



⁶ Reisen und Behinderung
⁸ Voyager avec un handicap
¹⁰ Viaggi e disabilità



POLITIK/POLITIQUE
Selbstverantwortung
Responsabiliser les individus

Seite 20/Page 22



PORTRÄT/PORTRAIT
Lebenserfahrung
Expérience de vie

Seite 44/Page 46

Schöne Ferien!



Die Hoffnung stirbt zuletzt. Auch die auf den Sommer, der dieses Jahr auf sich warten lässt. Und Sommerzeit ist Ferienzeit. Für Menschen mit Handicap birgt eine Reise oft ungeahnte

Barrieren in sich. Zwar sind bei grossen Anbietern Kundinnen und Kunden mit Handicap durchaus erwünscht, wird eine Buchung aber kostenmässig zu aufwendig, wird man oft an Reiseveranstalter weiterverwiesen, die den Behindertenorganisationen nahestehen. Und wer beispielsweise mit der Swiss fliegen will, muss eine lange Anmeldeprozedur über sich ergehen lassen. Etwas besser sieht es bei den angelsächsischen Fluggesellschaften aus, die einen offeneren Umgang mit dem Thema Behinderung haben. Ein integrativer Ansatz ist somit zwar spürbar, aber eben: Von diesem profitieren vorzugsweise Personen mit einer eher leichten Behinderung. Personen mit eher schweren Behinderungen kommen dann oft zum Reisebüro von Procap. Dies bedeutet aber vor allem bei Reisen ins Ausland auch für Procap einen grossen Recherche- und Beratungsaufwand. Doch wer trägt die Kosten? Oder etwas provokativ gefragt: Wie teuer darf Integration im Zusammenhang mit Tourismus sein? So viel zu unserem Schwerpunktthema, das wir mit zwei konkreten Erfahrungsberichten angereichert haben. Im Politikerinterview haben wir zum ersten Mal einen Vertreter der SVP. Es handelt sich um den frisch gewählten jurassischen Nationalrat Dominique Baettig. Ein spannendes Gespräch, vor allem weil er als Psychiater psychische Behinderungen nicht abstreiten kann. Jedenfalls hat er sich uns gegenüber «geoutet», sprach gegen seine Mutterpartei, indem er meint, die Missbrauchsdebatte decke sich keinesfalls mit der Realität. Ein journalistisches Gesellenstück von unserem Redaktor Samuel Schellenberg.

Adrian Hauser, Chefredaktor

4 IN KÜRZE

6 SCHWERPUNKT

Wenn einer eine Reise tut

12 REISEN UND BEHINDERUNG

- Allein wären Reisen schlecht möglich
- Unerwartete Ferienfreuden am Mittelmeer
- Reisebüro Procap: Ferien für alle



20 POLITIK

Interview mit Nationalrat Dominique Baettig

24 ANDIAMO

SlowUp: Die Langsamkeit als Chance entdecken

26 GESUNDHEIT

Kraft und Lebensfreude durch vitale Ernährung

28 FREIZEIT

- Trekkingrollstuhl «Protrek» vorgestellt
- Neue Wege beim Autosteuern

32 ARBEIT

Restaurants «blindekuh»: Das Auge isst nicht mit



33 PROCAP

Mister-Schweiz-Kandidat Arnaud Quarré de Champvigny

36 SEKTIONEN/SPORTGRUPPEN

38 AGENDA

40 KLEININSERATE

41 IMPRESSUM

42 RATGEBER

- Palliative Pflege statt Spitzenmedizin
- Betreuungsgutschriften

44 PORTRÄT

Werner Ruch: Lebenserfahrung zurückgeben

Titelbild/Image de couverture: Emanuel Bloedt

5 **EN BREF**

8 **POINT FORT**

Quand on voyage

15 **VOYAGER AVEC UN HANDICAP**

- Voyager à deux, c'est encore mieux
- Joies inattendues en Méditerranée
- Agence de voyage Procap: voyages pour tous

22 **POLITIQUE**

Interview du conseiller national Dominique Baettig

25 **ANDIAMO**

Nouvelle saison slowUp: les joies de la lenteur

27 **SANTÉ**

En bonne santé, avec gaieté

31 **LOISIRS**

Présentation de la nouvelle chaise de trekking «Protrek»

34 **PROCAP**

Arnaud Quarré de Champvigny, candidat à Mister Suisse



35 **TRAVAIL**

Restaurants «blindekuh»: plaisirs de la bouche, pas des yeux

36 **SECTIONS/GROUPES SPORT**

39 **AGENDA**

41 **PETITES ANNONCES**

41 **IMPRESSUM**

43 **CONSEIL**

- Soins palliatifs plutôt que médecine de pointe
- Bonification pour tâches d'assistance

47 **PORTRAIT**

Werner Ruch: donner son expérience de vie

10 **FOCUS**

Come dice un proverbio tedesco, se uno fa un viaggio avrà qualcosa da raccontare. Queste parole sono particolarmente significative per le persone con handicap. Infatti, quando decidono di partire si ritrovano spesso ad affrontare le avventure e gli ostacoli più svariati.

Bonnes vacances!



L'espoir meurt en dernier. Même celui de voir arriver l'été, qui se fait attendre cette année. A ce propos, qui dit «été» dit «vacances» – mais pour les personnes

handicapées, un voyage implique souvent des obstacles insoupçonnés. Même si les personnes handicapées sont en général bien acceptées chez les grands voyagistes, les coûts supplémentaires qu'impliquent leurs réservations les poussent souvent auprès des agences proches des organisations pour handicapés. Ensuite, celui ou celle qui désire voyager avec Swiss doit par exemple s'imposer une longue procédure d'inscription. Les choses sont un peu plus simples avec les compagnies aériennes anglo-saxonnes, davantage décomplexées face au sujet «handicap». D'une manière générale, on note un effort d'intégration, mais voilà: ce sont essentiellement les personnes avec un handicap léger qui en profitent. Pour le coup, les personnes plus lourdement handicapées viennent nous voir à l'agence de Procap. Chaque voyage implique un important travail de recherche et de conseils, en particulier pour les séjours à l'étranger. Qui paie ces coûts supplémentaires? Ou, formulé avec un brin de provocation: pour du tourisme, quel peut être le prix maximal de l'intégration? Voilà quelques-uns des sujets que nous abordons dans notre point fort, complété par deux récits de voyage. Pour l'interview politique, le magazine de Procap a pour la première fois rencontré un membre de l'UDC. Il s'agit du conseiller national Dominique Baettig, fraîchement élu à Berne. Un entretien d'autant plus passionnant que le Jurassien, en tant que médecin psychiatre, ne nie pas l'existence de handicaps psychiques. Il avoue même son désaccord avec son parti: non, le débat sur le «mésusage» ne correspond pas à la réalité. Une interview signée de notre rédacteur francophone Samuel Schellenberg.

Abstimmung KVG: Nein-Parole

■ Am 1. Juni findet die Abstimmung über eine neue Verfassungsgrundlage für die Krankenversicherung statt.

Procap hat aufgrund der Bedeutung der Vorlage - so wird eine markante Einschränkung des Versicherungsobligatoriums in Zukunft möglich

werden oder bereits jetzt die freie Arztwahl wegfallen - die NEIN-Parole beschlossen.

Weitere Auskünfte können Sie auf unserer Homepage www.procap.ch entnehmen. Zusätzliche Unterlagen können sie im Zentralsekretariat in Olten bestellen.

procap

Behinderte demonstrierten gegen Armut

■ Zehntausende behinderte und chronisch kranke Menschen aus ganz Frankreich haben in Paris gegen Armut demonstriert. Nach Angaben der Vereinigung der Querschnittsgelähmten lebt die grosse Mehrheit der Behinderten in Frankreich unter der Armutsgrenze von 817 Euro im Monat. Vor der Kundgebung hatte Präsident Nicolas Sarkozy zugesagt, die Beihilfen von je 628 Euro für 810 000 Behinderte um 5 Prozent zu erhöhen. Selbsthilfeorganisationen und Sozialverbände verlangen eine Angleichung an den gesetzlichen Mindestlohn von 1280 Euro.

kobinet



«Ich arbeite nicht, weil man mich nicht will.»

Arbeitsmarktsituation von Menschen mit Behinderung

■ Im letzten Jahrzehnt wurde in den EU-Mitgliedsstaaten ein Schwerpunkt auf die Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen gelegt. Das Herangehen umfasst «passive» Massnahmen (Beihilfe) und «aktive» Massnahmen (Menschen mit Behinderungen helfen, einen Arbeitsplatz zu finden). Dabei wurden auch neue Berufsbildungs- und Rehabilitationsprogramme eingeführt, um den Weg zu einem Arbeitsplatz zu ebnen und Firmen zu ermutigen, MitarbeiterInnen mit Behinderungen einzustellen. Die Statistiken zeigen, dass in den meisten Ländern die Beschäftigungszahlen erhöht wurden. In Grossbritannien wurde die Beschäftigungszahl gesteigert und gleichzeitig Arbeitslosigkeit und Nichterwerbstätigkeit reduziert. Das Pilotprogramm «Pathways to work» trug sicher dazu bei, von Unterstützung wegzukommen.

Bizeps

Kurz notiert

Euro 2008 für Behinderte

Im Vorprogramm der EM-Viertelfinals in Basel und Wien am 19. und 21. Juni erhalten Fussballer mit einer Behinderung die Chance, ihr Können vor grosser Kulisse zu zeigen. In Basel werden je sieben blinde Akteure aus Spanien und Grossbritannien antreten. In Wien werden Schweizer und Deutsche mit einer Körperbehinderung spielen. Die Aktion wird im Rahmen des Projekts «Football for all» von der UEFA sowie der Dachorganisation des Schweizer Behindertensports (PLUSPORT) unterstützt und in drei Schweizer EM-Arenen live auf Grossleinwand übertragen.

si/baz

IV-Zusatzfinanzierung

Im zweiten Anlauf hat es mit der Zusatzfinanzierung der Invalidenversicherung geklappt. Der Nationalrat hat die befristete Mehrwertsteuererhöhung und die Bildung eines eigenständigen IV-Fonds gutgeheissen. Der Aufschlag von 0,4 Prozentpunkten auf den Mehrwertsteuersätzen in den Jahren 2010 bis 2016 bedingt eine Verfassungsänderung, die von Volk und Ständen genehmigt werden muss. Sie soll der IV jährlich 1,5 Milliarden bringen.

sda

Sensibilisierungskampagne

Mit einer auf vier Jahre angelegten Sensibilisierungs- und Informationskampagne sollen der Wandel der Invalidenversicherung (IV) zur Eingliederungsversicherung unterstützt und die Instrumente der 5. IV-Revision bekannt gemacht werden, denn ein Grossteil der Versicherten und viele Arbeitgeber nehmen die tragende Rolle der IV bei der Eingliederung noch ungenügend wahr.

bsv

A noter

Convention de l'ONU en vigueur

Début avril, l'Equateur a été le 20^e pays à ratifier la Convention de l'ONU pour les personnes handicapées. Signée par 126 pays, elle peut désormais entrer en vigueur. «Je suis très heureuse», a déclaré Louise Arbour, Haut commissaire de l'ONU aux droits humains. «Je ne peux pas assez souligner l'importance de cette percée qui comble une lacune importante dans la législation internationale affectant 650 millions de handicapés à travers le monde.» Adoptée le 13 décembre 2006, la Convention de 50 articles interdit toute forme de discrimination au travail liée au handicap.

ats

Geste pour les malentendants

Le Parlement jurassien fait un geste en faveur de l'intégration des malentendants. Il a accepté fin février de doter des services administratifs d'une boucle magnétique pour permettre aux malentendants de mieux communiquer aux guichets. Un essai-pilote sera mené à l'Office des véhicules. Si ce projet est concluant, d'autres unités administratives seront à leur tour équipées de ce système. Lors du vote, aucun député ne s'est opposé à cette motion socialiste.

ats

Mère infanticide acquittée

La justice française a acquitté début avril une mère de famille qui a reconnu avoir tué en 2005 sa fille unique, handicapée motrice cérébrale âgée de 26 ans, dont l'état de santé se dégradait. Née prématurée avec une grave infirmité motrice cérébrale, Anne-Marie était invalide à 90%, avec un âge mental de 5 ans. L'acquittement est très rare dans ce genre d'affaires.

ats

Procap préconise le NON

■ Le 1er juin, le peuple suisse est invité à s'exprimer sur un nouvel article constitutionnel concernant l'assurance maladie.

Au vu de ce qu'implique le texte – la possibilité à l'avenir de restreindre l'obligation d'assurer et d'éliminer le libre choix du médecin –, Procap

préconise le non. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site www.procap.ch. Vous pouvez aussi commander des documents informatifs auprès du secrétariat central de Procap à Olten.

procap

Objectifs de réinsertion trop ambitieux

■ Moins d'un an après son lancement, un projet de réinsertion professionnelle des personnes handicapées doit être revu à la baisse. Lancé en mai 2007 par le conseiller national et entrepreneur radical lucernois Otto Ineichen, le projet «Job-passerelle» n'existe plus sous cette dénomination, a signalé l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) dans un communiqué publié le... 1^{er} avril. Cette défection est due à une «différence de vues», a précisé le vice-directeur de l'OFAS, Alard du Bois-Reymond. Le distributeur comptait réinsérer, d'ici à fin 2008, quelque 3000 demandeurs d'emploi invalides grâce aux services de placement de fondations spécialisées. Dans les faits, seule une quinzaine de personnes handicapées ont obtenu un emploi temporaire depuis l'été dernier, a précisé M. du Bois-Reymond. Désormais, l'objectif minimal de l'OFAS est de parvenir à décrocher un travail à durée illimitée pour une trentaine de personnes en une année et demie. L'un des buts poursuivis par la 5^e révision de l'AI, entrée en vigueur en janvier, semble ainsi déjà mis à mal. La nouvelle loi est en effet axée sur le principe de la «réintégration avant la rente». La Confédération recherche désormais de nouvelles entreprises de placement temporaire après la défection d'Otto Ineichen.

ats



Photo: Heike Grasser, Ex-press

Otto Ineichen

Manifestation à Paris

■ Environ 10 000 personnes handicapées venues de toute la France ont défilé fin mars à Paris. Elles réclamaient un revenu d'existence «décent». «C'est la révolte des handicapés, c'est la révolte de millions de personnes pour dire qu'il y en a assez de toucher 628 euros par mois (987 francs, montant de l'allocation adultes handicapés, *n. d. l. r.*), qu'avec ça, on ne peut pas vivre», a déclaré Arnaud de Broca, président d'une des associations organisatrices du mouvement. Pour cette manifestation «historique», le collectif «Ni pauvre, ni soumis», qui regroupe une centaine d'associations, a affrété 13 trains, 5 avions et 700 autocars et minibus. 50 000 signatures de soutien reçues par le Collectif pour réclamer un «revenu d'existence décent» ont été déposées à l'Elysée.

ats

Reisen mit Behinderung

«Wenn einer eine Reise tut»

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er etwas erzählen. Diese Worte des Volksmunds haben in besonderem Masse für Menschen mit einer Behinderung ihre Gültigkeit. Ein Erfahrungsbericht.

■ Die Benützung der Bahn für Reisen in der Schweiz ist in den letzten Jahren vereinfacht worden, die Einlade- und Auslade-Reservation über das Call-Center in Brig ist mehr oder weniger sinnvoll geregelt. Doch wie ist die Situation, wenn man eine Reise per Flugzeug geplant hat? Im internationalen Flugverkehr ist der Transport von Passagieren mit einer Behinderung recht gut standardisiert. Zusehends Sorge bereiten jedoch die administrativen Anforderungen, die zum Beispiel die Swiss International Air Lines AG stellen. Bei der korrekten Voranmeldung wird das Ausfüllen eines Formulars mit weit reichenden medizinischen Angaben verlangt. Das ärztliche Attest der Reisetauglichkeit verursacht Zusatzkosten, welche der Fluggast zu tragen hat. Der Datenschutz ist in Gefahr. Von einer unfreundlichen Abhaltungstaktik will man bei Swiss nichts wissen. Vielmehr erhält man recht pauschal die Auskunft, diese umfassenden Informationen seien notwendig, um letztlich auch die Sicherheit der Kunden zu gewährleisten, solcher mit und ohne Behinderung. Ohne Frage aber herauszulesen ist jedoch, dass im Auf-

gabebereich der Flight Attendants keine eigentliche Betreuung vorgesehen ist.

Integrativer Ansatz?

Und was machen die anderen Gesellschaften? Zumindest lassen sie einen den Eindruck gewinnen, pragmatischer vorzugehen und zu denken. Bei Lufthansa und Air-Berlin fühlt man sich auch im Gespräch als Kunde sehr ernst genommen und willkommen. Ebenso positiv sind die Erfahrungen bei Emirates, wo der angelsächsische Einfluss in einem offenen Umgang mit dem Thema Behinderung spürbar ist. Im Gegensatz zu früher, als man Reisen üblicherweise wochenlang, ja über Monate hinweg im Voraus plante, kommt heute auch die Klientel der Gehbehinderten und Rollstuhlfahrer in den Genuss der Flut von Last-Minute-Angeboten, welche sich grösstenteils einfach und bequem von zu Hause aus übers Internet buchen lassen. Ein Mausklick – und schon ist man am Reiseziel. Das Ankündigen des Behindertenstatus ist da erst am Flughafen selber möglich. Hier zeigt sich dann aber in Zürich, München oder Malaga, dass die Servicedienste am

Flughafen mit einem Vorlauf von mindestens einer Stunde noch vieles im besten Sinne managen.

Bei den grossen Reiseanbietern Kuoni, Hotelplan und TUI sind Reisegäste mit einer Behinderung gemäss einer telefonischen Umfrage zwar durchaus sehr erwünscht. Auf ihren Internetseiten selber findet man jedoch nicht wirklich besondere Hinweise oder Angebote. Ist die spezifische Nachfrage zu klein oder sind die einzelnen Bedürfnisse zu einzigartig und damit kostenmässig zu aufwendig? Der rasche Verweis auf Reiseveranstalter, die Behindertenorganisationen nahestehen und unbestreitbar mehr Fachkompetenz einzubringen verstehen, ist auffällig. Die «schwierigeren» Geschäfte werden so in andere Spuren gelenkt. Etwas weiter gedacht, darf man sich allerdings die Frage stellen, ob das wirklich ein integrativer Ansatz ist. Natürlich findet man beim reinen Spezialisten fast immer den guten Tipp, doch dieser muss nicht zwingend der günstigste sein.

Und wie sieht es bei jenen aus, die als eigentliche Starter die Qualität auch der





späteren Reise massgeblich beeinflussen? Im öffentlichen Verkehr sind die Dienstleister wie die SBB, Nahverkehrs- und Bergbahnen und Schifffahrtsbetriebe im Grundsatz verpflichtet, Passagiere mit Mobilitätseinschränkungen zu transportieren.

Guter Wille reicht nicht

Die Bestrebungen, den Betroffenen das selbstständige Reisen noch angenehmer zu machen, ist vielenorts spürbar. Doch noch lässt sich da und dort vieles konkret verbessern. Zudem war bislang eigentlich nur von einem gewissen Grundservice die Rede, also von der Beförderung als solche. Es geht aber auch um den erweiterten Service. Ein Beispiel wäre ein rollstuhlgängiger Laptop-Arbeitsplatz mit Internetverbindung im Bahnabteil oder am Flughafen als Zeichen eines modernen Selbstverständnisses.

Christian Lohr*

* Christian Lohr ist freischaffender Publizist und Journalist in Kreuzlingen. Er lebt seit Geburt mit einer Körperbehinderung und bewegt sich im Elektrorollstuhl.

Integration um jeden Preis?

Procap unterhält selbst ein Reisebüro speziell für Menschen mit Handicap und ist dabei marktführend in der Branche (s. auch S. 18). Auch Procap stellt fest, dass bei den grossen Anbietern eine gewisse Integration stattgefunden hat. Von dieser profitieren aber vorzugsweise Personen mit einer eher leichten Behinderung, die sich über das Internet informieren und «normale» Angebote auch gleich selber buchen. Diese Entwicklung führt dazu, dass spezialisierte Reisebüros wie das von Procap immer mehr Personen mit eher schweren Behinderungen in der Kundenschaft haben und damit gewissermassen auch Entlastungsangebote für Heime und Institutionen bieten. Diese Kundinnen und Kunden können die für sie erforderlichen Zusatzaufwendungen, beispielsweise für Assistenz oder eine umfassende Beratung, nur zum Teil selber tragen. Dies, weil Procap vom Anspruch ausgeht, dass alle Menschen – mit oder ohne Handicap – bei Reiseangeboten dieselben Konditionen haben sollen.

