

BEHINDERUNG IN DEN MEDIEN

SEITE 6 Nur Opfer und Helden? SEITE 10 Interview mit Alex Oberholzer

procap
magazin
für Menschen
mit Handicap
4/2013



Seite 12 Jonas Pauchard:

«Radio macht mir Spass»

Ferien

für Menschen mit und ohne Handicap

Der Procap-Ferienkatalog 2014 erscheint Mitte Dezember.

Sämtliche Angebote von Procap Reisen & Sport finden Sie auch im Internet: www.procap-ferien.ch



Verkrampft und Rückenschmerzen?

Gönnen Sie sich Ihren eigenen Privat-Masseur!

Seit jeher zählt die Massage zu einem der ältesten Heilmittel der Menschheit. Nicht ohne Grund. Die Muskulatur wird durch eine Massage gelockert und besser durchblutet. Schmerzen, die durch Überlastung oder Fehlhaltungen ausgelöst wurden, können durch eine Rückenmassage positiv beeinflusst werden. Das physische und geistige Befinden wird gestärkt. Eine Massage kann die Lebensqualität eines Menschen steigern und auch die seelische und körperliche Konstitution nachhaltig fördern.

Der neue Multifunktionsmassagesitz von SmartQ® kombiniert modernste Technik mit traditionellem Wissen und bietet so ein bisher unerreicht authentisches Massageerlebnis. Nur wenn Sie es erlebt haben, werden Sie es glauben: „Massiert wie die echten Hände!“ Die Anwender können von dieser Massage nur schwärmen. Hierfür sorgt Spitzentechnologie, die bisher nur den sperrigen und schweren Massage-Fauteuils vorbehalten war. An Stelle kreisförmig drehender Massageballen kommen speziell entwickelte, längliche Dual-Druckpunktachsen zum Einsatz. Diese winden sich parallel oder asymmetrisch Ihrem Rücken entlang und imitieren so 3D optimal und authentisch die gefühlvollen Hände und Finger eines professionellen Masseurs. Die Auswahl und innovative Kombination von Vibrations-, Roll-, Swing- und

Knetmassage führt zu einem höchst angenehmen Massageerlebnis. Der unterschiedliche Druck entlang den Meridianen, längs der Wirbelsäule, hilft Energieblockaden zu lösen, Nerven zu beruhigen und den Kreislauf anzuregen. Die zuschaltbare, wohltuende Wärmefunktion intensiviert die Tiefenwirkung der Massage noch zusätzlich. Schon fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich reichen aus, um den Energiefluss zu aktivieren. Das führt wiederum zu einer wohltuenden Entspannung.

Über die Fernbedienung können die Massageköpfe individuell und bequem an die gewünschte Problemstelle navigiert werden. Auch die Druckverteilung entlang der Wirbelsäule lässt sich dank der variablen Breiten- und Tiefeneinstellung exakt auf das eigene Bedürfnis anpassen. Neu, um 8 cm verlängert, wirkt die Massage jetzt noch weiter in den Schulterbereich hinein. Die Massage trainiert das muskuloskeletale System in spielerischer Weise und wirkt so der alltäglichen Bewegungsmonotonie entgegen. Der neue SmartQ® Shiatsu Massager überzeugt und kann in der Schweiz exklusiv nur bei SwissQualified AG sowie neu auch im Fachhandel bestellt werden. Bei direkter Bestellung (Telefon 0848 000 201, Bestellcoupon oder Internet www.sq24.ch) wird er bequem per Post nach Hause geliefert und kann 8 Tage lang unverbindlich getestet werden.



- Shiatsu Knetmassage
- Rollmassage
- Swing-Massage
- Wärmefunktion
- Vibrationsmassage



Verwandelt jeden Sessel in einen perfekten Massagestuhl

Spezialangebot

für die Leserschaft des Procap Magazin zum Vorteilspreis von CHF 249,- statt CHF 448,-

SWISS QUALIFIED	
<small>www.sq24.ch</small>	
Ich bestelle mit 8 Tagen Rückgaberecht Q19-IXP-19	
Artikel: Massagestuhl 4 in 1 für 249,- / Stk.	Artikel-Nr.: 21-015-19
Anzahl:	
Name/Vorname:	
Strasse/Nr.:	
PLZ/Ort:	Telefon:
Datum/Unterschrift:	
Bestellungen: SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen	
Telefon: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch	

Seite 4 IN KÜRZE**BEHINDERUNG IN DEN MEDIEN****Seite 6** Nur Opfer und Helden?**Seite 10** Interview mit Alex Oberholzer**Seite 12 RENDEZ-VOUS** Jonas Pauchard**Seite 15 WEB 2.0****Seite 17 HINDERNISFREI BAUEN** Zugängliche Wohnungen**Seite 19 AM ARBEITSPLATZ** Höchstleistungen dank Ruhe**Seite 21 SOZIALPOLITIK** Interview mit BAG-Direktor Strupler**SERVICE Seite 22** Sektionen, Agenda**Seite 26** Ratgeber, Kleinanzeigen und Kreuzworträtsel**Seite 30** Schlusswort: Reto Meienberg**Editorial****Franziska Stocker**

Redaktionsleitung

**Behinderung in den Schweizer Medien**

Medien prägen die Wahrnehmung unserer Realität. Wie und worüber berichtet wird, ist entscheidend – auch wenn es um das Thema Behinderung geht. Medienschaffende können informieren und sensibilisieren oder aber bestehende Vorurteile und Klischees zementieren. Wir haben uns deshalb gefragt: Wie berichten Schweizer Medien über Behinderung und wie präsent sind Menschen mit einem Handicap in Radio, Fernsehen, der Tagespresse und im Internet? Bei der Recherche zum Schwerpunktthema des aktuellen Hefts ist uns aufgefallen, dass es nur sehr wenige Schweizer Medienschaffende mit einer Behinderung gibt. Liegt es am schwierigen Zugang zu journalistischen Berufen? Auch dies ist Thema des aktuellen Magazins. Zudem lesen Sie, wie Susan Conza, Geschäftsführerin von Asperger Informatik, in ihrem Unternehmen die Stärken von Menschen mit Asperger-Syndrom fördert. Und Sie erfahren von BAG-Direktor Pascal Strupler, was uns mit der bundesrätlichen Strategie «Gesundheit2020» erwartet. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Zugängliche Museumsnächte in Luzern und Zürich

Die Museumsnacht Luzern und die Lange Nacht der Zürcher Museen im September waren für einen grossen Teil des Programms zugänglich für Menschen mit einer Behinderung. Dahinter steckt eine Zusammenarbeit der Museen mit Procap Schweiz – in Zürich besteht diese bereits mehrere Jahre, in Luzern war es eine Premiere. Im Programmheft der Langen Nacht der Zürcher Museen fanden die Besucherinnen und Besucher dieses Jahr bei jeder Ausstellung oder Aktivität Hinweise, inwiefern sie sich für Menschen mit einer Behinderung eignet. Beide Städte boten zudem spezielle Führungen für Menschen mit einer Sinnesbehinderung an. Rahel Rohrer, Projektleiterin ZugangsMonitor bei Procap Schweiz, schätzt die Zusammenarbeit mit den Museen: «Es ist eine grosse Bereitschaft spürbar, Kultur zugänglich zu gestalten.» [fs]



Foto: Rahel Rohrer

» Nächste Museumsnächte: Basel (17.01.2014), Bern (21.03.2014)



Foto: Adrian Moser/BAK

Theater HORA erhält Schweizer Tanzpreis

In Anwesenheit von Bundesrat Alain Berset hat das Bundesamt für Kultur am 20. September erstmals die Schweizer Tanzpreise im Theater Equilibre in Fribourg verliehen. Das Theater HORA wurde von der eidgenössischen Jury für Tanz ausgezeichnet für «Disabled Theater» in der Kategorie «Aktuelles Tanzschaffen». Ziel des Theaters HORA ist, die künstlerische Entwicklung von Menschen mit einer geistigen Behinderung zu fördern und ihnen auf einem professionellen Niveau zu ermöglichen, ihr aussergewöhnliches Können einem breiten Publikum zu vermitteln. [fs]

Theater Spektakel auch für Sinnesbehinderte

Nachdem Menschen mit Mobilitätsbehinderungen das Zürcher Theater Spektakel bereits in der Vergangenheit weitgehend hindernisfrei hatten besuchen können, erweiterte das Festival in diesem Jahr sein Angebot für Menschen mit Sinnesbehinderungen. In Zusammenarbeit mit Procap Schweiz wurden verschiedene Massnahmen für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen umgesetzt. Einige Stücke wurden in Gebärdensprache übersetzt. Für Menschen mit einem Hörgerät waren viele der Spielorte mit einer Induktionsschleife

für eine optimierte Tonübertragung ausgestattet. Und ausgewählte Stücke wurden für Menschen mit einer Sehbehinderung audiodeskribiert. «Wir haben von zahlreichen Menschen mit einer Sinnesbehinderung, die erstmals das spannende Programm des Spektakels miterleben konnten, positive Rückmeldungen erhalten», erklärte Procap-Projektleiter Gerhard Protschka. «Die Zusammenarbeit mit dem Theater Spektakel war ausgezeichnet, und wir freuen uns, dass das Projekt nächstes Jahr noch ausgebaut wird.» [fs]

Neue Broschüre für psychische Gesundheit

Die meisten Menschen wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können – beispielsweise durch eine gesunde Ernährung oder durch tägliche Bewegung. Allgemein bekannt ist auch, dass gute Umwelt- und Arbeitsbedingungen die Gesundheit unterstützen. Psychische Gesundheit wird dagegen kaum thematisiert. Hier setzt die Kampagne «10 Impulse für psychische Gesundheit» des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit an. Eine neue Informationsbroschüre bietet Impulse und Anregungen für die Verbesserung der psychischen Gesundheit, ein gutes Lebensgefühl und Wohlbefinden. [fs]

» Die Broschüre «Alles im grünen Bereich – 10 Impulse für die psychische Gesundheit» gibt es als Pdf-Download oder zum Bestellen bei: www.forum-psychische-gesundheit.ch

Bessere Entlastungsmöglichkeiten

Der Nationalrat hält die Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern behinderter Kinder für ungenügend. Er befürwortete am 11. September eine Motion von Nationalrätin Marianne Streiff-Feller (EVP/BE), mit der die Finanzierung von entsprechenden Diensten, beispielsweise durch die Spitex oder Beratungsangebote, verbessert wird. Procap Schweiz ist erfreut über den Entscheid des Nationalrates. Zusammen mit Spitex-Organisationen engagiert sie sich auf politischer Ebene für eine Verbesserung der Situation von Familien mit intensiv pflegebedürftigen Kindern. [fs]



Nationalrätin Marianne Streiff-Feller



Foto: Rahel Rohrer

Schulung für Postautochauffeure

Seit 2012 ist Procap Schweiz offiziell von der asa, der Vereinigung der Schweizer Strassenverkehrsämter, als Ausbildungsstätte anerkannt und kann deshalb Weiterbildungen für Berufschauffeure anbieten. Von September bis November diesen Jahres führte Procap für die Postautoregion Zürich Schulungen zum Thema «Fahrgäste mit Handicap» durch. Rund 330 Chauffeure und Chauffeurinnen aus verschiedenen Unternehmen wurden mit dem Thema in Theorie und Praxis konfrontiert. Zwei Kurzfilme über Seh- und Mobilitätsbehinderung stimmten die Teilnehmenden auf das Thema ein. Menschen im Rollstuhl, mit einer Seh- oder Hörbehinderung übernahmen sodann als Referenten den Lead. Anhand von praktischen Übungen und Aufgaben am und im Fahrzeug entstanden Diskussionen und Fragen, es wurden Berührungspunkte abgebaut – kurz, der konkrete Austausch half, das Eis zu brechen. Dem Fahrpersonal wurden in diesen Kursen Wissen und Sicherheit vermittelt, die nicht nur im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung wertvoll sind, sondern zum Beispiel auch bei älteren Fahrgästen. [bu]



Foto: Vincenzo ElBama, Miss Handicap Organisation

Nur Opfer und Helden?

Medien berichten über Behinderung. Aber wie tun sie dies? Und wie präsent sind Menschen mit Behinderung? Ein Blick auf Vergangenheit und Gegenwart.

Cornelia Renggli

«Unglaublich, jetzt schickt das Fernsehen tatsächlich Menschen mit Lernschwierigkeiten in den Zoo. Wissen denn die Verantwortlichen nicht, wie problematisch es ist, Behinderung und Zoo zu kombinieren?» Das waren meine ersten Gedanken, als das Schweizer Fernsehen über die Sendung «Üse Zoo» informierte. Die Ankündigung weckte einige Erinnerungen an die Geschichte der Darstellung von Behinderung in der Öffentlichkeit.

Kuriositäten und Sensationen

Bereits früh in der Geschichte der Massenmedien finden sich Darstellungen von Behinderung. Seit dem Spätmittelalter waren sogenannte Monster ein beliebtes Motiv auf Flugblättern. Es war damals nicht von Behinderung die Rede, dieser Begriff wurde erst im 20. Jahrhundert populär. Es ging auch nicht um die Berichterstattung über Menschen mit Behinderung, sondern die Darstellung von «Monstern» diente zur Belehrung der Bevölkerung. Was wir heute als Beeinträchtigung wahrnehmen, wurde dazu verwendet, bestimmte Interessen zu verfolgen. Behinderung war und ist ein Me-

dium, um verschiedene Bedeutungen zu kommunizieren. Massenmedien handel(te)n dazu in einem Netzwerk von Politik, Religion, Wirtschaft usw. Nicht nur als Bilder, sondern auch als präparierte Objekte wurden Fehl- und Totgeburten in den Kuriositätenkabinetten wohlhabender Adliger und Bürger gezeigt.

