

Procap

02/24

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen



Mit Procap
Zentralschweiz

Fokus

Sportlicher Wettkampf

Über die Paralympics 2024 in Paris, Spitzenleistungen im Behindertensport und warum Bewegung wichtig ist.

Stabübergabe bei Procap Schweiz

Wechsel in der Geschäftsleitung

Ausblick und Rückblick

procap-info

Zentralschweiz

Liebe Leser*innen

Es freut mich ausserordentlich, dass wir zwei neue Vorstandsmitglieder für Procap Zentralschweiz gewinnen konnten. Lisa Känzig und Yoëlle Thalmann sind motiviert und werden mit ihrem Wissen und ihrer Persönlichkeit neue Inputs einbringen. Die beiden stellen sich gleich selber vor.

Mein Name ist **Yoëlle Thalmann**. Ich bin 40 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und unseren zwei Kindern in Udligenswil im Kanton Luzern. Ich habe Politik- und Rechtswissenschaften (u.a. Völkerrecht und Menschenrechte) an der Universität Bern studiert.

Unser Sohn ist Procap Mitglied. Aufgrund seiner genetisch bedingten Entwicklungsstörung haben wir schon diverse Prozesse durchlaufen (Entwicklungsabklärungen im Kinderspital / Heilpädagogische Früherziehung / Hilfflosenentschädigung / Integrative Sonderschulung). Auch sind wir bestens vertraut mit den gängigen Therapien wie Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Heilpädagogisches Reiten und Psychomotorik.

Es liegt mir sehr am Herzen, dass die UNO-Behinderertenrechtskonvention in der Schweiz umgesetzt wird. Als Vorstandsmitglied bei Procap Zentralschweiz möchte ich für die Inklusion sowie für die Rechte für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz einen Beitrag leisten. Zudem ist es mir persönlich ein grosses Anliegen, dass die Unterstützungsleistungen für betroffene Familien transparent und unkompliziert sind. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung als Vorstandsmitglied.

Mein Name ist **Lisa Känzig** und ich wohne im Kanton Luzern. Mit der Procap Zentralschweiz bin ich in Kontakt gekommen, als ich familiär bedingt damit konfrontiert war, mit welchen Problemen Menschen mit Behinderungen, deren Familien und Angehörige tagtäglich in allen Lebensbereichen konfrontiert sind, vor allem auch wie schwierig sich die normale Teilnahme im Alltag gestaltet. Auch ist es für viele Betroffene und Angehörige sehr schwierig, überhaupt in Erfahrung zu bringen, welche Hilfsangebote es überhaupt gibt und welcher Sozialträger für was genau zuständig ist. Hier war uns Procap Zentralschweiz als Interessenvertretung ein guter kompetenter Ansprechpartner.

In meinem derzeitigen beruflichen Umfeld an einer Schule sehe ich immer wieder, wie wichtig Unterstützung im Alltag bereits von Kindesalter an ist. Wie sehr aktive Teilnahme zur Entwicklung und einem erfüllten Leben beitragen kann.

Mir ist es ein wichtiges Anliegen, als Vorstandsmitglied dazu beizutragen, dass weiterhin bestehende Hindernisse für Menschen mit Behinderungen sowie Einschränkungen kontinuierlich abgebaut werden und durch ein breites Informations- und Beratungsangebot auch Familien besseren Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu ermöglichen.



Bild: Yoëlle Thalmann und Lisa Känzig

Veranstaltungen

Alle Veranstaltungen sind organisiert von Procap Zentralschweiz oder einer Partner-Organisation von Procap Zentralschweiz. Die Veranstaltungen sind nach Datum aufgeführt.

Mehr Infos zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website www.procap-zentralschweiz.ch

Anmeldungen per Mail an zentralschweiz@procap.ch oder per Telefon 041 318 60 80

(Ausser es ist eine andere Anmeldeadresse vermerkt).



Anlässe
Events



Ausflüge



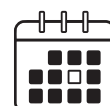
Kurse
Workshops



Vorträge
Webinare
Lesungen



Diskussion
Austausch



Save-
the-date



Begegnung & Austausch (un)sichtBAR

An mehreren Nachmittagen freuen sich Menschen mit verschiedensten Behinderungen auf die Begegnung mit Ihnen. Kommen Sie auf einen Kaffee vorbei.

Daten: Dienstag, 28. Mai 2024

Mittwoch, 29. Mai 2024

Montag, 3. Juni 2024

Mittwoch, 5. Juni 2024

Freitag, 7. Juni 2024

Zeit: 14 Uhr bis 16 Uhr

Ort: Löwenplatz 10, Stadtbibliothek Luzern

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website www.procap-zentralschweiz.ch



Stille Stunde Einkaufen ohne Reizüberflutung

Datum: Dienstag, 28. Mai 2024

Zeit: 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort: Spar, Lindenhof, Sarnen

In dieser Zeit werden verschiedene Massnahmen ergriffen, um das Einkaufen für Menschen mit Autismus einfacher zu machen.

Das Einkaufen in dieser Zeit ist für alle möglich.



Für Menschen mit und ohne Behinderung Qi Gong

Daten: Dienstagabend

28. Mai, 4. Juni, 11. Juni 2024

Zeit: 18 Uhr bis 18.45 Uhr

Ort: Peterskapelle, Kapellplatz 1a, Luzern

Kursleitung: Urs Häusermann, Qi Gong-Lehrer

Kosten: Türkollekte

Anmeldung nicht nötig



Führung von Menschen mit Behinderung Gewerbeausstellung erleben

Datum: Sonntag, 2. Juni 2024

Ort: Gewerbeausstellung, Alpnach / OW

Zeit: Tour 1 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Tour 2 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Anmeldung erwünscht an Procap



Lesung in der Stadtbibliothek Martin Hailer liest aus seinen Büchern

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21 Uhr

Ort: Löwenplatz 10, Stadtbibliothek Luzern

Autor: Martin Hailer

Kosten: Türkollekte

Nach der Lesung wird ein Apéro offeriert.

Anmeldung: Direkt an die Stadtbibliothek

In Zusammen-

arbeit mit der

Stadtbibliothek



bibliotheksverband
region luzern

Veranstaltungen



Spiel-Treff

Daten: Mittwoch, 5. Juni 2024
Mittwoch, 11. September 2024
Zeit: 14 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort: Procap, Horwerstr. 81, Luzern
Kosten: Fr. 5, inkl. kleinem Zvieri
Anmeldung: Bis 3 Tage davor an Procap



Webinare

Thema: Erben und Vorsorgen
Datum: Mittwoch, 12. Juni 2024

Thema: Von der IV zur AHV
Datum: Dienstag, 3. September 2024

Thema: Auswirkung IV bei Heirat, Kinder,..
Datum: Mittwoch, 18. September 2024

Zeit: 19 Uhr bis 21 Uhr
Ort: Online
Kosten: Für Mitglieder kostenlos
Anmeldung: Bis 10. Juni 2024 an Procap



Tavolata

Zusammen Kochen

Daten: Freitag, 14. Juni 2024
Freitag, 27. September 2024
Zeit: 10 Uhr bis 14 Uhr
Ort: Küche, Himmelrich 3, Luzern
Kosten/Tavolata: Fr. 25 / Fr. 15 für Mitglieder
Anmeldung: Bis 10. Juni 2024 an Procap



Grillnachmittag in Uri

Datum: Sonntag, 16. Juni 2024
Zeit: 12 Uhr bis 16 Uhr
Ort: Kreisschule, 6462 Seedorf, Uri
Kosten: Fr. 15 pro Person
Anmeldung: Bis 9. Juni 24 an Vreni Zwyer,
vreni.zwyer@outlook.com, 041 871 07 11



Fit im Kopf

Datum: Donnerstag, 20. Juni 2024
Zeit: 14 Uhr bis 16 Uhr
Ort: Procap, Horwerstr. 81, Luzern
Kosten/Lektion: Fr. 25 / Fr. 15 für Mitglieder
Anmeldung: Bis 17. Juni 2024 an Procap