Zudem hat sich wegen dieser Entwicklung die Belastung der freiwilligen Reisebegleiterinnen und -begleiter beachtlich erhöht. Sie sehen sich plötzlich mit Fragen konfrontiert wie: Dürfen Personen mit Dauerkatheter im Meer baden? Was tun, wenn Menschen mit auffälligem Verhalten die ganze Gruppe durcheinanderbringen? Für Procap stellen sich deshalb verschiedene grundsätzliche Fragen. Zum Beispiel, ob es noch sinnvoll ist, Gruppen mit verschiedenen Behinderungsarten zu mischen, wie dies seit langen Jahren der Philosophie des Verbandes entspricht. Wenn man davon ausgeht, dass Integration Gleichbehandlung und Gleichstellung bedeutet – also dieselben Rechte und Pflichten für alle gelten –, kann man noch weitergehen. Die etwas ketzerische Frage drängt sich auf, ob es für alle ein Grundrecht ist, zu gleichen Konditionen in die Ferien verreisen zu können. Procap ist daran, eine Fachgruppe zu bilden, in der solche und andere Fragen diskutiert werden. Fachpersonen können sich melden bei: reisen@procap.ch. ah



Voyager avec un handicap

«Quand on voyage ...»

«Quand on voyage, on a des choses à raconter.» Avec les personnes handicapées, cet adage se trouve vérifié maintes fois. En effet, quand elles se décident à partir, c'est souvent une aventure truffée de surprises et de barrières. Témoignage.

■ Il est devenu plus facile d'utiliser les chemins de fer ces dernières années, et la réservation via le centre d'appels de Brigue pour monter et pour descendre est réglée de manière judicieuse. Mais que se passe-t-il lorsqu'on a prévu de voyager en avion? Dans le domaine des transports aériens internationaux, le cas des passagers ayant un handicap est assez bien standardisé. Toutefois, les soucis qu'engendrent les exigences administratives de Swiss, par exemple, augmentent à vue d'œil. Lorsqu'on s'annonce à l'avance, on doit remplir un formulaire renfermant des indications médicales extrêmement approfondies. L'attestation médicale de la capacité de voyager cause des frais supplémentaires à la charge du voyageur. De plus, la protection des données est menacée. Chez Swiss, on réfute qu'il s'agisse d'une tactique d'obstruction et donc inamicale, et on fournit au contraire l'information assez générale que toutes ces données sont nécessaires pour, finalement, assurer la sécurité des passagers, handicapés ou non. Il ne fait aucun doute cependant que s'occuper spécialement des handicapés ne fait nullement partie des tâches des stewards.

Approche intégrative?

Et les autres compagnies? Elles donnent au moins l'impression d'agir et de penser de manière plus pragmatique. Chez Lufthansa et Airberlin, on se sent même pris très au sérieux et bienvenus en tant que clients lors de l'entretien. Tout aussi positives sont les expériences faites avec Emirates où l'on sent l'influence anglo-saxonne d'une manière plus ouverte de considérer le handicap. Contrairement à ce qui se passait par le passé, lorsqu'il était usuel de planifier un voyage des semaines, voire des mois à l'avance, la clientèle des personnes qui ont du mal à marcher et de celles qui se déplacent en fauteuils roulants profite aussi de la quantité des offres de dernière minute qu'il est facile et confortable, dans la plupart des cas, de réserver depuis chez soi, par Internet. Un clic de souris – et on est déjà arrivé. Ce n'est qu'à l'aéroport qu'il est possible d'annoncer le handicap. C'est là que l'on se rend compte qu'à Zurich, Munich ou Malaga, les services de l'aéroport gèrent parfaitement de nombreuses choses quand on arrive au moins une heure à l'avance.

Chez les grands voyagistes tels que Kuoni, Hotelplan et TUI, les voyageurs handicapés sont très demandés, selon une enquête réalisée par téléphone, mais sur leurs sites Internet, on ne trouve pas vraiment d'indications ou d'offres particulières. La demande est-elle trop faible ou les différents besoins sont-ils trop spéciaux et donc trop onéreux? Le renvoi rapide à des organisateurs de voyages proches des organisations de handicapés et qui sont indubitablement en mesure d'apporter plus de compétence en la matière est frappant. Les affaires «difficiles» sont dirigées vers d'autres voies. En allant un peu plus loin, on peut toutefois se demander s'il s'agit là vraiment d'une approche intégrative. Bien sûr, on trouve presque toujours un bon conseil chez le spécialiste, mais il n'est pas forcément bon marché.

La bonne volonté ne suffit pas

Et comment se passent les choses avec ceux par qui tout commence, lors d'un voyage – et qui, par conséquent, influencent de manière décisive la qualité du voyage? Dans le domaine des transports publics, il s'agit de prestataires tels que les CFF, les réseaux de proximité, les téléphériques ainsi que les entreprises de bateaux, qui sont obligés en principe de transporter aussi les passagers à mobilité réduite. Les efforts faits, de surcroît, pour rendre aux personnes qui se déplacent de manière autonome le voyage aussi agréable que possible sont notables dans de nombreux endroits. Il y aurait cependant encore ici et là beaucoup à faire, concrètement, pour améliorer les choses. Il n'a été question jusqu'ici que d'un service de base uniquement, et donc du transport en tant que tel, mais il s'agit aussi d'un service élargi. Par exemple, d'un poste de travail équipé d'un lap-top avec connexion Internet et accessible en fauteuil roulant dans le wagon d'un train ou à l'aéroport, preuve d'une modernité bienvenue.

Christian Lohr, journaliste, Kreuzlingen*

* Christian Lohr est publiciste et journaliste free-lance établi à Kreuzlingen. Il a un handicap physique de naissance et se déplace en fauteuil roulant électrique.

Intégration à tout prix?

Avec sa propre agence de voyage destinée aux personnes avec handicap, Procap est leader dans ce segment (lire aussi en page 19). L'association constate elle aussi que les grands voyagistes pratiquent aujourd'hui une certaine intégration. Mais ce sont essentiellement des personnes avec un handicap léger qui peuvent en profiter, en cherchant leur offre de voyage dans le catalogue «normal» et en réservant sur Internet. Conséquence: les agences comme celle de Procap reçoivent de plus en plus de clients avec un handicap plutôt lourd et proposent aussi, jusqu'à un certain point, des offres de décharge pour les homes et foyers. Ces clientes et clients ne prennent pas entièrement à leur charge les frais supplémentaires qu'implique leur voyage, liés à l'assistance ou à des conseils globaux. Ceci parce que Procap part du principe que tout le monde, avec ou sans handicap, doit avoir les mêmes conditions pour une offre de voyage. A cause de cela, la charge de travail des accompagnantes et accompagnants de voyage s'est sensiblement alourdie. Ainsi, ces personnes sont par exemple confrontées à des questions du type: est-ce que quelqu'un avec un cathéter permanent peut se baigner dans la mer? Que faire si des personnes avec un comportement hors du commun dérangent tout le groupe? Différentes questions fondamentales se posent à Procap. Comme par exemple: est-ce que ça a encore du sens de mélanger au sein des groupes différents types de handicaps? C'était la philosophie de l'association depuis de nombreuses années. Si on estime qu'intégration signifie égalité de traitement et assimilation – c'est à dire que les mêmes droits et devoirs valent pour tous –, alors on peut continuer. La question quelque peu iconoclaste qui s'impose est de savoir si c'est un droit fondamental pour tous que de pouvoir partir en vacances aux mêmes conditions.

Procap met actuellement sur pied un groupe de réflexion, qui se penchera sur ce type de questions – mais pas seulement. Les spécialistes intéressé-e-s peuvent s'annoncer à l'adresse reisen@procap.ch. ah

Viaggi e disabilità

«Sì, viaggiare»

Come dice un proverbio tedesco, se uno fa un viaggio avrà qualcosa da raccontare. Queste parole sono particolarmente significative per le persone con handicap. Infatti, quando decidono di partire si ritrovano spesso ad affrontare le avventure e gli ostacoli più svariati.

■ Negli ultimi anni, spostarsi in treno all'interno della Svizzera è diventato molto più semplice. Anche la prenotazione al call center di Briga dell'assistenza per la salita e la discesa dal treno funziona abbastanza bene. Ma com'è la situazione negli aeroporti? Il trasporto di passeggeri con handicap nel traffico aereo internazionale è ben regolato. Sono invece preoccupanti le esigenze amministrative fissate per esempio dalla Swiss. Il viaggiatore diversamente abile, che si preannuncia secondo la prassi, deve compilare un modulo con una serie di domande dettagliate sul suo stato di salute e presentare un certificato medico, i cui costi sono a suo carico. La protezione dei dati è a rischio. Swiss respinge al mittente qualsiasi critica riguardo a questa sgradevole tattica dissuasiva e fa sapere che le informazioni esaustive servono anche a garantire la sicurezza dei clienti, con e senza handicap. Quello che emerge, anche senza tante domande, è che l'ambito di attività degli assistenti di volo non prevede alcun tipo di assistenza.

Approccio integrativo?

Come si comportano le altre compagnie aeree? Perlomeno danno l'impressione di procedere e di ragionare con maggiore pragmatismo. Come clienti di Lufthansa e Airberlin ci si sente benvenuti e presi sul serio. Positive anche le esperienze fatte con la compagnia Emirates, nella quale è tangibile l'influsso anglosassone nell'approccio aperto al tema dell'handicap. Diversamente dal passato, quando dovevano pianificare i viaggi con settimane o mesi d'anticipo, oggi anche i clienti in carrozzella e con difficoltà di deambulazione possono beneficiare di offerte last minute, la maggior parte delle quali sono prenotabili da casa via Internet, con qualche semplice clic. In questi casi, per annunciare la propria disabilità bisogna aspettare di giungere in aeroporto. A quel punto si constata che in poco più di un'ora i servizi aeroportuali di Zurigo, Monaco o Malaga riescono a regolare molti aspetti nel migliore dei modi.

Stando a un sondaggio telefonico, nelle grandi agenzie come Kuoni, Hotelplan e

TUI i viaggiatori diversamente abili sono particolarmente apprezzati. Sui rispettivi siti Internet non figurano tuttavia né indicazioni né offerte particolari in tal senso. Magari la domanda specifica è insufficiente oppure le richieste sono eccessivamente singolari e quindi troppo costose. Fatto sta che la fretta di indirizzare il viaggiatore con handicap verso operatori vicini ad associazioni di disabili e ritenuti pertanto più competenti è lampante. Le questioni «difficili» vengono dirottate verso altri canali. A questo punto sorge lecito chiedersi se si possa ancora parlare di approccio integrativo. Ovviamente gli specialisti sono sempre in grado di fornire soluzioni ottimali, anche se le loro tariffe non sono sempre le più convenienti.

Le buone intenzioni non bastano

E com'è la situazione tra gli operatori che, avendo fatto da precursori, influenzano notevolmente anche la qualità dei viaggi futuri? Nei trasporti pubblici, i fornitori di servizi come le FFS, le ferrovie regionali e di





montagna e le aziende di navigazione sono tenute per principio a trasportare anche i passeggeri con problemi di mobilità. E in molti casi gli sforzi per rendere più gradevoli gli spostamenti dei diretti interessati sono tangibili. C'è però ancora un notevole margine di miglioramento. Inoltre, finora ci si è occupati solo del servizio di base, cioè del trasporto in quanto tale, ma devono essere potenziate anche le prestazioni complementari. Per esempio, negli scompartimenti dei treni o negli aeroporti sarebbe opportuno creare postazioni di lavoro con accesso a Internet agibili alle carrozzelle. Sarebbe un bel segnale di una moderna ovvietà.

Christian Lohr*

Integrazione ad ogni costo?

Procap gestisce autonomamente un'agenzia di viaggi destinata specificamente alle persone con handicap, ciò che gli conferisce una posizione di leader nel settore (cfr. anche pag. 18 e 19). Procap stessa constata che i principali operatori hanno provveduto a una certa integrazione, della quale beneficiano però prevalentemente persone con handicap lievi, le quali s'informano via Internet e riservano da sole anche le offerte «normali». In considerazione di questa tendenza, le agenzie di viaggi specializzate come quella di Procap registrano un numero crescente di clienti affetti da gravi handicap e contribuiscono in un certo senso anche a sgravare gli istituti. Dato che per Procap ogni essere umano – con o senza handicap – ha diritto alle stesse condizioni di viaggio, i costi supplementari che derivano dall'assistenza o dalla consulenza specifica sono talmente elevati che questi clienti sono in grado di coprirli solo in parte. L'evoluzione in atto sta rendendo più arduo

anche il compito degli accompagnatori volontari, che all'improvviso si vedono confrontati con problematiche nuove, come sapere se le persone con un catetere permanente possono fare il bagno in mare o cosa fare se individui con disturbi comportamentali scombuscolano l'intero gruppo. Per Procap si pongono quindi diversi interrogativi di fondo: per esempio se abbia ancora senso far convivere gruppi con generi di handicap diversi come vorrebbe la filosofia originaria dell'Associazione. Se per integrazione s'intendono le pari opportunità e la parità di trattamento – cioè pari diritti e doveri per tutti – si può continuare così. Sorge però un'altra domanda, più provocatoria, e cioè se partire in vacanza alle stesse condizioni sia davvero un diritto fondamentale per tutti.

Procap sta creando un gruppo di esperti per discutere di questi e altri aspetti. Gli specialisti interessati possono annunciarsi a reisen@procap.ch.
ah

*Christian Lohr è pubblicitario e giornalista indipendente a Kreuzlingen. Affetto da disabilità fisica fin dalla nascita, si muove su una carrozzella elettrica.

Reisebericht

Allein wären Reisen schlecht möglich

Auch Menschen mit Behinderung reisen gern. Wer aktiv ist und die Vorbereitungen nicht scheut, kann trotz Einschränkungen die weite Welt entdecken. Einige Rahmenbedingungen gilt es allerdings zu beachten.

■ Wer sich das Reisen als Fussgänger gewohnt ist, möchte auch als Rollstuhlfahrer nicht darauf verzichten. Fritz Anliker hat als junger Erwachsener mehrmonatige Reisen durch die halbe Welt unternommen, mit Schiff, Flugzeug, Bahn und Bus. Kein Wunder, hat ihn auch nach seiner krankheitsbedingten Behinderung die Reiselust wieder gepackt.

Von Australien nach Puerto Rico

Ja, auch spezielle Ausflüge nur für Behinderte hat er mitgemacht – allerdings nur einmal, als er im Wallis weilte, um dort seinen Assistenzhund abzuholen. Sonst hat Fritz Anliker immer «normale» Reisen unternommen, also solche, die nicht speziell für Menschen mit Behinderung ausgeschrieben waren. Am einfachsten waren die Reisen mit dem Auto in sein Sommerhaus in Frankreich. Lange Reisen sind schwierig, deshalb zieht er als Transportmittel das Flugzeug vor: «Das Fliegen geht eigentlich immer problemlos. Aber vom Flughafen in die Stadt muss man dann manchmal ein Taxi nehmen, weil der öffentliche Verkehr nicht rollstuhlgängig ist.»

Seine weiteste Reise im Rollstuhl führte ihn nach Australien und die vielleicht «exotischste» in die Dominikanische Republik und von Puerto Rico aus auf eine Kreuzfahrt. Die Schifffahrt sei toll gewesen, und dank den Liften sei er auf dem Schiff problemlos überall hingekommen. Eine Kreuzfahrt, findet er, könne ein Rollstuhlfahrer auch selbstständig unternehmen, wobei er einschränkt, dass man vorher abklären sollte, ob die Landausflüge möglich sind. In seinem Fall habe er alle Landausflüge mitmachen können, was aber ohne Hilfe nicht möglich gewesen wäre. Nur dank der Begleitung und Assi-



Fritz Anliker

stenz durch seinen Freund konnte er diese Traumreise mit allem drum und dran genießen. Bei Reisen im Ausland ist generell auch die Frage angebracht, ob man mit dem Rolli in den Zug kommt: «Das ist in der Schweiz ja wunderbar», schwärmt er, und verdrängt für einen Moment, dass er auch schon im Zug «vergessen» wurde und unfreiwillig weiter fahren musste als geplant.

«Nur schauen»

Nicht nur in solchen Situationen wirkt sich erschwerend aus, dass Fritz Anliker nicht nur im Rollstuhl sitzt, sondern auch gehörlos ist: «Man kann nur schauen», meint er etwas nachdenklich; für ihn als sehr kommunikationsfreudigen Menschen machten früher auch die Gespräche mit allen möglichen Leuten einen Reiz des Reisens aus. Kommt hinzu, dass er als Spätertaubter zwar Fremdsprachen spricht, aber die Gebärdensprache nicht beherrscht. Grundsätzlich besteht die Schwierigkeit, dass zwar vielerorts Rollstühle bereitstehen, dass aber die wenigsten Reiseveranstalter auf gehörlose Gäste eingestellt sind. Trotzdem schwärmt er, wenn er an seine Reisen denkt – etwa nach Tahiti. Der Flug und die Fahrt mit den Hotelbussen seien ein Traum

gewesen: alles ebenerdig, ohne Tritte. Auch in der Lagunenstadt Bora Bora habe es ihm gut gefallen.

Sich etwas zutrauen

Allen Menschen mit Behinderung rät Anliker, sich solche Reisen zuzutrauen, dabei aber eine Begleitperson mitzunehmen, die helfen kann, «wenn es einen Tritt hat». Dabei kann dieser Tritt wörtlich gemeint sein, aber es kann sich auch um eine Schwelle im übertragenen Sinn handeln. Anliker macht auch auf konkrete Schwierigkeiten aufmerksam: In der Dominikanischen Republik habe er einen Ausflug mit dem Jeep mitgemacht, für eine solche Aktion müsse man transferieren können. Nur mit einem Elektrorolli wären viele Ausflüge nicht möglich.

Etwas ist Fritz Anliker aufgefallen: Auf seinen Reisen war er immer der einzige Reisende mit Behinderung. Doch dadurch lässt er sich nicht aufhalten: «Ich lasse mich nicht beschränken!», sagt er mit Bestimmtheit – und beginnt gleich wieder zu träumen: Er möchte furchtbar gern mal nach Brasilien.

Peter Anliker

Récit de voyage

Voyager à deux, c'est encore mieux

Les personnes handicapées voyagent avec plaisir: pour autant qu'elles aiment bouger et que les préparatifs ne leur fassent pas peur, elles peuvent découvrir le vaste monde malgré les restrictions. Il faut toutefois observer quelques règles de base.

■ Les personnes qui ont l'habitude de voyager ne veulent pas renoncer à ce plaisir, même si la vie bifurque sur un fauteuil roulant. Jeune adulte, Fritz Anliker a entrepris des voyages de plusieurs mois, tout autour du globe – par bateau, avion, train et bus. Ce n'est donc pas une surprise s'il a repris la route, malgré la maladie qui l'a handicapé.

De l'Australie à Puerto Rico

Par le passé, il a certes entrepris des excursions spéciales réservées aux personnes handicapées – en réalité, il n'en a fait qu'une, en Valais, lorsqu'il attendait patiemment son chien d'assistance «Le Copain». Sinon, Fritz Anliker a toujours entrepris des voyages «normaux», c'est à dire de ceux qui ne sont pas spécialement destinés aux personnes handicapées. Les périple les plus simples étaient ceux pour aller dans la maison de vacances, en France. Les longs voyages sont compliqués, c'est pour cela qu'il préconise l'avion: «Voyager par les airs ne pose pas de problème, en général. Mais pour aller de l'aéroport à la ville, il faut parfois prendre un taxi: les transports publics ne sont pas adaptés aux fauteuils roulants.»

Sa destination la plus lointaine? L'Australie. Son voyage le plus «exotique»? Peut-être celui en République dominicaine; ou cette croisière à partir de Puerto Rico: prendre le bateau était formidable! Et grâce aux ascenseurs, il a pu se déplacer sans problème sur tout le navire. Selon Fritz Anliker, une personne en fauteuil roulant peut parfaitement entreprendre une croisière de manière autonome. Elle s'assurera toutefois que les excursions sur la terre ferme sont possibles. Dans son cas, Fritz Anliker a pu effectuer toutes les excursions au sol, mais seulement avec une



Fritz Anliker

aide: grâce à son ami, qui lui a prêté assistance, il a pu profiter de toutes les richesses de ce voyage de rêve. Lors des escapades à l'étranger, il faut aussi s'assurer de la compatibilité des trains avec les fauteuils roulants: «C'est vrai qu'en Suisse, c'est formidable», s'enthousiasme Fritz Anliker, qui semble ne pas se souvenir, l'espace d'un instant, qu'il a déjà été «oublié» dans un train, ce qui a prolongé son trajet de manière involontaire.

«Simplement regarder»

Ce qui complique encore les choses, en plus du fauteuil roulant, c'est le fait que Fritz Anliker soit également sourd: «On ne peut que regarder», fait-il remarquer, pensif. Etant volubile, ses voyages impliquaient par le passé des discussions avec toutes sortes de personnes, ce qui ajoutait du piment au périple. Aujourd'hui, il parle certes quelques langues étrangères, mais ne maîtrise pas le langage des signes – sa surdité est survenue tardivement. Il fait aussi noter que si des fauteuils roulants sont souvent à disposition, à l'étranger, il est rare que les voyagistes soient préparés pour l'accueil des clients sourds. Ce qui n'empêche pas Fritz Anliker de s'enthousiasmer en pensant à ses voyages – par

exemple ce tour à Tahiti. Le vol et les déplacements avec le bus de l'hôtel étaient un rêve: il y avait toujours des accès directs, sans marches. Quant à Bora Bora, dans sa lagune, quelle belle ville!

