann ist schon bald Mittag. Das heisst dann Essen kochen für die Kinder, die nur einmal in der Woche beim Mittagstisch sind. Ich brauche eine Struktur oder ein klares Tagesprogramm, dann sind die Dinge weniger anstrengend. Ich liebe meine Kinder, aber ich sie brauchen viel Energie und ich

muss gut zu mir schauen, damit ich ihnen diese Energie auch geben kann. Ich bin schneller müde als andere Mütter und kann aufgrund meiner Behinderung nicht einfach spontan mit anderen Müttern abmachen, um etwa die Kinder auf dem Spielplatz spielen zu lassen.

Was tust du, um Energie zu tanken?

An meinem freien Tag, wenn die Kinder nicht über Mittag heimkommen, kann ich mich erholen. Da gehe ich auch mal spontan mit einer Assistenzperson spazieren oder treffe Freunde. Ausserdem versuche ich kleine Freuden oder Rituale in meinen Alltag einzubauen wie eine Kaffeepause oder etwas Süsses.

Hast du einen besonderen Wunsch im Leben?

Wünschen kann man sich alles, aber das bringt mich nicht weiter. Ich würde zum Beispiel gerne Autofahren können. Aber wenn ich dann nachts tatsächlich vom Autofahren träume, habe

ich immer einen Unfall (lacht). Ich setze mir lieber ein Ziel, das ich erreichen kann. Mein nächstes Ziel ist ein Blindenführhund. Und ich möchte einmal einen Gleitschirmflug im Tandem machen. Auch eine weitere grosse Reise mit der Familie ist ein solches Ziel. Das letzte Mal waren wir drei Monate in Neuseeland unterwegs. Das war schön.

Der Fokus dieser Magazinausgabe ist Elternschaft. Wie reagiert dein Umfeld darauf, dass du als Mensch mit Behinderungen Kinder hast?

Ich wurde mal mit der Frage konfrontiert, ob ich etwas beweisen wolle, was natürlich nicht so ist. Ich hatte nie den festen Plan, Kinder zu bekommen, das hat sich so ergeben. Mit dem ersten Kind wurde auch ich als Mutter geboren. In den meisten Fällen sind die Reaktionen des Umfeldes aber positiv. Wir hören oft, dass die Kinder sehr anständig und lieb sind und dass wir grosses Glück mit ihnen haben. Wir wissen allerdings nicht immer, wie das gemeint ist.

Inwiefern?

Diese Aussage hat für uns einen komischen Beigeschmack. Es klingt, als hätten wir einfach Glück gehabt mit den Kindern, statt dass wir als Eltern etwas in der Erziehung richtig gemacht haben. Mir fällt auch auf, dass die Leute stärker darauf fokussieren, was ich alles nicht kann. Wenn sich etwa ein Kind verletzt, sagen sie schnell, ich hätte nicht aufgepasst.

Gibt es etwas, das ihr anders macht als hörende Eltern?

Hörende Eltern sind es sicher gewohnt, mehr Kontrolle zu haben, denn sie wissen ja immer, wo die Kinder sind und was sie gerade tun. Bei uns geht das nicht. Wir müssen mehr vertrauen und loslassen und machen vieles mit den Kindern über Abmachungen.

Welche Superkraft würdest du dir wünschen?

Ich würde den Menschen gerne mehr Harmonie geben und bewirken, dass sie weniger unter Druck und gestresst sind. Ich habe viele Menschen erlebt, die überfordert waren im Umgang oder in der Kommunikation mit mir, einfach weil sie selbst keine Ressourcen haben, um sich auf andere einzulassen. Und dann würde ich noch gerne fliegen können.



Sabine Reinhard: «Für mehr Inklusion in der Gesellschaft braucht es mehr Verständnis, mehr Lockerheit und weniger Hemmungen.»



Irja Zuber
Anwältin

Was ändert sich bei den IV-Leistungen nach der Geburt eines Kindes?

Mein Partner und ich werden im Winter Eltern, und ich frage mich, ob sich meine neue Rolle als Mutter auch auf meine IV-Leistungen auswirkt. Ich lebe mit einer körperlichen Behinderung und erhalte seit einigen Jahren eine IV-Rente, eine Hilflosenentschädigung und einen Assistenzbeitrag. Zudem beziehe ich Ergänzungsleistungen.

Sie müssen die Geburt der IV und der Ausgleichskasse mitteilen. Sie haben bei Veränderungen der Lebensumstände, zu denen die Geburt eines Kindes gezählt wird, eine Meldepflicht (vgl. Verfügung mit denen die Leistungen zugesprochen wurden).

Überprüfung der Situation

Die IV wird einige Monate nach der Geburt eine Überprüfung der versicherungsrechtlichen Situation vornehmen. Im Rahmen der Revision des Rentenanspruchs wird die IV Ihnen die Frage stellen, ob und in welchem Pensum Sie mit Kind erwerbstätig wären, wenn Sie keine Behinderung hätten. Ihre Antwort ist ausschlaggebend für die Wahl der Bemessungsmethode.