Support für Notebook & Handy

Datum: Dienstagnachmittag, 25. Juni 24
Zeit: 1 Stunde pro Person
Ort: Procap, Horwerstr. 81, Luzern
Kosten: Fr. 10 pro Stunde
Anmeldung: Bis 20. Juni 2024 an Procap



save-the-date

Sommerausflug

Ort: Mit dem Zug nach Engelberg
Zeit: Ganzer Tag
Nähere Infos folgen



Elternforum

save-the-date

Datum: Samstag, 26. Oktober 2024
Zeit: 10 Uhr bis 14 Uhr
Ort: HSLU Luzern, Inselquai 12b, Luzern
Nähere Infos folgen



Procap Zentralschweiz Weihnachtsfeier

Datum: Sonntag, 15. Dezember 2024
Zeit: 12 Uhr bis 16 Uhr
Ort: Restaurant Schnitz und Gwunder,
Zugertr. 1, 6312 Steinhausen
Kosten: Für Mitglieder kostenlos
Anmeldung: Bis 20. Nov. 2024 an Procap

Infos

p(r)odcast

News und Geschichten aus Procap Zentralschweiz

Haben Sie unseren hauseigenen Podcast schon gehört? Unser Mitarbeiter und Moderator Jahn Graf führt regelmässig Interviews mit Mitarbeiter*innen, Mitglieder und weiteren Gästen.

Zu hören auf den gängigen Streaming-Diensten – überall, wo es Podcasts gibt. Kopfhörer auf und wir sind dabei beim Pendeln, Joggen, Bügeln oder auch auf dem Sofa.

Folge 17

Nadja interviewt Jahn & Ursulina über Ableismus

Wie sagt man "es" richtig? In welchen Situationen habt ihr schon Diskriminierung erlebt?



Folge 18

Jahn interviewt Kevin & Talin von luniq

Was macht luniq? Wie arbeitet luniq? Was hat sich in den letzten Jahren im Bereich Wohnen verändert? Wie ist die Zusammenarbeit von luniq mit Procap Zentralschweiz.



Stets auf dem Laufenden:
www.procap-zentralschweiz.ch
folgen Sie uns auch auf Facebook

Für euch getestet: Suite-Rooftop Luzern

Hoch über den Dächern von Luzern, mit herrlichem Blick auf die Stadt, die Berge und den See einen Drink geniessen. Das ist das Ideale für die kommende Zeit, wo es uns wieder vermehrt raus zieht. Wir haben die Baar als Team getestet und für passend empfunden. Die Bar liegt direkt neben dem Bahnhof Luzern.

Im Lift (bietet Platz für 8 schmale Personen und somit auch genügend Platz für jeweils einen Rollstuhl ohne Begleitperson) geht's hoch hinaus. Mit dem ersten Lift in den 7. Stock zur Bar fahren. Wer auf die Dachterrasse möchte, nimmt den Lift am anderen Ende der Bar und fährt damit hoch in den 8. Stock. Die Suite hat ein geräumiges Rollstuhl-WC.

Die Cocktaillkarte lässt kaum einen Wunsch frei. Auch die Auswahl an Mocktails (0% Alkohol) ist gross und bietet viel Abwechslung. Ebenfalls ist die Auswahl an Snacks gross. Man kann es sich richtig gut gehen lassen.

Kritikpunkte:

Platzverhältnisse: Oben auf der Terrasse ist es recht eng. Um Platz für die Rollstühle zu schaffen, mussten wir Tischchen wegräumen.

Rollstuhl-WC: Zudem war das Rollstuhl-WC geschlossen, obwohl wir uns als Gruppe mit Rollstühlen angemeldet haben. Das ist ärgerlich und benötigt unnötig Zeit und Energie.

Wir haben uns als Team dennoch wohl gefühlt und die Welt da unten einkleinwenig vergessen.



Die Sute täglich offen von 16 Uhr bis ca. Mitternacht.
Weitere Infos unter www.suite-rooftop.ch

Pilatusstrasse 1 | Luzern | direkt neben dem Bahnhof

Stannah

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

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



Sitzlifte



Homelifte

1

Dank zuverlässiger Treppenslifte, erhalten Sie:

JAHR ZUSÄTZLICHE GARANTIE!

Dieses Angebot gilt bis zum 31./5./2024 und ist nicht rückwirkend oder mit anderen Angeboten oder Aktionen kumulierbar.



Hochwertige **Schweizer** Qualitätsdienstleistungen

Deutsch

044 512 52 27

Französisch

021 510 78 90

Italienisch

091 210 72 44

sales@stannah.ch

www.stannah.ch

Lebensqualität dank Mobilität.

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



Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Aussteigehilfen

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

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

044 743 80 40 • waldspurger.ch

**UMBAU FÜR
DIVERSE
AUTOMARKEN
MÖGLICH**



RolliPro™

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.



Editorial

Wenn diesen Sommer in Paris erst die Olympischen und kurz darauf die Paralympischen Spiele stattfinden, werden wieder Millionen Menschen bei der grössten Sportveranstaltung der Welt mitfiebern. Neben den sportlichen Höchstleistungen fasziniert aber seit jeher auch der olympische Gedanke. Er besagt, dass der Sport im «Dienst der harmonischen Entwicklung der Menschheit» stehen soll, um «eine friedliche Gesellschaft zu fördern», und dass «jede Form von Diskriminierung (...) einer Person aufgrund von Rasse, Religion, Politik, Geschlecht oder aus sonstigen Gründen» mit der «Zugehörigkeit zur olympischen Bewegung unvereinbar» ist. Die Olympiade basiert also auf denselben Werten wie die Inklusion. Die Paralympics sind Inklusion. Und Inklusion ist das wichtigste Anliegen von Procap. Bei den Paralympics 2024 wird auch das Procap-Mitglied Cynthia Mathez mit dabei sein. Für diese Ausgabe haben wir sie im Training besucht und mit ihr unter anderem über Profisport von Menschen mit Behinderungen gesprochen. Für Paris 2024 wünscht Procap Cynthia Mathez und allen Schweizer Teams viel Glück.

Sonja Wenger
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

4 Notizen

14 Stabübergabe in der Geschäftsleitung von Procap Schweiz
«Wir müssen eine gute Balance finden»

17 Aktuelles aus der Sozialpolitik

20 Interview Martin Boltshauser
«Das Procap-Virus wird man nicht mehr los»

26 Eigeninitiative
«Bayasgalant» heisst glücklich auf Mongolisch

Fokus Sportlicher Wettkampf

6 Paris 2024
Mit «Stop-and-go» zu den Paralympischen Spielen

12 Interview Sonja Häslar
«Es braucht ein Erdbeben in den Köpfen»

24 «Wir sind Procap»
Sebastian Büttiker

Service

18 Ratgeber Recht
Könnte meine IV-Rente erhöht werden?

23 Rätsel

30 Carte blanche



Endspurt Inklusions-Initiative: Jede Unterschrift zählt

Seit einem Jahr können schweizweit Unterschriften für die Inklusions-Initiative gesammelt werden. Damit bis Ende Oktober 2024 die nötigen 100 000 gültigen Unterschriften zusammenkommen, werden derzeit noch rund 20 000 Unterschriften benötigt.

Unter www.procap.ch/inklusion können Sie Unterschriftenbögen und Informationsmaterial bestellen. Dieser Ausgabe liegt zudem ein vorfrankierter Unterschriftenbogen bei. Werfen Sie die Initiativbögen gleich in den nächsten Briefkasten, selbst wenn nicht alle Linien ausgefüllt sind.