Mit der Wunderkammer, dem Jahrmarkt, dem Zoo, dem Zirkus und der Völkerschau ist die Freakshow verwandt: Menschen mit Behinderung liessen sich als Sensationen präsentieren und verdienten damit ihr Geld. Die gezeigten Figuren bedienten die Schaulust der Massen und fanden das Interesse der Wissenschaften, insbesondere der Medizin. Sie verwendete



Medienschaffende mit einer Behinderung möchten sich nicht allein mit dem Thema Behinderung beschäftigen.»

zur Dokumentation neben Beschreibungen auch Zeichnungen und Fotografien. Diese glichen zuweilen Fahndungsfotos und finden sich in Akten und Archiven von Institutionen für Menschen mit Behinderung wieder.

Um ihre Tätigkeit nach aussen zu kommunizieren und Spenden zu sammeln, benutzten die Behindertenorganisationen lange Zeit Bilder, die Mitleid erregten oder

Bild: Jasmin Rechsteiner, Miss Handicap 2010

Behinderung in den Medien

Bewunderung hervorriefen. Dies begann sich zu verändern, als Menschen mit Behinderung immer mehr selbst über ihre Darstellung in der Öffentlichkeit bestimmten. Dabei setzten sie auch Formen der Kunst und die Massenmedien ein.

Präsenz in den Massenmedien

Presse, Film, Radio, Fernsehen und Internet thematisieren Behinderung. Die Art des Massenmediums bestimmt, welche Inhalte wie gezeigt werden. Ein Beitrag

» Leidmedien – journalistische Tipps

«Leidmedien.de» ist eine Website für Medienschaffende, die über Menschen mit Behinderungen berichten möchten. Sie vermittelt Tipps für eine Berichterstattung aus einer anderen Perspektive und ohne Klischees. Hintergrund ist die Beobachtung, dass Menschen mit einer Behinderung oft einseitig dargestellt werden. Formulierungen wie «an den Rollstuhl gefesselt» oder «leidet an» lassen negative Bilder im Kopf entstehen, die das öffentliche Bild behinderter Menschen prägen. Sie werden oft nur als Leidende, Opfer oder Helden wahrgenommen. Andere Lebensbereiche rücken in den Hintergrund, zugunsten von «Schubladen», in die das Leben vieler Menschen mit einer Behinderung nicht hineinpasst.

Medien können informieren und aufklären, statt weiter Vorurteile und Stereotypen zu prägen.

Das ist wichtig, weil behinderte und nichtbehinderte Menschen noch zu oft in getrennten Welten leben, lernen und arbeiten. Nur wenige Medienschaffende haben Menschen mit Behinderung in ihrem Bekanntenkreis – und bedienen sich der Klischees aus Unwissenheit und im Zeitdruck der alltäglichen Arbeit.

Die Macher von «Leidmedien.de» wollen sensibilisieren, Ideen und Anregungen geben und nicht belehren. Auf der Website finden sich Themenvorschläge und Hintergrundinformationen zur Frage, wie Menschen mit einer Behinderung in den Medien dargestellt werden, sowie sprachliche Tipps, um stereotype Beschreibungen und Klischees zu vermeiden.

» www.leidmedien.de

muss als genügend attraktiv, d.h. als neu, informativ, nützlich oder unterhaltsam erachtet werden. Ob dies auf das Thema Behinderung zutrifft, hängt von den damit verknüpften Vorstellungen ab. Diese haben sich in der Gesellschaft in den vergangenen Jahren verändert, wodurch das Thema zunehmend Berücksichtigung findet.

Wenn trotzdem der Eindruck einer mangelnden Präsenz besteht, dann hängt dies mit ungleichen Verteilungen zusammen: In manchen Massenmedien erscheint Behinderung seltener als in anderen, manche Aspekte werden unter- bzw. überrepräsentiert. Während verhältnismässig wenige Beiträge zum Thema Behinderung in der tagesaktuellen Presse erscheinen, finden sich vermehrt spezifische Artikel in der Fachpresse. Immer mehr Filme thematisieren Behinderung, in der ganzen Bandbreite von stereotypen bis selbstbestimmten Darstellungsweisen. Im Radio finden sich oft differenzierte Beiträge. Fernsehsendungen hingegen scheinen sich mit dem Thema noch schwer zu tun. Das Internet schliesslich bietet viele Möglichkeiten – auch des eigenen Mitwirkens.

Grenzen der Zugänglichkeit

Dem Mitgestalten und generell dem Zugang zu den Massenmedien sind allerdings Grenzen gesetzt. Längst nicht alle Inhalte sind allen Menschen zugänglich. Das Schweizer Gesetz sieht Untertitelung, Gebärdensprachübersetzung und Audiobeschreibung bei einem Teil der Fernsehsendungen vor. Fernsehsender im Ausland zeigen jedoch, dass sich diese Anteile deutlich erhöhen liessen. Zudem hat man die Erfahrung gemacht, dass Massenmedien mit dem Einsatz einfacher Sprache für Menschen mit Lernschwierigkeiten und

weitere Mediennutzende zugänglich werden – in der Schweiz ist dies nicht sehr verbreitet. Zum Zugang würde auch gehören, dass Massenmedien ein Arbeitsplatz für Menschen mit Behinderung sein könnten, wobei sich diese Medienschaaffenden nicht allein mit dem Thema Behinderung beschäftigen, sondern auch in anderen Bereichen tätig sein möchten.

Mehr als Helden und Opfer

Bei der Darstellung in den Massenmedien gilt es auch zu berücksichtigen, dass Menschen mit Behinderung nicht auf ihre Behinderung reduziert werden sollen. Dies macht zum Beispiel das Migros-Magazin vorbildlich, wenn es Menschen mit und ohne Behinderung als Konsumentinnen und Konsumenten zu Produkten befragt oder Menschen mit Behinderung selbstverständlich auf Gruppenbildern zeigt. Damit wird ein Disability Mainstreaming befolgt, d.h. Behinderung wird in alle Lebensbereiche integriert. Eine solche Darstellung ist noch nicht Standard.

Journalistinnen und Journalisten verpflichten sich zwar freiwillig dazu, die Menschenwürde zu respektieren und auf diskriminierende Anspielungen zu verzichten. Dennoch finden sich in Medienbeiträgen nach wie vor problematische Darstellungsformen: Dazu zählen Menschen mit Behinderung als Helden, die «trotz» ihrer Behinderung Bewundernswertes vollbringen, oder als bemitleidenswerte Opfer mit «besonderen Bedürfnissen», die ihr «tragisches Schicksal» passiv erdulden. Es ist auch nicht angebracht, Menschen mit Behinderung per se zu duzen, wie dies teilweise getan wird. Bei Bildern ermöglicht

etwa die Wahl der Perspektive eine Begegnung auf Augenhöhe, und die Menschen – nicht die Hilfsmittel – sollten im Zentrum stehen. Hier zeigt sich deutlich, dass es nicht nur um mehr Sichtbarkeit, sondern vor allem um eine gerechte Darstellung von Behinderung geht.

«Üse Zoo»

2013 präsentierte das Schweizer Fernsehen in drei Sendereihen Menschen, die aufgrund sogenannter geistiger Behinderungen in Institutionen leben. Damit ist dieses Bild von Behinderung überrepräsentiert. Eine der Sendungen war die Doku-Soap «Üse Zoo», die Zuspruch und Kritik fand. Ein Teil des Publikums war berührt und empfand das Gezeigte als authentisch. Zum Eindruck der Echtheit trotz Big-Brother-Situation trug die unaufgeregte Inszenierung bei. Entspannt wurde eine be-



Auch die Medien müssen darauf achten, dass Menschen mit Behinderung nicht auf ihre Behinderung reduziert werden.»

hütete Welt gezeigt, in der die Protagonisten und die Zuschauerschaft gut aufgehoben sind. Allerdings verstärkte das gewählte Format einige Probleme der Darstellung von Menschen mit Behinderung: das Duzen, die Verniedlichung, das Zurschaustellen usw. Das Fernsehen präsentierte damit eine Sichtweise. Um tatsächlich von Integration sprechen zu können, wäre es notwendig, weitere Bilder von Behinderung zu zeigen. ●

» Die Autorin Cornelia Renggli ist freischaffende Kulturwissenschaftlerin und verfasst an der Universität Zürich eine Dissertation zu Medien und Behinderung.



» Alex Oberholzer arbeitet als Filmredaktor bei Radio24 in Zürich und in der Kommunikation des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV) in Bern. Er ist Mitglied der Programmkommissionen der Orange-Cinemas in Zürich, Bern und Basel sowie des internationalen Filmfestivals «look&roll – Behinderung im Kurzfilm».

«Behinderung gehört mit ins Programm»

Alex Oberholzer ist Radiojournalist und Filmkritiker. Ein Gespräch über die Darstellung von Behinderung in den Medien, «Üsi Badi» und Tagesschaumoderatoren mit einem Handicap. **Interview: Franziska Stocker**

Was fällt dir bei der Medienberichterstattung über das Thema Behinderung auf?

Alex Oberholzer: Die menschliche Seite von Behinderung ist kein Thema für die Medien. Über Behinderung wird berichtet, wenn ein Skandal aufgebaut werden kann. Das Thema verstärkt die Emotionen, ob im positiven oder negativen Sinn. Das ist interessant für die Medien. Ein Beispiel sind die «Scheininvaliden». Eine Geschichte über eine Person, die überhaupt nicht aussieht, als hätte sie eine Behinderung, aber eine IV-Rente erhält und in Thailand am Strand das Leben genießt, ist eine Meldung auf der Titelseite einer

Zeitung wert. Medien berichten auch gerne darüber, wenn ein Mensch mit einer Behinderung zum Opfer wird, zum Beispiel wenn er überfallen wird. **Diese Klischees werden kritisiert, aber auch die Sprache, in der über Menschen mit Behinderung berichtet wird. Brauchte es sprachliche Empfehlungen für Medienschaffende?**

Du sprichst Formulierungen an wie «er ist an den Rollstuhl gefesselt». Wichtig finde ich in diesem Zusammenhang vor allem die Sensibilisierung der Medienschaffenden. Diejenigen, die so etwas schreiben, sind sich oftmals gar nicht bewusst, dass das problematisch sein könnte.

Aber schliesslich soll jeder so schreiben dürfen, wie er es für richtig erachtet. Ein Glossar fände ich nicht angebracht. 1980 gab es einen Film über mich mit dem Titel «Krüppel und Fee». Viele fragten mich, wie ich diesen Titel akzeptieren konnte. Dabei hatte ich ihn selbst vorgeschlagen. Es war eine Zuspitzung, ein journalistisches Mittel. Das muss möglich sein.

Wie präsent sind Menschen mit einer Behinderung in den Medien?

In den Medien werden Menschen mit einer Behinderung nur dann gezeigt, wenn eine Sondersendung über sie gemacht wird – z.B. die SRF-Sendungen «Üsi Badi» oder «Üse Zoo». Dann gelangen Menschen mit Behinderung ins Hauptabendprogramm. Man porträtiert Menschen mit Down-Syndrom und weiss, sie sind sympathisch und witzig. Das ist mehrheitsfähig.

Ich kritisiere diese Sendungen nicht. Ich finde es wichtig, dass Menschen mit Behinderung in den Massenmedien erscheinen. Für viele Zuschauer ist es eine erste Möglichkeit, etwas über das Thema zu erfahren. Ich würde mir jedoch wünschen, dass Menschen mit Behinderungen nicht nur in Sendungen zum Thema Behinderung, sondern auch in einer «Club»-Sendung über Scheidungskinder selbstverständlich wären.

Auch Medienschaffende mit einer Behinderung sind in der Schweiz rar.

Ja, das ist so. In der Schweiz kenne ich keine Person mit einer Behinde-

rung, welche am Bildschirm präsent ist. Es gibt auch beim Radio, bei den Zeitungen und Zeitschriften nur sehr wenige. Inklusion heisst für mich aber, dass es auch möglich sein müsste, einen Sportmoderator oder eine Tagesschausprecherin mit Behinderung anzutreffen.

Es ist übrigens interessant: Wenn ich als Filmkritiker ab und zu am Fernsehen zu sehen bin, schauen die Regisseure darauf, dass der Rollstuhl bzw. meine Stöcke im Bild nicht zu sehen sind. Es ist nicht mein Entscheid und ich kann auch nicht darauf beharren, dass meine Mobilitätsbehinderung gezeigt wird. Leute, die mich aus dem Fernsehen kennen, reagieren oft perplex, wenn sie mich dann in der Realität im Rollstuhl sehen. Sie denken dann, ich hätte kürzlich einen Unfall gehabt.

Liegt die fehlende Präsenz von Medienschaffenden mit einer Behinderung auch am schwierigen Zugang zu journalistischen Berufen?

Der Zugang zu einer guten Ausbildung ist für Menschen mit einer Behinderung nicht einfach, das führt dazu, dass viele nicht den Beruf wählen können, den sie möchten. Medienschaffende mit einer Behinderung sind absolute Ausnahmen. Die fehlende Mobilität kann ein weiterer Grund sein. Es ist kein Zufall, dass ich Filmkritiker bin. Ich wäre zu wenig mobil, um über aktuelle Ereignisse zu berichten. Ich musste ein Gebiet wählen, wo mir die Welt entgegengebracht wird. Das Kino trägt die Geschichten zu mir, ich muss der Geschichte nicht nachlaufen. Das ist die einzige Möglichkeit für mich, journalistisch tätig zu sein.