Bis jetzt waren Sie als Vollerwerbstätige eingestuft. Die IV nimmt für die Bemessung des Rentenanspruchs jeweils einen Einkommensvergleich vor. Sie stellt die Einkommen mit und ohne Behinderung gegenüber. Wären Sie nach der Geburt lediglich im Haushalt tätig, kommt die IV zu einem

Gespräch zu Ihnen nach Hause und klärt mit Ihnen ab, in welchen Arbeiten Sie welche Unterstützung brauchen und was Sie selbst erledigen können. Würden Sie mit Kind in einem Teilzeitpensum arbeiten und die restliche Zeit zu Hause den Haushalt erledigen, kommt die sogenannte gemischte Methode zur Anwendung, die sowohl einen Einkommensvergleich wie auch eine Abklärung im Haushalt umfasst. Oft wirkt sich die Behinderung im Haushalt weniger stark aus als im Beruf. In diesem Fall kann es zu einer Rentenkürzung oder gar zu einer -aufhebung kommen. Stellen Sie sich vor der Abklärung die folgenden Fragen:

- Wie sähe Ihre finanzielle Situation ohne Behinderung aus? Wären Sie als Familie auf ein zweites Einkommen angewiesen?
- Wie würden bzw. werden Sie die Betreuung des Kindes organisieren? Übernimmt der Vater einen Teil der Betreuung? Gibt es Grosseltern oder eine Kita, die einen Teil der Betreuung übernehmen würden?

Was verändert sich und was bleibt?

Sie erhalten, vorausgesetzt die IV-Rente bleibt bestehen, zusätzlich eine Kinderrente, die 40 Prozent Ihrer Rente beträgt.

Die Hilflosenentschädigung ändert sich durch die Mutterschaft nicht.

Der Assistenzbeitrag hingegen wird ebenfalls überprüft. Aufgrund Ihrer neuen Aufgabe als Mutter kommt ein neuer Bereich hinzu. Je nach Ihrer Situation kann sich der Assistenzbeitrag erhöhen.

Schliesslich zu den Ergänzungsleistungen: Auch diese werden überprüft. Die Ausgleichskasse macht eine Berechnung mit Kind und eine ohne. Die Variante, die für Sie besser ist, wird angewendet. Bei der Berechnung mit Kind wird bei den Einnahmen die Kinderrente und, da Sie nicht verheiratet sind, ein Unterhaltsbeitrag des Vaters für das Kind einberechnet.

Ich empfehle Ihnen, sich zu einer Beratung bei Ihrer Procap-Beratungsstelle zu melden.



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

SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch

Lebensqualität dank Mobilität.

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



Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Austeigehilfen



UMBAU FÜR
DIVERSE
AUTOMARKEN
MÖGLICH

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

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

044 743 80 40 • waldspurger.ch

RolliPro™

Die clevere Lösung für
Menschen mit Mobilitäts-
einschränkung.

Eine Behinderung ist etwas ganz Normales

Kinder können sich an alles anpassen, solange man ihnen Liebe gibt. Fragt man die Kinder von Menschen mit Behinderungen nach ihrer Kindheit, überwiegen gute Erfahrungen und positive Erinnerungen.

Text Ariane Tripet Illustrationen Reto Crameri



Wenn Menschen mit Behinderungen Kinder bekommen, sind sie oft mit Vorurteilen aus ihrem Umfeld konfrontiert. Häufig hören wir bei Procap von Betroffenen, dass ihre Fähigkeit, die Elternrolle gut auszuüben, infrage gestellt wird. Hinter diesen Reaktionen verbergen sich in der Regel Ängste und Vorbehalte. Mit der Begründung, es gehe um das Wohlergehen des Kindes, sind Eltern mit Behinderungen immer wieder Fragen ausgesetzt, die man Eltern ohne Behinderungen nie stellen würde. Hinzu kommt, dass Eltern mit Behinderungen wesentlich weniger Wohlwollen, Unterstützung und Informationen erhalten als Eltern von Kindern mit Behinderungen. Und kaum jemand fragt nach den Erfahrungen und Perspektiven der betroffenen Kinder.

Wir wollten mehr darüber wissen, wie jene Menschen, welche mit einem Elternteil mit Behinderung aufgewachsen sind, die Situation einschätzen, denn es gibt in der Schweiz kaum Studien, Artikel oder Plattformen, die sich diesem Thema widmen. Das Procap Magazin traf sich deshalb



für einen Austausch mit vier Frauen aus der Westschweiz, welche verschiedenen Generationen angehören. Die Familiennamen sind der Redaktion bekannt.

Vier unterschiedliche Biografien

Morgane ist 24 Jahre alt. Als sie eineinhalb Jahre alt ist, hat ihr Vater einen Motorradunfall und bleibt querschnittsgelähmt. Ein Jahr später stirbt ihre Mutter unerwartet. Zu diesem Zeitpunkt lebt die Familie in Frankreich in der Nähe der Grosseltern, welche sehr präsent sind. Dann lernt ihr Vater eine Schweizerin kennen. Als Morgane 8 Jahre alt ist, ziehen sie in die Schweiz. Ihr Vater ist ein versierter Handwerker und arbeitet im Behindertenwesen im Bereich der Sensibilisierung.

Solange ist 50 Jahre alt. Ihre Mutter wird mit einer cerebralen Behinderung geboren und benötigt Stöcke zum Gehen. Gegen den Widerstand ihres Umfeldes bekommt sie zwei Kinder. Solange und ihr Bruder erleben eine glückliche Kindheit in einem Dorf im Kanton Neuenburg. Da sich ihre Mutter stark in einer Procap-Sektion engagiert, verkehren auch die Kinder in der «Behindertenzone». Solange und ihre Mutter stehen sich bis heute sehr nahe.