Artwork

Reto Cramer (*1975) ist ein Illustrator aus der Schweiz. In Bern aufgewachsen, lebt und arbeitet er heute in Genf. Sein Arbeitsprozess ist eine Mischung aus Handzeichnung auf Papier und digitalen Techniken. Seine Illustrationen sind regelmässig auf den Seiten von Magazinen und Zeitungen in der ganzen Schweiz zu sehen. «Alula» ist sein Kinderbuchdebüt und wurde als eines der Schönsten Deutschen Bücher 2023 ausgezeichnet.

www.retocrameri.com

Procap Fremdwährungssammlung: Jede Münze hilft

Sommerzeit ist Ferienzeit! Viele Menschen zieht es zur Erholung in andere Länder – und oft kommt man danach mit fremden Münzen oder exotischen Geldscheinen in der Tasche nach Hause. Seit drei Jahrzehnten sammelt Procap Schweiz Münzen und Noten aus aller Welt. Das Restgeld wird von einem Fachmann, der ehrenamtlich für Procap arbeitet, verwertet. Der Erlös kommt Menschen mit Behinderungen zugute. Die Fremdwährungen können in einem Couvert oder Paket direkt an Procap Schweiz geschickt werden. In zahlreichen Banken, vielen Reisebüros sowie bei SBB-Change finden Sie zudem Procap-Sammelsäulen. Bei Fragen zur Procap Fremdwährungssammlung oder für die Bestellung von kostenlosem Material wenden Sie sich bitte an Claudia Wyss: Tel. 062 206 88 18 (Dienstag und Donnerstagvormittag), Mail: claudia.wyss@procap.ch oder via www.procap.ch/fremdwahrungen.

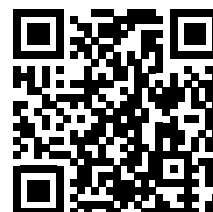


Online-Umfrage zum Mitgliedermagazin

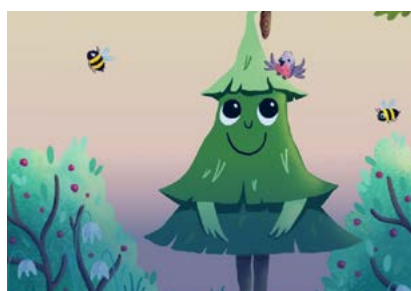
Das Mitgliedermagazin Procap hat sich in den letzten Jahren inhaltlich und gestalterisch stark verändert. Nun möchten wir gerne erfahren, wie Sie als Leser*in diese Veränderungen wahrnehmen und beurteilen. **Aus diesem Grund haben wir eine Umfrage erstellt, die Sie online ausfüllen können** und mit der wir Sie und Ihre Interessen besser kennen lernen möchten: **Was gefällt Ihnen am Magazin? Was nicht?** Welche Beiträge sind für Sie wichtig und welche lesen Sie gerne? Vermissen Sie bestimmte Themen und wünschen Sie sich auch Beiträge in Leichter Sprache? Diese Umfrage hilft uns, das Magazin weiter zu verbessern. Je mehr Personen daran teilnehmen, desto besser verstehen wir die Bedürfnisse unserer Leser*innen. Der Zeitaufwand für die Umfrage beträgt rund **zehn Minuten**.

Sie finden den Fragebogen unter www.procap.ch/umfrage2024 oder indem Sie den hier abgebildeten QR-Code scannen.

Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Teilnahme.
Die Redaktion



Procap gratuliert zu 100 Jahre Schweizer Jugendherbergen



Unter dem Motto «Gemeinsam schmatzen, schnarchen, spielen» feiern die Schweizer Jugendherbergen 2024 ihr 100-jähriges Bestehen. Die Schweizer Jugendherbergen sind seit vielen Jahren ein wichtiger Partner für Procap Reisen und bieten ein grosses Angebot für Menschen mit Behinderungen. So sind 25 der rund 50 Jugendherbergen der Schweiz vollständig hindernisfrei und 7 weitere bedingt hindernisfrei zugänglich. Auf der Website finden sich ausführliche Informationen zu den hindernisfreien Angeboten wie Anreise, Ausstattung oder technische Angaben. Diese helfen interessierten Besucher*innen bei der Auswahl und erleichtern das Buchen.

www.youthhostel.ch/de

Mit «Stop-and-go» zu den Paralympischen Spielen



Zurzeit steht Cynthia Mathez auf dem 3. Weltranglistenplatz im Rollstuhlbadminton.

Noch immer findet Behindertensport in der Schweiz in einer Parallelwelt statt. Dank den Paralympischen Spielen rücken die Leistungen von Profisportler*innen mit Behinderungen zunehmend ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Bei den Paralympics 2024 in Paris ist auch das Procap-Mitglied Cynthia Mathez mit dabei.

Text Sonja Wenger **Illustration** Reto Crameri **Fotos** Markus Schneeberger

Am 28. August 2024 wird es so weit sein: Nach vier Tagen Fackellauf vom britischen Stoke Mandeville – dem Geburtsort des paralympischen Sports – nach Paris wird in der französischen Hauptstadt die Flamme für die Paralympischen Spiele 2024 entzündet.

Mit dabei sein wird auch das Procap-Mitglied Cynthia Mathez. Die 38-jährige Westschweizerin, die im Kanton Solothurn lebt, wird für die Schweiz im Rollstuhlbadminton antreten. Sie belegt in ihrer Sportart derzeit den 3. Weltranglistenplatz. Diesen März hat sie sich für die Teilnahme an den Paralympics im Einzel sowie mit ihrer Spielpartnerin Ilaria Renggli im Doppel qualifiziert.

Vor rund 14 Jahren war bei Cynthia Mathez Multiple Sklerose (MS) diagnostiziert worden. Seit 2015 ist sie vollständig auf den Rollstuhl angewiesen. «Ich bin schon immer in allen möglichen Sportarten aktiv gewesen», erzählt sie im Gespräch mit Procap. Nach ihrer MS-Diagnose war für sie aber klar, dass sie nun noch mehr Sport treiben müsse, um mit den Folgen der Krankheit zurechtzukommen. Tatsächlich hat sich der Verlauf ihrer Krankheit stark verlangsamt, seit sie Hochleistungssport betreibt. «Das hat mir meine Neurologin bestätigt. Und das zeigt sich auch bei Scans des Gehirns oder Untersuchungen des Rückenmarks.» Dadurch konnte sich Cynthia Mathez bisher ihre Autonomie bewahren – keine Selbstverständlichkeit bei ihrer Krankheit. «Wenn ich in den Ferien nur zwei Wochen lang keinen oder weniger Sport treibe, merke ich das sofort in der Beweglichkeit beispielsweise meiner Hände.»



Von den «Weltspielen der Gelähmten» zu den Paralympics

Mehr Autonomie für Menschen mit Behinderungen dank Sport war auch das Ziel von Ludwig Guttman. Der deutschstämmige Neurologe und Neurochirurg war 1939 nach Grossbritannien geflohen und hatte noch während des Zweiten Weltkriegs im Krankenhaus von Stoke Mandeville ein Zentrum für Wirbelsäulenverletzungen eröffnet. Auf seine Initiative hin fanden dort 1948 die ersten Sportspiele für Rollstuhlfahrer*innen statt. Zeitgleich mit dem Eröffnungstag der Olympischen Spiele von London massen sich damals ein gutes Dutzend Männer und Frauen mit einer Rückenmarkverletzung im Bogenschiessen.

In den folgenden Jahren wuchs die Teilnehmer*innenzahl konstant, bis 1960 im Anschluss an die Olympischen Spiele in Rom die ersten «Weltspiele der Gelähmten» stattfanden. Erst seit 1988 wird der Begriff Paralympische Spiele – kurz Paralympics – verwendet. Sie sind wie die Olympischen Spiele selbst in Sommer- und Winterspiele unterteilt und finden heute am selben Ort statt. Seit 2012 müssen Städte in ihren Bewerbungen um die Ausrichtung der Olympischen Spiele stets auch die Paralympics miteinbeziehen.

Allerdings sind nicht alle paralympischen Sportarten für alle Behinderungskategorien zugelassen. So sind Menschen mit einer Hörbehinderung sowie Personen mit Organtransplantationen ausgeschlossen, da sie über ihre eigenen Weltspiele (die Deaflympics respektive die World Transplant

Games) verfügen. Und für Menschen mit einer kognitiven Behinderung bestehen seit 1968 die Special Olympics. Diese sind heute in 174 Ländern vertreten und ebenfalls in Sommer- und Winterspiele unterteilt. An den Veranstaltungen von Special Olympics Switzerland nehmen regelmässig Procap Sportgruppen teil. Die World Winter Games werden 2029 in der Schweiz stattfinden.