Croire en ses capacités

Anliker suggère à toute personne handicapée d'oser faire de tels voyages, mais conseille aussi de partir avec un accompagnant, capable d'aider «lorsqu'il y a une marche». Un palier qui peut être compris au propre comme au figuré. Et Anliker d'évoquer un problème concret: en République dominicaine, il a effectué un tour en jeep, avec plusieurs transferts. Ces derniers n'auraient pas été imaginables avec une chaise roulante électrique. Quelque chose a frappé Fritz Anliker: durant ses voyages, il était systématiquement le seul voyageur en fauteuil roulant. Il ne s'attarde pas sur le sujet: «Je ne permets pas qu'on me limite!» Il le dit avec conviction et se met à rêver: il aimerait tant aller un jour au Brésil.

Peter Anliker

Reisebericht

Unerwartete Ferienfreuden am Mittelmeer

Ein gewisses Flair für den Süden habe ich immer schon gehabt. Doch nach einigen Jahren ohne Ausflüge in diese wärmeren Gefilde habe ich meine ganz grosse Reise-
liebe für Italien und das Mittelmeer erst in den vergangenen zwölf Monaten wieder so richtig entdeckt.

■ Gründe hierfür gibt es mehrere. Sicher ist ein Punkt die aufmerksame Begleitung durch meine Partnerin, für die sich mit ihrem aufgeschlossenen und initiativen Wesen auf allen Reisen mit ihren nicht abstreitbaren Unwägbarkeiten nie Probleme, sondern nur vernünftig umsetzbare Lösungen gibt. Dann ist es aber auch das mildere Klima, das mir immer besser gefällt. Nicht, dass ich zwischendurch nicht auch gerne einen richtigen Winter mit Kälte und Schnee hätte, aber viel Sonne und angenehm wärmere Temperaturen erfahre ich schon als sehr wohltuend.

Kultur- und Erholungsprogramm

Gerne berichte ich an dieser Stelle von einer Reise, von der ich mit viel positiven Eindrücken zurückkehrte. Im letzten Juli durften wir zehn wundervolle Tage in der Toskana erleben. Wir entschlossen uns damals dazu, unsere Ferienzeit mit einem kombinierten Kultur- und Erholungsprogramm zu verbringen. Die Fahrt mit dem Privatauto führte uns dabei durch die einfach traumhafte hügelige Landschaft der Rebberge und Olivenhaine. Ein Besuch der in früheren Jahrhunderten errichteten Städtchen wie San Gimignano, Volterra, Pienza, Montalcino, Montepulciano oder wie sie alle heissen mögen, war bereichernd für die Seele. In bester Erinnerung geblieben sind mir die Architektur und die kirchenhistorischen Bauten aus mehreren Stilrichtungen ebenso wie die reichhaltigen kulinarischen Genüsse.

Die alten, sehr engen Gässchen mit dem Kopfsteinpflaster stellten für mich als Rollstuhlfahrer und meine «Chauffeurin» doch eine gewisse Herausforderung dar. Doch die Unterstützung der Passanten, seien es Touristen oder Einheimische, war



Christian Lohr

Foto: privat

immer wieder spürbar gross. Unüberwindbar schienen uns zuerst da und dort die teils extremen Steigungen, welche es zu bewältigen gilt, um die eigentlichen Stadtkerne zu erreichen. Dank der inzwischen EU-konformen Behinderten-Parkkarte öffneten sich jedoch für uns fast alle Wege und Barrieren. Freie Fahrt hiess es damit zu den zentralen Plätzen und Stätten. Auch betreffend rollstuhlgängige Toiletten war die Situation viel besser, als ich dies insgeheim erwartet hatte. Mit der zeitraubenden und finanziell aufwendigen Erneuerung der Infrastruktur in den oft sehr alten Gemäuern ist man offensichtlich auch gewillt, den Bedürfnissen der Menschen mit einem Handicap gezielt gerecht zu werden.

«Zugängliches Meer für alle»

Wie ernst man dies meint, konnten wir auch beim Baden am Meer erfahren. Von zwei netten Carabinieri speziell darauf aufmerksam gemacht, begaben wir uns an den Strand in der Nähe von Follonica, das sich südlich von Livorno befindet. «il mare accessibile a tutti» nennt sich das für mich gelungene und unerwartete Projekt, welches auf mehreren Kilometern Länge den Zugang ans Wasser für alle – und damit

ganz speziell auch für Behinderte im Rollstuhl – möglich macht. Holzrampen weit über den Sand hinunter bis wenige Meter ans Meer, eine entsprechende Umkleide- und Duschvorrichtung, gratis benutzbare Sonnenschirme und Liegestühle sind das eine, das Freude bereitet. Das andere sind die herzhaften Personen der Strandaufsicht, die einem mit einem Stuhl auf Rädern zum wirklich problemlosen Einstieg ins tiefere Wasser helfen. Es waren traumhafte Stunden am Mittelmeer.

Als Wohngelegenheit hatten wir ein Landhaus im Hinterland von Massa Maritima gewählt, auf das wir durch einen Bekannten stiessen. Es war halb rollstuhlgängig und halb eben nicht, doch konnten wir uns dort recht gut erhalten und auch viel im Pool schwimmen. Die Besitzerin nahm im Gespräch gerne Anregungen für Verbesserungen entgegen. Sie stellte gewisse bauliche Anpassungen bereits für den Winter in Aussicht. Was sich verändert hat, davon werden wir uns sicher bald auf einer nächsten Reise in die schöne Toskana selber wieder überzeugen.

Christian Lohr

Récit de voyage

Joies inattendues en Méditerranée

J'ai toujours eu une attirance pour le Sud. Mais après plusieurs années sans escapade dans ces contrées chaudes, ce n'est que récemment que j'ai enfin pu renouer avec mon grand amour pour l'Italie et la Méditerranée.

■ Ma compagne n'était pas pour rien dans ces plaisirs – avec son esprit ouvert et plein d'initiative, les aléas d'un voyage ne posent jamais de problème: il y a une solution raisonnable à tout. Et puis, le climat doux me plait de plus en plus. Un hiver froid et neigeux de temps en temps me va bien, mais pas autant que beaucoup de soleil et des températures agréables.

Programme culture et repos

Je vous raconte volontiers ce voyage, duquel je suis rentré avec beaucoup d'impressions positives. En juillet dernier, nous avons eu l'occasion de passer dix merveilleuses journées en Toscane. Nous avons dédié notre temps libre à un programme mélangeant culture et repos. Le trajet en voiture nous a conduit à travers des paysages de rêve, tout en collines et champs d'oliviers. Des visites dans les villes construites il y a plusieurs siècles, comme San Gimignano, Volterra, Pienza, Montalcino, Montepulciano, étaient enrichissantes pour l'âme. J'ai particulièrement apprécié l'architecture et les constructions reli-

gieuses de différents styles, de même que les aspects culinaires du voyage.

Les vieilles ruelles étroites et pavées nous ont toutefois posé quelques problèmes, à ma «chauffeure» et à moi. Mais nous avons toujours pu bénéficier du soutien des passants, touriste ou gens du coin. Ici et là, quelques pentes spécialement raides nous ont semblé insurmontables – précisément celles qu'il faut emprunter pour se rendre au centre des cités. Mais grâce à notre carte de stationnement pour handicapés aux normes de l'UE, pratiquement toutes les voies et barrières nous étaient ouvertes. Nous avons pu nous rendre librement jusqu'aux places centrales. De plus, question WC, la situation était largement meilleure que prévue. Le renouvellement des infrastructures, long et coûteux dans ces murs d'une autre époque, semble vouloir inclure les desiderata des personnes handicapées.

Un accès à la mer pour tous

Ce sérieux s'est confirmé en bord de mer. Nous nous sommes rendus sur une plage de la région de Follonica, au sud de Livorne, sur les conseils de deux sympathiques Carabinieri. Sous le nom de «il mare accessibile a tutti», le projet s'étend sur plusieurs kilomètres et propose, comme son nom l'indique, un accès à la mer pour tous – en particulier pour les personnes handicapées

en fauteuil roulant. Les installations comprennent des rampes en bois ne s'arrêtant qu'à quelques mètres de la mer, des cabines et douches adaptées, des parasols et chaises longues gratuites – tout pour être heureux. Et puis, il y a des gardiens de plage au grand cœur qui aident les personnes en fauteuil roulant à entrer dans l'eau. Ces heures en bord de la Méditerranée étaient merveilleuses, partagés entre rigolades et plaisir.

Nous résidions dans une maison de campagne derrière Massa Marittima, trouvée grâce à une connaissance. Nous étions contents de cette demeure pour moitié praticable en chaise roulante et avons bien profité de sa piscine. Lorsqu'elle discutait avec nous, la propriétaire sollicitait nos conseils pour des améliorations – elle compte réaliser quelques modifications pour le prochain hiver déjà. Des transformations dont nous pourrions constater l'avancement bientôt, lors de notre prochain voyage en Toscane.

Christian Lohr*

*photo voir page de gauche

Reisebüro Procap

Ferien für alle

Das Reisebüro von Procap in Olten bietet massgeschneiderte Angebote für Menschen mit einer Behinderung. Dies in der Schweiz und im Ausland – für Gruppen und individuelle Globetrotter.

■ Speziell für Menschen mit Handicap ist das Reisebüro von Procap Schweiz in Olten. Vier spezialisierte Mitarbeiterinnen vermitteln Angebote für betreute Gruppenreisen in der Schweiz und im Ausland. Wer es lieber individuell mag, wird ebenfalls kompetent beraten und mit massgeschneiderten Angeboten bedient. «Wegen der Subventionen vom Bundesamt für Sozialversicherung und von der Stiftung «Denk an mich» können wir attraktive Reisen in der Schweiz anbieten», sagt Helena Bigler, Leiterin des Ressorts Reisen und Sport bei Procap.

Aber auch Nichtbehinderte können bei Procap ihre Ferien buchen. Dies bei gängigen Angeboten mit doppeltem Nutzen. Denn Nichtbehinderte unterstützen so mit ihrer Buchung Ferienprojekte für Menschen mit Behinderung. Solidarität wird also auch hier wie anderswo bei Procap grossgeschrieben. «Unsere Philosophie heisst grundsätzlich: Ferien für alle!», erklärt Helena Bigler.

Viele Freiwillige

Das Reisebüro von Procap organisierte im vergangenen Jahr beispielsweise 6 Ferienkurse in der Schweiz und 15 Gruppenreisen ins Ausland. Eine besondere Verantwortung kommt dabei den vielen Helferinnen und Helfern zu. Für insgesamt 119 Teilnehmende an den Ferienkursen in der Schweiz von 2007 brauchte es 84 Helferinnen und Helfer. Die grösste Verantwortung trägt die Reiseleitung. Je nach Zusammensetzung der Gruppe bzw. je nach Behinderungsformen muss diese eine medizinische, pädagogische oder gleichwertige Ausbildung haben. Gefragt sind hier also ganz klar Fachpersonen.

Als Helferinnen und Helfer können sich grundsätzlich alle melden, die ein aufrichtiges Interesse an der Sache glaubhaft

Kennzahlen

Das Reisebüro von Procap erzielte im Jahre 2007 einen Umsatz von 901 000 Schweizer Franken. 2007 wurden 6 Ferienkurse in der Schweiz und 15 Gruppenreisen ins Ausland organisiert. Bei den Ferienkursen in der Schweiz kamen auf 119 Teilnehmende 84 Helferinnen und Helfer. Bei den Auslandsreisen waren es 182 Teilnehmende und 44 Helferinnen und Helfer im Jahr 2007. Bei den Individualreisenden waren es 115 Kundinnen und Kunden mit einer Behinderung und 124 ohne Behinderung. ah

machen können. Die Interessentinnen und Interessenten müssen daher auch einen ziemlich umfangreichen Fragebogen ausfüllen, bevor es zu einem Gespräch kommt. Neben den persönlichen Daten werden darin Neigungen, Interessen und natürlich Erfahrung mit Behinderten abgefragt. Oft seien es ältere Personen, die sich melden. Aber keine Regel ohne Ausnahme: «Sehr gute Erfahrungen machten wir beispielsweise mit Zivildienstleistenden», freut sich Helena Bigler. Die meisten freiwilligen Helferinnen und Helfer würden sich deshalb melden, weil sie neue Erfahrungen machen und sich persönlich weiterbilden wollen. Auch wenn nicht mit Geld, werden die Freiwilligen für ihren Einsatz reich beschenkt: «Es kommt viel zurück von den Teilnehmenden», erzählt Helena Bigler. «Die meisten Kundinnen und Kunden sind sehr dankbar und zeigen das auch.»

Grosses Angebot

Procap Reisen und Sport hat viele verschiedenen Sachen im Angebot. Es gibt spezielle Erlebnistage für Kinder und Jugendliche, beispielsweise eine Polisportwoche oder einen Ausflug mit Pferd und Wagen in die Freiberge. Für Erwachsene sind verschiedene Sportwochen in der Schweiz auf dem Programm. Wer aber lieber etwas ausspannt, fährt für Winterferien nach Davos, im Sommer nach Wildhaus oder für Badeferien ans Meer. Auch die Liste der Aus-



Helena Bigler

landdestinationen lässt sich durchaus sehen: Italien, Mallorca, Teneriffa, Südafrika oder Tunesien stehen unter anderem auf dem Programm. Aber auch Städtereisen nach Berlin oder Lissabon. Für individuell Reisende hat das Reisebüro eine Liste von rollstuhlgängigen Hotels zusammengestellt. «Bei individuell Reisenden funktionieren wir grundsätzlich wie jeder andere Tour Operator auch. Je nach Aufwand müssen wir den Kunden aber Zusatzkosten berechnen», sagt Helena Bigler. «Meistens bedeutet es aber einen grossen Rechercheaufwand für uns.» Dieser kann je nach Aufwand Zusatzkosten verursachen. «Da das Reisebüro für Auslandsferien nicht subventioniert ist, muss der Kunde die Kosten wie in einem anderen Reisebüro selber tragen», so Helena Bigler weiter.

Fazit: Auch wenn die Reisewelt so unendlich gross erscheint, ist sie für barrierefreie Destinationen immer noch sehr beschränkt.

Adrian Hauser

Agence de voyage de Procap

Voyages pour tous

L'agence de voyage de Procap, à Olten, propose aux personnes handicapées des offres sur mesure. En Suisse comme à l'étranger, pour les groupes ou les globe-trotters individuels.

■ A Olten, l'agence de voyage de Procap s'adresse en particulier aux personnes handicapées. Quatre collaboratrices spécialisées proposent des voyages de groupe accompagnés, en Suisse comme à l'étranger. Quant aux personnes qui préfèrent voyager seules, elles ont accès à des offres sur mesure. «Grâce aux subventions de l'Office fédéral des assurances sociales et à la Fondation «Denk an mich», nous pouvons proposer des voyages attractifs», explique Helena Bigler, directrice de Procap Sport et loisirs. Même les personnes valides peuvent réserver leurs vacances au bureau – en le faisant, elles soutiennent les projets de vacances pour personnes handicapées. Ici comme ailleurs à Procap, solidarité s'écrit en lettres capitales. «Notre philosophie est la suivante: vacances pour tous!», explique Helena Bigler.

Nombreux bénévoles

L'an dernier, par exemple, le bureau de voyage de Procap a organisé 6 cours de vacances en Suisse et 15 voyages de groupe à l'étranger. Une responsabilité particulière incombe à cet égard aux nombreuses assistantes et assistants – ils étaient 84 pour un

Quelques chiffres

En 2007, le chiffre d'affaire de l'agence de voyage de Procap s'élevait à 901 000 francs. Six cours de vacances et 16 voyages de groupe ont été organisés l'an dernier. Quelque 119 personnes ont participé aux cours de vacances, accompagnés de 84 assistantes et assistants. Lors des séjours à l'étranger, 182 personnes ont pris part aux voyages, avec 44 accompagnantes et accompagnants. Enfin, 115 clients handicapés et 124 clients valides ont voyagé de manière individuelle. ah



Faire de nouvelles expériences

total de 119 participants aux cours de vacances en Suisse en 2007. Celles et ceux qui dirigent le voyage ont le plus de responsabilité. Suivant la composition du groupe – c'est à dire selon le type de handicaps des participantes et participants –, ces monitrices et moniteurs auront besoin d'une formation médicale, pédagogique ou équivalente. En d'autres mots: il faut des professionnels.

Grosso modo, toute personne qui a l'intention d'effectuer ce travail avec sincérité et conviction peut postuler en tant qu'assistante ou assistant. Dans un premier temps, les candidates et candidats doivent remplir un vaste questionnaire, puis se présenter pour un entretien. Ils devront s'exprimer sur leurs inclinaisons, leurs intérêts et bien entendu leurs expériences avec des personnes handicapées. Le plus souvent, les candidats ont un certain âge. Mais toute règle à ses exceptions: «Nos expériences avec des civilistes, par exemple, étaient très bonnes», se réjouit Helena Bigler. La plupart des candidats bénévoles se présentent parce qu'ils veulent faire de nouvelles expériences et ont envie de compléter leur formation. Et même s'il n'y a pas d'argent en jeu, les bénévoles sont largement récompensés pour leur travail: «Il y a de nombreux retours de la part des participants, raconte Helena Bigler. La plupart sont très reconnaissants et n'hésitent pas à le montrer.»

L'offre de Procap voyage est variée. Il y a notamment les séjours découverte pour enfants et adolescents, par exemple cette semaine polysportive ou les excursions à cheval et en char dans les Franches-Montagnes. Pour les adultes, le programme inclut différentes semaines sportives en Suisse. Quant à celles et ceux qui préfèrent se détendre, ils peuvent passer des séjours d'hiver à Davos, des vacances d'été à Wildhaus ou en bord de mer. Enfin, la liste des destinations étrangères est pour le moins attrayante: Italie, Mallorca, Ténériffe, Afrique du Sud ou Tunisie figurent au programme – tout comme les villes de Berlin ou Lisbonne. «Pour les voyageurs individuels, notre agence fonctionne en principe comme les autres voyagistes, explique Helena Bigler. Mais ce genre de séjours implique en général d'importantes recherches.» Et donc aussi des frais supplémentaires. «Etant donné que les voyages à l'étranger ne sont pas subventionnés, le client doit prendre en charge ces coûts additionnels, comme dans n'importe quelle autre agence», ajoute Helena Bigler.

Conclusion: même si l'univers du voyage semble infiniment grand, il reste très limité si on l'observe par l'ornière des voyages sans obstacles.

Adrian Hauser

Dominique Baettig

«Das Verantwortungsbewusstsein stärken»

Als Dominique Baettig letzten Herbst in den Nationalrat gewählt wurde, waren alle überrascht. Der Psychiater aus dem Jura ist Mitglied der SVP und weicht manchmal von der Meinung seiner Partei ab, besonders was das Thema «Missbrauch» betrifft. Hinter dem Liberalismus der Zürcher SVP steht er hingegen voll und ganz.

■ *Procap Magazin: Ihre Wahl in den Nationalrat letzten Herbst war eine Überraschung – sogar für Sie. Haben Sie sich davon erholt?*

Dominique Baettig: (lacht) Langsam realisiere ich, was geschehen ist. Aufgrund der Situation im Kanton Jura war von Anfang an klar, dass eine Wahl in diese Funktion unmöglich sein wird. Ich kandidierte einfach, um für die Themen der SVP die Werbetrommel zu rühren. Doch ich freue mich über die Wahl und entdecke die Welt der Politik mit grosser Begeisterung. Ich habe noch nicht viel Erfahrung: Ich bin erst seit drei Jahren politisch aktiv.

Welchen Kurs verfolgt die SVP des Kantons Jura?

Die Grundgedanken sind überall gleich. Aber die Welschen und die Berner stehen noch immer unter dem psychologischen Druck der Gegner und versuchen daher, bei gewissen Themen nicht zu kategorisch aufzutreten und Konflikte zu meiden. Zum Glück ändert sich das momentan. Jedenfalls kümmert es die Basis der Partei nicht, ob wir nun den Zürcher, Berner, Basler oder sonst einen Kurs verfolgen. Was mich betrifft, so gehöre ich zu der neuen Generation, die stark mit dem Ort verbunden und liberal ist, aber der Bauernpartei nicht nahesteht. Es stört mich nicht, wenn diese Partei als Zürcher oder Blocher-SVP bezeichnet wird.

Sie bezeichnen sich als «sehr stark liberal».

Die Freiheit ist die Grundlage meiner politischen Tätigkeit. Dabei spielen Meinungs- und Gedankenfreiheit sowie die Freiheit zur geistigen Entfaltung eine

wichtige Rolle. Es gibt weder Tabus noch Verbote.

Was halten Sie von der Diskussion um Missbrauch in der Invalidenversicherung? Vor allem aus Sicht der Zürcher SVP soll dieser ja sehr gross sein.