Moïra ist 23 Jahre alt. Sie wird von ihrer alleinerziehenden Mutter aufgezogen, welche im Alter von 14 Jahren an Polyarthrititis erkrankte. Diese chronische Krankheit hat zur Folge, dass Moïras Mutter eine Hüftprothese hat und sehr viele Operationen benötigt. Die Mutter arbeitet als Krankenschwester und verbringt so viel Zeit wie möglich mit ihrer Tochter. Die beiden haben eine sehr innige Beziehung. Als Moïra 14 Jahre alt ist, ziehen sie in den Kanton Neuenburg. Ein Jahr später wird bei der Mutter eine erste Krebserkrankung festgestellt, von der sie sich jedoch erholt. Einige Jahre später folgen zwei weitere Krebsdiagnosen. Sie stirbt im Jahr 2022.

Stéphanie ist 45 Jahre alt. Ihr Vater erkrankte als Baby an Polio. Lange Zeit war er auf Stöcke angewiesen. Seit einigen Jahren benötigt er nun einen Rollstuhl. Durch das Engagement ihres Vaters für seine Procap-Sektion haben auch Stéphanie und ihre Schwester viel Zeit mit Menschen mit Behinderungen verbracht. Bis heute engagiert sie sich gemeinsam mit ihren beiden Töchtern im Teenageralter bei Veranstaltungen der Sektion.

Procap: Hattet ihr zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl, dass eure Eltern anders sind?

Morgane: Ich habe meinen Papa nie anders als mit seiner Behinderung gekannt oder einen Unterschied zu anderen Eltern wahrgenommen. Ich habe seine Behinderung auch nie als etwas erlebt, das ich erdulden musste. Eigentlich habe ich mir nie Fragen gestellt. Es war einfach so.

Solange: Mir geht es gleich. Als ich geboren wurde, hatte meine Mutter ihre Behinderung bereits. In der Schule gab es auch keine Bemerkungen dazu oder Spott. Ich habe nicht gelitten. Im Gegenteil. Die Leute waren ziemlich solidarisch. Später haben wir dann schon Unterschiede wahrgenommen, aber für mich war es trotzdem unbewusst normal. Ich habe zum Beispiel zusammen mit Menschen mit Behinderungen in einem Kurs des damaligen Schweizerischen Invalidenverbands (heute Procap) schwimmen gelernt.

Stéphanie: Ich erinnere mich, dass ich in der Schule einmal gefragt wurde, ob es nicht schwierig sei, einen Vater mit einer Behinderung zu haben, und ich sagte «äh, nein». Ich habe nicht einmal verstanden, wovon sie sprechen. Für mich ist die Behinderung meines Vaters etwas ganz Normales, und ich empfinde es für mich und auch für meine Töchter als bereichernd, dass wir an den Sektionstreffen teilnehmen konnten und können. Es gibt viele Jugendliche, die sich im Umgang mit Menschen mit Behinderungen unwohl fühlen. Ich denke, man muss lernen, mit Unterschieden zu leben.

Moïra: Ich hatte auch nicht das Gefühl, dass es Unterschiede gab – ausser vielleicht beim Skifahren (lacht). Als ich klein war, fanden es die Leute komisch, dass ich nicht Ski fahren konnte. Aber meine Mutter war viel zu Fuss unterwegs und nahm auch an Schulausflügen teil. Ihre Gehstöcke brauchte sie nur nach den Operationen. Zwar konnte sie manchmal morgens nicht aufstehen und hat sich oft die Hüfte verrenkt. Aber sie konnte gut mit diesen Dingen umgehen, sodass mein Leben durch ihre Krankheit nicht allzu sehr beeinträchtigt wurde.

Habt ihr euch als Kinder aufgrund der Behinderung eurer Eltern anders verhalten?

Stéphanie: Wenn wir mit Papa spazieren gingen, wussten wir, dass wir nicht davonlaufen durften. Wir waren uns bewusst, dass er uns nicht hinterherrennen konnte.

Solange: Genau, wir mussten gehorchen und konnten nicht einfach weggehen. Wenn Mama uns bat, zurückzukommen, taten wir das auch.

Morgane: Mein Papa hat mir erzählt, dass er einmal einen Freund gefragt hat, welcher ebenfalls querschnittsgelähmt und Vater von Zwillingen ist, wie er das machen solle, wenn seine Tochter wegrennt. Er könne ihr doch nicht folgen. Der Freund hat ihm geantwortet: «Du wirst sehen, das wird sie dir nie antun.» Und es stimmt. Ich habe nie versucht, irgendwohin zu rennen, wo mich mein Papa nicht erwischen konnte.

Solange: Das ist wohl angeboren. Und man muss schon auch sagen, dass die anderen Kinder viel wilder waren als wir.

Morgane: Das kann ich mir vorstellen. Wir wussten unbewusst, dass unsere Eltern viel zu bewältigen hatten. Und wir haben versucht, mehr auf das zu achten, was sie uns sagten.

Habt ihr eure Eltern behinderungsbedingt bei Handlungen oder Aufgaben unterstützt?