Die perfekte Kombination von Taktik, Ausdauer und Bewegung

Bevor Cynthia Mathez zum Profisport wechselte, musste sie nach ihrer MS-Diagnose erst einmal eine geeignete Rollstuhlsportart finden und probierte verschiedene aus, darunter auch Tennis und Rugby. Doch erst im Badminton fand sie ihre Berufung. Sie erinnert sich noch gut daran, wie sie erstmals Rollstuhlbadminton ausprobieren konnte. «Ich habe mit dem Schläger meiner Mutter gespielt, die vor vierzig Jahren selbst aktiv war.» Der Schläger sei im Vergleich zu ihrem aktuellen Gerät allerdings «so schwer wie eine Bratpfanne» gewesen, erzählt sie mit ansteckendem Lachen. Ihr Schläger heute wiege gerade mal 78 Gramm, sei den alten Modellen aber von der Stabilität und der Flexibilität her um ein Vielfaches überlegen.

Wenn Cynthia Mathez über Rollstuhlbadminton spricht, ist eine grosse Liebe zu den Details spürbar. «Mich fasziniert an diesem Sport einfach alles», sagt sie. «Die Kombination von Strategie und Taktik, von Ausdauer und Geschwindigkeit, die Präzision der Bewegungsabläufe, die

Jeder noch so kleine Bewegungsablauf wird Hunderte Male geübt. Cynthia Mathez beim Training für die Paralympics mit ihrer Doppelspielpartnerin Ilaria Renggli (ganz links) sowie einer Trainingsgruppe im Zentrum Aarsports in Birrhard.



Komplexität des Spiels an sich.» Rollstuhlbadminton bestehe konstant aus «Stop-and-go», also Schlagen, Rollen und Manövrieren mit beiden Händen und dem Schläger in der Hand, Stoppen, Schlagen. «Im Training wird dafür jeder einzelne Bewegungsablauf 600-mal geübt und analysiert.» Nur so könne man das für die Paralympics nötige Niveau erreichen, wo sich die Besten der Welt messen. Neben der regulären Physio- und Ergotherapie, die sie zur Behandlung ihrer MS benötigt, trainiert Cynthia Mathez deshalb jede Woche viele Stunden im Krafraum und in der Halle mit ihrem Trainer und ihrer Spielpartnerin.

In Paris erstmals mit Live-Publikum

Das Trainingsprogramm von Cynthia Mathez zeigte schnell Resultate. Bereits 2017 nahm sie in Südkorea an ihrer ersten Weltmeisterschaft im Rollstuhlbadminton teil, an der sie im Doppel mit ihrer damaligen Spielpartnerin Karin Suter-Erath das Viertelfinale erreichte. An der EM 2018 im französischen Rodez wurden die beiden Europameisterinnen. Kurz darauf ging ein Traum in Erfüllung: Für die Paralympics 2020 in Tokio war Rollstuhlbadminton erstmals als Disziplin zugelassen. Aufgrund der weltweiten Covid-Pandemie fanden die Spiele allerdings 2021 statt – und weitgehend ohne Publikum.

Für Tokyo hatte sich Cynthia Mathez ebenfalls in beiden Kategorien qualifiziert. Im Einzel schaffte sie es auf den 7. Platz, und mit dem 4. Platz im Doppel konnte sie sich mit Karin Suter-Erath

gegen die sehr starke asiatische Konkurrenz in dieser Sportart durchsetzen.

Aufgrund der Verschiebung von Tokio standen für die Vorbereitungen auf Paris 2024 allerdings nur drei statt der üblichen vier Jahre zur Verfügung. «Das war wirklich eine Herausforderung», erzählt Cynthia Mathez, denn für die Qualifizierung müsse man neben dem intensiven Training auch viele internationale Turniere absolvieren und sei deshalb oft auf Reisen. Dafür werden die Paralympics 2024 ein kleines Heimspiel für die Westschweizerin, die bilingue ist und oft in

Sportlich aktiv mit Procap Sport

Ob für die Paralympischen Spiele oder in einer Procap Sportgruppe: Sportlicher Wettkampf ist überall dort zu finden, wo Menschen gemeinsam trainieren und sich mit anderen messen möchten. Für Menschen mit Behinderungen bietet Procap schweizweit in rund 40 Sportgruppen ein breites Sport- und Bewegungsangebot an. Über 1000 Aktivmitglieder nehmen an den regelmässigen Treffen und den jährlich stattfindenden Sport- und Bewegungstagen teil.

www.procap-sport.ch

Frankreich trainiert. «Ich freue mich riesig darauf, weil Paris für meine Familie und Freunde so nahe ist und sie diesmal dabei sein können», erzählt sie.

Auf der steten Suche nach dem Flow

Bei der Antwort auf die Frage, wie sie mit dem Druck umgehe, wenn im Stadion und weltweit Millionen Menschen zusähen, kommt das Gespräch auf das Thema mentale Stärke. «Genau für solche Fragen habe ich neben dem Training auch einen regelmässigen Austausch mit einem Mental Coach und einer Sportpsychologin», erzählt Cynthia Mathez. In der Sportpsychologie arbeitet man etwa daran, nach einer Verletzung das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen oder eben mit dem Druck einer Wettkampfsituation umzugehen. «Wenn wir trainieren, geben wir 100 Prozent. Aber im Wettkampf gibt es viele Faktoren, aufgrund derer sich das Spiel verändert, und dann kann man vielleicht nur 60 oder 70 Prozent geben.»

Ihr Mental Coach wiederum gibt ihr viele Tipps, etwa für Atemübungen oder im Umgang

mit Emotionen. Es gehe im Hochleistungssport stets auch darum, eine gute Balance zu finden. «Man darf nervös sein, aber nicht zu stark. Man darf locker sein, aber nicht zu sehr. Nur wenn alle Bedingungen und alle Emotionen stimmen, kommt man in den sogenannten Flow», erzählt Cynthia Mathez und gerät beinahe ins Schwärmen. «Beim Flow ist alles perfekt, die Dinge sind im Fluss, und alles passt.» Doch der Flow, den sich alle Athlet*innen wünschen, passiere nur sehr selten. «Ich habe es in meiner Karriere nur zweimal erlebt.»

Fehlende Unterstützung bei Randsportarten

Um Rollstuhlbadminton auf ihrem Niveau trainieren zu können, ist Cynthia Mathez jede Woche zwischen ihren verschiedenen Trainingsorten gut 700 Kilometer mit dem Auto unterwegs. «In der Schweiz gibt es – anders als zum Beispiel in Frankreich – für Rollstuhlbadminton kein Sportzentrum, in dem eine umfassende Infrastruktur für Training, Unterkunft und alle sportlichen und medizinischen Bedürfnisse von uns Athlet*innen zur Verfügung steht», sagt Cynthia Mathez.



Auch in anderen Bereichen sieht sie noch viel Handlungsbedarf im Bereich Spitzensport, ob für Menschen mit oder ohne Behinderungen. «Wenn es sich nicht gerade um populäre Sportarten wie Ski, Tennis oder Fussball handelt, nehme ich die Schweiz nicht als sehr sportaffin wahr», sagt sie. «Berufssportler*innen geniessen bei uns nicht dieselbe Anerkennung oder Medienpräsenz wie in anderen Ländern.» Die Medienpräsenz sei jedoch wichtig für die Sichtbarkeit der Sportart und ausschlaggebend dafür, wie viel Unterstützungsgelder vom jeweiligen Sportverband oder von Sponsoren zur Verfügung stünden.