Um ehrlich zu sein, ich komme aus dem Bereich der institutionellen Psychiatrie und habe deshalb etwas Mühe mit dem Begriff Missbrauch. Das Bild des Patienten, der Beschwerden vortäuscht, um eine Rente zu erhalten, entspricht nicht der Realität. Sicher: überall, wo es Versicherungen gibt, wird es auch Leute geben, die sie zu ihren Gunsten nutzen wollen. Doch für mich ist es vielmehr der Wohlfahrtsstaat, der die Leute dazu ermutigt, die Ressourcen unangemessen zu verwenden und Gesamtlösungen zu verfolgen, die nicht optimal sind. Es muss darauf hinauslaufen, dass der Einzelne verantwortungsbewusster wird. Mir gefällt das Modell des französischen Psychoanalytikers Jacques Lacan. Er war der Meinung, dass die psychische Realität jedes Einzelnen aus den drei Facetten Bedürfnis, Wunsch und politische Korrektheit besteht. Während die ersten beiden Facetten legitim sind, grenzt die dritte an den Bereich des Verlangens. Dort beurteilt selten die Person selbst, sondern vielmehr die ihr Nahestehenden, welche Bedürfnisse sie hat. Es kümmert sich dabei niemand darum zu erfahren, ob diese Wünsche realistisch sind oder nicht. Die Politiker befinden sich stets in diesem Bereich, was gefährlich ist. Denn es führt dazu, dass Bevölkerungsschichten unterschiedslos mit Leistungen bedacht werden, ohne dass ein Bedürfnis nachgewiesen ist. Alle, selbst die Kränksten und Ärmsten, verfügen über Ressourcen und Fähigkeiten, selbstständig zu sein. Das muss man berücksichtigen und die Leute selbst handeln lassen.

Sind Sie, wie Ihre Partei, für eine 6. IV-Revision?

Die Zahlen der IV sind nicht optimal. Zudem gab es einige Fehlentwicklungen: Viele Personen kommen in den Genuss

von IV-Renten, obwohl man sie nie in das System hätte aufnehmen dürfen. Es ist eine Art Armutsfalle und man hat weder die Motivation noch die Möglichkeit, wieder herauszukommen. Als ich noch in der institutionellen Psychiatrie tätig war, wurden wir ermutigt, die Patienten zur IV anstatt zur Sozialhilfe zu schicken. Wir alle dachten so und waren uns nicht im Klaren darüber, dass dies die Leute in die soziale Ausgrenzung führt. In der psychiatrischen Behandlung ist es sehr selten, dass Leute aus diesem Kreislauf ausbrechen können.

Denken Sie nicht, dass Ihre Partei kontraproduktiv handelt, wenn sie angebliche Missbräuche anprangert?

Hier gibt es ein Übersetzungsproblem. Auf Deutsch spricht man von «Missbrauch» (falscher Gebrauch). Unter dem Französischen Begriff «abus» stellt man sich hingegen eine Person vor, die Rechte einfordert, welche sie gar nicht hat.

Aber auch beim Begriff «Scheininvalid».

Ja, doch dieser Begriff schliesst auch Personen ein, die aus sozialen, kulturellen und anderen Gründen oder aufgrund des Arbeitsmarkts auf einmal als behindert eingestuft wurden. Man müsste den Unterschied besser erklären. Ich versuche, das zu tun. Aber auf politischer Ebene ist es um einiges schwieriger und weniger aussichtsreich.

Glauben Sie nicht, dass das neue Paradigma des Arbeitsmarktes, die Flexibilität, Auswirkungen auf gewisse Personen haben könnte?

Ja, sicher. Doch statt den Leuten zu raten, sich mit ihren Problemen auseinanderzusetzen, schickt man sie zum Psychiater und nimmt an, dass der alles in Ordnung bringen wird. Wir alle, die im Bereich der Psychologie arbeiten, haben dieses Vorgehen lange unterstützt, indem wir unsere therapeutischen Kompetenzen als Coach aufgaben und stattdessen Gutscheine für den Zugang zu Sozialleistungen ausstellten. Wir verloren dabei den Glauben an die



Behandlung und die Heilung. Das ist eine schlimme Fehlentwicklung.

Sie sind im Unterstützungskomitee für den Gesundheitsartikel, über den wir am 1. Juni abstimmen.

Das ist für mich ein alter Kampf. Das Ziel des Verfassungsartikels ist, dass die Bundesverfassung endlich folgende Punkte enthält: Wettbewerb, Transparenz und freie Wahl der geeignetsten Behandlung für den Patienten. Das bedeutet die Anerkennung der Medizin, wie sie heute existiert: eine Palette von Angeboten und Leistungen, die genutzt werden. Die Initiative will bewirken, dass alle Akteure – Kunden, Prämienzahler, Ärzte, Spitäler, Versicherer und der Staat – ermutigt werden, über die Gesundheitskosten nachzudenken.

Die Gegner sind der Meinung, dass der Gesundheitsartikel die Vertragsfreiheit bringt. Die Versicherer könnten dann die Ärzte aussuchen, mit denen sie zusammenarbeiten wollen. Dadurch würde riskiert, dass Ärzte ausgeschlossen werden, die ältere Menschen oder Behinderte behandeln, weil sie zu viel kosten.

Das ist pure Desinformation. Die Ärzte hegen seit Jahren einen Hass gegen die Krankenkassen. Sie beschuldigen die Kas-

sen, ihnen vorzuschreiben, was sie tun sollen. Ihre Warnungen sind irrational.

Aber wenn der eher vage Verfassungsartikel nicht die Vertragsfreiheit bringen wird, wieso hat dann die SVP ihre Initiative «Für tiefere Krankenkassenprämien in der Grundversicherung» zurückgezogen? Die Vertragsfreiheit war doch die Hauptforderung der Initiative.

Ich gehöre nicht zu den Eingeweihten. Ich weiss nicht, weshalb sich die SVP entschieden hat, ihre Initiative zurückzuziehen. Vielleicht aus politischem Kalkül, weil die Freisinnigen den Verfassungsartikel unterstützen. Meines Erachtens sollte man diese Bedrohung – die meiner Meinung nach keine ist – durch den Verfassungsartikel als eine Art Papiertiger sehen, um die Medizinwelt unter Druck zu setzen.

Sie sind in der Nationalratskommission für soziale Sicherheit und Gesundheit und werden dort die parlamentarische Initiative von Luc Recordon prüfen. Diese will «Keine Diskriminierung von Personen mit Behinderungen beim Zugang zu Gebäuden in fremdem Eigentum». Was ist Ihre Meinung dazu? Die Initiative hat gute Ansätze, aber sie droht eine bürokratische und administrative Katastrophe zu werden. Es ist nicht an der Gesellschaft, sich den behinderten

Menschen systematisch anzupassen. Man muss die Probleme nach und nach und mit gesundem Menschenverstand lösen.

Hilft die Initiative nicht dabei, den Grundsatz «Integration vor Rente» umzusetzen? Damit eine behinderte Person überhaupt arbeiten kann, muss sie Zugang zu ihrem Arbeitsort haben.

Ein wichtiger Grundsatz, der bürokratisch vorgeschrieben wird, droht das System in Misskredit zu bringen. Es ist wichtig, dass die Unternehmen funktionieren. Das ist das Erste, was respektiert werden muss. Danach müssen von Fall zu Fall Lösungen für eine Integration gesucht werden, auch unter Berücksichtigung der Kosten. Wenn man für eine Zugangsrampe 100 000 Franken zahlen müsste und die Person vielleicht nur einen Monat an dem Ort arbeitet, dann wäre das unvernünftig.

Werden Sie 2011 nochmals kandidieren?

Mal schauen, ob ich dann noch lebe, bei dem ganzen Stress! (lacht) Und auch, ob es mir gelingt, nützliche Dinge zu tun. Die politische Karriere an sich ist nicht interessant: Mein Ziel ist es, den Leuten dieses Landes zu helfen.

Samuel Schellenberg

Dominique Baettig

«Il faut responsabiliser les individus»

Son élection au Conseil national, l'automne dernier, a surpris tout le monde. Médecin psychiatre jurassien, membre de l'UDC, Dominique Baettig n'a pas forcément le même discours que son parti, notamment au sujet des «abuseurs». Mais il défend bec et ongle le libéralisme à la sauce zurichoise.

■ *Magazine Procap: Votre élection au Conseil national, l'automne dernier, était une surprise, même pour vous. Vous en êtes-vous remis?*

Dominique Baettig: (Rires) Je commence gentiment à réaliser ce qui m'est arrivé. A priori, dans un contexte comme celui du canton du Jura, il n'y avait aucune chance que je me retrouve dans cette fonction. J'ai simplement été volontaire pour faire un peu de battage autour des thématiques de l'UDC. Je suis toutefois ravi: je découvre le monde de la politique avec beaucoup de passion. Il faut dire que je suis novice: cela ne fait que trois ans que je fais de la politique.

Sur quelle ligne se trouve l'UDC jurassienne?

Le programme de base est le même partout. Mais il est vrai que les Romands et les Bernois sont encore sous la pression psychologique de l'adversaire: ils essaient de ne pas être trop conflictuels et tranchants sur certaines thématiques – heureusement, c'est en train de changer. De toute façon, l'UDC de base se moque éperdument de savoir si la ligne est zurichoise, bernoise ou autre. Personnellement, je fais partie de la nouvelle génération, enracinée, libérale et qui n'est pas liée au parti agrarien. Ça ne me gêne pas si on qualifie cette UDC de blochéenne ou de zurichoise.

Vous vous définissez comme «libertaire».

La liberté est le fondement de mon engagement: liberté de penser, d'expression, d'ouverture de l'esprit – tout se discute, il n'y a pas de tabous, ni d'interdits.

Que pensez-vous du discours de votre parti sur les abuseurs de l'Assurance invalidité, qui



Dominique Baettig

seraient très très nombreux, notamment vu depuis Zurich?

Pour être franc, venant de la psychiatrie institutionnelle, j'ai un peu de peine avec cette notion d'abus: l'image du patient qui simulerait des troubles pour obtenir une rente ne correspond pas à la réalité. Bien sûr, dès que vous avez des assurances, il y a des personnes qui essaient d'en profiter; mais pour moi, c'est le système de l'Etat providence qui encourage l'utilisation inappropriée des ressources et qui a tendance à pousser les gens vers des solutions globales qui ne sont pas optimales. Il faut aller dans le sens d'une responsabilisation des individus. J'aime bien le modèle du psychanalyste français Jacques Lacan: selon lui, la réalité psychique des individus est composée de trois facettes: le besoin, la demande et le politiquement correct. Les deux premières facettes sont

légitimes, alors que la troisième touche le domaine du désir: plutôt que l'individu en tant que tel, ce sont les proches qui estiment que telle personne aurait besoin de telle chose, sans se préoccuper de savoir si cette demande est réaliste ou non. Les politiques sont toujours dans le désir, ce qui est dangereux: cela provoque l'arrosage indifférencié de couches de la population, sans que le besoin en soit démontré. Chaque personne, même la plus malade ou démunie, a des ressources et des capacités d'indépendance qui doivent être considérées: il ne faut pas faire les choses à la place des gens.

Vous prônez, comme votre parti, une sixième révision de l'AI?

Les résultats que produit l'AI ne sont pas optimaux. Et puis, il y a eu beaucoup de dérapages: de nombreuses personnes

bénéficient de rentes AI alors qu'elles n'auraient jamais dû être prises dans le système – une sorte de piège à pauvreté où vous n'avez ni la motivation ni la possibilité de ressortir. A l'époque où j'étais psychiatre institutionnel, on nous encourageait à faire bénéficier les gens de l'AI plutôt que de les mettre à l'aide sociale. Nous avons tous raisonné comme ça, sans nous rendre compte que c'est une condamnation à l'exclusion sociale. En psychiatrie, ceux qui peuvent sortir du circuit sont rarissimes.

Mais ne pensez-vous pas qu'en dénonçant de prétendus abus, votre parti agit de manière contreproductive?

Il y a un problème de traduction: lorsqu'on dit abus, en français, on s'imagine un individu qui exige des droits qu'il n'a pas. En allemand, on parle de «Missbrauch» (mauvais usage, n. d. l. r.).

Mais aussi de «Scheininvaliden», de pseudo-invalides!

Oui, mais ça englobe aussi des personnes qui, pour des motifs divers – sociaux, culturels, de marché du travail – ont été considérées comme des invalides à un moment donné. C'est vrai qu'il faudrait mieux expliquer cette différence, et j'ai essayé de le faire. Mais au niveau du message politique, c'est plus complexe et moins porteur, bien entendu.

Vous ne pensez pas que le nouveau paradigme du travail, flexibilisé, puisse affecter un certain nombre de personnes?

Oui, sans doute, mais au lieu d'affronter les conflits, on dit aux gens d'aller chez le psychiatre, supposé tout régler. Nous autres psys avons été complices de ça: nous avons abandonné nos compétences thérapeutiques de coach pour devenir des gens qui signent des bons pour des accès à des prestations sociales, en ayant perdu toute illusion de soin et de guérison. C'est un dérapage infâme.

Vous faites partie du comité de soutien à

l'Article constitutionnel sur la santé, au sujet duquel on votera le 1^{er} juin.

Pour moi, c'est une vieille bataille. L'idée de l'article est que la Constitution suisse contienne enfin les termes de concurrence, de transparence, de liberté pour le consommateur de choisir le traitement le plus approprié. C'est une reconnaissance de ce qu'est devenu la médecine: une série de marchandises et d'autres prestations que l'on consomme. Le but de l'initiative est de faire en sorte que tous les acteurs – clients, payeurs de primes, médecins, hôpitaux, assureurs, Etat – osent réfléchir sur le coût de la santé.

Selon les opposants au projet, ce dernier ouvre la porte à la liberté de contracter: les assureurs pourront choisir les médecins avec qui ils veulent travailler, avec le risque qu'ils évitent ceux qui s'occupent de personnes âgées ou handicapées, parce qu'ils coûtent trop cher.

C'est de la pure désinformation. Il y a une vieille haine de la part des médecins envers les caisses maladies: ils les accusent de leur dicter ce qu'il faut faire. On crie au loup de manière irrationnelle.

Mais si l'article, plutôt flou, ne va pas mener à la liberté de contracter, comment se fait-il que votre parti ait accepté de retirer son initiative «Pour la baisse des primes d'assurance-maladie dans l'assurance de base» en sa faveur? La liberté de contracter était la revendication principale de l'initiative.

Je ne suis pas dans le secret des dieux, je ne sais pas pourquoi l'UDC a décidé de retirer son initiative. Peut-être était-ce un calcul politique, notamment parce que les radicaux soutenaient l'article constitutionnel. Selon moi, il faut voir cette menace – qui à mon avis n'en est pas une – de la liberté de contracter comme un tigre de papier pour mettre le monde médical sous pression.

La Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national, où vous siégez, va examiner l'initiative parlementaire de Luc Recordon visant à «éliminer les

discriminations pouvant frapper les handicapés non propriétaires de l'immeuble auquel ils doivent accéder». Quelle est votre position sur cette initiative?

L'initiative part de bonnes intentions, mais elle risque d'être un enfer bureaucratique et administratif. Ce n'est pas à la société de s'adapter de manière systématique aux personnes handicapées. Il faut trouver des solutions au coup par coup, avec bon sens.

Cette initiative n'est-elle pas une manière de faciliter l'application du slogan «intégration avant la rente»? Pour qu'une personne handicapée puisse travailler, il faut qu'elle ait accès à son lieu de travail.

Un grand principe imposé bureaucratiquement risque de déconsidérer le système. On a besoin que les entreprises fonctionnent: il faut respecter ça en premier lieu et trouver des solutions d'intégration au cas par cas, également en fonction du coût – s'il faut payer 100 000 francs pour la rampe d'accès de quelqu'un qui ne travaillera peut-être qu'un mois dans un endroit, c'est déraisonnable.

En 2011, rempilez-vous à Berne?

Il faut voir si je suis encore vivant, à cause de la charge de stress! (Rires) Et aussi si je réussis à faire des choses utiles. La carrière politique n'est pas intéressante en soi: mon intérêt est de servir la cause des gens de ce pays.

Samuel Schellenberg

SlowUp – die erfolgreichen Veranstaltungen starten in eine neue Saison

Die Langsamkeit als Chance

Mit einem Velorennen sollte ein SlowUp nicht verwechselt werden. Angesprochen sind vielmehr Leute, die sich aus eigener Kraft auf einer Strasse ohne Motorfahrzeuge bewegen und dabei die Umgebung geniessen wollen.

■ Elisabeth Osterwalder ist Spitzensportlerin. Sie hat einen ganzen Schrank voller Medaillen und Auszeichnungen. «Die Pokale da drüben sind alle von Österreich, da ist alles etwas protzig!», lacht sie. Die meisten Medaillen hat sie beim Skifahren gewonnen, in der Olympischen Bewegung gilt sie als «Riesenslalom-Legende». «Die Segelauszeichnungen hat mein Mann errungen», fügt sie bei. Ein sportliches Paar also – ein eher ungewöhnliches allerdings: Mit 18 Jahren erlitt Elisabeth Osterwalder nämlich einen Unfall und ist seither unterschenkelamputiert. Ihren Mann Alfred hat sie beim Behindertensport kennengelernt, eine richtige Sportlerliebe also.

Jetzt sind beide pensioniert – kein Grund aber, sich nicht mehr sportlich zu betätigen. Elisabeth Osterwalder ist eine gute Organisatorin und sie kann auch andere motivieren. Sie ist Leiterin einer Gruppe von ProthesenträgerInnen in Bern, die sich regelmässig trifft; ohne Traktanden können sich alle frei einbringen. Auf dem Programm stehen auch Ausflüge. Weil Osterwalder seit mehreren Jahren regelmässig am SlowUp Murtensee teilnimmt, lag letztes Jahr die Idee nahe, mit der ganzen Gruppe hinzufahren. So ging denn das Abenteuer los, mit Tandem, Dreirad, Rollstuhlvelo, Flyer und was der Gefährte mehr sind. Als Erkennungszeichen hatten sich die Teilnehmenden spezielle Procap-T-Shirts anfertigen lassen.

Die 32 Kilometer lange Strecke um den Murtensee ist zum Radfahren wunderbar geeignet, und wenn es wie beim SlowUp keinen motorisierten Verkehr hat, ist das Vergnügen umso grösser. «Wir schenken uns Frühling», meint Elisabeth Osterwalder dazu, das milde Klima am Murtensee sei herrlich – sie kennt den See gut, hat sie doch mit ihrem Mann zusammen seit vie-

len Jahren ihr Boot auf dem kleinsten der drei Jurafusseen.

Für Elisabeth Osterwalders Gruppe war es selbstverständlich, am diesjährigen SlowUp am 27. April wiederum teilzunehmen. Zu den T-Shirts kamen dieses Jahr noch Fähnchen als Erkennungszeichen hinzu. Wer kein eigenes Fahrrad hat, kann ein geeignetes Vehikel mieten. Als sich die Gruppe um halb zehn am Bahnhof Murten traf, wurden zuerst mit tatkräftiger Hilfe des «Andiamo!»-Teams die Räder angepasst. Dann fuhren alle in ihrem Tempo los, in Sugiez wurde ein Treffpunkt abgemacht.

Am Murtensee und anderswo

Am Sonntag, dem 27. April, wurde am Murtensee die Saison der slowUp eröffnet. Das Projekt «Andiamo!», das im vergangenen Jahr von Procap Schweiz ins Leben gerufen wurde, konnte sich durch breit abgestützte Partnerschaften erweitern. So wird die Teilnahme an allen slowUp in der Schweiz – ausser der Bergstrecke am Albula – für Menschen mit verschiedenen Behinderungen stark vereinfacht.

Die Anlässe ziehen je nach Witterung und Ort bis zu 80 000 Teilnehmende an. Reduzierte Geschwindigkeit, Bewegung und frische Luft, ein umfangreiches Gastro- und Veranstaltungsangebot tragen dazu bei, dass die slowUp so gut besucht sind. Nun dürfen sich auch Menschen mit Behinderung aus der ganzen Schweiz darauf freuen. Die Strecken sind für Velos und Skates geeignet, in der Regel flach und daher auch für Ungeübte einfach zu bewältigen.

«Andiamo!» hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen mit Behinderung zu einer Teilnahme zu animieren. Dazu muss eine Teilnahme von Menschen mit Handicap aber erst ermöglicht werden. In der Nähe von Bahnstationen wurden spezielle Servicepoints als Empfangs- und Informationsstelle eingerichtet, an denen spezielle Streckenbeschriebe bezogen werden können.

Alle Strecken wurden zuvor von Rollstuhlfahrenden getestet und auf problema-



Elisabeth Osterwalder

tische Zonen wie Steigungen, behindernde Bodenbeläge und Engstellen untersucht. Auf den Strecken kursieren fliegende Helfer, die bei Bedarf Unterstützung bieten können. Unsicheren Personen wird aber empfohlen, sich für den ganzen Parcours eine Begleitung reservieren zu lassen. Ebenso werden an den Strecken genügend Behinderten-WCs bereitgestellt. An den Servicepoints können durch die Zusammenarbeit mit Rent a Bike zudem verschiedene Spezialfahrzeuge gemietet werden: Draisin Plus, Tandem und Twister.