Moïra: Oh ja! Ich war schon früh für das Kochen und den Abwasch zuständig. Ich glaube aber weniger, dass dies an der Behinderung meiner Mutter lag, sondern weil sie zum einen viel gearbeitet hat und zum anderen wollte, dass ich früh Verantwortung übernehme. Sie war sehr gut organisiert. So hatten wir jedes Wochenende ein Familientreffen für die ganze Planung. Und als sie an Krebs erkrankte, habe ich für sie gekocht und sie geduscht.

Morgane: Mein Papa war schon immer einfallreich und hat alles so angepasst, dass er die Dinge unabhängig erledigen konnte. Er mag es nicht, wenn man ihm hilft. Als ich klein war, habe ich ihm mal gesagt: «Papa, ich bin da, um dir zu helfen»,



woraufhin er fast wütend wurde und sagte: «Aber du bist meine Tochter und nicht dazu da, um mir zu helfen.» Ich war ein behütetes Kind und hatte nicht viel Verantwortung. Wenn es nötig war, nach etwas zu greifen oder den Rollstuhl über eine Kante zu schieben, habe ich das natürlich getan. Aber für mich ist das keine Frage des Helfens, sondern eine Gewohnheit. Für mich ist alles, was mit einer Behinderung zu tun hat, ganz normal.

Solange: Ich erinnere mich, dass wir als Kinder in einem Haus mit Treppen wohnten, deren Stufen unten offen waren. Meine Mutter konnte ihre Füße nicht genug anheben und blieb immer stecken. Also stellten mein Bruder und ich uns jeweils auf eine Seite und hoben ihre Füße an. Wir halfen auch ab und zu beim Aufhängen der Wäsche. Und noch bevor wir in die Schule kamen, gingen wir einkaufen. Sie gab uns das Geld, die Liste und eine kleine Tasche, und im Dorfladen hat man uns alles vorbereitet. Ich denke, dass wir uns deshalb auch schneller durchschlagen konnten.

Stéphanie: Meine Mutter hat immer alles gemanagt. Aber ich habe bei Computerarbeiten geholfen, kleine Briefe geschrieben und andere administrative Dinge für die Procap-Sektion und andere Vereine erledigt, in denen meine Eltern aktiv waren. Und ich habe meinem Papa Computerunterricht gegeben.

Was habt ihr aufgrund der Behinderung eurer Eltern gelernt?

Solange: Wenn ich ein Problem habe und mich beschweren will, sage ich mir zuerst: «Denk an deine Mutter und daran, was sie tun musste.» Sie ist für mich ein Vorbild. Sie hatte es nicht leicht, aber sie hat durchgehalten und es geschafft. Wenn die Dinge also nicht so gut laufen, halte ich durch. Ich habe von ihr eine gewisse Resilienz und Durchhaltevermögen gelernt.

Morgane: Für mich sind es eher die gesellschaftlichen Aspekte. Wenn eine Person eine Besonderheit hat, die anderen auffällt, sehe ich das nicht unbedingt oder achte nicht darauf. Ich finde auch, dass man nicht über andere Menschen reden soll, weil man ja nicht weiss, was sie erlebt haben.

Solange: So habe ich das noch gar nie betrachtet. Aber ich mag es auch nicht, wenn man über Menschen urteilt. Man hat das Recht, anders zu sein!

Stéphanie: Mein Papa erkrankte im Babyalter an Polio, war oft im Spital und hatte keine leichte Kindheit. Trotzdem habe ich ihn nie klagen hören. Er hat mir beigebracht, Probleme zu relativieren und mir bewusst zu sein, wie viel Glück ich habe, gesund zu sein. Sein Optimismus und seine Charakterstärke waren mir immer ein Vorbild.

Moira: Mich haben die Behinderung, die Krebserkrankungen und der Tod meiner Mutter gelehrt, positiv und optimistisch zu sein. Ich denke, dass für uns als Kinder von Menschen mit Behinderungen nichts sehr schlimm ist. Wir relativieren viel. Und selbst bei den ernstesten Dingen gibt es eine gute Seite. Das Krebsleiden meiner Mutter hat meinen Umgang mit Emotionen und meine Haltung gegenüber dem Tod beeinflusst. Ich habe gelernt, meine Emotionen besser zu kontrollieren. Und der Tod war nie ein Tabuthema, weil wir auch aufgrund ihrer Arbeit sehr früh und sehr oft darüber gesprochen haben. Was ich auch gelernt habe, ist, dass man seine Zeit mit einem Menschen genießen sollte, solange er da ist. Was ich von meiner Mutter mitnehme, sind all die Erinnerungen an unsere gemeinsamen Aktivitäten.

Stéphanie: Ich glaube, dass Kinder sich an alles anpassen können, solange man ihnen Liebe gibt.



HÖGG
LIFTSYSTEME

ST.GALLEN
☎ 071 987 66 80
LAUSANNE
☎ 021 800 06 91
BERN
☎ 033 439 41 41

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

5 JAHRE GARANTIE

rigert
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

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



Stannah



Hochwertige **Schweizer**
Qualitätsdienstleistungen

**Es ist unser Anliegen, dass
Sie weiterhin Zuhause mobil bleiben können.**

Eine Stannah Anlage schenkt Ihnen mehr Mobilität, Sicherheit und eine
höhere Lebensqualität. Weil Stannah dein Leben verändert.