Wenn es sich dann noch um eine Randsportart handelt, wie es in der Schweiz bei Badminton der Fall ist, bedeutet das für Athlet*innen wie Cynthia Mathez, dass sie den grössten Teil ihres Trainingsbudgets selbst aufbringen müssen. Da die Suche nach Sponsoren jedoch sehr viel Zeit in Anspruch nimmt, hat Cynthia Mathez inzwischen einen Sportmanager angestellt. Doch auch dann ist es nicht leicht. Immer wieder muss sie darum kämpfen, ernst genommen zu werden. «Viele Menschen sehen bei mir zuerst die Behinderung. Und erst in

zweiter Linie nehmen sie mich als Profisportlerin wahr.»

Trotz dieser Widrigkeiten bleibt Cynthia Mathez am Ball. «Ich mache es, weil ich diesen Sport und den Wettkampf liebe.» Angesprochen auf ihre Pläne nach Paris, ist Cynthia Mathez realistisch. «Ich bin jetzt 38 Jahre alt und habe MS. Meine Sportkarriere kann jederzeit vorbei sein. Aber wenn es nach mir geht, werde ich auch noch die Paralympics 2028 in Los Angeles bestreiten.»

www.cynthia-mathez.ch

Quellen

- www.swissparalympic.ch
- www.olympics.com (in 12 Sprachen verfügbar)
- www.specialolympics.ch
- Wikipedia

Paralympics 2024 in Paris



Vom 28. August bis zum 8. September treten rund 4400 Athlet*innen in 549 Wettkämpfen und in 22 Sportarten in Paris gegeneinander an. Zum ersten Mal in der Geschichte der Paralympics werden alle Sportarten aufgezeichnet und live übertragen. Auch die SRG wird alle Medaillenentscheide mit Schweizer Beteiligung live im Fernsehen übertragen und auf SRF und RTS in einer täglichen Abendsendung über die Paralympics berichten.

Laut der Website von Swiss Paralympic ist derzeit damit zu rechnen, dass 20 bis 25 Schweizer Athlet*innen in 8 bis 12 Sportarten an den Paralympics vertreten sein werden. Die Selektionen der Schweizer Athlet*innen werden am 19. Juli 2024 bekannt gegeben.

Alle Informationen zu den Schweizer Teams, zum Programm, zum Ticketverkauf und zur Anreise nach Paris finden Sie hier:

www.swissparalympic.ch/paris-2024



Es braucht ein Erdbeben in den Köpfen

Sonja Häsler ist seit rund fünfzehn Jahren bei Procap Reisen und Sport tätig. Während sie als Fachberaterin arbeitete, war sie unter anderem massgeblich an der Entwicklung des Trekkingrollstuhls Protrek beteiligt. Heute übernimmt sie Mandate für Procap und ist sowohl Mitglied der Sport- als auch der Reisekommission.

Interview Sonja Wenger Foto Daniela Walter

Procap: Sonja, wie bist du mit dem Sport respektive dem Behindertensport verbunden?

Sonja Häsler: Sport war schon immer mein Lebenselixier, und ich bin quasi mit Skiern auf die Welt gekommen. Später war es dann Kunstturnen und Leichtathletik.

Ich habe immer Leistungssport auf nationaler Ebene betrieben. Dann hatte ich noch während meiner Ausbildung einen schweren Ski-unfall und kam so erstmals in Kontakt mit Rollstuhlsport. Seit einem zweiten Unfall 2005 bin ich auf den Rollstuhl angewiesen und fand

im Rollstuhlbadminton eine Sportart, die mich bis heute fasziniert. 2011 habe ich mit meiner damaligen Doppelpartnerin Karin Suter-Erath den Weltmeistertitel im Damendoppel geholt sowie zwei weitere WM- und zehn EM-Medaillen gewonnen.

Was hat dich am Rollstuhlbadminton besonders gereizt?

Es ist die Fahr- und Schlagtechnik in Kombination mit Taktik und Schnelligkeit. Ausserdem finde ich es toll, dass man den Sport auf jedem Niveau auch gegen respektive mit Fussgänger*innen spielen kann. Leider hat Badminton als Sportart im Schweizer Spitzensport einen sehr geringen Stellenwert. In Asien ist das ganz anders. Dort wird es überall gespielt.

Wie ist der Stellenwert von Behindertensport allgemein in der Schweiz?

Alle finden Behindertensport grossartig, aber weil er in der Schweiz kaum sichtbar ist, gibt es kaum Geld dafür. Bis auf ein paar wenige Paraportler*innen kann in der Schweiz niemand davon leben. Beim Badminton gibt es zudem sehr restriktive Werbevorschriften vom Weltverband, die es einem zusätzlich erschweren, Sponsoren zu finden. Ich hatte damals ein jährliches Budget von etwa 60 000 Franken und musste den grössten Teil selbst berappen respektive mich um Sponsoren- und Stiftungsgelder kümmern. Ich habe mir jahrelang nichts geleistet und Rollstuhlbadminton mit Haut und Haaren gelebt. Seit 2020 ist die Sportart eine anerkannte Disziplin der Paralympics, und die Situation hat sich etwas gebessert. Es gibt nun Zugang zu anderen Geldquellen. Aber noch immer muss man in der Schweiz das meiste selbst finanzieren. Auch das ist in Asien anders. Wenn etwa ein südkoreanischer Behindertensportler im Badminton den Weltmeistertitel holt, dann ist er fürs Leben saniert. Wir hingegen hatten damals eine Einladung nach Bern und ein Sackmesser vom Bundesrat bekommen.

Du kämpfst für den vollumfänglichen Zugang von Menschen mit Behinderungen zu allen Sportarten.

Ja, der Breitensport und somit die Gesundheitsförderung liegen mir sehr am Herzen. Die Menschen bewegen sich zu wenig in unserem Land – obwohl Bewegung ein so wichtiger Faktor für die Zufriedenheit und das Körpergefühl ist. Aber meiner Meinung nach ist die Schweiz in Bezug auf Barrierefreiheit nicht nur im Sport, sondern in vielen Bereichen eine Bananenrepublik. Das zeigt sich besonders im internationalen Vergleich. Ich bin oft in Skandinavien. In Schweden etwa herrscht ein anderes Denken. Es wird inklusiv gedacht, und zwar von der gesamten Gesellschaft. Vor einigen Jahren hat man dort die Behindertensportverbände aufgelöst. Die Sportverbände müssen seither auch Angebote im Behindertensport haben. Und das Ganze ohne zwanzig Jahre Übergangsfrist. In Schweden hat auch der kleinste Tante-Emma-Laden in der Provinz eine elektronische Türe sowie eine Rampe. Und wenn ich dort bei einem Ferienhaus frage, ob sie Treppen haben, und wenn ja, wie viele, setzen die Leute alles in Bewegung und bauen oder mieten dir eine stabile Rampe, ohne Zusatzkosten. Das ist dort Ehrensache. In der Schweiz heisst es bei der gleichen Frage einfach, ich könne nicht kommen – dabei wäre das doch meine Entscheidung. In Schweden überlegt man sich, wie man ein Problem lösen kann. Und in der Schweiz sucht man nach Gründen, wieso man etwas nicht tun muss.

Was müsste sich in der Schweiz ändern?

Es bräuchte ein Erdbeben in den Köpfen von Herrn und Frau Schweizer. Wir haben noch immer zu viele Strukturen, die Menschen mit Behin-

derungen ausschliessen. Wir werden nie als Partner oder Kundinnen oder Patienten angesehen, sondern sind immer nur ein defizitärer Kostenfaktor. Das hat sich vor kurzem wieder bei der Diskussion um die 13. AHV-Rente gezeigt, bei der man die IV-Rente nicht mitgedacht hat. Und als man nach der Abstimmung darauf hinwies, wurde abgewunken, dass nun nicht noch weitere Begehrlichkeiten geweckt werden könnten. Ich finde dies absolut inakzeptabel.

Du bist auch sozialpolitisch aktiv.