Die Fahrzeuge sollten idealerweise im Vorfeld auf der Website von «Andiamo!» (www.procap-andiamo.ch) angeschaut und gleich vorreserviert werden. Auch eine Begleitperson kann man sich auf der Website reservieren lassen. Auf der Website befinden sich zudem viele Detailinformationen über die einzelnen Strecken, wie die speziell für Menschen mit Behinderung angefertigten Streckenbeschriebe und Karten.

Nouvelle saison slowUp

Les joies de la lenteur



Il ne faut pas confondre les journées slowUp avec des courses cyclistes: l'idée est plutôt de se déplacer à son propre rythme, sur une route sans voitures, tout en profitant de l'air pur et des magnifiques paysages.

■ Elisabeth Osterwalder est une sportive de pointe. Elle possède une armoire remplie de médailles et d'autres récompenses. «Ces coupes-ci viennent toutes d'Autriche. Là-bas, tout est un peu tape-à-l'œil!», rigole-t-elle. Elle a gagné la plupart de ses médailles lors de courses à ski: le mouvement olympique la considère comme une «légende du slalom géant». «Par contre, c'est mon mari qui a remporté les trophées de voilier», tient-elle à préciser. Un couple de sportifs, donc – et plutôt hors du commun: à 18 ans, un accident prive Elisabeth Osterwalder de ses jambes, et elle fait la connaissance de son mari Alfred dans le cadre d'activités sportives pour personnes handicapées.

Aujourd'hui, ils sont tous deux à la retraite mais continuent néanmoins à faire du sport. En bonne organisatrice, Elisabeth

Osterwalder coache à Berne un groupe de personnes avec prothèses, qui se rencontrent régulièrement. Des excursions figurent parfois au programme, et l'idée est apparue l'an dernier d'emmener la troupe à la sortie slowUp du lac de Morat, où Elisabeth Osterwalder se rend depuis plusieurs années. Et voilà que tout ce petit monde s'est lancé dans l'aventure, avec tandems, tricycles, vélos-fauteuils roulants, Flyers et ainsi de suite. Pour qu'ils puissent se repérer, les participants arboraient des t-shirts Procap spécialement créés pour l'occasion. Les 32 kilomètres autour du lac de Morat sont parfaitement adaptés aux vélos. Et le plaisir est d'autant plus grand lorsqu'il n'y a pas de trafic motorisé, comme lors des slowUp. «Nous nous offrons du printemps», a résumé Elisabeth Osterwalder. Elle aime le climat doux de la région, qu'elle connaît bien: voilà de nombreuses années qu'elle et son mari ont un bateau sur le plus petit des trois lacs du pied du Jura.

Pour le groupe d'Elisabeth Osterwalder, une nouvelle participation à la journée de cette année allait de soi. A l'occasion de la sortie du 27 avril, des petits drapeaux se sont ajoutés aux t-shirts. Quant aux personnes sans vélo, elles ont pu emprunter un moyen de locomotion adapté. Lorsque le groupe s'est rencontré à 9h30 à la gare de Morat, le team «Andiamo!» s'est chargé en premier lieu de régler les engins. Ensuite, départ, chacun à son rythme – rendez-vous à Sugiez.

Au lac de Morat et ailleurs

C'est la manifestation du 27 avril à Morat qui a lancé la nouvelle saison slowUp. Quant au projet «Andiamo!», mis en marche l'an dernier par Procap, il rempile lui aussi, grâce à de nombreux partenaires. Cette fois, à part la sortie de montagne à l'Albula, tous les trajets slowUp seront accessibles aux participants handicapés. Suivant les régions et la météo, une manifestation attire jusqu'à 80 000 personnes. Vitesse réduite, air frais et de nombreuses possibilités de se sustenter expliquent ce

succès. Dorénavant, les personnes handicapées de toute la Suisse peuvent participer aux slowUp. En général plats, les trajets sont adaptés aux vélos de même qu'aux rollers et ne nécessitent pas de condition physique particulière.

«Andiamo!» s'est fixé pour but d'encourager le plus de personnes handicapées possible à participer aux slowUp. Mais pour cela, il a d'abord fallu rendre cette participation imaginable. Des points d'accueil spéciaux ont été installés à proximité des arrêts de transports publics, près des parcours, dans lesquels on peut trouver des descriptions des trajets.

Tous les parcours sont au préalable testés par des personnes en fauteuil roulant, afin de détecter les passages problématiques – forte déclivité, route en mauvais état, goulet. Des aides volants sont présents sur les parcours et offrent un soutien. Aux personnes qui appréhendent la sortie, il est toutefois conseillé de réserver un accompagnant sur tout le parcours. De même, un service de WC adapté aux personnes handicapées est assuré sur les trajets.

Par ailleurs, grâce à une collaboration avec Rent a Bike, il est possible de louer un véhicule spécial dans les points d'accueil – Draisin Plus, tandem ou Twister. L'idéal est de visualiser et de réserver à l'avance le véhicule désiré sur le site internet d'«Andiamo!» (www.procap-andiamo.ch). Le site permet aussi de réserver un accompagnateur et d'obtenir de nombreuses informations sur les parcours – cartes ou descriptions spécialement destinées aux personnes avec handicap.

Peter Anliker

Kraft und Lebensfreude durch vitale Ernährung

Gesund mit Genuss!

Essen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag? Vollkornbrot, Fisch und Hülsenfrüchte, gute Öle und Nüsse? Wenn ja, dann gehören Sie zu den Ausnahmen. Denn die Ernährung der meisten Menschen besteht zu mehr als der Hälfte aus «leeren Kalorien».

■ Weissbrot, Fertigspeisen, Dosengerichte, Säfte, Wurstwaren, Süßes – die Liste ist endlos. Diese verarbeiteten Nahrungsmittel sind keine Lebensmittel mehr und führen zudem oft zur Gewichtszunahme. Der Körper erhält zu wenig wertvolle Vitalstoffe. Zugesezte Stoffe wie Geschmacksverstärker und Aromen irritieren das natürliche Sättigungsgefühl. Die Folge: Man isst mehr und mehr davon.

Dabei würde uns die Natur genau das geben, was wir brauchen. Die industrielle Revolution in der Küche macht das aber leider zunichte. Daher sollte das Verhältnis wieder umgedreht werden.

Essen Sie zu zwei Dritteln, was die Natur uns schenkt: Frisches Gemüse, Obst, vollwertiges Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, frischen Fisch und mageres Fleisch. Dann darf man ab und zu auch beruhigt Süßigkeiten und «Fast Food» verzehren. Denn aus den «guten» zwei Dritteln bekommt Ihr Körper die hochwertigen Stoffe, um auch mit den qualitativ schlechteren Nahrungsmitteln umgehen zu können.

Ein Blick in die Vergangenheit

Für unsere Vorfahren war die körperliche Betätigung zur Existenzsicherung unabdingbar: Der Steinzeit-Mensch jagte noch dem Mammut hinterher und legte täglich 15 bis 25 Kilometer zu Fuss zurück. Bewegung war damals eine Überlebensnotwendigkeit. Das ist heute nicht mehr so. Wir brauchen uns nur wenige Meter pro Tag zu bewegen, um unser Leben bewältigen zu können. Aufgrund der veränderten Arbeitsverhältnisse verbrauchen wir heute sogar etwa 200 Kalorien weniger als noch in den 80er-Jahren. Hingegen hat sich die Energieaufnahme drastisch erhöht. Was

wir im Übermass essen, verbrauchen wir nur unzureichend. So kommt es schon einmal vor, dass sich das eine oder andere Kilo zu viel an den Hüften breit macht.

Viel Bewegung im Alltag und konsequentes Training regulieren den Appetit und erhöhen die Lust auf wertvolle Lebensmittel. Der Körper verlangt nach und nach fast automatisch nach Gesünderem. Vitale Ernährung wiederum erhöht die Lust auf mehr Bewegung. Clever kombiniert, sorgen Bewegung und Ernährung für einen gesunden, schlanken Körper.

Wichtige Nahrungsbestandteile

Die richtigen Eiweisse bringen guten Baustoff für Gewebe und Muskeln. Tolle Eiweisslieferanten sind beispielsweise Fisch oder Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sowie Eier, fettarmes Fleisch, Sojaprodukte wie Tofu. Die richtigen Fette halten die Zellwände jung und das Immunsystem stark. Hochwertige Fette sind pflanzliche Öle aus erster Pressung wie Rapsöl, Leinsamenöl, Olivenöl, Fische wie Makrele, Hering, Thunfisch, Lachs, Walnüsse und Mandeln. Hochwertige Kohlenhydrate liefern Energie zum Denken und Bewegen. Gute Energielieferanten sind besonders Produkte aus vollem Getreide wie Vollkornbrot und Vollwertpasta, Vollwertreis, Kartoffeln, Schwarzwurzeln. Ballaststoffe machen satt und «erleichtern». Unverdauliche Pflanzenstoffe sind in Produkten aus vollem Getreide, Naturreis, Kleie, Leinsamen, Kichererbsen, Obst und Gemüse enthalten. Vitamine und Mineralstoffe sorgen für einen guten Stoffwechsel Sie sind vorwiegend in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst enthalten. Zentral ist auch die Flüssigkeitsaufnahme. Es empfiehlt sich, ausreichend stilles Wasser oder ungesüsste Tees zu trinken. Dies 2 bis 3 Liter pro Tag, bzw. rund 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Wasser ist das wirksamste und günstigste Anti-Aging-Mittel der Welt!

Elke Brunner

Foto: bilderbox.at



Menüvorschläge

Am Morgen: Obst, Vollkornprodukte (Müesli), eventuell Joghurt, Vollkornbrot mit Gemüse und Käse, magerer Schinken. Morgenmuffel trinken ihr Frühstück: Ein Glas Gemüsesaft bringt den Stoffwechsel auf Touren!

Als Zwischenmahlzeit: Gemüse und Obst, Vollkornbrot mit Käse oder Schinken, Nüsse, Trockenfrüchte (ungeschwefelt)

Am Mittag: Gemischter Salat, Vollkornreis, Vollkornpasta mit Gemüsesauce, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), gedünsteter Seefisch (z.B. Kabeljau, Hering, Sardinen, Lachs, Makrele), Tofu, mageres Fleisch (maximal zweimal pro Woche), Kartoffeln (mit der Schale gekocht, nicht frittiert), Obst

Am Abend: Gedünstetes Gemüse mit Fisch, Suppe oder Eintopf, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst. Spät abends weniger rohes Gemüse (Salat), denn die Verdauung kann die Regeneration stören.

Force et joie de vivre à travers une alimentation saine

En bonne santé, avec gaieté

Mangez-vous cinq portions de fruits et légumes par jour? Du pain complet, du poisson, des légumineuses, de la bonne huile et des noix? Si oui, vous faites partie des exceptions: une majorité de personnes consomme essentiellement des «calories vides».

■ Pain blanc, plats préparés en portions, jus, saucisses, douceurs – la liste est sans fin. Ces produits transformés ne sont plus des aliments et impliquent souvent une prise de poids. Le corps ne reçoit pas assez de substances vitales. Les éléments ajoutés – comme les exhausteurs de goût ou les arômes – faussent le sentiment naturel de satiété. Résultat: on mange de plus en plus...

Ceci alors que la nature est en mesure de nous donner exactement ce dont nous aurions besoin. Mais la révolution indus-

Suggestions de menus

Le matin: Fruits, produit à base de céréales complètes (muesli), éventuellement du yogourt, pain complet avec légumes et fromage, jambon maigre. Les plus matinaux peuvent boire leur petit déjeuner: un verre de jus de légumes facilite le métabolisme.

Comme en-cas: Légumes ou fruits, pain complet avec fromage ou jambon, noisettes, fruits secs (nonblanchis au dioxyde de soufre).

A midi: Salade mêlée, riz complet, pâtes complètes avec sauce aux légumes, légumineuses (lentilles, haricots, pois), poisson cuit à l'étuvée (par ex. cabillaud, hareng, sardines, saumon, maquereau), tofu, viande maigre (au maximum deux fois par semaine), pommes de terre (en robes des champs, pas frites), fruits.

Le soir: Légumes cuits à l'étuvée avec poisson, soupe ou potée, produits à base de céréales complètes, légumineuses, fruits. Tard le soir limiter les légumes crus (salade), car la digestion peut déranger la régénération.

trielle culinaire a réduit cela à néant et il faut inverser cette tendance. Mangez aux deux tiers ce que vous offre la nature: légumes frais, fruits, céréales complètes, légumineuses, produits laitiers, poissons frais et viande maigre. Ensuite, vous pourrez aussi consommer en toute tranquillité, de temps en temps, des douceurs et du fast-food: grâce aux deux tiers de «bonne» nourriture, votre corps reçoit les substances de haute qualité qui lui permettent de gérer les aliments de moins bonne qualité.

Un regard en arrière

Pour nos ancêtres, activité physique et subsistance étaient intimement liées: lorsqu'il chassait le mammouth, l'homme des cavernes parcourait chaque jour entre 15 et 25 kilomètres à pied. Le mouvement était synonyme de survie. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas: pour faire face à notre quotidien, nous ne marchons plus que quelques mètres. Et à cause des modifications des conditions de travail, nous brûlons actuellement quelque 200 calories journalières en moins que dans les années 1980. En revanche, l'apport énergétique de l'alimentation a augmenté drastiquement, sans que ce surplus soit ensuite brûlé – et voilà que les kilos s'accumulent dans les hanches!

Beaucoup de mouvements au quotidien et un entraînement conséquent permettent de réguler l'appétit et augmentent l'envie d'aliments de haute valeur. Petit à petit, presque automatiquement, le corps exige davantage de santé. Et inversement, une alimentation vitale aiguise l'envie de mouvement. Combinés de manière intelligente, mouvements et alimentation saine façonnent un corps sain et svelte.

Aliments importants

Les protéines adéquates apportent les bonnes substances pour les tissus et les muscles. D'excellents apports protéiniques proviennent par exemple du poisson ou des légumineuses – haricots, lentilles, pois chiches –, des œufs, de la viande maigre ou des dérivés du soja comme le tofu. Les



Important: des fruits frais

bonnes graisses assurent la jeunesse des parois cellulaires et renforcent le système immunitaire. Ce sont par exemple les graisses des huiles végétales issues d'une première pression – huile de colza, de lin, d'olive – ou celles provenant de poissons comme le maquereau, le hareng, le thon, le saumon, ou encore les graisses des noix et amandes. Les hydrates de carbone à haute valeur fournissent de l'énergie pour penser et se mouvoir. De bonnes sources d'énergie sont en particulier les produits dérivés de céréales complètes, comme le pain, les pâtes; ou encore le riz complet, les pommes de terre et le salsifis.

Les fibres provoquent la satiété et «rendent plus léger». Les substances végétales non assimilables sont comprises dans les produits faits de céréales complètes, de riz naturel, de son, de graines de lin, de pois chiches, de fruits et de légumes. Les vitamines et minéraux – que l'on trouve dans les produits à base de céréales complètes et dans les fruits et légumes – assurent un bon métabolisme. Il est également primordial de boire suffisamment, que ce soit de l'eau plate ou du thé non sucré, jusqu'à 2 ou 3 litres par jour (on calcule 30 ml par kilo du corps). L'eau est le produit anti-âge le plus efficace et économique au monde!

Rollivision 2008 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

«Protrek» vorgestellt

■ Am 5. April fand die 10. Rollivision statt, die Fachmesse für Mobilität, Aktivität und Unabhängigkeit der Rollstuhlfahrer. Procap stellte dort den neu entwickelten Trekkingrollstuhl «Protrek» vor. Die Besucher und Besucherinnen reagierten sehr interessiert darauf, und einige nutzten die Gelegenheit für eine spontane Probefahrt. Die Sicherung der Passagiere ist durch die mehrfache Verstellbarkeit der 4-Punkt-Gurte absolut gewährleistet. Ab sofort kann er ab 7500 Franken bei der Firma Strack bestellt werden. *procap*

www.protrek.ch
www.rollivision.ch
www.strack.ch



Der neue Trekking-Rollstuhl

Procap-Ferien in Davos

Eine tolle Woche für alle

Auch im Winter können Behinderte herrliche Ferien mit Sport und Spass verbringen. Procap organisierte vom 1. bis 8. März eine Ferienwoche in Davos.

■ Anfänglich kamen die Anmeldungen zaghaf. Vielleicht lag es an der Tatsache, dass man zu dieser Jahreszeit in Davos immer noch mit winterlichen Verhältnissen rechnen muss – für TeilnehmerInnen im Rollstuhl nicht unbedingt geeignet. Wir hatten aber ein Abkommen mit Petrus getroffen. Es hat wohl hie und da geschneit, aber zum Glück ist der Schnee nicht lange liegen geblieben. Sieben Teilnehmende, davon vier Personen im Rollstuhl, und fünf Betreuende verbrachten eine wunderschöne Ferienwoche. Schon am ersten Abend ist der Funke gesprungen und wir wurden eine verschworene Gemeinschaft. Auf dem Programm stan-

den Spaziergänge, Spiele, Lesungen, Skifahren, Langlauf, Museums- und Schaukäsebesuch, Shopping, das Institut für Schnee- und Lawinenforschung, mit der Bergbahn aufs Jakobshorn sowie Ausgang und Tanz. Für viel Freude sorgte auch der Besuch im Hallenbad. Für einige war der letzte Hallenbadbesuch viele Jahre her.

Die Stiftung «Denk an mich» ermöglichte uns durch ihren Jubiläumsbeitrag zum 40-jährigen Bestehen einen gigantischen Ferienabschluss: Wir bestiegen beim Bahnhof Davos Platz zwei Kutschen und fuhren bis nach Frauenkirch, wo wir in einem Gasthof feinste Bündner Spezialitäten bestellten. Es war eine tolle Ferienwoche mit tollen Teilnehmern und tollen Betreuern.

Marianne Dellagiovanna, Reiseleiterin Procap

Sporttage 2008

Willkommen in Olten

Am 30. und 31. August dieses Jahres finden in Olten die Procap-Sporttage 2008 statt. Die Vorbereitungen für die Sporttage laufen auf Hochtouren. Das Organisationskomitee mit OK-Präsident Regierungsrat Walter Straumann gibt sich alle Mühe, damit die Sporttage für alle Teilnehmenden ein unvergessliches Erlebnis werden.

Die Anmeldeunterlagen wurden verschickt und wir erwarten mit Spannung die Anmeldungen von unseren Procap-Sportgruppen, von Plusport-Sportgruppen oder auch von Institutionen, anderen Gruppen oder Einzelpersonen. Alle sind herzlich willkommen!

Alle entsprechenden Informationen sind auf http://www.procap-sport.ch/d/angebot/sport_schwimmtage.html abrufbar.

Neue Wege beim Autosteuern

«Joysteer» bedeutet Freiheit

Das Lenken eines Autos kann für Menschen mit motorischer Behinderung grosse Schwierigkeiten bieten. Eine Neuentwicklung verbindet Computer, Auto und Fahrer und soll zu neuer Mobilität beitragen.

■ Zum Fahren eines Autos braucht es erstaunlich viel Kraft und motorische Geschicklichkeit – mehr, als manche Menschen mit Behinderung haben. Für Menschen mit Muskeldystrophie, mit Lähmungen und mit Missbildungen an Armen und Beinen bietet das elektronische Hilfsmittel «Joysteer» eine Möglichkeit, trotz den Einschränkungen selbstständig Auto zu fahren.

Das an der Berner Fachhochschule Biel entwickelte System ermöglicht es, mit einem Joystick-ähnlichen «Steuerknüppel» zu fahren – daher kommt der Name der Systems. Der Autolenker oder die Autolenkerin führt dabei zwei Joysticks, mit denen

Geschwindigkeit und Richtung des Autos kontrolliert werden, aber auch zahlreiche Sekundärfunktionen wie Licht, Blinker, Scheibenwischer etc. bedient werden können. Es sind Erweiterungen denkbar und zum Teil in Entwicklung, etwa ein Tempomat, sodass auch längere Touren für Menschen, deren Kraft bisher für solche Fahrten nicht reichte, wieder möglich werden. Die zwei grossen Vorteile von «Joysteer» sind der geringere Kraftaufwand zum Lenken und die Rückmeldung der Strasseneigenschaften an den Fahrer. Die Kräfte, die durch einen unterschiedlichen Belag, verschiedene Geschwindigkeiten oder Umwelteinflüsse aufs Auto einwirken, werden durch die Joysticks verarbeitet und weitergegeben, wodurch das Autofahren sicherer wird.

Erfolgreiche Testversion

«Joysteer» ist nur ein Hilfsmittel, ein Zusatzgerät, es wird in bestehende Autotypen ein-

gebaut, auf die es abgestimmt werden muss. Gegenwärtig ist die Zahl der Autos, in denen «Joysteer» eingesetzt werden kann, denn auch noch sehr begrenzt. Nach und nach sollen weitere Typen dazukommen. Grundsätzlich bleibt das Auto auch für Menschen ohne Behinderung fahrbar.