Müssten sich journalistische Ausbildungsstätten mehr engagieren?

Das Bildungssystem als Ganzes sollte zugänglicher werden. Bildung ist etwas vom Wichtigsten. Für Menschen mit einer Behinderung gilt dies noch in grösserem Ausmass. Mit einer guten Bildung kann man als Mensch mit Behinderung vieles kom-

pensieren, ich sehe das bei mir selbst. Gleichzeitig würde ich mir aber auch wünschen, dass Schweizer Medien vermehrt Menschen mit Behinderung einstellen.

Du bist Filmkritiker: Wie wird Behinderung im Film behandelt?

Das hat sich in der letzten Zeit verändert. Früher richteten sich Filme zum Thema Behinderung an ein Spezialpublikum. Der Kinofilm «Intouchables» über einen Mann im Rollstuhl war jedoch im letzten Jahr der erfolgreichste Film in der Schweiz. Seither

nicht. Aber zum Glück gibt es diesen Film. Viele Leute finden ihn sehr gut und haben etwas über einen Menschen mit Behinderung erfahren.

Welche Filme über Behinderung gefallen dir denn am besten?

Ich mag Filme, in denen Behinderung nebenbei stattfindet. Sie wird nicht speziell thematisiert oder ins Zentrum der Handlung gestellt. Sie ist einfach Teil des Geschehens. Es gibt da einige gute Beispiele, vor allem englischsprachige Filme und Serien. Die realistischste Behandlung des



Wenn Behinderung in den Medien sichtbarer wird, ist sie auch rascher selbstverständlich in der Gesellschaft.»

gelangten noch zwei weitere Spielfilme ins offizielle Kinoprogramm: «Hasta la Vista» und «De rouille et d'os» mit Oscar-Preisträgerin Marion Cotillard. Es ist noch nicht absehbar, ob das nur eine Welle war. Zumindest ist das Thema Behinderung im kommerziellen Film kein Tabu mehr. Man muss allerdings auch sagen, dass in diesen Filmen Behinderung massentauglich zurechtgestutzt wird. Dass plötzlich die Blase drückt und kein WC da ist, wird in diesen Filmen nicht zum Thema. Aber damit kann ich leben.

Der Schweizer Dokumentarfilm «Unter Wasser atmen» über Uni-professor Nils Jent, der mit einer schweren Behinderung lebt, wurde gelobt. Wie beurteilst du ihn als Filmkritiker?

Ich fand den Film nicht sehr gut. Zu zeigen, wie jemand in einer schwierigen Lage all seine Chancen nutzt, wäre eigentlich ein spannendes Thema. Aber es werden nur die Erfolgstationen im Leben des Protagonisten aufgezählt, die schwierigen Situationen im Privaten und Beruflichen werden ausgeblendet. Als Dokumentarfilm, der auch Fragen beantworten soll, genügt er für mich deshalb

Themas Behinderung kenne ich aus den Kurzfilmen. Am Kurzfilmfestival «look&roll», das regelmässig von Procap durchgeführt wird, zeigen wir Filme, die unterschiedliche Themen aus dem Alltag von Menschen mit einer Behinderung beleuchten, so zum Beispiel die Sehnsucht nach Liebe. Dort wird nichts weggretouchiert.

Zum Schluss: Was wäre für dich Inklusion in den Medien?

Wenn Menschen mit Behinderung ganz in der Gesellschaft integriert wären, brauchte es keine spezielle Berichterstattung mehr. Aktuell ist das aber noch nicht der Fall. Und deshalb müssten die Medien viel mehr über Behinderung berichten. Statistiken sagen, dass etwa jede siebte Person mit einer Behinderung lebt. Diese Tatsache sollte auch in Serien, Filmen und Sendungen abgebildet werden. Zudem wünsche ich mir mehr Journalisten mit einer Behinderung. Es sollte nur zählen, ob der Tagesschausprecher seine Arbeit gut macht und nicht, ob er im Rollstuhl sitzt, nur einen Arm hat oder mit dem linken Auge zuckt. ●

» www.lookandroll.ch

**Spass
am Radio-
machen**

Jack
Wolfson



Jonas Pauchard
ist Moderator
beim Webradio
«Radio Blind
Power». Dort
produzieren
Menschen mit
einer
Sehbehinderung
und Sehende
gemeinsam
Radiosendungen
für ein breites
Publikum.

**»» Jonas Pauchard
über...**

Zeit: Ich nutze sie so gut wie möglich für Dinge, die mir gefallen.

Arbeit: Ich freue mich sehr auf die Arbeitswelt, die mich bald erwartet.

Luxus: Dass ich eine Ausbildung wie das Gymnasium machen kann.

Freundschaft: Das ist für mich das Wichtigste im Leben.

Liebe: Über Liebe sollte man nicht sprechen, man muss sie spüren.

Ferien: Ich entdecke gerne Länder und Kulturen und lerne dabei Neues.

Jonas Pauchard, 21, ist ein kommunikativer Mensch. Das kommt ihm bei «Radio Blind Power» zugute. Rund zehn Personen bilden das Radioteam, etwas mehr als die Hälfte lebt wie Jonas Pauchard mit einer Sehbehinderung.

Entstanden ist das Radio aus einem Projekt an der Blindenschule Zollikofen. «Am Anfang haben wir Kassetten aufgenommen und in der Schule verteilt. Seit 2006 senden wir über Internet und können überall empfangen werden.» Jonas Pauchard engagiert sich, weil ihm das Radiomachen Spass macht, er gerne Musik hört und Informationen vermittelt. Er ist Moderator der zweistündige Talk-Sendung «Esu u Löi», in der die Gäste über ihren Beruf und ihre Lebensgeschichte sprechen. Und er ist auch an Open Airs und oder Sportveranstaltungen anzutreffen, wo er Künstler, Sportler und Menschen aus dem Publikum interviewt. Begleitet wird er dabei von einer sehenden Person, die ihm beschreibt, was um ihn herum abläuft.

Jonas Pauchard ist mit einer Sehbehinderung zur Welt gekommen und im Alter von sechs Jahren infolge einer Operation erblindet. Nach der Sonderschule besucht er heute im letzten Jahr das öffentliche Gymnasium. «Die Lehrpersonen mussten sich bereit erklären, mir alle Unterrichtsmaterialien digital zur Verfügung zu stellen, damit ich sie mit Hilfe der sogenannten Braille-Zeile lesen kann. Dank der Offenheit der Lehrpersonen und der Schülerinnen und Schüler hat es mit der Integration gut geklappt.»

Lange geht es nicht mehr bis zum Start ins Arbeitsleben. «Ich schwanke noch mit den Berufsideen. Ich könnte mir vorstellen, Journalist zu werden. Das ist ein vielseitiger Beruf.» Als Einstieg sucht Jonas eine Praktikumsstelle. Er ist gespannt, sich auf dem Arbeitsmarkt zu beweisen. «Ich werde auf jeden Fall versuchen, das persönliche Gespräch mit einem potenziellen Arbeitgeber zu suchen, um allfällige Befürchtungen wegen meiner Sehbehinderung aus der Welt zu schaffen.» Wir wünschen dem sympathischen Radiomoderator viel Erfolg. **Franziska Stocker**



Dank Ihrem Kleingeld reisen Menschen mit Behinderung in die Ferien

Procap sammelt Währungen aus allen Ländern der Welt und unterstützt damit Menschen mit Behinderung. Beachten Sie unsere Sammelbehälter in Banken und SBB-Wechselstuben. Oder senden Sie uns die Münzen und Noten einfach per Post zu. Vielen Dank!

procap
für Menschen mit Handicap

Procap Schweiz
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten
Tel. 062 206 88 88, www.procap.ch

Comet



- Hohe Motorleistung
- Grosse Reichweite
- Vorne und hinten gefedert
- Bequemer und drehbarer Stuhl
- Stufenlos verstellbarer Lenksäule für eine bequeme Bedienung
- Wartungsfreie Batterien
- Erhältlich in onyxblau und silbergrau

Möchten Sie es selber erfahren wie leicht es ist diesen Scooter zu fahren?

Eine kostenlose Probefahrt für mehrere Tage!

Gloor Rehabilitation & Co.

4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Praxisbroschüre Gesundheitsförderung

Gesund leben mit Behinderung

Die neue Procap-Praxisbroschüre «Gesund leben mit Behinderung» richtet sich an Menschen mit Handicap, Betreuungspersonen, Institutionen, Behindertenorganisationen und weitere Interessierte. Sie vermittelt fundiertes Hintergrundwissen zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung, speziell für Menschen mit einer Behinderung.

Die Autoren/-innen haben für Sie zudem eine umfangreiche Beispielsammlung, praktische Anleitungen und bewährte Tipps zur Umsetzung von Gesundheitsförderung im Alltag zusammengestellt.

Preis: CHF 28.– (CHF 24.– für Procap-Mitglieder) plus Porto. Spezialpreise beim gleichzeitigen Bestellen von mehreren Exemplaren auf Anfrage. Bestellungen an info@procap.ch



Gesund leben mit Behinderung

Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung

procap
BEWEGT



Bloggen bedeutet auch Barrierefreiheit

Ein Blog ist eine Art Tagebuch («Web-log») oder Magazin im Internet. Der Unterschied zu einer «normalen» Website besteht darin, dass auf einem Blog regelmässig neue Einträge geschrieben und diese auch kommentiert werden können.

Marie Baumann

Als ich 2009 zu bloggen begann und bei meinen Recherchen jeweils erklärte, dass ich dazu einen Blogartikel schreiben würde, lautete die Reaktion oft: «Einen ... was?» Unausgesprochen in der Luft hingen Fragen wie: Ist das seriös? Und: Sind diese Menschen im Internet nicht alles seltsame Freaks? Mittlerweile sind auch viele Behindertenorganisationen auf Social-Media-Plattformen präsent, ich muss kaum noch erklären, was ein Blog ist, und es wird auch mal in einer wissenschaftlichen Arbeit auf einen meiner Blogartikel Bezug genommen.

Fehlende Sichtbarkeit

Menschen mit Behinderung sind in der Schweiz jedoch kaum im Internet präsent. Bei uns sucht man vergebens nach bekannten Blogger/-innen mit Behinderung, die auch die öffentliche politische Debatte mitprägen. Anders in Deutschland: Dort gibt es beispielsweise den Rollstuhlfahrer Raul Krauthausen (www.raul.de), die gehörlose Julia Probst (meinaugenschmaus.blogspot.ch), welche während der WM 2010 mit ihrem Lippenlesedienst netzweit Bekanntheit erlangte, oder Aleksander Knauerhase (quergedachtes.wordpress.com),

der über Autismus bloggt. Dabei böte das Internet eine ganz besondere Art der Barrierefreiheit.

Chancen

Während bei den traditionellen Medien eine Redaktion festlegt, ob und in welcher Form über behindertenspezifische Themen berichtet wird, bieten Blogs den Betroffenen die Möglichkeit, ungefiltert und authentisch über ihr Leben oder behindertenpolitische Themen zu schreiben. Menschen mit Behinderungen können so dem durch traditionelle Medien oft stereotyp verbreiteten Bild vom «Helden» oder «Opfer» eigenständig differenziertere Facetten entgegenstellen. Statt von anderen dargestellt zu werden, kann das öffentliche Bild vom Leben mit einer Behinderung selbst aktiv mitgestaltet werden. Über Twitter oder Facebook lassen sich Inhalte zudem schnell verbreiten und Netzwerke mit anderen Betroffenen bilden.

Herausforderungen

Die Reichweite eines Blogs ist vor allem zu Beginn begrenzt, und es benötigt Zeit, Engagement, Geduld und Kontinuität, bis eine breitere Leserschaft erreicht wird. Mit einer grösseren Leserschaft entwickeln sich in den Kommentaren oft auch angeregte bis kontroverse Diskussionen. Nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, sich schon zu Beginn genau zu überlegen, welche persönlichen Informationen oder politischen Statements wirklich für die



Foto: ra2 studio

Neue Chancen dank Web 2.0

Öffentlichkeit bestimmt sind, denn auch für Bloginhalte gilt: «Das Internet vergisst nichts.»

Fazit

Eigene Inhalte auf Blogs – oder generell über Social Media – weitgehend barrierefrei selbst publizieren zu können, bietet die Möglichkeit zum unkomplizierten Informationsaustausch und Netzwerken auch über Länder- und Behinderungsgrenzen hinweg. Die öffentliche Dokumentation vom Leben mit der eigenen Behinderung oder des politischen Engagements kann andere ermutigen, zur Entstigmatisierung beitragen und auch Nichtbehinderte für Anliegen von Menschen mit Behinderung sensibilisieren. ●

» Marie Baumann arbeitet im Kommunikationsbereich und betreibt den Blog ivinfo.wordpress.com, wo sie über behindertenspezifische sowie andere gesellschaftliche Themen schreibt.

TV-Untertitel: Blick hinter die Kulissen

Ein Drittel der Sendungen des Schweizer Fernsehens (SRF) wird untertitelt. So erhalten auch hörbehinderte Menschen Zugang zu Informationen und Unterhaltung. Doch wie funktioniert dies?