Als vor circa zwanzig Jahren der Beschluss gefasst wurde, die Zuständigkeit respektive die Verantwortlichkeit für die Behindertenhilfe vom Bund an die Kantone zu übergeben, habe ich in meinem Wohnkanton Basel-Stadt begonnen, in verschiedenen sozialpolitischen Arbeitsgruppen und Kommissionen mitzuarbeiten. Erst kürzlich wurde in Bundesbern endlich festgestellt, dass in der Schweiz die Voraussetzungen etwa für selbstbestimmtes Wohnen mit Assistenz nicht gegeben sind. Und das zwölf Jahre nach Einführung des Assistenzbeitrags! Aber auch die Strukturen in der Politik sind noch immer nicht für Menschen mit Behinderungen gemacht. Ich bin gespannt, ob sich mit den beiden zusätzlichen Nationalräten mit Behinderungen im Parlament nun etwas verbessert und dadurch auch die Gesellschaft ihre Haltung ändert. Am Ende ist alles Politik. Und in der Politik kann man – genau wie im Sport – nichts bewegen ohne Energie, Kampfeswillen und Durchhaltevermögen.

Informationen über Sonja Häslers sportliche Karriere finden Sie unter folgendem Link:
sonjahaesler1.jimdo.com

«Wir müssen eine gute Balance finden»

Vor genau zwei Jahren hat Irene Hodel nach der Pensionierung von Peter Kalt die Funktion der Co-Geschäftsleitung von Procap Schweiz übernommen. Ende Juli tritt nun auch Martin Boltshauser in den Ruhestand und übergibt seine Stelle an Sabina Schwyter. Das Procap Magazin hat sich für einen Blick nach vorne mit allen dreien an den Tisch gesetzt.

Interview Sonja Wenger **Fotos** Corinne Vonaesch



Die Chemie stimmt: Irene Hodel, Sabina Schwyter, Martin Boltshauser (v. l.).

Procap: Sabina, du beginnst deine Stelle als Co-Geschäftsleiterin bei Procap Schweiz Anfang Mai, wir führen unser Gespräch jedoch Anfang April. Wie nimmst du Procap jetzt noch von aussen wahr?

Sabina Schwyter: Es ist sehr interessant, wo und in welcher Form einem Procap plötzlich begegnet, wenn die Wahrnehmung dafür geschärft ist. Ich erhalte viele Rückmeldungen von Menschen aus meinem Umfeld, die mir Geschichten erzählen. Eine Nachbarsfamilie zum Beispiel, deren Vater einen schweren Unfall hatte und erst zu seinem Recht kam, nachdem er von Procap Unterstützung erhalten hatte. Der Rechtsdienst oder die Procap Bauberatung werden allgemein als sehr stark und positiv wahrgenommen. Plötzlich sehe ich auch überall die Säulen für die Fremdwährungssammlung, die mir früher nie aufgefallen sind. Und durch die Inklusions-Initiative sind Menschen mit Behinderungen inzwischen stärker in den Medien und in den sozialen Medien präsent als früher.

Hast du einen persönlichen Bezug zu Menschen mit Behinderungen?

Sabina Schwyter: Seit einigen Jahren engagiere ich mich in einer Patientenorganisation und bin so Schritt für Schritt in das Thema Behinderungen und IV reingerutscht. Ich hatte schon früher Verbandsarbeit gemacht und realisiert, wie spannend das ist. Also habe ich begonnen, mich nach entsprechenden Stellen umzusehen.

Was ist dein beruflicher Hintergrund?

Sabina Schwyter: Ich habe ursprünglich Informationswissenschaft in Genf studiert und danach erst einmal in einem Projekt gearbeitet, bei dem wir Strukturen aufgebaut haben, dank derer sich Studierende und Firmen miteinander vernetzen konnten. Später hat der Dachverband der Fachhochschulen jemanden gesucht, der Verbandsentwicklung in der Romandie macht. Das war zunehmend ausgebaut worden, unter anderem mit politischer Arbeit im Bildungsbereich. Nach der Geburt meines zweiten Kindes habe ich dann mehrere Jahre in der Berufsberatung des Kantons Aargau gearbeitet. Nun sind meine Kinder älter, mein Mann hat sich beruflich neu orientiert, und ich hatte Lust auf eine Tätigkeit, mit der ich wieder mehr bewegen kann. Ich habe grossen Respekt vor dem Schritt in die Geschäftsleitung von Procap

und vor den unterschiedlichen Bedürfnissen aller Beteiligten. Aber die Mechanismen der Verbandsentwicklung auch in föderalistischen Strukturen sind mir sehr vertraut.

Irene, du wirst zusammen mit Sabina die Geschäftsleitung von Procap innehaben. Worauf freust du dich dabei?

Irene Hodel: Zwischen Sabina und mir stimmt die Chemie. Sie ist sehr kompetent, und wir ergänzen uns gut. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit. Sehr positiv finde ich auch, dass sie mit 42 Jahren verhältnismässig jung ist, was der Organisation guttun wird. Zudem ist sie fast bilingue, was ebenfalls ein wichtiger Aspekt bei unserer Arbeit ist.

Martin, fällt es dir leicht, deine Funktion als Ko-Geschäftsleiter an Sabina abzugeben?

Martin Boltshauser: Absolut. Procap gibt es seit 1930, und ich war fast ein Drittel dieser Zeit mit an Bord. Es war mir immer ein Anliegen, dass der Verband gut weitergeführt wird. Ich bin deshalb erleichtert, dass wir mit Sabina eine so gute Lösung gefunden haben. Es freut mich auch sehr, dass nun zwei Frauen in der Geschäftsleitung sind. Das Konzept einer Co-Geschäftsleitung hat sich sehr bewährt. Aber es ist wichtig, dass diese beiden Personen gut zusammenarbeiten und nach aussen eine Einheit bilden. Irene und ich haben uns gegenseitig immer unterstützt, und unsere Zusammenarbeit war geprägt von Vertrauen und einem freundschaftlichen Umgang. Es gibt im Alltag genug Herausforderungen. Wenn man diese aber gemeinsam anpacken kann, ist alles einfacher.

Irene Hodel: Es wird auch keine Rochaden geben, da Sabina das neu geschaffene Ressort Verbandsentwicklung und Interessenvertretung übernimmt. Alle bestehenden Ressorts bleiben weiterhin in sehr guten Händen. Und die Leitung des Rechtsdienstes, die bei Martin lag, wird von unserer Anwältin Irja Zuber übernommen. Alle anderen Verantwortlichkeiten bleiben gleich.

Wie werdet ihr die Stabübergabe organisieren?

Martin Boltshauser: Ich werde bis zu meinem Weggang Ende Juli wöchentlich mit Sabina zusammensitzen und versuchen, so viel wie möglich weiterzugeben. Wie Irene bereits sagte, funktionieren alle Ressorts sehr gut. Sabina kann sich also darauf konzentrieren, den Verband selbst kennenzulernen.

Irene Hodel: Auch ich werde einen regelmässigen Austausch mit Sabina haben.

Sabina Schwyter: Am Anfang werde ich erst einmal darum bemüht sein, jeden Bereich von Procap kennenzulernen. Ich muss verstehen, wer was macht, wo die Herausforderungen in jedem Bereich liegen, wo eventuell etwas klemmt und wohin wir gemeinsam wollen – und dies nicht nur beim Dachverband auf nationaler Ebene, sondern auch bei den Regionen und Sektionen. Erst dann kann ich die Verbandsentwicklung anpacken.

Stichwort Herausforderungen: Wo hat Procap in den nächsten Jahren den grössten Handlungsbedarf ?

Irene Hodel: In der Sicherstellung der Verbandsfinanzierung. Aktuell werden nur rund 40 Prozent unserer Dienstleistungen vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert. Den Rest müssen wir selbst aufbringen, sei es über kantonale Gelder, Spenden, Legate oder andere Einnahmequellen.

Martin Boltshauser: Wir sind auf gutem Wege und haben soeben ein neues Fundraising-Konzept verabschiedet. Doch die finanzielle Konsolidierung ist sehr wichtig. Ohne Geld können wir alle unsere guten Ideen nicht umsetzen. Deshalb müssen wir immer eine gute Balance finden zwischen der Finanzierung und der Entwicklung unserer Dienstleistungen. Bedenkt man aber, dass die meisten sozialen Verbände mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, machen wir es ganz gut. Es gibt immer irgendwo etwas zu verbessern. Aber ich denke, wir haben als Verband keine ganz grossen Baustellen.