Noch ist «Joysteer» nicht im Handel erhältlich, es existiert erst in einer Testversion. Einer, der das Gerät schon testen konnte, ist Urs Schnyder, selber von Muskeldystrophie betroffen. Er schwärmt: «Joysteer» ist für mich Freiheit! Ich kann wieder Fahrten unternehmen, die unmöglich geworden waren.» Er hat normal Auto fahren gelernt und fühlt sich nach rund 20 Fahrten mit dem neuen Gerät relativ sicher. Im Jahr 2009 soll der Vertrieb von «Joysteer» starten. Vorerst rechnet man mit der Auslieferung von rund 200 Systemen pro Jahr. Der Preis liegt gegenwärtig bei 28 000 Euro. Mittelfristig soll der Preis gesenkt werden. pan

Rollivision 2008 au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil

Présentation de «Protrek»

■ Le 5 avril dernier a eu lieu la 10^e édition de Rollivision, le salon spécialisé pour la mobilité, l'activité et l'autonomie des personnes en fauteuil roulant. Procap a profité de l'occasion pour présenter la toute nouvelle chaise de trekking «Protrek». Le public était très intéressé et plusieurs personnes n'ont pas hésité à tenter une course d'essai. La sécurité du passager est garantie par les différentes possibilités d'attache de la ceinture à quatre points. Un système de locomotion tout-terrain avec amortisseurs et poignées réglables transforme les déplacements en une partie de plaisir. La chaise peut être commandée à la firme Strack, au prix de CHF 7500.-.

procap

www.protrek.ch
www.rollivision.ch
www.strack.ch



La nouvelle chaise du trekking

Journées sportives 2008

Bienvenue à Olten

Organisées à Olten, les Journées sportives de Procap auront lieu le 30 et 31 août. Les préparatifs vont bon train. Présidé par le conseiller d'Etat Walter Straumann, le comité d'organisation fait son possible pour que ces journées sportives soient une expérience inoubliable pour tous les participants.

Les formulaires d'inscription ont été envoyés, et nous attendons avec impatience les inscriptions des groupes de sport Procap, des groupes de sport Plusport, ainsi que celles d'autres institutions, d'autres groupes ou de participants individuels. Tout le monde est cordialement bienvenu!

Vous trouverez toutes les informations utiles sur www.procap-sport.ch/f/offres/journees_sportives.html.

Une nouvelle piste pour la conduite automobile

«Joysteer» synonyme de liberté

■ Ce système, qui a été développé à la Haute école spécialisée bernoise de Bienne permet de conduire avec un «levier de pilotage» qui ressemble à un joystick – d'où le nom du système. Le conducteur ou la conductrice manipule deux joysticks qui contrôlent la vitesse et la direction de l'automobile et qui permettent également de commander de nombreuses fonctions secondaires telles que l'éclairage, les clignotants, les essuie-glaces, etc. Des extensions sont pensables et certaines sont en développement, comme ce régulateur de vitesse ou «tempomat» qui rendra les longs trajets à nouveau possibles pour les personnes qui n'en avaient pas la force jusqu'ici.

Les deux grands avantages du «Joysteer» résident dans une moindre dépense de force pour conduire et dans la transmission au conducteur des caractéristiques de la route. Les forces qu'exercent sur la voiture un revêtement différent de la chaussée,

des vitesses différentes ou les conditions climatiques sont traitées par les joysticks et transmises au conducteur de sorte que la conduite est plus sûre.

Le «Joysteer» n'est qu'un auxiliaire, un instrument supplémentaire. On le monte sur les types de voitures existants et il faut l'adapter. En principe, la voiture peut également être conduite par des personnes non handicapées.

Pour l'instant, le «Joysteer» n'est pas encore disponible dans le commerce, il n'existe qu'en version test. Urs Schnyder, atteint de dystrophie musculaire, a déjà pu l'essayer. Il est enchanté: «Le Joysteer, c'est pour moi la liberté! Je peux à nouveau effectuer des trajets qui m'étaient désormais interdits.» Il a appris à conduire normalement et, après une vingtaine de trajets avec le nouvel appareil, se sent relativement sûr de lui. Les personnes qui n'ont pas le permis de conduire devraient bien sûr commencer par apprendre à conduire.

pan

Restaurants «blindekuh»

Das Auge isst nicht mit



Foto: Sandro Battista

Stefan Zappa

Vor neun Jahren eröffnete Stefan Zappa zusammen mit drei Mitinitianten das Restaurant «blindekuh» in Zürich. Inzwischen wurde ihre Idee mit dem Dunkelrestaurant weltweit 18 Mal kopiert, weitere sind in Planung.

■ In der Garderobe ist alles noch vertraut, spricht hell. Man legt die Jacke ab und wählt das Essen aus. Auch Handys und Armbanduhrer mit Leuchtziffern werden hier eingeschlossen, denn: drinnen im Restaurant ist es wirklich stockdunkel. Kein winziger Lichtstrahl stört den Gast. Dieser wird vom Servicepersonal, das sich mit Namen vorstellt, an den Tisch geführt. Die Kommunikation ist ganz anders als sonst, ich höre feiner, besser irgendwie, aber ich habe keine Ahnung mehr, aus welcher Richtung ich an den Tisch gekommen bin, und es wäre mir unmöglich, den Raum ohne Hilfe zu verlassen. Beim Essen tauchen dann praktische Fragen auf: Wo habe ich jetzt mein Glas hingestellt? Was ist wo auf dem Teller?

Hemmschwellen abbauen

Ein Besuch des Restaurants «blindekuh» ist für Sehende sehr eindrücklich. Hinter der Idee steht für Stefan Zappa der Wunsch,

das gegenseitige Verständnis zwischen blinden und sehenden Menschen zu fördern, sowie die Schaffung von Arbeitsplätzen für blinde und sehbehinderte Menschen. «Viele Sehende meinen, blind sein sei das Schlimmste überhaupt. Die Hemmschwellen sind entsprechend hoch. Hier werden diese Hemmungen quasi an der Gardarobe abgegeben.» Für sein Engagement erhielt Stefan Zappa im Januar den «Social Entrepreneur 2007», einen von WEF-Gründer Klaus Schwab ins Leben gerufenen Preis, mit dem Unternehmer geehrt werden, die ein erfolgreiches Geschäft führen und dabei auch ihre soziale Verantwortung wahrnehmen.

Behinderungsbedingter Berufswechsel

Stefan Zappas ursprünglicher Beruf ist Innenarchitekt. Bereits als Kind erkrankte er an Diabetes, und mit der Zeit griff die Stoffwechselkrankheit die Netzhaut seiner Augen an. Eine Zeitlang war er völlig erblindet, durch eine Operation hat er heute eine Sehkraft von 6 Prozent auf einem Auge. Mit Hilfe der IV liess sich Zappa zum Arbeits- und Organisationspsychologen ausbilden. «So gesehen, hatte ich auch Glück», erzählt er, «denn Psychologie interessierte mich schon immer sehr,

und ich machte diese Zweitausbildung extrem gerne.» Die Idee mit dem Dunkelrestaurant hatte er 1998, an der Ausstellung «Dialog im Dunkeln» im Museum für Gestaltung in Zürich. Zusammen mit drei Mitinitianten, die dort ebenfalls als Führer tätig waren, gründete er die Stiftung blindlicht, um zweckgebunden Geld für dieses Projekt zu sammeln. Im September 1999 wurde dann die «blindekuh» in Zürich eröffnet, im Februar 2005 folgte das zweite Restaurant in Basel.

Rollstuhlgängig

In beiden Betrieben, in Zürich und in Basel, arbeiten 37 blinde und sehbehinderte Personen. Beide Restaurants sind rollstuhlgängig. Stefan Zappa ist bei beiden Restaurants für Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Fundraising und Projektentwicklung zuständig. Zudem bietet er in Zürich ein umfassendes Kursangebot an. Die Kurse finden im Dunkeln statt und sind sehr beliebt.

 Susi Mauderli

www.blindekuh.ch

Mister-Schweiz-Kandidat

«Ich will uns zum Thema machen»

Foto: Mister-Schweiz-Organisation



Arnaud Quarré de Champvigny

Finden Sie ihn schön? Dann müssen Sie es ihm ins Gesicht sagen, damit Arnaud Quarré de Champvigny es von Ihren Lippen ablesen kann. Der Mister-Schweiz-Kandidat 2008 aus dem Kanton Waadt schaffte es an der Wahl bis ins Finale. Er ist schwerhörig.

■ Trotz seinen 183 Zentimetern reichte es Arnaud Quarré de Champvigny am 5. April nicht für den Mister-Schweiz-Titel. Der St. Galler Stephan Weiler mit den blauen Augen holte sich die Auszeichnung. Aber der Buchhalter aus Mont-sur-Lausanne kann über seinen Finaleinzug stolz sein. Zum ersten Mal schaffte es ein Schwerhöriger so weit, und viele Taubstumme kamen ins Zürcher Theater 11, um seinen Erfolg zu feiern.

«Mich motivierte die Idee, durch die Teilnahme an der Wahl das Bild der Gehörlosen und Schwerhörigen aufzuwerten: Denn im Alltag sind wir viel zu unsichtbar», erklärt der schöne Blonde. Er hoffte auch, sich so von seinen Komplexen wegen der Behinderung befreien zu können, denn es falle ihm schwer, sie zu akzeptieren. «Und ich wollte auch sehen, wie viele Leute mich so mögen, wie ich bin.» Viele, das steht fest. Jedoch tendieren solche Wett-

bewerbe dazu, Kandidaten aus den Regionen um die Limmat-Stadt zu favorisieren. «Wer abstimmt, denkt dabei nicht an die innere Schönheit des schönsten Mannes, der die Schweiz danach möglichst gut repräsentieren soll. Das ist schade.»

Mannequin in Paris

Arnaud Quarré de Champvigny verdankt seinen langen Namen dem burgundischen Adel und kümmert sich zurzeit um die Verwaltung einer Arztpraxis. Er spielt in zwei Fussballmannschaften, eine davon ist der FC Saint-Jean in der dritten Liga des Kantons Genf. Die Tatsache, dass er den Pfiff des Schiedsrichters nicht hört, hindert ihn nicht am Toreschiessen.

Die Behinderung hat er schon von Geburt an, doch erst mit 3 Jahren wurde sie erkannt. Sie hindert ihn nicht daran, in Paris und Lyon als Model über die Laufstege zu gehen. «Das ist meine Leidenschaft. Ich möchte auf diesem Weg bis ganz nach oben kommen und mich weiterhin mit politischen und sozialen Fragen befassen, die Gehörlose, Schwerhörige, aber auch andere Behinderte betreffen. Das gefällt mir.»

Ausserdem hat ihn ein grosses Schweizer Hörgeräte-Unternehmen schon jetzt für eine Werbekampagne engagiert.

Missverständnis

Einige Mister-Schweiz-Kandidaten gingen so weit und warfen dem Waadtländer vor, er simuliere seine Schwerhörigkeit, um die Sympathie der Jury und des Publikums zu gewinnen. Der Grund? Als die Schönlinge im Camp in Kroatien waren, sahen sie Arnaud mit einem Walkman und Kopfhörern. Verärgert stellte der junge Mann, der am Abend der Wahl seinen 27. Geburtstag feierte, klar: Er sei nicht gehörlos, sondern schwerhörig. Er könne Töne hören, aber er verstehe die Worte nicht und sei darauf angewiesen, von den Lippen zu lesen. Deshalb könne er eine Unterhaltung nur führen, wenn er den Mund seines Gegenübers fixieren kann. «Ich allein habe entschieden, mich zu verteidigen. Niemand hat mich beraten», hält er fest. «Ich bin mir die Vorwürfe gewohnt. Manche verstehen nicht, dass es unterschiedliche Arten von Hörproblemen gibt.» Letzten Endes ist es vielleicht nicht, wie angenommen, sein Hörproblem, das Arnaud während des Finals übel mitgespielt, sondern ein ganz anderes Problem: Er spricht kein Deutsch. Aber beherrscht die Jury denn die Zeichensprache?

 Samuel Schellenberg

Candidat à Mister Suisse

«Je veux nous mettre en valeur»



Photo: lautundspitz.ch

Arnaud Quarré de Champvigny

Vous le trouvez beau? Alors dites-le lui en face, sinon Arnaud Quarré de Champvigny ne pourra pas le lire sur vos lèvres: arrivé en finale du concours de Mister Suisse 2008, le Vaudois est malentendant.

■ Du haut de ses 183 centimètres, Arnaud Quarré de Champvigny n'a pas emporté le concours de Mister Suisse 2008, le 5 avril dernier: c'est Stephan Weiler, Saint-Gallois aux yeux bleus, qui s'est adjugé le trophée. Mais le comptable du Mont-sur-Lausanne peut être fier d'être arrivé en finale, au Théâtre 11 de Zurich: pour un malentendant, c'est une première, que plusieurs groupes de sourds-muets étaient venus fêter au bord de la Limmat.

«Ma motivation pour participer était de valoriser l'image des sourds et malentendants: on est trop invisible dans la vie de tous les jours», explique le beau blond. Il souhaitait aussi se décomplexer par rapport à son handicap, qu'il a «du mal à accepter». «Et puis, je voulais voir combien de gens m'aiment tel que je suis.»

Sans doute beaucoup, mais ce genre de concours a tendance à favoriser ceux qui viennent de la région où se joue la finale. «Et ceux qui votent ne pensent pas à la beauté du cœur du plus bel homme – celui

qui, ensuite, représentera la meilleure image possible de la Suisse. C'est dommage.»

Mannequin à Paris

Descendant de la noblesse bourguignonne, ce qui explique son nom à rallonge, Arnaud Quarré de Champvigny s'occupe aujourd'hui de gestion dans un cabinet médical. Il joue au foot dans deux équipes – notamment le FC Saint-Jean, en 3^e ligue genevoise. Le fait qu'il n'entende pas le sifflet de l'arbitre ne l'empêche pas de marquer des buts...

Son handicap – qu'il a de naissance, mais qui n'a été détecté qu'à l'âge de trois ans – ne le gêne pas pour défiler comme mannequins à Paris et Lyon. «C'est ma passion. Je souhaite poursuivre dans cette voie au plus haut niveau, tout en m'occupant de questions politiques et sociales en faveur des sourds et malentendants, mais aussi des autres handicapés. J'aime ça.»

Par ailleurs, une importante entreprise suisse d'appareils auditifs l'a d'ores et déjà engagé pour une campagne publicitaire.

Malentendu

Reste que certains candidats à Mister Suisse ont accusé le Vaudois de simuler sa surdité, pour s'attirer la sympathie du jury et du public. La raison? Alors que le groupe

de bellâtres se trouvait en stage en Croatie, Arnaud a été vu avec un walkman sur les oreilles... Agacé, le jeune homme – il fêtait ses 27 ans le jour de la finale – a pris sa plus belle plume pour mettre les points sur les «i»: il n'est pas sourd mais malentendant; il peut entendre les sons mais ne comprend pas les paroles – il est obligé de lire sur les lèvres. Il peut tenir une conversation, mais uniquement les yeux rivés sur la bouche de son interlocuteur. «C'est moi seul qui ai décidé de me défendre, personne ne m'a conseillé, tient-il à préciser. J'ai tellement l'habitude d'entendre ces accusations: certaines personnes ne comprennent pas qu'il y a différents problèmes auditifs.» En fin de compte, ce n'est peut-être pas le handicap que l'on pense qui a joué un tour à Arnaud, lors de la finale, mais plutôt le fait qu'il ne parle pas... l'allemand. Et le jury, maîtrisait-il le langage des signes?

Samuel Schellenberg

Restaurants «blindekuh»

Plaisirs de la bouche, pas des yeux

Photo: Sandro Battista



Stefan Zappa

Il y a neuf ans, Stefan Zappa et trois associés ont ouvert à Zurich le restaurant «blindekuh». Entre-temps, pas moins de 18 autres locaux du même type ont ouvert autour du globe. Et ce n'est pas terminé...

■ Côté vestiaire, rien d'anormal – ou presque: en plus de son manteau, on y dépose aussi son téléphone portable et sa montre-bracelet, si cette dernière a un cadran éclairé. Car ensuite, c'est l'obscurité totale: pas le moindre rayon de lumière ne doit déranger le repas, commandé au vestiaire. Les plats sont apportés aux tables par le personnel qui se présente nominativement. Ici, la communication est très différente: mon ouïe se développe, j'entends mieux – quant à dire par quel chemin je suis arrivé à ma table, aucune idée. D'ailleurs, il me serait impossible de quitter la salle sans aide. En mangeant, des questions pratiques me viennent à l'esprit: où ai-je mis mon verre? Sur mon assiette, comment la nourriture est-elle disposée?

Surmonter les blocages

Une visite au restaurant zurichois «blindekuh» – vache aveugle – impressionne beaucoup les clients. Avec son idée, Stefan Zappa voulait encourager une compréhension

mutuelle entre voyants et aveugles et créer des places de travail pour les personnes nonvoyantes. Il explique: «De nombreux voyants s'imaginent qu'être aveugle est la pire des choses. Les blocages sont très importants, mais ici, nous les laissons au vestiaire.» L'engagement de Stefan Zappa lui a valu, en janvier dernier, le prix «Entrepreneur Social 2007 – Suisse». Créé par le fondateur du World Economic Forum Klaus Schwab, il récompense les entrepreneurs qui mènent leurs affaires avec succès tout en n'oubliant pas leurs obligations sociales.

Changement de parcours

Stefan Zappa est architecte d'intérieur. Enfant, il souffre déjà de diabète et avec les années, la maladie s'attaque à la rétine de ses yeux. Pendant un certain temps, il ne voit plus rien, mais une opération lui rend une vision de 6% à un œil. Impossible de savoir si les choses resteront comme ça, toutefois. Avec l'aide de l'assurance invalidité, Stefan Zappa a reçu une formation de psychologue du travail. «On peut dire que j'ai eu de la chance, raconte-t-il, car la psychologie m'a toujours intéressée et j'ai suivi cette deuxième formation avec un énorme plaisir.» L'idée du restaurant lui est venue en 1998, lors de l'exposition «Dia-

logue dans le noir» au Museum für Gestaltung de Zurich. Avec trois associés, qui ont travaillé comme guides dans l'exposition de 1998, il crée la Fondation blind-liecht, afin de rassembler de l'argent pour le projet. En septembre 1999, «blindekuh» ouvre à Zurich, et en 2005 un deuxième restaurant est inauguré à Bâle.

Aussi pour les fauteuils roulants

Avec leurs 37 employés aveugles ou malvoyants, les deux locaux proposent de nombreuses places de travail aux personnes handicapées. Les deux restaurants sont accessibles en fauteuil roulant. A Zurich comme à Bâle, c'est Stefan Zappa qui s'occupe des relations publiques, de la communication, de la recherche de fonds et du développement de projets. A Zurich, il propose également des formations pour le travail en groupe. Très appréciés, les cours ont lieu dans le noir, il va de soi.