Marie-Christine Pasche

Genf, 18 Uhr, 1. Stock des SRF-Gebäudes. Die Konzentration ist gross, in einer Stunde gehen die Regionalnachrichten auf Sendung, danach die Hauptnachrichten. Es gilt, die bereits vorhandenen Videos möglichst rasch zu untertiteln. Emilie und ihre fünf Kollegen verfolgen die aktuellen Themen auf dem Bildschirm und bearbeiten diese, sobald sie eintreffen. Zwei arbeiten an der Regionalsendung, vier an der Hauptnachrichtensendung. Sie verfassen Untertitelblöcke, die meist pyramidenförmig sind. Die Texte erhalten unterschiedliche Farben, damit die Zuschauer sie zuordnen können: blau für den Moderator,

weiss für die Off-Stimme und gelb für die Interviewpartner (im Deutschschweizer Fernsehen sind die Farben anders gewählt).

Live-Schaltungen müssen hingegen auch live untertitelt werden. Dabei kommt eine Spracherkennungssoftware zum Einsatz, die Gesprochenes in Untertitel verwandelt – sogenanntes Respeaking. Dieses System führte zu vielen Verbesserungen, ist aber nicht fehlerfrei. Die Software wurde fürs Fernsehen angepasst und stammt eigentlich aus dem englischen Sprachraum – was gewisse Fehler erklärt. «Punkte sind oft ein Problem, aber auch Orte und Eigennamen», erklärt Emilie. Da man schneller hört als liest, müssen die Untertitler das Gesprochene zusammenfassen. Daneben sind auch Hörverständnis, Sprechweise, Konzentration und Schnelligkeit wichtig. Letzteres vor allem, um die Fehler des Programms zu korrigieren.

Um Fehler zu vermeiden, werden gewisse Wörter im System gespeichert: vor einem Fussballspiel zum Beispiel die Namen der Spieler. Dazu

wiederholt der verantwortliche Respeaker vor der Übertragung schwierige Wörter, bis die Software sie richtig schreibt.

Qualifiziertes Personal

Ein Drittel der Sendungen wird untertitelt. Dazu gibt es drei Methoden: Die Live-Untertitelung wird für Sport- oder Diskussionssendungen verwendet. Serien oder Spiel- und Dokumentarfilme werden im Vorfeld untertitelt und bei manchen Sendungen werden beide Methoden eingesetzt.

In Genf arbeiten 28 Personen für SWISS TXT, das als Multimedia-Kompetenzzentrum der SRG deren Fernsehprogramme untertitelt. Es sind Festangestellte oder Studierende, die Teilzeit arbeiten. Die meisten haben eine Übersetzer- oder Dolmetscherausbildung absolviert, denn es werden ähnliche Fähigkeiten verlangt. An einer Live-Sendung arbeiten zwei Personen: Eine übernimmt das Respeaking und eine sendet nach und nach die vorbereiteten Beiträge. Bei längeren Sendungen wechseln sie sich alle 30 Minuten ab.

Untertitel seit fast 30 Jahren

Als erste Sendung untertitelte das Deutschschweizer Fernsehen 1984 den Papstbesuch. Die Westschweizer Sender folgten später. Damals gab es nur vorbereitete Untertitel, und in einem Film steckten 40 Stunden Arbeit! Dank der Informatik und dem technischen Fortschritt wurde die Anzahl untertitelter Sendungen allmählich ausgebaut, und seit 2008 sind auch Live-Untertitelungen möglich. Somit werden die Anforderungen der Radio- und Fernsehverordnung von 2007 erfüllt, welche die SRG verpflichtet, bis 2010 einen Drittel ihrer Sendungen mit Untertiteln auszustrahlen. ●



Um das Bild weniger zu stören, erscheinen die Untertitel in Blöcken und pyramidenförmig.

«Ich komme nicht allein hinaus»

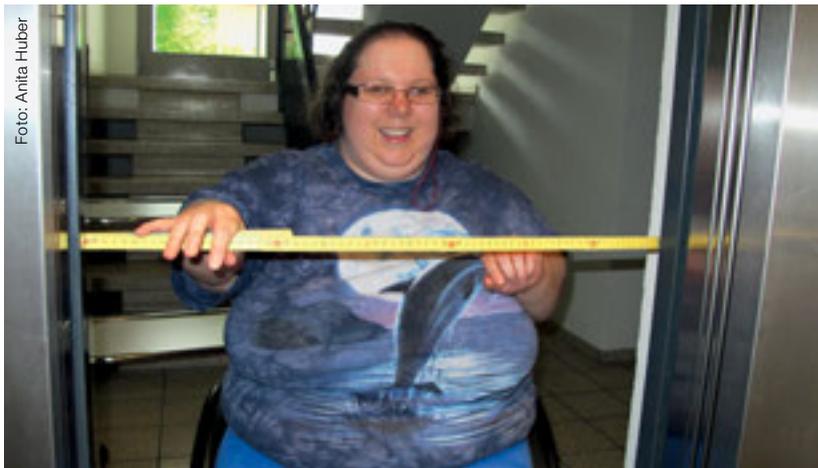
Die stark gehbehinderte Rebecca Dürr lebt in einer nicht zugänglichen Wohnung. Bislang fand sie keine bezahlbare Alternative. Dies ist kein Einzelfall, weiss Procap-Wohnexperte Urs Schnyder.

Anita Huber

Vor einigen Jahren konnte Rebecca Dürr noch in die Badewanne klettern und selbstständig duschen. Jetzt muss drei Mal pro Woche die Spitex kommen, um sie zu waschen. Die 33-jährige Zürcherin lebt mit Zerebraler Parese mit spastischer Diplegie sowie einer seltenen Stoffwechselerkrankung und leidet unter Folgeerkrankungen wie Arthrose und Adipositas. Früher konnte sie sich für gewisse Strecken frei bewegen. Heute stützt sie sich auf einen Wagen ab, den sie beim Gehen im Haus vor sich herschiebt. Im Keller steht ein Handrollstuhl und in der Garage ein Scooter. Doch sobald sie das Haus verlassen will, braucht sie jemanden, der sie im Rollstuhl über die Stufe zwischen Lift und Garage hebt. «Wenn ich niemanden organisieren kann, der mir hilft, bin ich hier sozusagen gefangen.»

Ungeeignet oder zu teuer

Für ihre 1683 Franken teure 2,5-Zimmer-Wohnung gibt sie ungefähr 80 Prozent ihres Einkommens aus. Doch in Uster sind keine Wohnungen mit Lift unter 1600 Franken zu finden. Seit sieben Jahren sucht Rebecca Dürr eine bezahlbare rollstuhlgängige Wohnung. Kürzlich sah sie ein passendes Inserat. Auf telefonische Nachfrage bestätigte man ihr, dass die Wohnung rollstuhlgängig sei. Doch schon am Eingang hatte es



Der Lift im Haus von Rebecca Dürr entspricht nicht den Minimalanforderungen.

eine Stufe. Es folgten Schwellen. Küche sowie Badewanne waren zu eng. «Es ist ein Frust, wenn ich extra jemanden organisiere, mit dem Taxi hinfahre, und dann ist die Wohnung nicht zugänglich.»

Rebecca Dürr hat schon einige bezahlbare geeignete Wohnungen gefunden. Doch wenn sie schrieb, sie brauche eine rollstuhlgängige Dusche anstelle der Badewanne, kam oft eine Absage, selbst wenn sie mit Unterstützung eines Facharchitekten darauf hinwies, dass die IV die Kosten übernimmt. Die junge Frau verfolgt ihr Ziel dennoch mit Zuversicht: «Mir ist wichtig, dass ich selbstständig wohnen und mit meinen beiden Katzen zusammenleben kann.»

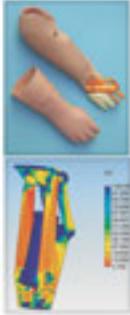
Aufgrund ihrer starken Osteoporose sucht auch Renate Stahl aus St. Gallen eine zugängliche Wohnung. Dafür wendet sie viel Zeit auf: «Ich gehe zwei bis drei Mal pro Tag im Internet auf Wohnungssuche, damit ich sehe, wenn etwas Neues reinkommt.» Sie kann maximal 800 Franken ausgeben. Doch so günstige Wohnungen befinden sich meist im oberen Stock von Häusern ohne Lift.

Procap plant Sensibilisierung

Urs Schnyder von Procap Wohnen hört immer wieder von ähnlichen Fällen. Er vermutet, dass viele Betroffene unter misslichen Umständen leben, weil sie keine bezahlbare rollstuhlgängige Wohnung finden. Um diese Annahme zu belegen, bittet Urs Schnyder darum, Procap konkrete Beispiele zu melden (E-Mail wohnen@procap.ch, Telefon 062 206 88 55).

Procap Schweiz wird im Jahr 2014 bei Immobilienverantwortlichen eine Sensibilisierungskampagne für rollstuhlgängigen bezahlbaren Wohnraum durchführen. Ziel ist, dass die Vermieter bei bestehenden rollstuhlgängigen Wohnungen die von Behindertenfachstellen erarbeiteten sechs Minimalanforderungen nachmessen – insbesondere beim Lift – und diese Wohnungen auf der Procap-Suchplattform ausschreiben. Bei der Vergabe sollen sodann Rollstuhlfahrende auch tatsächlich berücksichtigt werden.

» Informationen zur Suchplattform und zu den Minimalanforderungen auf www.procap-wohnen.ch.



Von der
bis zur
Armprothese
Zeh

Von der Entwicklung
bis zur Anpassung

Botta Orthopädie AG
Karl-Neuhausstr. 24
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 328 40 80
Fax 032 328 40 88
www.bottaweb.ch
info@bottaweb.ch



Hilfsmittel, Sanitäts-
und Rehabprodukte

Die Adresse für die Rehabilitation



Für den
Tag
und die
Nacht

Von der Beratung
bis zur Montage

SANITAS Botta-Botta
Murtenstrasse 7
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 323 14 73/74
Fax 032 323 12 43
www.bottaweb.ch
sanitas@bottaweb.ch



PERSPEKTIVEN SCHAFFEN

Haben Sie eine körperliche Behinderung und lassen sich nicht gerne hindern? Suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, Ihr Leben zu gestalten? Brauchen Sie Unterstützung, schätzen aber das selbstbestimmte Sein? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir haben noch wenige

freie Wohn- und Arbeitsplätze

zu vergeben. Wir – das Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte (WBZ) – engagieren uns für ein eigenständiges Leben und qualifiziertes, sinnvolles Arbeiten. Wir bieten Ihnen einen Platz in einer wirtschaftsnahen Dienstleistungsabteilung oder in der Beschäftigung, begleiten Sie individuell, fördern Ihre Talente und geben dort Sicherheit, wo Sie Hilfe benötigen. Innerhalb des Wohnens können Sie mehrere interessante Angebote durchlaufen. Das Wohnen mit Tagesstruktur und das klassische Wohnen können Sprungbretter für das Wohntraining sein, wo das Leben in einer eigenen Wohnung trainiert wird. Auch bieten wir Plätze für Entlastungsaufenthalte.

Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns: Cornelia Truffer, Bereichsleiterin Services, Telefon +41 61 755 71 07 oder E-Mail cornelia.truffer@wbz.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte

Aumattstrasse 70-72 · Postfach · CH-4153 Reinach 1
Telefon +41 61 755 77 77 · Fax +41 61 755 71 00
info@wbz.ch · www.wbz.ch

Neu überarbeitete, 4. Auflage

Was steht meinem Kind zu?

Der Rechtsratgeber für Eltern
von Kindern mit Behinderung

Wie können Eltern mit einem behinderten
Kind sozialversicherungsrechtlich garantierte
Ansprüche geltend machen?

Übersichtlich und leicht verständlich liefert
der Ratgeber alle wichtigen Fakten rund um
Invalidenversicherung, Ergänzungsleistungen,
Integration ins Schulsystem, Finanzierung der
Pflege und anderes mehr.

In der 4., überarbeiteten und aktualisierten
Auflage werden die neusten Gesetzesänderungen
und Gerichtsentscheide berücksichtigt.
Neu werden auch der Assistenzbeitrag und
das Erwachsenenschutzrecht erläutert.

Preis: CHF 34.– (CHF 29.– für Procap-Mitglieder)
plus Porto. Bestellungen an: info@procap.ch



4. Auflage, überarbeitet und aktualisiert

Was steht meinem Kind zu?
Ein sozialversicherungsrechtlicher
Ratgeber für Eltern von Kindern
mit Behinderung

procap

für Menschen
mit Handicap



Höchstleistungen dank Ruhe

Autismus
als Vorteil

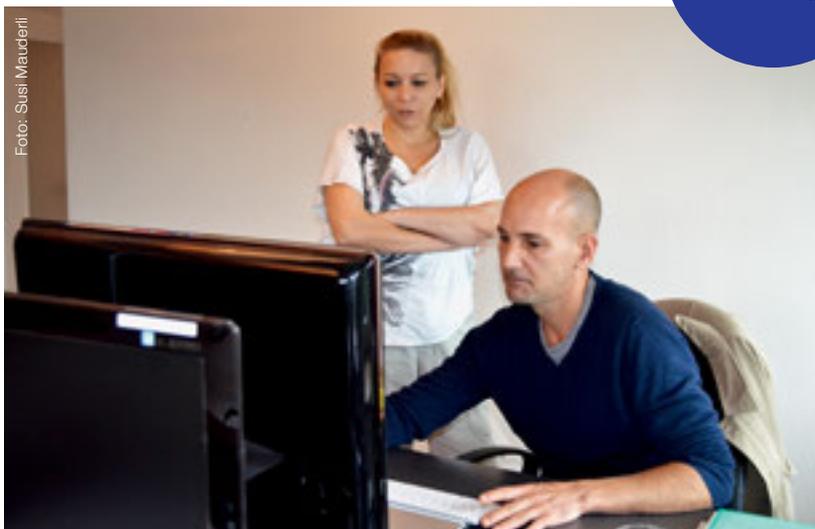
Selber vom Asperger-Syndrom betroffen, gründete Susan Conza vor fünf Jahren ihr eigenes Informatik-Unternehmen. Gerade in dieser Branche sind die aussergewöhnlichen Begabungen von Asperger-Autisten ein Vorteil.