Sitzlifte



Plattformlifte

Deutsch
044 512 52 27

Französisch
021 510 78 90

Italienisch
091 210 72 44

sales@stannah.ch

www.stannah.ch



Hier abtrennen

**Senden Sie uns Ihre
Gratisinformationen**

PRO09241

Name:

Strasse:

Vorname:

PLZ / Ort:

Telefon:



Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6,
8902 Urdorf



Spass an der Bewegung und die Pflege von sozialen Kontakten stehen bei den Procap-Sportangeboten im Vordergrund.

**«Sport ist ein
guter Grund, um
sich zu treffen»**

Sport ist mehr als reine Bewegung zur Förderung der Gesundheit. Sport bringt Sinn ins Leben und ermöglicht soziale Kontakte. Deshalb sind sportliche Aktivitäten auch eine Grundlage der Hilfe zur Selbsthilfe, dem Motto von Procap Schweiz. Mit ihren Sportgruppen und Bewegungsangeboten, den regelmässigen Sportevents und dem Engagement in der Aus- und Weiterbildung von Sportleiter*innen setzt sich Procap seit 1960 für die Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen im Sport ein.

Text Sonja Wenger Illustrationen Reto Cramer

Man weiss es seit langem: Sport ist gut für die Gesundheit. Wer sich regelmässig bewegt, ist beispielsweise entspannter, fühlt sich wohler und schläft besser. Man hat weniger Schmerzen, man erholt sich besser von Krankheiten, und sogar die Folgen des Alterungsprozesses sind weniger spürbar. Hinzu kommt, dass Bewegung meistens Spass macht. Wer allein oder mit gleichgesinnten Menschen aktiv ist, tut also auch viel für sein psychisches Wohlbefinden, denn sportliche Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit und soziale Kontakte.

Dies gilt gleichermaßen für Menschen mit und ohne Behinderungen. Doch für Menschen mit Behinderungen gilt der Grundsatz «jede Bewegung zählt» noch stärker. Denn «jede Bewegung ist besser als keine», sagt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen und Sport. Der Grund: Körperliche Einschränkungen machen sich mit zunehmendem Alter stärker bemerkbar. Jedoch kann die physische und psychische Balance durch gezielte und regelmässige Bewegung spürbar verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Doch die aktive Teilnahme von Menschen mit Behinderungen an Bewegungsaktivitäten und Sport ist bis heute oft durch unterschiedliche Barrieren erschwert.

Wahlmöglichkeiten und Zugang schaffen

Hier spielt Procap eine wichtige Rolle. Als grösste Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderungen setzt sich die Organisation seit 1960 auch für die Gleichberechtigung im Sport ein. In rund 30 Sportgruppen mit knapp 1000 Aktivmitgliedern in der ganzen Schweiz bietet Procap allen Interessierten eine breite Palette an niederschweligen Sportangeboten, unabhängig von deren Behinderungsform und Alter.

«Beinahe jede Sportart kann mit gewissen Anpassungen auch von Menschen mit Behinderungen ausgeübt werden», sagt Helena Bigler. «Wir wollen allen die Möglichkeit bieten, auszuwählen, was ihnen Spass macht, und sicherstellen, dass sie dabei die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.»

Die meisten Menschen mit Behinderungen betreiben nicht Leistungssport, sondern sind im Breitensport aktiv. «Natürlich gibt es auch im Breitensport Wettkämpfe. Aber die Lust an der Bewegung, die Verbesserung der persönlichen Fitness und das Zusammensein mit anderen stehen im Vordergrund.»

Für Menschen mit Behinderungen, die Spitzensport betreiben möchten, gibt es in der Schweiz folgende Möglichkeiten: die Qualifikation für die

Paralympics, welche über den Verband der jeweiligen Sportart organisiert wird, oder die Teilnahme an Sportevents von Special Olympics für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung.

Procap-Sportevents: Gewinnen ist schön – Mitmachen ist alles

Wichtige Highlights im Sportjahr von vielen Menschen mit Behinderungen sind die regelmässigen Sportevents von Procap. Die nationalen Bewegungs- und Begegnungstage finden seit 1969 alternierend in Olten, im Centro Sportivo in Tenero sowie an anderen Austragungsorten statt.

Zwischen 250 und 550 Sportler*innen mit Behinderungen sowie ihre Begleitpersonen und viele freiwillige Helfer*innen treffen sich während ein bis zwei Tagen. In Einzel- und Gruppenwettspielen zeigen die Teilnehmer*innen ihre sportlichen Fertigkeiten und trainieren ihre Fitness. In Workshops können sie zudem neue Bewegungsaktivitäten und Sportarten ausprobieren oder sich über wichtige Zusatzaspekte der Gesundheitsförderung wie Ernährung informieren. Und ein Rahmenprogramm mit gemeinsamem Essen sowie Tanz- und Musikdarbietungen sorgt dafür, dass auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

«Sport ist immer ein guter Grund, um sich zu treffen», sagt Helena Bigler. Dabei geben die Teilnehmer*innen alles, und wie so oft bei Wettkämpfen fliessen genauso viele Tränen der Freude wie der Enttäuschung. Denn auch wenn Mitmachen alles ist – Gewinnen ist ebenfalls wichtig. Es seien genau diese intensiven Emotionen und gemeinsamen Erlebnisse, welche die Teilnehmer*innen, Betreuer*innen und Helfer*innen mit nach Hause nehmen und die dazu führten, dass die Bewegungs- und Begegnungstage so beliebt seien.