 Susi Mauderli

www.blindekuh.ch

Sektionen Sport- gruppen

Sections Groupes Sport

Procap Aargau-Solothurn

Sozialversicherungsberatung

■ Wir sind umgezogen. Ab sofort haben wir eine neue Adresse: Kasinostrasse 15, 5000 Aarau (vorher Kasinostrasse 29, Aarau). Die Telefonnummern bleiben die gleichen: für Aargau 062 823 55 20, für Solothurn 062 823 43 74. *es*

Procap Baden

Neuer Präsident

■ Die diesjährige Generalversammlung stand im Zeichen der Demission von Josef Vock, der den Verein als Präsident während fünf Jahren hervorragend geführt hatte. Vizepräsident Oskar Schulthess würdigte seinen Einsatz. Procap Baden und Umgebung befindet sich heute in einem tadellosen Zustand, insbesondere auch was die Finanzen betrifft. Verdientermassen ernannte die Generalversammlung Josef Vock mit grossem Applaus zum Ehrenmitglied. Als neuer Präsident wurde Paul Meier, seit rund 40 Jahren Mitglied von Procap, heute Revisor von Procap Baden und Umgebung und Kassier von Procap Sport Baden, vorgeschlagen und einstimmig für die Amtsdauer von zwei Jahren gewählt. Ebenfalls in den Vorstand gewählt wurden René Frei als Protokollführer und Rosmarie Fritschi für die Führung des Sekretariates. Weiterhin dem Vorstand angehören die beiden Vizepräsidenten, Brigitte Schürch und Oskar Schulthess, sowie Adolf Jahnke als Kassier und Hans Hofmann als Beisitzer und Vertreter der Sportgruppe. Procap Baden und Umgebung lebt weitgehend von Spenden und der Verkaufsaktion von Schokolade-Herzen, die es erlauben,

den behinderten Mitmenschen nicht nur Beratung in schwierigen Lebenssituationen zu gewähren, sondern auch wichtige soziale Anliegen anzubieten. *hh*



Procap Bischofszell-Weinfelden

40 Jahre: Wir feiern

■ Zum Jubiläum 40 Jahre Procap Sektion Bischofszell-Weinfelden sind in diesem Jahr verschiedene Events geplant. So der Neujahrsapéro, die Sektionsreise, die Jubiläumsreise und als Abschluss die Weihnachtsfeier am zweiten Adventssonntag. Am 26. Januar lud die Sektion zum Neujahrsapéro in der Bildungsstätte Sommeri. Präsident Marcel Soller konnte viele Mitglieder und ein paar speziell geladene Gäste begrüßen. In einer kurzen Ansprache liess er die 40 Jahre Revue passieren. Gewürdigt wurde auch das Gründungsmitglied, der Kassier der Sektion und Präsident des Thurgauischen Kantonalverbandes, Werner Hugentobler. *tj*

Procap Emmental

Mitglieder unterstützen Fusion im Kanton Bern

■ Die Hauptversammlung von Procap Emmental wurde von gut 70 Mitgliedern besucht. Sie stimmten mit grosser Mehrheit der Fusion der Berner Procap-Sektionen zum neuen kantonalen Verein Procap Bern zu. Procap Bern wird sich für Menschen mit Handicap im ganzen deutschsprachigen Teil des Kan-

tons einsetzen. Wie nötig ein Zusammengehen im Kanton Bern ist, zeigt sich in der defizitären Finanzsituation von Procap Emmental. Procap Emmental hat sich auf die Sozialversicherungsberatung spezialisiert. Um die starke Nachfragezunahme in diesem Bereich besser steuern und diese Dienstleistung finanzieren zu können, hat der Vorstand Ende letzten Jahres beschlossen, den Kostenatz für diese Beratungen stark zu erhöhen. Mit dieser Massnahme wird es möglich sein, in diesem Jahr den Verlust zu reduzieren. *jj*

Procap Ob- und Nidwalden

Neue Beratungsstelle

Zentralschweiz

■ 42 Aktivmitglieder und 3 Gäste durfte Präsidentin Josy Filiger zur Jahresversammlung von Procap Ob- und Nidwalden begrüßen. In ihrem Jahresbericht verwies sie auf die Podiumsdiskussion «Procap zwischen Selbsthilfe und Fachverband: Wie gehen wir mit den Veränderungen um?». Dabei wurden zentrale Punkte im Veränderungsprozess anhand der unterschiedlichen Sektionsstrukturen erörtert. Nun entsteht ein neues Leitbild und eine neue Strategie. So ist neu die Beratungsstelle Procap Zentralschweiz auch für Ob- und Nidwalden zuständig. An 5 Sitzungen organisierte der Vorstand 8 Vereinsanlässe und verschiedene Mittelbeschaffungsaktionen. 4 Mitglieder können auf 20- oder 30-jährige Verbandszugehörigkeit zurückblicken. Klaus Nufer ist sogar 40 Jahre Mitglied. Als Vertreter der Zentrale in Olten erläuterte Hansurs Gre-

tener die neue Strategie und die Beratungsstelle in Luzern. Mit einem feinen Essen wurde die Jahresversammlung beendet. *jb*

Procap Olten

Im Aufbruch

■ Die Generalversammlung von Procap Olten stand ganz im Zeichen eines Wechsels im Vorstand. Ende Dezember war der langjährige Präsident Ruedi Bitterli, Trimbach, gestorben. Werner Good von Procap Schweiz würdigte ihn zu Beginn der Versammlung. Er betonte, dass Ruedi Bitterli seine ganze Kraft für die Sektion Olten und den Kantonalverband Solothurn eingesetzt hatte. Er hat diese geprägt und sie zu einem Dienstleistungsbetrieb für Menschen mit Behinderung gemacht. Mit dem Wechsel im Präsidium haben auch andere Mitglieder den Rücktritt aus dem Vorstand angeboten. So konnten einerseits die Integration der Sportgruppe auch im Leitungsgremium vollzogen und andererseits neue Mitglieder aufgenommen werden. Als Präsident wurde Werner Good, und als weitere Mitglieder Hedy Allemann, Gilda Beck Grunder, Hans

Frank und Irene Müller gewählt. Elisabeth Schenk betreut weiterhin das Sekretariat, organisiert die Aktivitäten der Sektion und führt die Buchhaltung. Die Sektion Olten hat sich geöffnet für die Aufnahme der Mitglieder der Sektion Solothurn auf Ende dieses Jahres. Die Sektion Solothurn wird sich auflösen. Damit entsteht eine Sektion Olten-Solothurn mit über 1000 Mitgliedern. Vorgängig zur Versammlung genossen alle Teilnehmenden ein feines Essen aus der Küche des Restaurants Bornblick in Olten. Auch wenn die Wahlen einige Verunsicherungen verursacht hatten, war am Schluss die Stimmung, dass die Sektion nach vorne blickt und die neuen Herausforderungen bewältigen wird. *wg*

avanti donne

Abschied von Rita Vökt

Maisprach

Liebe Rita

Bei der Vernissage des Buches «Karrieren mit Barrieren» im «Wärchlade» in Olten bin ich Dir das erste Mal begegnet. Du warst eine der Initiantinnen zu diesem Buch von Menschen mit Behinderung und hast selber

Dein Leben darin beschrieben. Dieser ersten Begegnung folgten noch weitere, die mich immer sehr berührten. Denn ich habe neben Deinem grossen Engagement immer auch Dein Wohlwollen und Deine Offenheit gespürt.

Im Jahre 2000 hast Du einen Kongress für Frauen mit Behinderung in Olten unter dem Patronat von Procap organisiert. Daraus ist die Frauengruppe von Procap entstanden, die Du mit einem grossen Engagement geleitet hast. Ich durfte von Procap her – auch als Mann – an den Sitzungen teilnehmen. Dabei habe ich viel gelernt über die Situation von behinderten Frauen in unserer Gesellschaft. Aus dieser Procap-Frauengruppe ist 2002 «avanti donne» herausgewachsen. Du hast keine Ruhe gegeben, bis diese Beratung für behinderte Frauen und Mädchen realisiert werden konnte. Die Gründungsversammlung war für mich damals sehr beeindruckend, da sie auch in einer so guten und hoffnungsvollen Atmosphäre stattfand.

Eine besondere Fähigkeit von Dir, Rita, kam in all diesen Tätigkeiten zum Ausdruck. Du hast Dich nie in den Vorder-

grund gestellt, aber Dein Ziel nie aus dem Auge verloren. Du akzeptierst andere Meinungen, setztest Dich mit ihnen offen auseinander und brachtest immer wieder Deine persönlichen Gedanken ein. Du liest Neues zu und hast so Entwicklung ermöglicht und gefördert. So konntest Du auch andere Frauen an die Spitze «Deiner» Organisation treten lassen und hast Dich über deren Arbeit und Engagement gefreut. Dabei hast Du Dich immer wohlwollend kritisch damit auseinandergesetzt.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich gerne mit Dir, Rita, zusammengearbeitet habe. Nicht nur ich wusste, woran ich bei Dir war, sondern auch alle Deine Gesprächspartnerinnen. Dass Du es nicht immer leicht mit einzelnen Exponenten von Procap hattest, hast Du im letzten E-Mail an Adrian Hauser ausgedrückt. Auch da kommt Deine Ehrlichkeit und Offenheit klar zum Ausdruck. Dankbar denke ich an alle diese Begegnungen mit Dir zurück und würde Dir gerne noch sagen, dass sie für meine Arbeit viel gebracht haben.

Werner Good

mobilcenter von rotz gmbh

**Fahrzeugumbau und
Hilfsmittel zur Verbesserung
Ihrer Lebensqualität!**

**Bei uns erhalten Sie alles für
Ihren persönlichen Bedarf.**

Kontaktieren Sie uns per Telefon oder Email!

**mobilcenter von rotz gmbh
Tanneggerstrasse 5a
8374 Dussnang
Telefon 071 977 21 19**



Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch

Agenda

Bildung

Behindertenpolitik – Wo und wie kann ich mich engagieren? Als Person mit Behinderung oder ihnen Nahestehende/r erlebe ich noch immer viele Benachteiligungen. Daher stelle ich mir die Frage, ob ich mich politisch engagieren soll. Wo soll ich anfangen? Welche Kräfte stehen mir zur Verfügung? Mit wem soll ich mich zusammenschließen, um mich für eine gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe einzusetzen? Leitung: Thea Mauchle, Olga Manfredi, Behindertenkonferenz ZH
17. Mai in Zürich

Gleichstellungsrecht – Teil 1: Aktueller Stand in der Schweiz. In der Schweiz schützen die Bundesverfassung und das Behindertengleichstellungsgesetz Menschen mit einer Behinderung vor Benachteiligungen. Welche Möglichkeiten beinhalten diese Rechtsinstrumente? Wann kann ich vor Gericht klagen, wann gehe ich besser andere Wege? Wie hat sich die Rechtsprechung seit 2004 entwickelt? Leitung: Caroline Hess-Klein, Egalité Handicap, Fachstelle DOK
16. Oktober in Bern

Gleichstellungsrecht – Teil 2: Entwicklungen auf internationalem Gebiet: Die UNO Konvention für die Rechte behinderter Menschen. Die UNO hat eine neue Konvention verabschiedet, die ausschliesslich den Rechten von Menschen mit einer Behinderung gewidmet ist. Was beinhaltet diese Konvention und wie können wir ihre Ratifizierung durch die Schweiz unterstützen? Leitung: Caroline Hess-Klein
30. Oktober, nachmittags, in Bern

Reisen und Sport

Sport und Erlebnis

Wanderwoche Senda Sursilvana, Bündnerland, 13.–19. Juli
Bergsportkurs mit dem SAC
3.–9. August

Radelwoche am Bodensee, Kreuzlingen,
27. Juli–3. August

Lamatrekking im Malcantone, Tessin,
26. Juli–2. August

Wassersportwoche in Figino, Tessin,
16.–23. August

Wanderwoche im Berner Oberland
Habkern, 21.–27. September

Kanutour auf der Thur und dem Rhein
20.–26. Juli

«Der Berg ruft», 21.–22. Juni, 26.–27. Juli,
13.–14. September

Erlebnisweekend Aare, 15.–17. August

Weekend für Frauen, Emmental,
13.–14. September

Aktiv & Gesundheit

Haus Paprika, Ungarn, 23. August–4. September, 6.–18. September

Fahrradtour an der Donau, Österreich,
12.–19. August

Sucht nach der Schlucht, Frankreich,
24.–31. Mai

Segeltour mit Rollisegler, Deutschland,
5.–14. September

Segeltörn auf dem Mittelmeer, 14.–21. Juni

Aktivferien im Aletsch, Fiesch, 27. Juli–3. Aug.

Aktivwoche mit Ringier-Lehrlingen, Davos,
21.–28. Juni

Wellness im Hotel Viktoria, Oberstdorf
9.–12. Mai, 28. September–1. Oktober

Rundreisen

Gardasee, 4.–8. Juni

New York, 22.–31. Mai

Südafrika, 20. September–9. Oktober

Kinder und Jugend

Unterwegs mit Ross und Wagen, 12.–18. Juli

Aktivferien für Kinder und Jugendliche,
Filzbach, 26. Juli–2. August

Polisportwoche im Centro Sportivo Tenero,
4.–11. Oktober

Badeferien

San Felice, Italien, 16.–30. Juni

Jesolo, Italien, 11.–26. Juli

Tunesien, 21. Mai–4. Juni

Mallorca, 6.–16. August

Teneriffa, 11.–25. Oktober

Städtereisen

Berlin, 4.–7. Juli

Lissabon, 5.–8. Juni

Schweizer Ferien

Davos, 1.–8. März

Magliaso, 8.–21. Juni

Oberwald, 20. Juli–2. August

Wildhaus, 27. Juli–9. August

Davos, 3.–16. August

Münsterlingen, 14.–27. September

Bewegung für alle

Nationale Procap Sporttage, Olten,
30./31. August

Sport-Weiterbildungskurse

Erlebnispädagogik, 10.–12. Mai

Agenda

Elvis Night am 14. Juni

Procap Thun organisiert eine unvergessliche Elvis Night zu Memories of Elvis by Peter Müller. Lassen Sie sich in die Zeit des King of Rock'n'Roll versetzen und genießen Sie die toll imitierten Songs. Wenn Peter Müller auf der Bühne steht, ist er kaum vom echten Elvis zu unterscheiden. Er präsentiert nicht nur die unvergesslichen Songs hervorragend, er erzählt auch Elvis-Episoden und leitet durch das Schaffen des Sängers. Peter Müller sorgt für eine gute Stimmung. Sein Repertoire ist vielfältig und umfasst über 50 Songs aus jeder Schaffensperiode von Elvis Presley. Fans sind sich einig: Diese Musik wird ewig jung bleiben.

Unter www.elvis-show.ch sind weitere Informationen zu finden. Procap Thun freut sich auf viele Konzertbesucherinnen und -besucher. Die Aula Steffisburg verfügt über genügend Gratisparkplätze. Tickets sind an der Abendkasse zum Preis von 25 Franken erhältlich. Das Konzert findet am Samstag, 14. Juni, um 20 Uhr in der Aula Steffisburg statt. Nähere Auskunft bei Procap Thun, Telefon 033 222 09 09, Barbara Berner

Weitere Informationen

Procap, Froburgstrasse 4, 4600 Olten,
Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch
www.procap.ch

Formation – cours Agile/Egalité Handicap

Droit de l'égalité – première partie: Etat actuel en Suisse. La Constitution fédérale et la Loi sur l'égalité des personnes handicapées protègent les personnes handicapées contre les inégalités. Quelles possibilités nous offrent la Constitution et la loi? Quelles améliorations promettent-elles? Comment faire pour que nos droits soient respectés? Quand choisir la voie judiciaire, quand préférer d'autres démarches? Comment la jurisprudence évolue-t-elle depuis 2004? Intervenante: Caroline Hess-Klein, Bureau Egalité Handicap
15 mai, Lausanne

Droit de l'égalité – deuxième partie: Développements internationaux: la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées. L'ONU a adopté en décembre 2006 une nouvelle convention entièrement consacrée aux droits des personnes handicapées. Que contient-elle et comment peut-on encourager sa signature et ratification par la Suisse? Intervenante: Caroline Hess-Klein, Bureau Egalité Handicap
29 mai, après-midi, Lausanne

Sport

Sport, aventure et découverte

Escalade à la Chaux-de-Fonds

8 leçons à partir du 9 avril

Aventure au bord du Doubs

du 10 au 12 mai (Pentecôte)

Descente de l'Ardèche en canoë-kayak

du 24 au 31 mai

Randonnée et escalade en Valais

du 14 au 15 juin

Sport nature à la carte, du 27 juillet au 9 août
(possibilité de faire seulement une semaine)

L'appel de la montagne, projet du CAS

du 20 au 21 septembre

Randonnée avec des ânes, du 1^{er} au 4 mai
(Ascension) et du 23 au 24 août

Vélo et activités nautiques

du 6 au 7 septembre

Via Ferrata, 27 septembre

Natation et activités aquatiques

du 30 octobre au 2 novembre

Pour enfants et adolescents

Séjour à la ferme, Ascension (1^{er} au 4 mai)

Activités sportives et ludiques à la carte

du 27 juillet au 9 août, (possibilité de faire seulement une semaine)

Camp polysportif à Tenero, du 4 au 11 oct.

Vacances Procap

Les Diablerets, du 29 juin au 12 juillet

Château d'Oex, du 27 juillet au 9 août

Formation continue

Sport d'aventure pour personnes avec handicap, du 10 au 12 mai

Aiguiser notre œil pour améliorer leurs compétences, 23 novembre

Journées sportives

Journées sportives nationales Procap Olten
30 et 31 août

Wer sucht, der findet

Partnerschaft

Bin m., 30 J. alt, gehbehindert, habe mein Glück noch nicht gefunden. Wohne allein, liebe die Natur, Fussball, Schlagermusik, Kino etc. Bist du 25–38, wohnst im Kanton ZH, SZ oder SG? Würde mich sehr freuen über ein Mail an tim5177@msn.com oder einen Brief an Chiffre 08/2-2, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Mann, 29, behindert, aber selbstständig, möchte Frau kennenlernen, ca. 25- bis 32-j. für ernsthafte Beziehung mit Respekt, gemeinsamem Dialog und gegenseitigem Verständnis. Komme aus Afrika, spreche Französisch, Englisch und recht gut Deutsch. Wohne in Bern. Meine Hobbys sind Kochen, Informatik, Kino. Bin sensibel und lebenswürdig. Mail: satrupoyel@yahoo.fr oder Chiffre 08/2-3, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Suche Freundin aus der Ostschweiz, die mit mir eine Beziehung aufbauen möchte. Bin 44, wohne und arbeite in Münchwilen TG und bin Elektrorollstuhlfahrer. Meine Hobbys: Sportveranstaltungen besuchen (z.B. FC St. Gallen), Imkern, Ausdrucksmalen. Chiffre 08/2-4, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Heisse Christian, bin 37, wohne in WG in St. Gallen. Bin ehrlich, offen, treu, selbstständig, hilfsbereit und kann gut zuhören. Habe leichte Lernbehinderung/POS. Suche liebe Frau für feste Beziehung, 36–37, sie sollte ehrlich, treu und natürlich sein und gerne kommunizieren. Chiffre 08/2-6, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Netter Mann, 60, junggeblieben, sucht liebe, psychiatrieerfahrene, aber stabile Frau für schöne Freundschaft ... Natur, kochen, Theater... Melde dich doch – ich freue mich! Chiffre 08/2-7, Procap, Postfach, 4601 Olten.

43-jähriger, sympathischer Mann mit leichter geistiger Behinderung wünscht sich Beziehung mit aufgestellter Frau. Wohne in Bern, mache Musik, bin Fan von YB und SCB und gehe auch an Matches. Weitere Hobbys sind Schwimmen, Wandern, Kino, Musikhören. Chiffre 08/2-8, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Suche Kuschelfreund/-freundin. Chiffre 08/2-1, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Suche liebe, ehrliche, einfache Frau. Bin 1952 geboren, wohne im Raum Luzern, meine Hobbys sind Reisen (GA), Volksmusik. Möchtest du meine Begleiterin sein? Dann freue ich mich sehr auf deine Zuschrift unter Chiffre 08/2-9, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Ich, 41, NR, bin durch Unfall im Rollstuhl. Suche auf diesem Weg eine nette Freundin, die das akzeptieren kann und auch weiss, dass ich bei einigen Sachen Hilfe brauche. Kontaktaufnahme wenn möglich mit Foto unter Chiffre 08/2-11, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Aufgestellter 39-jähriger Mann, körper- und leicht geistig beh., sucht Freundin bis 40-j. aus der Region. Wohne in Oberrieden und arbeite in Horgen, meine Hobbys sind Spazieren, Zugreisen, Wetterbeobachtungen. Freue mich auf ehrliche Zuschriften wenn möglich mit Foto unter Chiffre 08/2-12, Procap, Postfach, 4601 Olten.

Zu verkaufen

Sicherheitsschloss Kaba, NP Fr. 159.–, VP Fr. 129.–. Tel. 033 671 31 64

Elektr. Pflegebett Buche 100x200, mit Matratze, VP Fr. 600.–. Tel. 032 652 10 43 (11 bis 20 Uhr), Grenchen SO.

Spitalbett zu verkaufen, Preis nach Absprache. Tel. 062 293 21 51.

Dreirad-Elektromobil «Copain 310», kein Führerschein nötig, Velovignette genügt. NP Fr. 8200.–, VP Fr. 2000.–. Besichtigung möglich. Informationen unter Tel. 071 385 10 68, Frau Zwicker, Andwil SG.

Neuwertiger Rollstuhl PYRO Standard, Sitzhöhe 50 cm, -breite 50 cm, Beinstützen, Bremsen Kniehebel, Bremshebelverlängerung, Antikipprollen, Stockhalter, evtl. Kissens und Decke. NP Fr. 1047.–, VP nach Absprache. Muss abgeholt werden. Margrit Steingruber, Oberdorfstrasse 18, 9230 Flawil, Telefon 071 393 23 21.

Verschiedenes

Zum Kaufen und Tauschen: UEFA Champions League Bildli 2007–2008. Telefon 061 322 68 88.

Zu vermieten in St. Gallen an sonniger, ruhiger Lage: neu renovierte, rollstuhlgängige 4 1/2 Zimmer-Wohnung, 142 m², im 2. OG, neue Küche, sep. Abstellraum, Bad mit Doppellavabo, sep. WC, elektr. Rolläden. Das ganze Haus ist grosszügig gebaut. MZ Fr. 1842.– + HZ Fr. 240.–. Auskunft Frau Weisshaupt, Tel. 071 278 39 74.

Mann, 59, aus dem Baselbiet, körper- und sehbehindert, sucht E-Mail-Freundinnen und -freunde (keine Partnerschaft). Auf Antwort freut sich: hanspi@eblcom.ch

Inserate

Die Partnervermittlung mit Herz® für Singles mit und ohne Behinderung. Finden Sie Ihren Goldschatz auf angenehme und seriöse Art. Sie wählen unsere Leistungen gemäss Ihren Vorstellungen. Bestellen Sie die kostenlose Infobroschüre oder rufen Sie uns einfach an.