Susi Mauderli

Als Susan Conza im Alter von 32 Jahren die Diagnose «Asperger-Syndrom» erhielt, war sie froh darüber. Endlich hatte ihr Anderssein einen Namen und sie konnte ihre Befindlichkeiten einordnen. Endlich konnte sie sich selber verstehen lernen und anderen mitteilen, was mit ihr los ist. Ihre Schwierigkeiten am Arbeitsplatz wurden verständlicher – vorerst aber nicht lösbar.

Autismus als Wettbewerbsvorteil

Deshalb gründete die eidg. dipl. Wirtschaftsinformatikerin vor fünf Jahren ihr eigenes Unternehmen, die Asperger-Informatik AG. «Einerseits hatte ich Probleme, mit neurotypischen Menschen (Nichtautisten) zusammenzuarbeiten, weil ich einfach anders tickte. Andererseits sah ich eine grosse Chance darin, den Asperger-Autismus als Wettbewerbsvorteil zu nutzen», so Conza. Die Informatikbranche eignet sich gut dazu, denn Asperger-Betroffene haben oft einen aussergewöhnlich analytischen Verstand. Stundenlang Software testen, für einen Kunden in akribischer Detailarbeit den idealen Web-Auftritt herausholen, tüfteln, verbessern, perfektionieren – ihre Stärke besteht darin, sich lange und sehr intensiv auf eine Arbeit konzentrieren zu können. «Wenn dabei drau-



Ablenkung wird im Büroalltag von Susan Conza und Lucas Dietrich vermieden.

ssen die Sonne scheint, merken wir das gar nicht», erzählt die Chefin lachend.

Multitasking ist schwierig

Fast alle der mittlerweile elf Mitarbeitenden (davon drei Lehrlinge) sind vom Asperger-Syndrom betroffen. Sie haben, wie alle Autisten, Mühe bei der Verarbeitung von Reizen, sind sensorisch überempfindlich und haben Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen. Deshalb werden Ablenkungen vermieden. Es gibt keine Gespräche zwischendurch, keine Bilder an der Wand, keine gemeinsamen Pausen. Die meisten Mitarbeitenden haben kein Telefon, auch dies als Schutz vor Ablenkung, und sie sind froh drum. Dabei ist es nicht so, dass hier nur Einzelgänger arbeiten würden, sich keiner für den anderen interessierte. Der Umgang ist freundlich und offen, die Atmosphäre im Büro angenehm. Conzas Mitarbeiter Lucas Dietrich, der sich nach frustrierenden Grossraumbüro-Erfahrungen hier spontan beworben hat, bringt es auf den Punkt: «Ich fühle mich hier entlastet,

weil ich die Ruhe habe, die ich brauche. Zuvor litt ich stark an der dauerhaften Reizüberflutung im Büro. Ich nehme alles um mich wahr und es lenkt mich ab.» Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen oder Small Talk mit den Mitarbeitenden bedeuteten für ihn Stress pur – hohe Konzentration auf eine bestimmte Arbeit hingegen Erholung.

In Ruhe arbeiten

Laut Conza wäre es gut möglich, jemanden mit Asperger-Syndrom in einem Team von Nichtautisten zu beschäftigen. Dessen extreme Konzentrationsfähigkeit könne für einen Arbeitgeber ein grosser Vorteil sein. Auf die Frage, wie sie führe, überlegt sie kurz und sagt: «Ich führe nicht. Zwar besuchte ich Führungsseminare, aber ich kann damit nichts anfangen. Klar koordiniere ich Termine, schaue, was wann zu tun ist. Aber Führung braucht ein Aspi meiner Meinung nach nicht. Ich lasse ihn einfach in Ruhe arbeiten.» ●

» www.asperger-informatik.ch

Rechtlicher Durchblick

Haben Sie Fragen zu den Sozialversicherungen? Finden Sie sich im Gesetzeswirrwarr nicht zurecht? Procap bietet regelmässig Vorträge zu aktuellen sozialversicherungsrechtlichen Themen an. Einblick in eine Veranstaltung in Aarau.

Franziska Stocker

Knapp 20 Personen sind an diesem Abend anwesend im Bullingerhaus in Aarau. Frauen, Männer, teilweise im Rollstuhl und mit Begleitperson. Sie haben sich für den Vortrag «Neues für IV-Rentnerinnen und -Rentner» angemeldet, der vom Procap-Rechtsdienst regelmässig in verschiedenen Regionen der Schweiz angeboten wird. Sie erhoffen sich Klärung von rechtlichen Fragen, die sie beschäftigen, oder möchten mehr über die aktuellen Entwicklungen bei den Sozialversicherungen erfahren.

Anwesend sind auch Procap-Aarau-Präsidentin Conny Lüthi und Sozialversicherungsfachfrau Margrit Hochstrasser, welche in der Region Ansprechpersonen für die Mitglieder von Procap sind. Es ist wichtig, dass sie hier sind, denn so wissen die Teilnehmenden, an wen sie sich wenden können, sollten sie zu einem späteren Zeitpunkt eine sozialversicherungsrechtliche Beratung benötigen.

Rechtliche Beratung

Rechtsanwalt Daniel Schilliger führt durch den Abend. Gleich zu Beginn gibt er Unterlagen ab, die nach Hause mitgenommen werden können: «Es ist mir wichtig, dass die Teilnehmenden auch etwas in der Hand haben, wenn sie wieder nach Hause gehen.»



Daniel Schilliger erklärt die Berechnung von Sozialversicherungsleistungen.

Im Vortrag geht es um die Entwicklungen bei der Invalidenversicherung und wie sich diese für IV-Rentnerinnen und -Rentner oder andere Leistungsbezüger auswirken. Auch Themen wie der neue Assistenzbeitrag und das neue Erwachsenenschutzrecht oder die Integration im Arbeitsmarkt werden angesprochen.

Schilliger bittet die Teilnehmenden, auch eigene rechtliche Fragen einzubringen. Wenn ein Teilnehmer erzählt, wie ihm von der IV plötzlich seine IV-Rente von 100 auf 25 Prozent gekürzt werden sollte und er damals ohne Anwalt nicht weitergewusst hätte, wird klar, wie existenz-

bedrohlich solche rechtliche Fragen rasch werden können. «Deshalb sind wir da», sagt Schilliger, «wir setzen uns ein für unsere Mitglieder, wenn sie in einer schwierigen Situation sind. Das System der Sozialversicherungen ist komplex, und Laien blicken oftmals nicht durch diesen Paragrafendschubel. Dann braucht es die juristische Unterstützung von kompetenten Fachleuten.» Als der Vortrag zu Ende ist, bleiben nicht wenige der Teilnehmenden noch etwas länger, um mit den Procap-Mitarbeitenden weiterzudiskutieren. Ein Abend, der hoffentlich etwas mehr Klarheit gebracht hat. ●

➤➤ **Vorträge und Informationsveranstaltungen:** Die Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte des Procap-Rechtsdienstes halten zu verschiedenen Themen im Bereich des Sozialversicherungsrechts oder zu anderen Rechtsgebieten Vorträge, so z.B. zur Finanzierung der Pflege und Betreuung zu Hause, zu IV-Renten und andern IV-Leistungen, zu Ergänzungsleistungen oder zu rechtlichen Fragen, die Familien mit einem behinderten Kind betreffen, wie Ausbildung, Hilflosenentschädigung oder Erwachsenenschutzrecht. Die Vorträge richten sich primär an Menschen mit Handicap und ihre Angehörigen, sie stehen aber auch Fachleuten von Beratungsstellen und Sozialdiensten sowie anderen Interessierten offen. Die aktuellen Vortragsdaten finden Sie auf www.rechtsdienst.procap.ch.

Strategie «Gesundheit2020»

36 Massnahmen

Die vom Bundesrat verabschiedete Strategie «Gesundheit2020» betrifft auch Menschen mit Behinderung. Procap hat den Direktor des Bundesamtes für Gesundheit, Pascal Strupler, befragt.

Franziska Stocker

Anfang Jahr hat der Bundesrat die Politstrategie «Gesundheit2020» verabschiedet und auf die Reise geschickt. Was hat den Bundesrat dazu motiviert?

Pascal Strupler: Die Schweiz hat heute ein sehr gutes Gesundheitswesen. Wenn wir dieses hohe Niveau erhalten wollen, müssen wir es aber besser auf die demografische Entwicklung ausrichten. Die Bevölkerung wird älter, und die Zahl der chronisch erkrankten Menschen wird in den nächsten Jahrzehnten stetig zunehmen. Das heisst, dass wir die Krankheitsvorbeugung und die Langzeitpflege verbessern und auch integrierte Versorgungsmodelle fördern müssen.

Was ist das Ziel dieser Strategie?

Der Bundesrat möchte, dass wir alle auch in Zukunft überall in der Schweiz in hoher Qualität versorgt werden, wenn wir krank werden oder einen Unfall haben. Und er will die



Pascal Strupler, Direktor Bundesamt für Gesundheit BAG

durchaus vorhandenen Effizienzpotenziale im Gesundheitswesen ausschöpfen – etwa mit der Senkung der Medikamentenpreise und einer gezielten Überprüfung der von den Krankenversicherern vergüteten Leistungen.

Für Menschen mit behinderungsbedingten Beeinträchtigungen spielt die Gesundheit eine wesentliche Rolle. Wie finden ihre Bedürfnisse in dieser Strategie einen Niederschlag?

Die Strategie «Gesundheit2020» richtet sich an die ganze Bevölkerung. Wir wollen die Position der Pa-

tientinnen und Patienten wie auch ihre Gesundheitskompetenz mit geeigneten Massnahmen stärken. Sie sollen ihre Bedürfnisse vermehrt einbringen können und gut über die dazu passenden Angebote informiert sein. Von diesen Massnahmen und der vermehrten Ausrichtung des Gesundheitswesens auf chronische Krankheiten werden natürlich auch Menschen mit Behinderungen profitieren. Hinzu kommt, dass wir im Bereich der psychischen Gesundheit eine bessere Wiedereingliederung der Betroffenen in den Arbeitsprozess anstreben. Wenn wir dieses Ziel erreichen, werden auch Menschen mit anderen Beeinträchtigungen davon profitieren.

Wenn am Schluss der Reise im Jahr 2020 Bilanz gezogen wird, worin wird der Mehrwert für Menschen mit einer Behinderung in der Schweiz liegen?

Wir legen einen Schwerpunkt auf eine hohe Qualität in der Versorgung. Dies wird auch Menschen mit einer Behinderung zugute kommen. ●

» «Gesundheit2020» – umfassende Gesundheitsstrategie

Der Bundesrat hat im Januar 2013 die Gesamtschau «Gesundheit2020» verabschiedet. Mit insgesamt 36 Massnahmen in allen Bereichen des Gesundheitssystems soll die Lebensqualität gesichert, die Chancengleichheit gestärkt, die Versorgungsqualität erhöht und die Transparenz verbessert werden. Die Massnahmen werden in den nächsten Jahren schrittweise und unter Einbezug aller wichtigen Akteure umgesetzt – mit dem Ziel, das Schweizer Gesundheitssystem optimal auf die kommenden Herausforderungen auszurichten und gleichzeitig bezahlbar zu halten.

Sektionen

Procap Solothurn

Losverkauf an der Oltner Kilbi

Die drei Kilbitage waren geprägt von eitel Sonnenschein – das Wetter hätte nicht besser sein können, und unsere fleissigen Verkäuferinnen und Verkäufer setzten 7000 Lose ab. Dank den vielen von Sponsoren erhaltenen Preisen konnte ein besonders attraktiver Gabentisch zusammengestellt und präsentiert werden. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für ihren beispiellosen Einsatz! [es]

Procap Aarau Waldhock 2013

An einem wunderschönen Sommertag begrüsst der Vorstand von Procap Aarau knapp 40 Teilnehmende am Waldhock im Waldhaus Lätteweiher – darunter waren zur grossen Freude von Procap auch der Gemeindeamman und die Gemeindefreiberin von Unterentfelden sowie eine Delegation der Valiant Bank. Procap-Aarau-Präsidentin Conny Lüthi informierte die Anwesenden, dass am 22. Juni 2014 ein Benefizkonzert zugunsten von Procap Aarau stattfinden wird. Das Ensemble Six in Harmony und Procap möchten an diesem Konzert einer breiten Bevölkerung ein Lächeln schenken. Bei Steaks, Bratwürsten, Salaten und einem feinen Dessert wurde berichtet und gelacht. [ciü]

Procap Solothurn



Foto: Procap Solothurn

Die Mitglieder von Procap Solothurn bei ihrem Besuch im Tropenhaus Frutigen.