Der Bedarf nach unseren Dienstleistungen ist um ein Vielfaches höher als die Ressourcen.

Irene Hodel: Das ist so und ein grosses Dilemma für uns. Aber ohne ausreichende Finanzierung können wir unser Dienstleistungsangebot in der heutigen Form nicht aufrechterhalten. Deshalb werden wir hier genau hinsehen, was wichtig ist, und auch beginnen müssen, manchmal Nein zu sagen.

Sabina Schwyter: Ich bin sicher, dass die Verbandsentwicklung hier eine wichtige Rolle spielen wird. Wir müssen Procap nach aussen so aufstellen, dass wir nicht nur zeigen, wie wirksam wir sind, sondern auch die nötigen Finanzen generieren können, welche wir für unsere Arbeit benötigen.

Martin Boltshauser: Ich möchte aber hervorheben, dass man Sabina Zeit geben muss und sie nicht alle Probleme auf einmal lösen kann. Sie muss ihr neues Ressort erst einmal aufbauen. Und ihre Aufgabe ist nicht leicht: Wir müssen den Verband weiterentwickeln, dürfen aber gleichzeitig nicht mehr Geld ausgeben. Ausserdem sind sich bei solchen Veränderungen nicht immer alle einig. Und es gibt vermutlich gar keine einzelne Superlösung, die für den ganzen Verband funktioniert, sondern nur verschiedene Lösungsansätze. Wenn man diese findet, hat man aber schon viel erreicht.

Martin, was möchtest du deiner Nachfolgerin Sabina mit auf den Weg geben?

Martin Boltshauser: Dass sie ihren Weg geht und ihre Stärken nutzt. Und dass sie dort, wo sie Hilfe braucht, sich diese holt und auch bekommt. Aber vor allem, dass sie nicht in die Fussstapfen von jemand anderem treten möge, sondern ihre eigenen Abdrücke hinterlässt.

Sabina Schwyter: Das habe ich vor. Ich freue mich auf den Start und darauf, alle und alles kennenzulernen.



Irene Hodel ist weiterhin für die Finanzen zuständig und Sabina Schwyter übernimmt das neu geschaffene Ressort Verbandsentwicklung und Interessenvertretung.



Aktuelles aus der Sozialpolitik

Text Anna Pestalozzi Illustration Procap

Betreuungsentschädigung: Hoffnung auf Korrektur

Bei der Betreuungsentschädigung für Eltern schwer kranker Kinder fallen viele Familien durch die Maschen. So kann es sein, dass sie wegen einer akuten Verschlechterung des Gesundheitszustandes ihres Kindes Betreuung und Erwerbstätigkeit nicht mehr vereinbaren können und trotzdem keine Betreuungsentschädigung erhalten, weil ihr Kind die aktuellen Kriterien des Gesetzes nicht erfüllt. Das Parlament fordert den Bundesrat mit einer Motion von Ständerat Damian Müller (FDP/LU) zu einer Anpassung auf. Obwohl der Bundesrat die Motion nicht textgenau umsetzt, begrüsst Procap in ihrer Vernehmlassung die Stossrichtung der geplanten Umsetzung, da sie den Bedarf einer Betreuungsentschädigung bei länger hospitalisierten Kindern anerkennt. Es braucht jedoch zwingend einige Anpassungen! Insbesondere gilt es, Akutsituationen nach der Geburt angemessen zu berücksichtigen. In dieser verletzlichen Phase entscheidet sich oft, ob Eltern aus dem Beruf aussteigen respektive wie stark das Familiensystem zusätzlich belastet wird. Eine Verbesserung ist zu erwarten. Allerdings braucht es einen langen Atem, denn eine konkrete Änderung ist kaum vor 2026 möglich.

Der Nationalrat fordert mehr Wahlfreiheit beim Wohnen

Im Magazin Nr. 1/2024 haben wir über die fehlende Wahlfreiheit beim Wohnen berichtet: Zahlreiche Menschen mit Behinderungen können ihre Wohnform nicht selbstbestimmt wählen. Das Wohnen ausserhalb von Institutionen wird wegen nicht ausreichender Finanzierung von ambulanten Leistungen oft verunmöglicht. Einigen Personen wird sogar der Kantonswechsel verwehrt – was im Widerspruch zur Niederlassungsfreiheit steht. Dieser Missstand wurde vom Nationalrat in der Frühlingsession nun anerkannt. Am 7. März sagte er mit 128 zu 52 Stimmen Ja zu einer Revision des entsprechenden Gesetzes (IFEG). Das Geschäft geht nun an die ständerätliche Sozialkommission.

Die Denkfabrik wirkt

Im Rahmen der Procap Denkfabrik von 2020/2021 haben Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen politischen Handlungsbedarf identifiziert und dazu ein umfassendes Positionspapier verfasst. Die Forderungen sind thematisch divers (ÖV, Partizipation, Arbeitsintegration etc.) und richteten sich an unterschiedliche Gruppen – unter anderen an die nationale Politik. Dazu gehörte die Forderung, dass auch Arbeitgebende ein Gesuch für Hilfsmittel oder Anpassungen am Arbeitsplatz stellen können. Nationalrat Christian Lohr (Die Mitte/TG) reichte das Anliegen 2021 als Motion ein. Die Motion wurde zuerst vom Nationalrat und zuletzt vom Ständerat im Rahmen einer spannenden Debatte angenommen. Nun muss der Bundesrat diese umsetzen! Danke an alle engagierten Teilnehmer*innen der Denkfabrik.



Marc Zürcher
Anwalt

Gesetzesänderung 2024: Könnte meine IV-Rente erhöht werden?

Sie haben nach einem Gesundheitsschaden keine Erwerbstätigkeit mehr aufgenommen? Dann wurde Ihr IV-Grad wahrscheinlich anhand der statistischen Durchschnittslöhne berechnet. Wenn dies der Fall ist, ermöglicht eine Gesetzesänderung eine Erhöhung des IV-Grads und damit möglicherweise auch der IV-Rente.

Zur Feststellung des IV-Grads vergleicht die IV das Einkommen, das Sie ohne Behinderung erzielen würden, mit dem Einkommen, welches Sie bei der Ausübung einer Tätigkeit erzielen könnten, die Ihnen nach den Behandlungen und Eingliederungsmassnahmen auf einem ausgeglichenen Arbeitsmarkt zumutbar ist. Falls Sie keine Tätigkeit aufgenommen haben, werden die statistischen Durchschnittslöhne zur Berechnung des IV-Grads angewendet.

Neuerungen 2024

Infolge einer Gesetzesänderung, die am 1. Januar 2024 in Kraft getreten ist, muss bei Berechnungen auf der Grundlage der statistischen Durchschnittslöhne nun ein arbeitsmarktbezogener Pauschalabzug von 10 Prozent berücksichtigt werden. Für Personen, die aufgrund ihrer Invalidität mit einer Arbeitsfähigkeit von weniger als 50 Prozent erwerbstätig sind (eingeführt im Januar 2022), bleibt der Abzug von 10 Prozent bestehen. Für diese Personen wird der Pauschalabzug also 20 Prozent betragen. Weitere Kürzungen (Abschläge) sind hingegen nicht möglich.

Konkrete Auswirkungen

Wenn bei der früheren Berechnung bereits ein Abzug vorgenommen wurde, kann sich die neue Regelung weniger stark auswirken oder sogar gar nichts ändern. Wenn hingegen kein Abzug vorgenommen wurde (Abschlag von 0 Prozent), kann die neue Regelung konkrete Auswirkungen haben, wie etwa die Gewährung einer Neuberechnung oder die Erhöhung der IV-Rente.

Bereits bewilligte IV-Renten

Die Übergangsbestimmungen sehen vor, dass bereits bewilligte Renten (mit einem IV-Grad von weniger als 70 Prozent) von den IV-Stellen innerhalb von drei Jahren revidiert werden müssen. Diese Revision wird sich nicht auf die Anwendung des neuen Abzugs beschränken, sondern eine umfassende Prüfung wie bei einer ordentlichen Revision beinhalten. Eine allfällige Anpassung der Rente erfolgt immer rückwirkend auf den 1. Januar 2024.