Es braucht genauso inklusive wie separative Sportangebote

Inklusion im Sport bedeutet, dass Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam und gleichberechtigt Sport treiben.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Programm «OpenSunday Inklusion». In den kalten und nassen Wintermonaten werden in der ganzen Schweiz lokale Sporthallen für Kinder im Primarschulalter geöffnet. Seit einigen Jahren wird dabei auch die Teilnahme von Kindern mit Behinderungen gezielt gefördert und unterstützt. Damit werden das

gegenseitige Kennenlernen und das Verständnis füreinander gefördert.

Auf ihrer Website bietet Procap ausführliche Informationen zu den unterschiedlichen inklusiven Sportmöglichkeiten.

Die meisten Sportangebote in der Schweiz sind jedoch separativ organisiert, also etwa nach Altersklassen, Geschlecht oder Trainingsniveau getrennt. «Das ist aber nicht nur schlecht und liegt auch daran, dass alle gerne mit gleich starken und gleichgesinnten Menschen trainieren», sagt Helena Bigler. Es habe schon immer Frauen- und Männerturnvereine gegeben oder Sportgruppen für Kinder und Jugendliche. Und auch aufgrund von unterschiedlichen Voraussetzungen der verschiedenen Sportarten ergebe sich oft Separation. «Wir wollen nicht inklusive und separative Sportangebote gegeneinander ausspielen. Wir möchten allen eine gewisse Wahlfreiheit ermöglichen.»

Sportbild und Behinderungsbild in Einklang bringen

Die Leiter*innen der Sportangebote von Procap gestalten abwechslungsreiche Programme, welche den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer*innen angepasst sind.

Procap Sport engagiert sich seit langem gemeinsam mit PluSport in der Aus- und Weiterbildung von Behindertensportleiter*innen. Neben den Sportgruppen und deren Angeboten im Breitensport sowie den Sportevents ist dies ein wichtiges Standbein von Procap Sport.

Die Aus- und Weiterbildungen basieren auf der Philosophie, dass man die Anforderungen einer Sportart mit dem Behinderungsbild einer Person in Einklang bringen sollte. Darauf basierend werden zum Beispiel Anpassungen beim Material oder bei den Sportregeln getätigt

Interessensvertretung und ein Blick in die Zukunft

Gemeinsam mit PluSport und Rollstuhlsport Schweiz bildet Procap Sport zudem die Interessensgemeinschaft (IG) Sport und Handicap. Diese vertritt die Interessen der beteiligten Organisationen in der Sportlandschaft Schweiz. Neben der Finanzierung von Angeboten im Behindertensport umfasst die Arbeit der IG zudem die gemeinsame Weiterentwicklung der Ausbildung 2025 und die Förderung der Inklusion im Sport.

Procap Sport bewegt sich ständig weiter. So geht es immer wieder darum, die Sport- und Gesundheitsförderung auszubauen oder neue Trends zu identifizieren. «Mit dem Programm «Procap bewegt» haben wir hierbei einen grossen Vorteil», sagt Helena Bigler. «In unserem Verständnis sind die Sport- und Bewegungsangebote wie auch die Gesundheitsförderung nicht vom Freizeitbereich zu trennen. Ob man nun Fussball spielt, auf einer barrierefreien La-VIVA-Partys einen Abend lang tanzt oder ein mit Sport kombiniertes Reiseangebot wahrnimmt: Alles führt dazu, dass es einem körperlich und psychisch besser geht und man weniger isoliert ist.»

Weiterführende Informationen und Quellen

Unter www.procap-sport.ch finden Sie alle Informationen zu den Procap-Sportgruppen, den Sporttagen und weiteren Events, zu den Bewegungstreffs und den Angeboten von Sport inklusiv. Unter dem Menüpunkt «Freizeit» sind alle Informationen zu barrierefreien Freizeitaktivitäten wie etwa die La-VIVA-Partys oder «OpenSunday Inklusion» sowie hindernisfreie Wanderwege ersichtlich. Und unter dem Menüpunkt «Gesundheit» gibt es Ideen und Tipps zur Gesundheitsförderung – auch für Institutionen. Die Broschüre: «Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen im Sport» von PluSport fasst die Grundlagen der Begleitung von Menschen mit Behinderungen im Sport zusammen. www.tinyurl.com/PlusportLehrmittel



Sportliche Aktivitäten und Freizeitgestaltung überschneiden sich oft. Wer die hindernisfreien Wanderwege nutzt oder einen Abend lang auf einer La-VIVA-Partys tanzt, tut ebenfalls etwas Gutes für seine körperliche und psychische Gesundheit.