Bei strahlendem Sonnenschein führen die rund 70 Mitglieder von Procap Solothurn Richtung Büren a. A. vorbei an abgeernteten Getreidefeldern nach Bern. Dort legten wir einen Znünihalt ein mit bester Sicht auf die Berner Altstadt. Weiter führte die Reise nach Aeschiried zum Ausflugsrestaurant Chemihütte. Nach dem Mittagessen blieb noch etwas Zeit, die nähere Umgebung zu erkunden. Weiter ging es via Mülönen im Kandertal zum Tropenhaus in Frutigen. Anlässlich der Führung wurden

die Teilnehmenden über Geothermie und erneuerbare Energien informiert. Der grösste Teil der benötigten Energie wird dem warmen Bergwasser des Lötschberg-Basistunnels entnommen. Im Zentrum der Anlage befindet sich eine leistungsfähige Produktionsstätte für die Zucht von Süßwasserfischen. Durch das warme Klima im Tropengarten können Früchte natürlich ausreifen. Eine Augenweide war auch die Sammlung verschiedener Orchideenarten und anderen exotischen Schönheiten. [es]

Procap Thurgau-West Jahresausflug

Bei strahlendem Wetter trafen sich 29 Personen in Frauenfeld zum Jahresausflug. Es war dies der erste Ausflug unter Leitung des neuen Vorstandes und die Anmeldungen waren erfreulich. Zuerst ging es nach Gerlinsberg, wo uns im Garten ein wundervoll gedecktes Frühstücksbuffet erwartete. So sassen die verschiedensten Menschen miteinander am Tisch, und überall kam eine lebhaftere Unterhaltung auf. Das Ziel der Reise war der Flughafen Zürich-Kloten. Unter fachkundiger Reiseleitung wurden wir mit einem Bus 80 Minuten lang auf dem Flughafenareal herumgeführt. Das Interesse

der Teilnehmenden war gross, und viele freuten sich, als 50 Meter neben uns ein Airbus 340 startete. Nach der Führung hatten wir noch Zeit zur Verfügung, bevor wir uns wieder zu unserem Car aufmachten. Es herrschte den ganzen Tag eine fröhliche Stimmung, und über diesen Flughafenbesuch wurde äusserst lebhaft diskutiert. Über Land brachte uns der Car auf den Eschenberg ins Restaurant Bruderhaus, wo zum Abschluss noch ein süßes Dessert offeriert wurde. Gut gelaunt und zufrieden kehrten alle mit vielen neuen Eindrücken nach Frauenfeld zurück. [nn]

Procap Oberwallis



Die Reisegruppe von Procap Oberwallis beim Mittagshalt in Garmiswil.

Der diesjährige Verbandsausflug führte rund 60 Mitglieder von Procap Oberwallis via Montreux und Freiburg nach Düdingen. Nach der Fahrt durch das Unterwallis nahmen wir das schmackhafte Mittagessen im Landgasthof Garmiswil ein. Nach

dem geselligen Zusammensein ging die Fahrt der Riviera des Genfersees entlang nach Martinach, wo bei Kaffee und Kuchen ein letzter Halt vor der Heimreise durchgeführt wurde. Auf der Fahrt durchs Wallis konnten die herbstlichen Weinberge bestaunt

werden. Die Teilnahme am Ausflug war für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer wiederum problemlos möglich. Als nächsten Anlass führt Procap Oberwallis am 15. Dezember in der Simplonhalle in Brig die Weihnachtsfeier durch. [cm]

Procap Uri

Herbstveranstaltung

Bei der diesjährigen Herbstveranstaltung von Procap Uri konnte Präsident Hans Aschwanden über 20 Personen begrüßen. Die Veranstaltung führte die Teilnehmenden dieses Mal zum Amt für Strassen und Schiffsverkehr, besser bekannt als MFK Uri. Unter kundiger Leitung von Amtsvorsteher Albert Zopp und von Hans Furrer von der Abteilung Strassenverkehr wurde die Gruppe durch das innere Gebäude der MFK geführt. Alle Prüfungen, Theorie und Praxis werden hier durchgeführt, das betrifft jährlich mehr als 900 Personen. Aber auch über 6800 Fahrzeuge werden jährlich geprüft – Tendenz steigend. Ein Anschauungsobjekt konnten wir vor Ort in der sauberen und gepflegten Halle besichtigen.

In der Administration gab es viel Informatives zu hören und zu sehen.



Procap zu Besuch beim Amt für Strassen und Schiffsverkehr Uri.

Mit modernsten Sicherheitsmerkmalen werden hier auch die Führerausweise hergestellt. Nach dem informativen Nachmittag gab es abschliessend noch Kaffee und Ku-

chen. Danke an die Organisatoren und an Herrn Zopp und Herrn Furrer, die uns in Ihrer Freizeit durch das Amt für Strassen und Schiffsverkehr führten. [he]

Agenda

Neues Online-Forum für Schlaganfallpatienten

Jeder sechste Mensch erleidet im Laufe seines Lebens einen Schlaganfall, das sind in der Schweiz jährlich rund 16 000 Menschen. Ein Hirnschlag reisst Betroffene aus ihrem bisherigen Leben, ihrer Arbeit und ihren Beziehungen. Die Folgen beschäftigen viele Betroffene ein Leben lang. Veränderungen in der Wahrnehmung, im Denken und Fühlen, aber auch Schwächen in der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zählen dazu. Ein Hirnschlag betrifft längst nicht nur ältere Menschen. Ein Viertel der Betroffenen ist unter 65 Jahre alt. Neu hat FRAGILE Suisse – die schweizerische Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen – speziell für jüngere Menschen mit einer Hirnverletzung ein Online-Forum lanciert, in dem sich Betroffene und ihre Angehörigen anonym austauschen können. Finde ich den Wiedereinstieg ins Berufsleben? Wie verändert sich durch den Hirnschlag die Beziehung zu meinem Partner? Solche Fragen diskutieren die Forumsnutzer/-innen.

» Interessierte registrieren sich unter www.fragile.ch/forum_de. Weitere Informationen sind unter www.fragile.ch abrufbar.

Vom Jungen, der sein Gesicht verlor

Marek traut seinen Augen nicht, als er den Gruppenraum betritt: ein Stuhlkreis mit sechs versehrten Jugendlichen, geleitet von einem unraisierten Guru mit sanfter Stimme und langem Haar. Ausgerechnet eine Selbsthilfegruppe! Marek dachte, er würde eine Lerngruppe fürs Abitur besuchen, und will mit den anderen nichts zu tun haben – doch schon ist er mittendrin, und sein Leben steht Kopf. In Alina Bronskys drittem Roman geht es so rasant zu, dass man nicht weiss, ob man gerade lachen oder weinen soll. Ihr jugendlicher Held hat eine Kampfhund-Attacke auf sein Gesicht hinter sich und will mit dem Leben nichts mehr zu tun haben. Die Nummer seiner Freundin hat Marek auf immer und ewig gelöscht. Auf die Strasse traut er sich nur im Dunkeln, und auch dann nur mit Sonnenbrille. Was als ultimative Demütigung beginnt – von seiner alleinerziehenden Mutter in die falsche Gruppe gelockt worden

zu sein –, erweist sich bald als grosse Chance. Eine zickige Schönheit im Rollstuhl, eine zarte Liebe und ein plötzlicher Todesfall lassen Marek seinen Weltschmerz vergessen. Die Bestsellerautorin Alina Bronsky erzählt vom Aufbruch aus der Isolation, von der Hoffnung auf Verständnis, von der Sehnsucht, als der erkannt zu werden, der man wirklich ist – und damit von allem, was das Erwachsenwerden ausmacht.



» Alina Bronsky: Nenn mich einfach Superheld. Roman. Kiepenheuer & Witsch (2013).

Neue Cartoonsammlung von Phil Hubbe



Politisch korrekt ist Phil Hubbe nicht. Seine Cartoons über das Leben mit einer Behinderung sind oft bitterböse. Procap-Magazin-Leser/-innen kennen seinen Humor von der Seite 31. Die Ideen für seine Bil-

der nimmt Hubbe oft aus seinem eigenen Alltag. Der 47-jährige Cartoonist ist selbst an Multipler Sklerose erkrankt. Mit seinen Zeichnungen war Hubbe bereits an diversen Ausstellungen beteiligt, 2002 kam er beim Deutschen Preis für die politische Karikatur auf den dritten Platz. Er arbeitet für über 20 Tageszeitungen, Zeitschriften etc., ferner gestaltete er Postkarten, den «Handicap-Kalender» (den Sie als Preis beim Kreuzworträtsel gewinnen können) und hat bereits eigene Cartoonbände veröffentlicht. Auch Band 5 wird die Liebhaber/-innen von Hubbes Cartoons nicht enttäuschen.

» Phil Hubbe: Die Lizenz zum Parken. Behinderte Cartoons 5. Lappan (2013).

Kurzfilme: «look&roll» unterwegs 2013



Foto: Procap

Procap zeigt in verschiedenen Schweizer Städten eine Auswahl von Kurzfilmen zum Thema Behinderung aus dem Festivalprogramm von «look&roll». Alle Filme sind deutsch und französisch auch für Gehörlose Untertitelt und werden für

Blinde und Sehbehinderte in deutscher Sprache live audiodeskribiert. Moderation und Diskussion werden in Gebärdensprache übersetzt.

» Mehr Informationen:
www.lookandroll.ch

Kinovorstellungen

30. November, 14–16.30 Uhr, Kino Castels, Pizolstrasse 3, Sargans. Moderation Gerhard Protschka, Festivalleiter «look&roll».

2. Dezember, 19 Uhr, Kino Sphères, Hardturmstrasse 66, Zürich. Moderation Alex Oberholzer, Filmjournalist.

3. Dezember, 18.30 Uhr (Programm 1), 20.30 Uhr (Programm 2), Kino Qtopia, Brauereistrasse 2, Uster. Moderation Alex Oberholzer, Filmjournalist.

4. Dezember, 16.15 Uhr (Programm 1), 18.30 Uhr (Programm 2), Kinok, Cinema in der Lokremise, Grünbergstrasse 7, St. Gallen. Moderation Alex Oberholzer, Filmjournalist.

Neuer Newsletter für Kulturbegiertere



Ab Herbst 2013 bietet Procap einen Newsletter mit Veranstaltungstipps für Menschen mit Behinderungen an. Der Newsletter erscheint getrennt nach den Behinderungskategorien Sehen, Mobilität und Hören jeweils für die deutsch- und französischsprachige Schweiz. Das Ziel ist, Spezialführungen oder Veranstaltungen für Sinnesbehinderte bekanntzumachen und auf bauliche Erleichterungen für Mobilitätseinge-

schränkte hinzuweisen. Auf der Website von ZugangsMonitor ist zudem die Zugänglichkeit von rund 1000 Museen, Bühnen, Kinos und Bibliotheken beschrieben.

» Abonnieren Sie den Newsletter unter www.zugangsmonitor.ch > Newsletter. Wir wünschen jetzt schon viel Vergnügen und Kulturgenuss.

News zu Behinderung

Das Nachrichtenportal selbstbestimmung.ch sammelt aktuelle Beiträge von Medien, Vereinen und Blogs zu den Themen Behinderung und Alter. Die Macher der Website möchten damit Betroffenen eine Übersicht über aktuelle politische und gesellschaftliche Entwicklungen bieten und ihre Teilhabe an diesen Prozessen erleichtern. Die Website ist barrierefrei und leitet die Nutzer/-innen direkt auf die Artikel weiter. Dank dem Social Media Strip am unteren Rand des Bildschirms können Beiträge mit einem Klick auf den sozialen Netzwerken geteilt werden. Selbstbestimmung.ch ermöglicht es Menschen mit einer Sehbehinderung, die Barrieren mancher Nachrichtenseiten zu überwinden.

» www.selbstbestimmung.ch

Was kann ich bei einer ungerechtfertigten Kürzung der Hilflosenentschädigung tun?

Ich habe von der IV die Mitteilung erhalten, dass die Hilflosenentschädigung für meine 16-jährige Tochter Mirjam vom mittleren auf den leichten Grad gekürzt wird. Mit einem Closomat sei nach dem Toilettengang keine Hilfe mehr notwendig. Zudem sei nur indirekte Hilfe nötig, die im Rahmen der Überwachung abgegolten werde.

Irja Zuber Hofer, Rechtsanwältin

Die Hilflosenentschädigung steht Kindern und Erwachsenen zu, wenn sie in den Lebensbereichen «An- und Auskleiden», «Aufstehen, Absitzen und Abliegen», «Essen», «Körperpflege», «Verrichten der Notdurft» und bei der «Fortbewegung im und ausser Haus bzw. der Pflege von gesellschaftlichen Kontakten» auf Dritthilfe angewiesen sind. Ebenfalls berücksichtigt wird, dass jemand auf dauernde Pflege und persönliche Überwachung angewiesen ist. Bei Erwachsenen klärt die IV zudem ab, ob eine lebenspraktische Begleitung notwendig ist.

Mirjam benötigte bisher in den Bereichen An- und Auskleiden, bei der Körperpflege und beim Verrichten der Notdurft die Hilfe einer Drittperson. Zudem brauchte sie persönliche Überwachung.