Andreas Klausberger, Hauptagentur,
Tel. 071 866 33 30, ZH: 044 210 33 38,
BE: 031 928 33 30, BS: 061 923 33 30
Maja Kappeler, LU/ZG Tel. 041 340 68 70,
AG/SO: 062 824 00 22

Sie finden uns auch unter
www.partnervermittlung.ch

Ich gebe Ihrer Liebe Raum zum Leben
Fühlen Sie sich manchmal mit Ihrem Wunsch nach Nähe und Wärme allein gelassen, etwas entmutigt,
Ihr Sehnen nach Liebe zu zeigen, mit Ihrer Behinderung
Ihre Bedürfnisse nehme ich im Gespräch wie der Begegnung wahr und begleite Sie im geschützten Rahmen von Achtung und Diskretion.
Ich entführe Sie in die Welt der sinnlich erotischen Erfahrungen und tauche mit Ihnen ein
Erfüllt-Sein
sehn-suchend@bluewin.ch

Qui cherche, trouve

Rencontre

Homme avec handicap léger, tout à fait autonome, 63 ans, souhaite faire la connaissance d'une dame âge en rapport pour partager les bons moments de la vie. J'habite dans la région du lac Léman. Réponse à toutes les lettres accompagnées d'une photo récente. Chiffre 08/2-10, Procap, Case Postale, 4601 Olten.

Beau jeune homme de 35 ans cherche sa moitié avec handicap léger ou sans. Tél. 076 450 13 20.

Divers

Club escrime de Vevey cherche des membres. Contact: Dominique Santschi, tél. 021 964 47 29, 077 441 64 47 29.

Appartement indépendant dans propriété cherché par homme, 61, disponible pour aides diverses : entretien, jardinage, gardiennage. Suis polyvalent, cultivé, plurilingue, pianiste. Tél. 079 473 01 16.

Je cherche une pélerine taille L d'occasion pour fauteuil roulant. Veuillez contacter: olivier.delapraz@romandie.com ou téléphone 032 967 73 00.

A vendre

A vendre fauteuil roulant électrique, spécial tout terrain, moteur PowerPush, révisé, réglage électrique du dossier et de l'assise. Fr. 5000.-. Tél. 027 306 93 57.

A vendre fauteuil roulant de sport, très bon état, marque Sopur, bleu clair, pose-pied avec

sangle, protège-vêtement, pneus de sport spéciaux, main-courante supergrip. Fr. 2500.- à discuter. Renseignements: tél. 077 402 53 45.

A vendre lit médicalisé électrique avec 2 barrières et potence + 2 matelas anti-escarres avec housses; le tout Fr. 1900.-. Téléphone: 078 666 33 51.

Annonces gratuites pour les membres

Envoyer à Rédaction Procap, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 93, info@procap.ch

Impressum

Herausgeber

Procap

Auflage

21 903

Redaktion

Adrian Hauser (Chefredaktor), Peter Anliker (deutschsprachiger Redaktor), Samuel Schellenberg (französischsprachiger Redaktor), Elke Brunner (Redaktorin Gesundheit), Susi Mauderli (Assistenz und Sekretariat), Clemens Ackermann (Layout), Priska Vogt (Korrektur), Flavia Molinari Egloff (Übersetzung ins Italienische) Frobürgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, 062 206 88 88 info@procap.ch

Druck und Versand

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern
Adressänderungen bitte Ihrer Sektion melden oder Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88

Abonnemente

Erscheint fünfmal jährlich
Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz Fr. 20.-, Ausland Fr. 25.-
ISSN 1420-5017

Inserateverwaltung

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien Förlibuckstrasse, Postfach, 8021 Zürich
Tel. 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01
rudolf.brosi@fachmedien.ch

Redaktionsschluss für Nr. 3/2008

28. Mai 2008
Nr. 3 erscheint am 3. Juli 2008



Impressum

Editeur

Procap

Tirage

21 903

Rédaction

Adrian Hauser (rédacteur en chef), Samuel Schellenberg (rédacteur francophone), Peter Anliker (rédacteur germanophone), Elke Brunner (rédactrice santé), Susi Mauderli (assistance et secrétariat), Clemens Ackermann (layout), Priska Vogt (relecture), Flavia Molinari Egloff (traduction italienne) Frobürgstrasse 4, case postale, 4600 Olten, tél. 062 206 88 88 info@procap.ch

Impression et expédition

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne
Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86

Abonnement

Paraît cinq fois par année
Pour non-membres par année: Suisse: Fr. 20.-, étranger: Fr. 25.-
ISSN 1420-5017

Annonces

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien case postale, 8021 Zürich
Tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01
rudolf.brosi@fachmedien.ch

Délai de rédaction du n° 3/2008

28 mai 2008
Date de parution du n° 3: 3 juillet 2008



Fragen und Antworten



Foto: zVg

Rita Vökt-Iseli, avanti donne

Palliative Pflege statt Spitzenmedizin

Seit meiner Kindheit bin ich schwer behindert. Mit dem Älterwerden kommen auch die Sorgen: Wie werde ich sterben, lässt man mich überhaupt sterben? Von Kolleginnen und Kollegen in der gleichen Situation weiss ich, dass sie nichts so sehr fürchten, wie gegen ihren Willen am Leben gehalten zu werden dank unserer Spitzenmedizin. Bin ich dieser Spitzenmedizin wirklich so hilflos ausgeliefert?

■ Ihre Befürchtungen kann ich sehr gut verstehen und Sie haben auch allen Grund dazu. Es ist sehr gut, dass Sie sich bereits jetzt, wo Sie noch bei Kräften sind, darüber Gedanken machen und die nötigen Vorkehrungen treffen. Als Erstes empfehle ich Ihnen ein offenes Gespräch mit Ihrem Partner oder Ihren Angehörigen. Besprechen Sie Ihre Situation und Ihre Wünsche auch mit Ihrem Hausarzt, der Sie vermutlich sehr gut kennt und Sie unterstützen würde im Krankheitsfall. Immer mehr Menschen wünschen palliative Pflege, und diese ist auch für behinderte Menschen sehr gut möglich. Schreiben Sie nach diesen Gesprächen eine Patientenverfügung. Im Internet finden Sie verschiedene Fassungen, Sie können aber auch selber eine auf Ihre Situation angepasste Version verfassen. Lassen Sie die Verfügung auch von einer Person Ihres Vertrauens mitunterschreiben und geben Sie eine Kopie davon Ihrem Hausarzt. Im Krankheitsfall steht Ihnen die Spitzex zur Verfügung, führen Sie auch hier ein erstes Gespräch, damit man Sie im Notfall schon kennt. Sollte die Pflege zu Hause einmal nicht mehr möglich sein, wird es Sie beruhigen zu wissen, dass es in der Schweiz einige Sterbehospize gibt, die jedem Menschen ein würdiges und wenn immer möglich schmerzfreies Sterben

ermöglichen. Sollte der Notfall eintreffen, müssen Sie sich im Klaren sein, dass Sie auf jeden Fall reanimiert werden, wenn Sie die Notfallnummer 144 anrufen. Auch im Spital wird man Sie nicht sterben lassen, trotz Patientenverfügung. Sie werden Aussagen zu hören bekommen wie «Sie sind doch noch viel zu jung zum Sterben» oder «unser Auftrag ist, Leben zu retten». Ein schönes und ehrbares Ziel, aber nicht in jeder Situation. Leider ist es so, dass jeder Todesfall für ein Spital eine Niederlage darstellt und, so unmenschlich es tönt, auch die Todesfallstatistik spielt eine Rolle!

Wenn Sie genau wissen, was geschehen soll im Notfall, wird das sehr beruhigend auf Sie wirken. Sie werden weiterleben wie bisher und dem Leben die schönen Seiten abgewinnen. Machen Sie auch Ihre Kollegen und Kolleginnen auf obige Möglichkeiten aufmerksam, das gibt gute Gespräche und hilft, Ängste abzubauen.

Rita Vökt-Iseli, ehemalige Geschäftsleiterin avanti donne*

**Vergleiche auch Seite 37*

Noch Fragen?

Haben Sie juristische Fragen, wenden Sie sich an die Redaktion. Unsere Rechtsabteilung beantwortet diese gerne im Rahmen unserer Ratgeber-Rubrik: Procap Magazin, Froburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, info@procap.ch.



Foto: Procap

Daniel Schilliger, Rechtsanwalt

Betreuungsgutschriften

Meine 19-jährige behinderte Tochter arbeitet in einer geschützten Werkstätte, wohnt aber bei uns. Haben wir Anspruch auf Betreuungsgutschriften? *M. aus O.*

■ Wenn Kinder da sind, reduzieren die Eltern oft das Arbeitspensum und sind damit wegen des tieferen Einkommens bei der AHV nicht mehr so gut versichert. Den Eltern mit einem Kind bis 16-jährig wird deshalb automatisch eine sogenannte Erziehungsgutschrift angerechnet. Diese Gutschriften sind keine direkten Geldleistungen, sondern Zuschläge zum Erwerbseinkommen, die erst bei der AHV-Rentenberechnung berücksichtigt werden. Seit Ihre Tochter 16-jährig ist, ist diese Gutschrift weggefallen. Seither haben Sie eventuell Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Der Mechanismus ist der gleiche wie bei den Erziehungsgutschriften: Es werden also keine Gelder ausbezahlt, sondern auf dem AHV-Konto gutgeschrieben. Wer pflegebedürftige Verwandte im gleichen Haushalt betreut, kann Betreuungsgutschriften beanspruchen. Als pflegebedürftig gilt, wer eine Hilflosenentschädigung mittleren oder schweren Grades bezieht. Im Gegensatz zu den Erziehungsgutschriften müssen die Betreuungsgutschriften jährlich bei der kantonalen Ausgleichskasse angemeldet werden, sonst verwirken sie. Solange noch ein Kind unter 16 da ist, ist die Anmeldung der Betreuungsgutschriften aber nicht nötig, denn es gibt nur entweder Erziehungs- oder Betreuungsgutschriften.

*Daniel Schilliger, Rechtsanwalt
Procap Rechtsdienst*

Questions et réponses



Photo: dr
Rita Vökt-Iseli, avanti donne

Soins palliatifs plutôt que médecine de pointe

Je suis lourdement handicapée et ceci depuis l'enfance. Avec l'âge viennent aussi les soucis: comment vais-je mourir? Me laissera-t-on seulement mourir? A écouter plusieurs collègues dans la même situation que moi, il semble que ce qu'ils et elles redoutent le plus est d'être maintenus en vie contre leur gré, grâce aux moyens de la médecine de pointe. Est-ce que l'on va vraiment m'abandonner à cette médecine de pointe?

■ Je comprends parfaitement vos craintes et vous avez raison de les avoir. C'est très judicieux de votre part de penser à ces questions à présent, alors que vous en avez la force, afin de prendre les mesures nécessaires. En premier lieu, je vous conseille d'avoir une discussion ouverte avec votre partenaire ou vos proches. Parlez aussi de votre situation et de vos souhaits avec votre médecin de famille, qui vous connaît sans doute très bien et vous soutiendrait en cas de maladie. De plus en plus de personnes veulent des soins palliatifs, et cette option est également valable pour les personnes handicapées. Après ces entretiens, rédigez des directives anticipées (testament de vie). Vous trouverez différents modèles sur Internet, mais vous pouvez aussi produire un texte qui soit adapté à votre situation. Faites cosigner les directives par une personne de confiance et donnez-en une copie à votre médecin de famille. En cas de maladie, vous pouvez bénéficier des soins à domicile: là aussi, sollicitez un entretien à l'avance, afin que ceux qui gèrent ces soins vous connaissent en cas d'urgence. Si un jour vous ne pouvez plus être soignée à domicile, sachez qu'il existe en Suisse plusieurs structures d'aide aux personnes en fin de vie, où il est pos-

sible de mourir dignement et si possible sans douleur. S'il arrive un jour que vous ayez à appeler le numéro d'urgence 144, sachez que vous serez dans tous les cas réanimée. Et dans un hôpital, les directives anticipées n'empêcheront pas qu'on vous maintienne en vie. Vous entendrez des remarques du style «Vous êtes bien trop jeune pour mourir», ou «Notre mission est de sauver les vies». Des buts parfaitement louables, mais pas dans tous les cas de figure. Malheureusement, chaque décès représente une défaite pour un hôpital – aussi inhumain que cela puisse paraître, la statistique des morts joue un rôle! Savoir avec précision de quelle manière on veut que se déroulent les choses en cas d'urgence a un effet très apaisant. Vous continuerez à vivre comme avant et profiterez des beaux aspects de la vie. Faites part à vos collègues de toutes ces options: ce sera l'occasion d'intéressantes discussions et cela vous aidera à diminuer vos craintes.

Rita Vökt-Iseli*, ancienne directrice d'avanti donne

*Voir page 37

Besoin d'un conseil?

Si vous avez des questions d'ordre juridique, adressez-vous à notre rédaction. Le service juridique de Procap vous répondra volontiers dans le cadre de cette rubrique. Ecrire à: Magazine Procap, Frobürgstrasse 4, case postale, 4601 Olten, ou par e-mail à: info@procap.ch



Photo: Procap
Daniel Schilliger, avocat

Bonification pour tâches d'assistance

Ma fille handicapée de 19 ans travaille dans un atelier protégé, tout en habitant chez nous, à la maison. Avons-nous droit à des bonifications pour tâches d'assistance?

M. de O.

■ Lorsque les parents ont des enfants, ils réduisent en général leur temps de travail, ce qui provoque une baisse de leur rente AVS. C'est pour cela que les parents d'enfants de moins de 16 ans reçoivent automatiquement une bonification pour tâches éducatives. Cette bonification n'est pas versée sous forme d'argent, mais de majorations du revenu provenant d'une activité lucrative, qui ne sont prises en considération que lors du calcul de la rente. Depuis que votre fille a 16 ans, cette bonification ne vous concerne plus. Par contre, vous avez peut-être droit à des bonifications pour tâches d'assistance. Le mécanisme est le même que pour les bonifications pour tâches éducatives: vous ne recevez pas d'argent, mais votre avoir AVS est majoré. Celles et ceux qui ont au domicile de la parenté ayant besoin de soins peuvent demander ce type de bonification. Sont considérés comme ayant besoin de soins celles et ceux qui reçoivent une allocation pour impotence moyenne ou grave. Au contraire des bonifications pour tâches éducatives, les bonifications pour tâches d'assistance doivent être annoncées annuellement auprès des caisses cantonales de compensation, sans quoi elles sont perdues. Aussi longtemps qu'il y a un enfant de moins de 16 ans à la maison, il n'est toutefois pas nécessaire d'annoncer les bonifications pour tâches d'assistance.

Daniel Schilliger, avocat
Service juridique de Procap

Bekannt wurde Werner Ruch, als er zur Unterstützung der Behinderteninitiative mit dem Rollstuhl 300 Kilometer nach Bern fuhr. Noch heute setzt er sich für Mobilität für Menschen mit Behinderung ein.



Lebenserfahrung zurückgeben

Werner Ruch über ...

Zeit

Früher umfasste die Zeit für mich eher die Vergangenheit und die Zukunft, heute ist es mehr die Gegenwart.

Arbeit

Ich wünsche mir, dass akzeptiert wird, dass ich weiss, was ich kann und was nicht.

Ferien

Ich fahre gerne in die Ferien! Es stellt sich nur immer die Frage, wo ist es rollstuhlgerecht ist – das heisst, doppelt so lange suchen und meist doppelt so viel bezahlen.

Luxus

Luxus ist mir wichtig und unwichtig zugleich.

Freundschaft

Freundschaft ist zentral im Leben.

Liebe

Liebe ist der Lebensinhalt.

■ Ich treffe Werner Ruch im Mittagsgewühl am Zürcher Bellevue. Gewandt steuert er seinen Rollstuhl in forschem Tempo durch die Leute. Beim Kaffee erzählt er mir aus seinem Leben, das mit zwei Jahren eine entscheidende Wende nahm: Der kleine Bub erkrankte an Poliomyelitis und kam als Langzeitpatient ins Spital. Fünfjährig wurde er als «hoffnungsloser Fall» entlassen, die Krankenkasse zahlte nicht mehr. Werner konnte nur noch robben. Bei den andern Kindern schaute er das Laufen – mit Stöcken – ab. Heute geht er nicht mehr, seine Gelenke sind ruiniert. Er fühlt sich wohler im Rollstuhl. Merkwürdige Erfahrungen hat Werner Ruch auch im Berufsleben gemacht. Zwar fand er relativ problemlos eine KV-Lehrstelle bei der örtlichen Bank. Doch später zeigte sich, dass der behinderte Lehrling offenbar als eine Art Goodwill-Aktion abgebucht wurde. Statt gefördert wurde er gebremst, den Lehrabschluss schaffte er dank seinem Ehrgeiz und Willen trotz krankheitsbedingten Absenzen. Nach dem Lehrabschluss musste Ruch oft über seine Kräfte arbeiten. Er bildete sich zum Programmierer weiter. Nach einigen Jahren kam der Zusammenbruch. Die Spätfolgen der Erkrankung machten sich bemerkbar. Die IV wollte keine Wiedereingliederungsmassnahmen mehr bezahlen; eine Rente stand im Vordergrund. Seither ist Werner Ruch im Rahmen seiner Möglichkeiten stundenweise tätig. Er prüft beispielsweise für «Andiamo!», ob die SlowUp-Strecken behindertentauglich sind. Er diskutiert im Rahmen des Projekts «Mal seh'n» mit SchülerInnen über Menschen mit Behinderung. Das ist anstrengend, doch Ruch findet es «eine tolle Sache» und er weiss, dass er gebraucht wird. So könne er der Gesellschaft als «Gegenleistung» für ihre Unterstützung seine Lebenserfahrung zurückgeben. Zusammen mit dem Haushalt, den er weitgehend selber betreut («für schwerere Arbeiten habe ich eine Assistenz»), sind seine Tage ausgefüllt. Er lebe heute glücklich, auch dank der IV-Rente, die ihm diese Selbstständigkeit erst wieder ermöglicht habe. «Ohne Freunde wäre es aber nicht so einfach», meint er.





Werner Ruch s'est fait connaître, lorsqu'il a parcouru 300 kilomètres en fauteuil roulant, pour soutenir l'initiative sur la Loi sur l'égalité pour les handicapés. Aujourd'hui encore, il se bat pour la mobilité des autres.

Donner son expérience de vie

■ Je rencontre Werner Ruch au Bellevue, à Zurich, dans la cohue de la mi-journée. Avec souplesse et un bon tempo, il guide sa chaise roulante entre les tables. Au moment du café, il me raconte sa vie et ce tournant décisif qui a lieu lorsqu'il a deux ans: le petit garçon attrape la poliomyélite et se retrouve à l'hôpital pour une longue durée. A cinq ans, il est considéré comme un cas «sans espoir». Werner ne peut plus que ramper, et la caisse maladie refuse de payer. Avec ses béquilles, il tente de marcher comme les autres enfants. Aujourd'hui, ses articulations sont trop abîmées: il se déplace en fauteuil roulant et s'y sent à l'aise. Werner Ruch n'a guère eu de peine à trouver une place d'apprentissage dans la banque du coin, mais s'est vite rendu compte que son poste n'était autre qu'une «bonne action». Plutôt qu'encouragé, il a été freiné. C'est grâce à son ambition et à sa volonté qu'il a terminé son apprentissage, malgré des absences pour cause de maladie. Après sa formation, Ruch a souvent travaillé au-delà de ses forces. Il a appris les ficelles de la programmation. Finalement, après quelques années, il tombe en dépression. Les séquelles de la maladie se font sentir. L'AI ne veut plus payer des mesures de réinsertion et une rente pointe le bout de son nez. Depuis lors, Werner travaille à l'heure, dans la mesure de ses possibilités. Pour Procap et son projet «Andiamo!», il teste les slowUp – les parcours sont-ils adaptés aux personnes handicapées? Dans le cadre du projet «Voyons plutôt», il discute avec des écoliers sur le thème du handicap. C'est fatigant, mais néanmoins «formidable», estime Werner Ruch, qui se rend compte qu'il est utile. Ainsi, en contrepartie à son soutien, il peut donner à la société son expérience de vie. Ajoutez à cela le ménage, qu'il continue à faire seul («pour les tâches lourdes, quelqu'un m'assiste»), et ses journées sont remplies. Aujourd'hui, il vit heureux, avec une rente AI qui lui a rendu son autonomie. «Mais sans amis, ce ne serait pas aussi simple», assure-t-il.



Werner Ruch à propos de...

Temps

Auparavant, le temps signifiait pour moi le passé et le futur; aujourd'hui, c'est plutôt le présent.

Travail

J'aimerais qu'on accepte le fait que je sais ce que je peux faire.

Vacances

Je pars volontiers en vacances. Mais à cause du fauteuil roulant, cela implique des recherches deux fois plus longues et un prix qui redouble.

Luxe

Il m'importe et ne m'importe pas.

Amitiés

C'est central, dans la vie.

Amour

Donne du contenu à la vie.