Hirnstoff

schweiz. Stiftung f. Artenvielfalt	Wasservogel, Teichhühner	Zch. f. Osmium	Felsstücke	Wellnesseinrichtung	Vorn. v. Eastwood	Unter-richt auf Distanz	zartrot	Weit-raum-fahrer Mz.	40. US-Präsi-dent † 2004	Theater-platz	Pfeil-schuss-waffe	Senkblei	Kantons-hauptort (frz.)
arg, schlimm				niederl. Provinz		weibl. Mär-chen-figur						ein-fetten, schmie-ren	
genug!	Segel-schiff		Wochen-tag							griech. Mond-göttin	Doppel-vokal		
emo-tionslos reden						ohne jeden Luxus, dürftig				Blut-flüssig-keit Mz.			
unbest. Artikel			lat.: und			kleiner Metall-behälter	frucht-bare Wüsten-stellen				Firmen-zeichen		schott. Web-muster
überlegt haus-halten			poet.: Brunnen							Compu-ter-neustart	zusam-menge-hörende Teile		
brit. Prin-zessin	Teil e. Herren-anzugs	Fließ-behin-derungen					jp. Saiten-instrument	Netz-haut des Auges					
dicker Bauch (ugs.)					frz.: Abend	Reha-mass-nahmen				früh. Produkt-strich-code		span. Ausruf	
sächl. Fürwort		Lehrer Samuels	Segel-leine					Gefahr des Sinkens (Schiff)					
Holz-raum-mass				Ausruf d. Überraschung		Kamera-objektiv (Kw.)				Berg im Kt. GR: Piz ...			
Fern-sehen (engl.)								weibl. Ver-wandte Mz.					
kelt. Name Irlands				ital. Tonbez. für das D									

Sudoku

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

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.

Wir unterstützen Sie und ihr Kind.

Seit 40 Jahren Experten im Hilfsmittel-Bereich.

Die Kinderrollstühle von «kidevo» bieten leichte Handhabung und praktische Einstellmöglichkeiten.

Gerne beraten wir Sie vor Ort oder bequem bei Ihnen zu Hause. Für optimale Lösungen für Sie und Ihr Kind.



Kontaktieren Sie uns: 044 933 23 90
rehatech@iwaz.ch, iwaz.ch/rehatech



Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



Gaspedal links, Rollstuhllifter,
Handbetätigung Gas/Bremse,
Rollstuhlgängiges Auto,
Schwenksitze, Fusslenkung,
Joysteer, Fahrschulpedalen,
Individuelle Lösungen

Umgebaute Miet-
und Ersatzfahrzeuge

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten

Tel, Whatsapp, Threema:
044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
info@truetsch-ag.ch



Das Recht, Kinder zu haben



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Die Art und Weise, ein Kind zu zeugen, ist dieselbe, egal ob mit oder ohne Behinderung: Bevor ein Mensch geboren werden kann, muss man sexuell aktiv sein. Die Sexualität von Menschen mit Behinderungen wird zwar oft verleugnet oder versteckt (siehe Magazin Nr. 2/21). Aber sie existiert. Denn die Sexualität ist direkt mit dem Grundbedürfnis des Menschen verbunden, sich fortzupflanzen und so den Erhalt des Lebens sicherzustellen.

Doch die Geburt und die Erziehung eines Kindes sind mehr als reine Selbsterhaltung. Es ist eine Mischung aus Verantwortung und Freude. Ein Kind gibt Menschen auch Hoffnung und die Kraft weiterzumachen. Ein Kind fordert seine Eltern heraus, sich mit einem neuen Wesen auseinanderzusetzen und etwas völlig Neues zu erfahren. Diese Herausforderung ist Teil des Erwachsenenlebens.

Die Uno-Behindertenrechtskonvention besagt, dass alle Menschen mit Behinderungen das Recht haben, eine Familie zu gründen. Die Erzählungen unserer Mitglieder in dieser Ausgabe zeigen einerseits, wie bereichernd es ist, Kinder zu haben. Andererseits scheint die Gesellschaft diesen Wunsch und das Recht auf Kinder noch immer nicht als selbstverständlich wahrzunehmen. Es gibt also noch viel zu tun.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 24 500 (total), 19 000 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Redaktionsleitung** Sonja Wenger **Mitarbeit in dieser Nummer** Esther Banz, Laurent Duvanel, Miriam Hürlimann, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Irja Zuber **Übersetzung** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Versione traduzioni Flavia Molinari Egloff, Ariane Tripet, Sonja Wenger **Titelbild** Reto Cramer **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.-, Ausland CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 4/2024: 9. Oktober 2024, erscheint am 18. November 2024.

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





Fokus im nächsten Heft:
Arbeit

Shiatsu für Menschen mit Behinderungen

Shiatsu geht Beschwerden ganzheitlich auf den Grund und unterstützt die Selbstregulierung des Körpers. Auch bei Menschen mit einer geistigen, psychischen oder physischen Beeinträchtigung kann dies zu erfreulichen Resultaten führen.

Im Arbeits- und Wohnzentrum für Menschen mit Beeinträchtigungen (AWZ) wird Shiatsu seit vier Jahren angeboten. Die Shiatsu-Therapeutin kommt wöchentlich in die Institution. Nach einem kurzen Gespräch behandelt sie jeweils die aktuellen Anliegen mittels achtsamer Berührungen, dem Behandeln der Meridiane sowie der Mobilisation der Gelenke.

Shiatsu ist eine Methode, die auch ohne viele Worte funktioniert, da sie auf Empathie beruht und über die tiefe Verbindung zwischen der behandelten Person und der Therapeutin arbeitet.

Die Wirkung von Shiatsu hat die Erwartungen weit übertroffen. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind gut gelaunt, ausgeglichener und nach den Behandlungen tief entspannt. Das Zusammenleben gestaltet sich harmonischer. Der organisatorische Aufwand ist schnell vergessen, wenn die Mitarbeitenden sehen, wie gestärkt die Bewohnerinnen und Bewohner aus der Shiatsu-Behandlung zurückkehren.