Richtig ist, dass nicht nur die direkte Hilfe, sondern auch die Anleitung, Kontrolle und Überwachung berücksichtigt werden muss. Diese indirekte Hilfe darf nicht unter dem Titel der allgemeinen Überwachung berücksichtigt werden. Ist es also weiterhin notwendig, dass Sie Ihrer Tochter die Kleider bereitlegen, sie anleiten, welches Kleidungsstück angezogen werden muss, und schliesslich kontrollieren, ob die

Foto: Patrick Lüthy



Kleidung richtig sitzt, ist in diesem Bereich eine Dritthilfe notwendig. Die IV muss demnach in der Lebensverrichtung An- und Auskleiden eine Hilflosigkeit anerkennen. Kann eine Hilflosigkeit mit Hilfe eines Hilfsmittels überbrückt werden, darf die IV dies berücksichtigen. Liegt also Ihre Unterstützung im Bereich des Verrichtens der Notdurft darin, dass Ihre Tochter nach dem Toilettengang Hilfe beim Nachreinigen benötigt, kann die IV die Anschaffung eines Closomats empfehlen und diesen berücksichtigen. Ich empfehle Ihnen, an die IV zu gelangen, damit diese die Finanzierung dieses Hilfsmittels prüft. Die IV übernimmt nicht nur die Kosten des Hilfsmittels an sich, sondern auch den Einbau. Da die IV den Bedarf der Überwachung und die Dritthilfe in der Lebensverrichtung «Körperpflege» anerkennt, lohnt es sich, einen Einwand zur

Dritthilfe beim «An- und Auskleiden» zu prüfen. Liegt in diesem Bereich weiterhin ein regelmässiger Bedarf an Hilfe vor, hätte Mirjam weiterhin Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung mittleren Grades.

Ich empfehle Ihnen, den Vorbescheid überprüfen zu lassen und sich mit der für Sie zuständigen regionalen Beratungsstelle von Procap in Verbindung zu setzen. Bitte beachten Sie, dass für den Einwand lediglich 30 Tage zur Verfügung stehen!

Im Zeitraum zwischen dem 16. und dem 20. Altersjahr ändert sich im Bereich der Sozialversicherungen vieles. Es empfiehlt sich deshalb, eine Checkberatung «Mein Kind wird erwachsen» in Anspruch zu nehmen. Melden Sie sich für einen Besprechungstermin bei Ihrer Beratungsstelle an.

» Das Merkblatt «Was steht meinem Kind zu? Die wichtigsten Leistungen der Sozialversicherungen in Kürze» finden Sie auf www.rechtsdienst.procap.ch.

» Haben Sie eine rechtliche Frage? Schicken Sie diese an: Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten. Per Mail: redaktion@procap.ch.



Procap Ratgeber

«Was steht meinem Kind zu? Ein sozialversicherungsrechtlicher Ratgeber für Eltern von Kindern mit Behinderung», 4., aktualisierte und überarbeitete Auflage, CHF 34.– (CHF 29.– für Mitglieder) plus Porto. Bestellungen an info@procap.ch

Wie häufig am Tag soll man als Rollstuhlfahrer/-in essen?

Isabel Zihlmann, Ernährungsexpertin

Es gibt keine einheitliche Meinung, wie häufig man essen sollte. Man weiss aber: Regelmässig verteilte Mahlzeiten, die dem eigenen Hunger und der Sättigung angepasst sind, beugen Gewichtsproblemen vor. Der Stoffwechsel stellt sich auf diesen Essrhythmus ein, was die Verdauung erleichtert. Ein geregelter Essrhythmus verhindert auch, dass man aus purer Langeweile isst. Menschen, die im Rollstuhl sitzen, haben meistens einen deutlich geringeren Bedarf an Nahrungsenergie (Kalorien). Vergleichbar hoch wie bei Menschen ohne Bewegungseinschränkung ist aber der Bedarf an Protein und anderen Nahrungsinhaltsstoffen, wie Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Inhaltsstoffen und Nahrungsfasern. Es kommt also weniger auf die Anzahl der Mahlzeiten an als auf ihre Nähr-



Foto: ilicante

stoffdichte. Früchte und Gemüse (roh und gekocht), Getreideprodukte mit Vollkorn, fettreduzierte Milch und Milchprodukte, magere Fleischsorten, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sind wesentliche Bestandteile solcher Mahlzeiten. Wie häufig wir essen, hängt oft von äusseren Umständen ab, beispielsweise davon, ob in der Familie oder am Arbeitsplatz Mahlzeiten angeboten werden. Manchmal sind angebotene Menüs nicht an die Bedürfnisse von Menschen mit wenig

Ratgeber
Gesundheit

Bewegung angepasst. Man kann sich behelfen, indem man sich vom Gemüseanteil mehr, von den Kohlenhydraten weniger schöpfen lässt. Auf fette und sehr süsse Speisen sollte man bis auf Ausnahmen eher verzichten. Ob die eigene Energiebilanz ausgeglichen ist, kann man an regelmässigen Gewichtsmessungen ablesen. Das Gewicht sollte über einen längeren Zeitraum möglichst konstant bleiben. Andernfalls müssen die Zusammensetzung der Mahlzeiten und ihre Häufigkeit überprüft werden. Wer auf einfache Weise Kalorien einsparen möchte, sollte darauf achten, ungesüsste Getränke zu wählen – sie können einen wesentlichen Anteil der täglich aufgenommenen Kalorien ausmachen!

» Weitere Anregungen finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch.

» Fragen zum Thema Ernährung schicken Sie bitte per Post an Procap, Redaktion, Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, E-Mail redaktion@procap.ch.

Aktiv und gesund mit Procap

Foto: Caroline Marti



Übung: Gerader Rücken, das Teraband mit beiden Händen halten, Arme auf Höhe der Schultern. Nun das Band auf Schulterhöhe langsam auseinanderziehen. 3 x 10 Wiederholungen. Ziel: Stärkungen des Oberkörpers.

Empfehlungen von Procap für ein erfolgreiches Training

- » Passen Sie die Anstrengung immer Ihren Möglichkeiten an.
- » Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollten während der Übung immer in der Lage sein zu sprechen.
- » Trinken Sie genügend – am besten Wasser.
- » Trainieren Sie regelmässig. Empfohlen werden 30 Minuten Bewegung pro Tag oder 2,5 Stunden pro Woche.
- » Terabänder erhalten Sie im Sportgeschäft.

Klein- anzeigen

Gratis-Kleinanzeigen für Mitglieder

1. Die Inserate in dieser Rubrik sind für Mitglieder gratis.
2. Die Redaktion liefert keine Vorabzüge und behält sich vor, Texte redaktionell zu bearbeiten.
3. Antwortcouverts auf Chiffre-Inserate werden von Procap Schweiz ungeöffnet weitergeleitet.
4. Procap übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Inserate. Procap Schweiz behält sich das Recht vor, Inserate ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

Die Kleinanzeigentexte sind bis 20. Januar 2014 zu senden an:

Redaktion Procap-Magazin, Postfach, 4601 Olten, info@procap.ch

Online-Kleinanzeigen

Weitere Inserate finden sich auf unserer Website. Hier offerieren wir eine elektronische Börse für Kleinanzeigen unter:
www.kleinanzeigen.procap.ch

Partnerschaft

Ich, m., 31, habe seit Geburt eine Trisomie-Behinderung. Bin berufstätig, treu, ehrlich und zuverlässig. Möchtest du auch dein Glück finden? Ich habe das Alleinsein satt, es wäre doch schön, zu zweit durchs Leben zu gehen. Bist du eine Frau, bis ca. 35, auch mit einer Behinderung? Ich freue mich auf ehrliche Zuschriften unter Chiffre 13/4-1, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Ich, Mann, 53, mit Gehbehinderung, suche eine Partnerin, welche Lust und Freude hat, mit mir ihre Freizeit zu verbringen. Ich reise, schwimme und koche gerne, bin gerne in der Natur und mag gemütliches Beisammensein. Wenn ich dein Interesse geweckt habe, freue ich mich auf deinen Anruf. 079 587 70 80.

Mann, 72, leicht gehbehindert, Reg. ZH/SG/SZ, sucht Partnerin für Ferien und Freizeit. Hobbys: Reisen, Theater, Kochen, Backen und meine DVD- und CD-Sammlung. Ich freue mich auf deinen Brief mit Foto an Chiffre 13/4-2, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Ich, m., 36, gehbehindert, habe im Ausgang noch nicht die richtige Frau getroffen und würde mich sehr freuen, dich kennen zu lernen. Ich bin kontaktfreudig, ehrlich, treu und berufstätig. Vielleicht hast du auch Hobbys, die wir gemeinsam in der Freizeit oder am Wochenende ausüben könnten. Ich freue mich auf ehrliche Zuschriften an Chiffre 13/4-3, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Freundschaft

Ich bin ein aufgestellter, gesprächiger Mann (28 J.) aus der Region Solothurn/Oberaargau und wohne auf einer betreuten Aussenwohngruppe. Meine Hobbys sind: Ausflüge mit dem Zug (ich habe ein GA), Kino, «Lädele», «Eis go zie», Skifahren und Singen. Ich suche eine humorvolle, ehrliche Frau (ca. 20–30 J.), die mit mir diese Interessen teilt. Schön wäre, wenn daraus eine Freundschaft oder Partnerschaft entsteht. Ich freue mich auf Post von dir – gerne mit Foto – unter Chiffre 13/4-4, Procap, Redaktion, Postfach, 4601 Olten.

Zu verkaufen

Bett elektrisch, sehr guter Zustand, Dekor Buche natur, Füsse alufarbig. 120x200 cm. Untermatratze (Lattenrost) 2-motorig 119/196 cm, elektr. Verstellbares Kopf-, Fuss- und Knieleiste. NP CHF 3200.–, VP CHF 1350.–. Auskunft unter Telefon 031 951 83 81.

Diverses

Blätz-Werkstatt St. Gallen sammelt Wolle zur Herstellung von Decken und Wollsachen für Strassenkinder, Obdachlose, Bedürftige. Adresse für Pakete: Sekretariat Tablat, Falkensteinstrasse 40, 9000 St. Gallen.



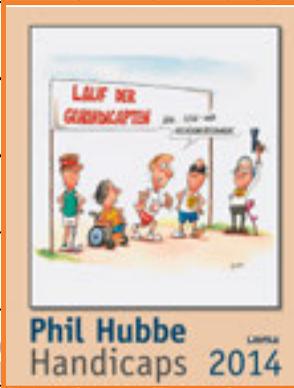
Vier Pfoten, vier Räder und ein Pokal

An der Agility-Weltmeisterschaft für Menschen mit Handicap, die vom 5. bis 8. September in Gyula (Ungarn) ausgetragen wurde, hat Beatrix «Bella» Weiss mit ihrem Havaner Shuba in der Kategorie 1 (Elektrollstuhl) die Goldmedaille gewonnen. «Und dies, obwohl ich den Gas-/Brems-Joystick nicht immer im Griff habe und ab und zu zur Raserin mutiere», schmunzelt die 31-jährige St. Gallerin, die seit ihrer Geburt mit der Stoffwechselerkrankung Mukopolysaccharidose (MPS) lebt. Procap gratuliert herzlich! [fs]

Das Kreuzworträtsel

Lösen Sie das Rätsel! Als Preis winkt der **Cartoon-Kalender 2014 von Phil Hubbe**. Senden Sie das Lösungswort bis am 20. Januar an: Redaktion Procap-Magazin, Postfach, 4601 Olten, oder per E-Mail an info@procap.ch.

Kraftmaschine afrik. Nomadenvolk		Procap-Dienstleistungs-Angebot	Pflugschneide Gallertmasse	feierliche Einführung		Hinderkrankheit (Abk.)	Schwingerkönig 2013 (Matthias)
		4		elektron. CH-Börserital. Musik-d			
	7	kirschrot					
Weinbaugebiet Geburtsort Jesu				8			
					Angebot aus dem Procap-Shop		
Wacholderschnaps CH-Messe (Bern)	einfältig				CH-Bahn-Abk.) franz.: Bogen		2
						3	
CH-Bahn (Abk.)	Procap-Dienstleistungs-Angebot						
		1				Milchproduzentin	Todeskampf
Dehnlaut Kleinfisch-art		Birgit-Steinegger-Figur (Frau)	Bündner Ort buddh. Lehre		salopper Zuruf welsche AG		
					6	Gewichtszeichen Bündner Ort	
Zellkernbestandteil Flugzeug-tante		ital. Artikel		ehem. chin Politiker			
		pferdeähnl. Fabeltier Kochbuch-abkürzung		Zaun			
9 Trumpf Ex-Bundesrat (Alphons)				ablehnende Haltung			
			5	Firmaform (Abk.)		Doppelvokal	



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

Kreuzworträtsel 3/2013

Das Lösungswort des Rätsels der Ausgabe 3/2013 lautete: **Prophylaxe**
Die Preise für das Rätsel der letzten Ausgabe haben gewonnen:

- » Felix Krucker, Möhlin
- » Lisette Gramm, Kaiseraugst
- » Nicole Hallauer, Schaffhausen

Herzlichen Glückwunsch!

» Die Lösung kann nach Einsendeschluss bei der Redaktion bestellt werden. Die Gewinner/-innen werden in der nächsten Nummer bekannt gegeben. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



Die Medien und ich.