Lesen Sie die ganze Erfolgsgeschichte hier: <https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf/success-stories>

Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Etzel matt 5 | 5430 Wettingen
 gs@shiatsuverband.ch | www.shiatsuverband.ch
 +41(0)56 427 15 73



Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 28.

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

GEBURTSTAG

Sudoku

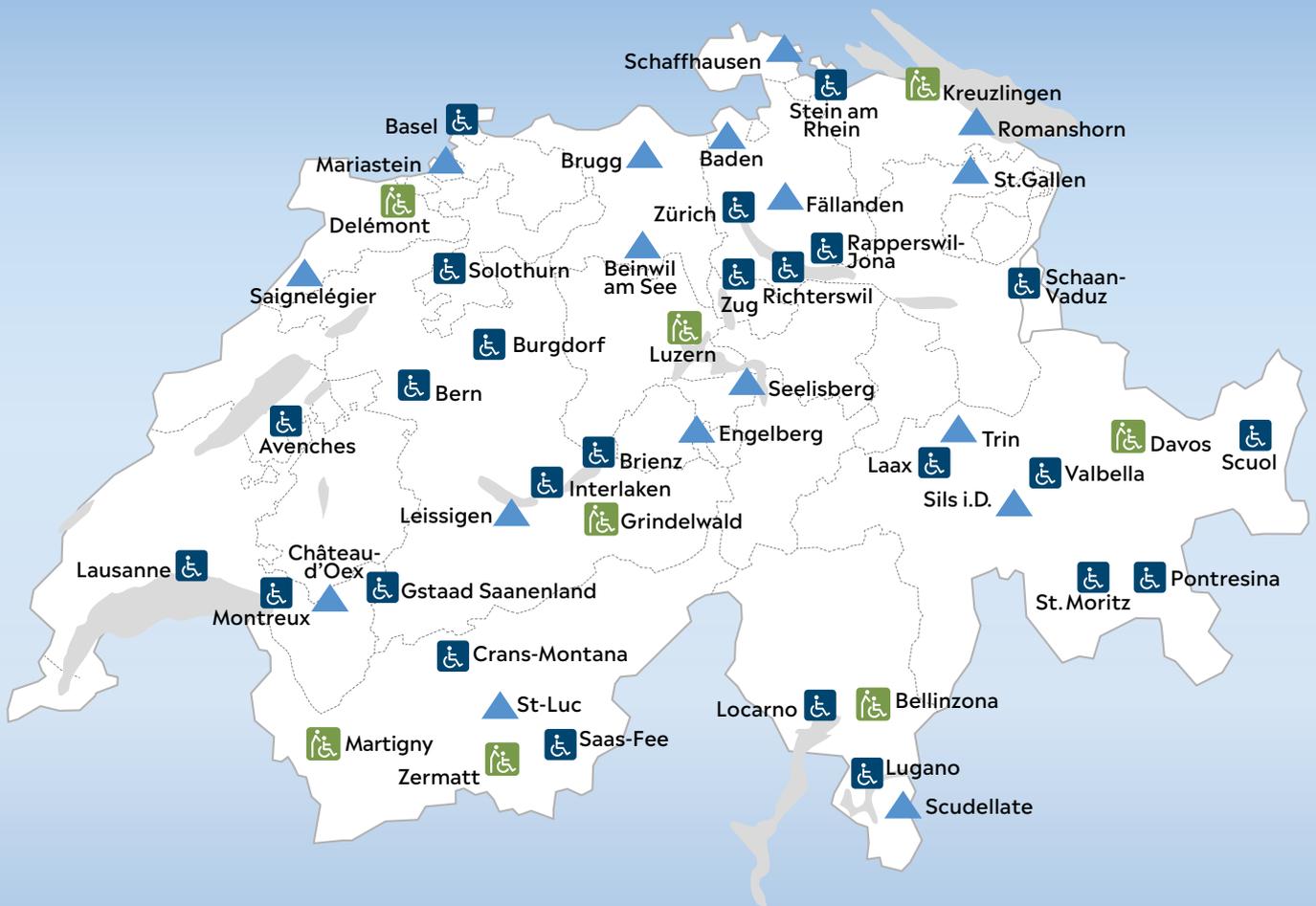
2	3	5	4	8	6	9	7	1
4	1	7	5	2	9	3	6	8
9	6	8	7	3	1	4	5	2
7	2	1	3	5	4	8	9	6
6	5	9	1	7	8	2	3	4
3	8	4	9	6	2	5	1	7
1	7	3	2	4	5	6	8	9
5	4	6	8	9	7	1	2	3
8	9	2	6	1	3	7	4	5

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

SCHWEIZER JUGENDHERBERGEN - IDEALE HINDERNISFREIE UNTERKÜNFTE.

Die Schweiz bereisen, verschiedene neue Erfahrungen sammeln oder einfach mal für ein paar Tage am nächsten See verweilen - die Reiselust steckt in jedem von uns.

25 unserer Jugendherbergen sind hindernisfrei und acht weitere bedingt hindernisfrei.



 25 hindernisfreie Jugendherbergen

 8 bedingt hindernisfreie Jugendherbergen

 Nicht hindernisfreie Jugendherbergen



Mehr erfahren über
hindernisfreie Unterkünfte

**JETZT
NEWSLETTER
ABONNIEREN**