Eine meiner ersten persönlichen Erfahrungen mit den Medien war die Radiotalkshow «Persönlich» am Sonntagmorgen, zu der ich zusammen mit einer Frau, die an Zystischer Fibrose erkrankt war, eingeladen wurde. Nach der Sendung fragte ich, ob es für mich eine Möglichkeit gäbe, als Moderator zu arbeiten. Ich dachte mir, dass ich eine recht wohlklingende Stimme hätte und für diesen Job geeignet sei. Da hatte ich mich aber schwer getäuscht. Man müsse sehr mobil sein, wurde mir geantwortet, und da gäbe es keine Chance für mich. Kurz darauf rief mich Jupe Haegler an, der auch MS hat. Aus diesem Kontakt entstand eine lange Freundschaft. Wir trafen uns recht regelmässig und verfassten dabei über die Jahre ein Buch, das sogar einen Verleger fand. «Behinderte sind auch nur Menschen» – so der Titel – sorgte für einen rechten Medienwirbel. Wir waren bei verschiedenen Lokalradios, bei der Talkshow «Aeschbacher» und schliesslich sogar in einem kurzen Beitrag der Hauptnachrichten des Schweizer Fernsehens. Mein Beruf im Radio wurde mir zwar verwehrt, aber über mangelnde Medienpräsenz kann ich mich nicht beklagen.

Reto Meienberg

Reto Meienberg ist freischaffender Werbetexter und hat Texte zu Behinderten-Cartoons verfasst. Der heute 55-Jährige hat mit 19 die Diagnose Multiple Sklerose erhalten.

Nächster Schwerpunkt

Zahlreiche Eltern in der Schweiz betreuen Kinder mit einer Behinderung zu Hause. Dies führt oftmals zu grossen Belastungen der Eltern. Welche Unterstützungsmöglichkeiten existieren heute und welche zusätzlichen Entlastungsmassnahmen wären vonnöten? Diesen Fragen geht das nächste Procap-Magazin nach.

Fan werden von Procap

Schon rund 1300 Menschen sind Fan der Facebook-Seite von Procap Schweiz. Werfen Sie einen Blick auf unseren interaktiven Eintrag und klicken Sie auf «Gefällt mir»! Regelmässig berichten wir über eigene Aktivitäten, spannende Veranstaltungen und verweisen auf interessante Medienartikel.

» www.facebook.com/procap

Impressum

Herausgeberin Procap **Auflage** WEMF 21 950 (total), 17 340 (deutsch); erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch
Inseratverwaltung Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förnlilbuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich, 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Leitung Redaktion** Franziska Stocker **Mitarbeit in dieser Nummer** Marie Baumann, Anita Huber, Susi Mauderli, Reto Meienberg, Marie-Christine Pasche, Cornelia Renggli, Isabel Zihlmann, Irja Zuber Hofer **Übersetzung** Anja Hagmann **Korrektorat** Priska Vogt **Layout** Clemens Ackermann
Druck und Versand Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern; Adressänderungen bitte Ihrer Sektion melden oder Procap in Olten, Tel. 062 206 88 88. **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 25.–, ISSN 1664-4603. **Redaktionsschluss für Nr. 1/2014** 23. Januar 2014; Nr. 1 erscheint am 27. Februar 2014.



Toll, euer Fernseher hat ja auch Videotext in Blindenschrift!

Erna, du musst am Fernseher mal wieder Staub wischen.



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



**Nepali „Bohemien“
Travel + Passport Bag**

Gratis!

Seidige „Mandala“ Tasche mit metal-
lischen Akzenten bestickt. Rückseite
mit gewebtem tibetischem Baumwoll-
stoff. Zwei Fächer mit Reißverschluss,
eine große, offene Tasche, Schultergurt.
Masse: 160 (B) mm x 180 (H) mm.
Handmade in Kathmandu/Nepal

statt* 698.- **198.-**

100%
PFC - frei

statt* 349.- **149.-**



**Outdoor-/Funktionsjacke
TITANIUM 6 IN 1**

Hochwertige, **himalaya-/alpenerprobe**, für höchste Ansprüche, mit viel technischer Raffinesse konzipierte Outdoorjacke (4-Jahr-
reszeiten); unterlegter 2-Weg Front-Reissverschluss (RV) mit Kinnschutz; 2 grosse RV-Brust-Innentaschen; 3 Netz-/Velours-Innentas-
chen; 4 RV-Aussentaschen; alle RV stark wasserabweisend u. zusätzlich abgedeckt; Cool-System RV-Klettöffnung in Achselhöhle;
verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare, helmaugliche Kapuze mit Schirm; einhandbedienbare, klettverstellbare Armbel-
schluss; elastische Saum-/Tailenkordel; inkl. **2 herausnehmbare Polar Innenfleece-Jacken** (mittel-/hochisolierend: 150/
300 g/m²; div. RV-Aussen-/Innen-Taschen); Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane;
Nähte wasserfest verschweisst; **Wassersäule:** 20'000 mm, **Atmungsaktivität:** 6'000 mvt (g/m²/24h); **Special Winter-/
Ski-Package:** herausziehbarer, elastischer Hüft-Schneefang für Aussen-/Fleecejacke; Tickettasche auf Armel; herausklappbare,
transparente Skiabotatsche; im Kragen verstaubare Helm-/Kopfmaste; 1 Sturm-/Gesichtsmaske; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **Made in Nepal.**

Outdoor-/Funktionshose TITANIUM 3 IN 1

Leichte, robuste und zuverlässige Funktionshose mit durchgehendem, abgedecktem, seitlichem Reissverschluss (RV); **optimal als
Trekking- und Skihose;** passend zu **TITANIUM 6 IN 1**-Jacke; ergonomischer Schnitt; abnehmbare Hosenträger für Aussen-/Fleece-
hose; Halbbelastband mit Klett verstellbar; 4 abgedeckte, wasserabweisende RV-Taschen; **Special Winter-/Ski-Package: 1 her-
ausnehmbare Innenfleece-Hose** mit hochgezogener Brust-/Rückenpartie, 2 Seitentaschen, 1 Känguru-RV-Brusttasche; ab-
nehmbare, elastischer Schneefang mit Rückhalteschlaufe; Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-
Membrane und besonders reiss-/abriebfestes RipStop-Obermaterial an Knien/Gesäß/Knöche-Innenseiten; alle Nähte wasserfest ver-
schweisst; **Wassersäule:** 20'000 mm, **Atmungsaktivität:** 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **Made in Nepal.**

Jacke/Hose: 11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz,
9 Größen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

**OMLIN TRAININGSSYSTEM X1 Fitness + Outdoor Uhr
+ Körperfitness / Analysewaage 3 IN 1**



Erstes vollwertiges, professionelles 2,4 GHz Trainingssystem bestehend aus 2 in 1 **Fitness-/
Outdoor-Uhr X1** mit „**Swiss made Sensor**“+ **Körperfitness-Analysewaage: 20 Outdoor-/
Wetterfunktionen** (Digitaler Kompaß, Höhenmesser, Barometer, Thermometer, etc.); **13 Sport-/
Fitnessfunktionen** (2,4 GHz coodierter Herzfrequenz Brustgurt, Logbuch, Schrittzähler, Kalorien, etc.); **9 Zeit-/Alarmfunktionen** (Zeit, Datum, Alarm, Chrono, Count-Down, etc.); **einfacher Batteriewechsel,**
spritzwassergeschützt, drahtloser Datendownload, Analysesoftware, USB Pod; **5 Körperfitness-Analyse-
funktionen:** Messung von Körpergewicht bis 150 kg, Körperfett, Körperwasser, Knochenmasse,
Muskelmasse, 4 Benutzerprofile, Echtzeit-Datenübertragung; **GPS/Pod-Funktion:** GPS-basierte
Streckenaufzeichnung, Geschwindigkeit, Distanz u.v.m.; Schnürsenkel-Clip, Armband, PC Download,
USB Ladegerät (Schnellaufladung), Bedienungsanleitung in d, e, f, l, 2 Jah. Garantie.

statt* 698.- **298.-** *Aktion 248.-

4 Farben: weiss, gelb, blau, schwarz

GPS Pod
OMLIN TRAININGSSYSTEM X1 inkl. GPS
statt* 898.- **398.-** *Aktion 298.-

www.careshop.ch ◀ **Bestellungen** ▶

* Aktion
gültig von 01.11 – 31.12.2013

Druckfehler vorbehalten. Preise inklusive MwSt., zuzüglich Versandkosten. Lieferung solange der Vorrat reicht. *Summe der Einzelpreise

CARE SHOP
TOP QUALITY
BEST PRICES
FAIR TRADE

**Spezialangebote für die Leserinnen
und Leser der Zeitung «Procap»**

**Bürodrehstuhl
ERGOTEC SYNCHRO PRO**

**MADE OF NASA
MEMORY-FOAM**

698.- statt* 1598.-
(mit Lederbezug) **statt* 1298.- 498.-**

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausge-
formter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl:** arretierbare Synchronmechanik; Sitzhöhenstellung
per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; **ergonomischer „MEMORY FOAM“
Bandscheiben-/Muldensitz** (S/M, L/XL); atmungsaktive, unverwüsthliche Netzrückenlehne
für rückschonendes u. ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen“; verstellbare
Lumbalstütze (Unterstützung der Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare **Kopf-/
Nackentstütze** (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare **Armlehnen** mit gepolsterten
Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze, Sitzmasse:
(HxBxT) 48-65 x 52,5 x 48,5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- u. Montageanleitung in d, f, i, e,
2 Jahre Garantie, **5 Fusskreuze:** Holz/Bambus, Alu matt,
Alu poliert, Alu schwarz matt, Alu schwarz poliert inkl. Teppichrollen
(Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20,-/5 Stk.)

Farben Stoff: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monserat; **Farbe Leder:** schwarz

Klopf + Vibrationsmassage uTAP / uVIBE 2 IN 1

statt* 229.- **129.-** *Aktion 98.-

Intensive, stufenlos regulierbare, tiefwirkende, **Ganzkörper-Klopfmassage**
(uTAP mit zuschaltbarem **Infrarotlicht**) und **Vibrationsmassage** (uVibe)
zur Steigerung des Wohlbefindens u. Erwärmung des Gewebes. Zur Auf-
lockerung, **Entspannung** und **Durchblutungsförderung** der Muskulatur bei
Verspannungen, Verkrampfungen, Muskelkater, **Ermüdungserscheinungen**, Rücken- u.
Menstruationsschmerzen, inkl. **6 versch. Massageauflätze** und 1 Stoffabdeckung (Haarschutz).
Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine und die Fusssohlen bequem massiert werden.
Bedienungsanleitung in d, e, f, i, 2 Jahre Garantie.

Multifunktions-Rucksack X-TRAIL HYDROLITE 27+5

Vielseitig ausgestatteter Multifunktions-
Rucksack inkl. **vollisoliertem**
Trinksystem (3 Liter); effektive, tri-direktionale AirPort™-Rückenbelüftung, ErgoFoam™-Rücken-/
Hüftgurtpolster; RV-Hauptfach inkl. Steckfach, Bauch- u. Brustgurt, anatomisch geformte Schulter-
gurte mit Suspensionstrap-System, Front-Netzierriemfach, 2 seitl. Gummizugfächer, **Trekking-
stockhalterung**; div. Kompressions-Fixierriemen und Gummizüge für Schlafsack, Helm, usw.;
3M-Reflektionsapplikationen, Regencover, Handytasche, CD-/MP3-Halter, Organizer, Laptop-
tasche, Portemonnaie, uvm. Ideal für alle Outdooraktivitäten (Wandern, Trekking, Skifahren,
Biken, Klettern) u. Freizeit. Material: robuster Diamond-
Dobby Ripstop. Volumen: 27+5 Liter.
5 Farben: orange, rot, iceblue, grün, schwarz

**Oberarm-Blutdruckmessgerät + Alarm + Reisewecker
BPM MED8**

Professionelles, vollautom., digitales Oberarm **Blutdruckmessgerät+Reisewecker**
(Datum, Uhrzeit, Alarm); **2 Nutzerprofile**, 120 Speicherplätze, 2 Alarmfunktionen, Messung
von systolisch/diastolischem arteriellen Blutdruck+Pulsfrequenz, oszillometrische Technologie+
Fuzzy-Algorithmus (=hohe Messgenauigkeit), Erkennung v. unregelmäßigem Herzschlag,
WHO Blutdruckklassifikation, klinisch getestet. Inkl. **2 Oberarm-Manschetten** (S/M, L/XL),
Aufbewahrungstasche, Neoprentasche, Strom-/Batteriebetrieb, Masse: 125 (L) x 85,5(B) x
30 (H) mm, **Gewicht: 190 g**, Bedienungsanleitung in d, e, f, l, 2 Jahre Garantie.

4 Farben: weiss, orange, blau, gelb-grün

Sportbrille EXPLORER ClimaControl

GRATIS: 1 optischer Einsatz für Korrekturgläser (max. +/- 2,5 dpt) + 3 Gläser-
paare (Wert 125.-). Perfekt sitzende, hochfunktionelle Wechsellgläser-Sportbrille aus extrem leichtem, flexiblen u.
temperaturbeständigem Hightech-Material, 2x3 Gläserpaare (smoke, orange, clear) für extreme Lichtverhältnisse
wie Gletscher, Schnee, Wasser, Nebel u. Dämmerung. Das Auge optimal umschliessende, stark gewölbte Filtergläser
mit verzerrungsfreier Sicht. 100% UVA, B und C-Schutz. Einfacher u. schneller Gläserwechsel. **Zweistufige Einstel-
lung** der Nasenauflage, Abnehmbares Stirn-/Schweißpolster, Verstell- u. abnehmbares Brillenband, Anti-Fog
ClimaControl Belüftungstechnologie. Inkl. Mikrofaser-Tuch, Hardcasebox. 2 Jahre Garantie.

4 Farben: weiss, orange, blau, gelb-grün

▶ CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel
Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Telefon 0848 900 200
Fax 0848 900 222

Anzahl / Größe / Farbe / Menge / Preis
Datum / Unterschrift
Adresse