Bei abgelehnten IV-Renten

Wurde bei Ihnen aber im letzten Jahr oder früher ein Rentenanspruch

abgelehnt, sollten Sie prüfen, ob die neue Berechnung einen IV-Grad ergibt, der für eine Rente reicht. Weil eine Neuberechnung nicht automatisch gemacht wird, müssen Sie selbst aktiv werden und bei der IV eine neue Anmeldung einreichen. In dieser ist eine Berechnung vorzulegen, aus welcher der neue IV-Grad unter Berücksichtigung des Abzugs hervorgeht. Grundsätzlich wird die Prüfung des Anspruchs eine vollständige Überprüfung der Situation beinhalten. Wenn aufgrund dieses neuen Antrags ein Rentenanspruch anerkannt wird, erfolgt die Bewilligung nach einer Frist von sechs Monaten ab Antragstellung – wie bei jeder Neuanschuldung.

Es ist zwar wichtig, den Antrag so schnell wie möglich einzureichen, aber ebenso wichtig ist es, vorher alle anderen Parameter zu prüfen. Melden Sie sich dafür bitte bei der für Sie zuständigen Beratungsstelle von Procap.



HÖGG
LIFTSYSTEME

ST. GALLEN
☎ 071 987 66 80

LAUSANNE
☎ 021 800 06 91

BERN
☎ 033 439 41 41

TREPPENLIFTE

**ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE**



www.hoegglift.ch

5 JAHRE GARANTIE



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



Kostenlose Beratung
☎ **041 854 20 10**
oder siehe www.rigert.ch

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

RotoBed®

Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes
und/oder selbständiges
Aufstehen



**HEIMELIG
BETTEN**
Das Pflegebett für daheim



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

Di Blasi



Geräte zum
Probefahren im
Verkaufsladen

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



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

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



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

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



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

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



«Das Procap-Virus wird man nicht mehr los»

Ende Juli 2024 verabschiedet sich Martin Boltshauser, Co-Geschäftsleiter und Leiter des Procap Rechtsdienstes, nach über 34 Jahren bei Procap in die wohlverdiente Pension. Mit dem Procap Magazin zieht er noch einmal Bilanz.

Interview Sonja Wenger Fotos Procap

Procap: Martin, mit welchem Gefühl wirst du Procap verlassen?

Martin Boltshauser: Mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Weinend, weil ich meine Arbeit und die Menschen bei Procap vermissen werde. Lachend, weil ich gut auf die Pension vorbereitet bin. Ich habe auch künftig viele Aufgaben, kümmere mich um meinen kleinen Enkel, engagiere mich als Trainer im Frauenfussball, bei der kantonalen Spitex, als Dozent an der Fachhochschule und so weiter. Mein Leben bleibt auf jeden Fall spannend.

Du hast deine Übergabe schon vor längerem in die Wege geleitet.

Es ist mir wichtig, dass die Personen, die meine Funktionen übernehmen werden, kein Chaos antreffen, sondern im wahrsten Sinne des Wortes einen leeren und geputzten Schreibtisch. So habe ich das immer gemacht, wenn ich in die Ferien ging. Und so mache ich es auch an meinem letzten Arbeitstag. Diesmal braucht es einfach mehr Zeit, um etwa alle Fälle, die ich als Anwalt betreut habe, wie auch die Aufgaben in der Geschäftsleitung oder als Leiter des Rechtsdienstes zu übergeben. Aber mehr nicht. Ich bin der Meinung, dass diejenigen, die nach mir kommen, ihren eigenen Weg gehen sollen.

Keine Nostalgie also?

Natürlich fände ich es schön, wenn die Leute sagen, dass ich Meilensteine in der Geschichte von Procap gesetzt habe, oder wenn Dinge, die ich aufgebaut habe, weitergeführt werden. Aber wenn ich mal auf einen Besuch vorbeikomme und die Dinge gut laufen und man mich nur ein bisschen vermisst, dann habe ich meine Arbeit richtig gemacht.



Ob mit Paragrafen oder seiner Überzeugungskraft: Martin Boltshauser war 34 Jahren lang für Menschen mit Behinderungen im Einsatz.



Du bist seit über 34 Jahren bei Procap und hast den Verband massgeblich mitgeprägt. Wie bist du damals zu Procap gekommen?

Über einen Anwaltskollegen. Ich wollte damals nur ein Jahr bleiben. Aber bei Procap waren viele Dinge möglich, die ich interessant fand – Menschen ganz konkret helfen zu können, ein Buch zu schreiben, einem Bundesrat die Hand zu schütteln oder im Fernsehen aufzutreten. Ausserdem konnte ich schon damals in den Neunzigerjahren, als dies noch unüblich war, durchsetzen, dass man bei Procap auch in einer Führungsposition Teilzeit arbeiten kann. Das war mir wichtig, da ich eine Familie wollte und dann auch einen Teil der Betreuung der Kinder übernommen habe. Ich finde die Lebensfreude, die Kinder ausstrahlen, etwas Wunderbares. Und ich habe viel aus der Erfahrung der Kinderbetreuung gelernt.

Was hat sich in diesen 34 Jahren bei Procap verändert?

Der Umgang mit der IV ist für Menschen mit Behinderungen komplexer geworden, was auch der Grund dafür ist, dass die Dienstleistungen von Procap im Bereich Rechts- und Sozialversicherungsberatung stark ausgebaut wurden. Dann haben wir vor

über 20 Jahren den Namen der Organisation von Schweizerischer Invalidenverband in Procap Schweiz geändert, was zeigt, wie sich die Wahrnehmung von Menschen mit Behinderungen in der Öffentlichkeit verändert hat. Kurz darauf haben wir die Organisationsstruktur angepasst und das Modell mit den regionalen Geschäftsstellen etabliert. Dies hat die Professionalisierung von Procap in den Sektionen weiter vorangetrieben. Wir haben die Covid-Pandemie überstanden. Und nicht zuletzt hatten wir für die Geschäftsleitung von Procap Schweiz erst eine Dreier-Geschäftsleitung eingeführt, aus der später das Co-Geschäftsleitungsmodell wurde, welches nun mit Irene Hodel und meiner Nachfolgerin Sabina Schwyter fortgesetzt wird.

Du entsprichst nicht dem klassischen Bild eines Anwalts.

Das habe ich noch nie. Ich bin kein förmlicher Typ. Ich habe immer versucht, für meine Klient*innen zugänglich zu bleiben. Meiner Meinung nach müssen wir bei Procap bodenständig und sozial sein, gerade auch im Rechtsdienst. Das wiederum heisst, mit den unterschiedlichsten Menschen reden zu können und zu wollen. Dabei verlässt man dann gewisse übliche Bahnen.

Beispiele?

Oft fragen Eltern, ob sie ihr Kind mit Behinderungen in die Beratung mitnehmen dürfen, auch wenn es vielleicht dazwischenredet oder gar nicht versteht, um was es geht. Aber ich finde das wichtig, denn um dieses Kind geht es ja, und wenn man das nicht aushält, ist man bei Procap am falschen Platz. Vielleicht ist das nicht immer effizient, aber dieser Kontakt ist menschlich und wertvoll und schafft Vertrauen und eine Verbindung zu den Betroffenen. Ich finde es wichtig, dass man nicht nur den juristischen Einzelfall sieht, sondern die Gesamtsituation eines Menschen betrachtet. Da gab es etwa den Fall einer Mutter, die sich von der Spitex im Rahmen der Angehörigenbetreuung anstellen lassen wollte. Ich habe ihr geraten, stattdessen einen Assistenzbeitrag zu beantragen, damit sie auch etwas Erholung für sich selbst bekommt. In einem anderen Fall ging es darum, für einen sehr jungen Menschen eine lebenslange volle IV-Rente zu beantragen. Da habe ich die Frage gestellt, ob hier nicht integrative Massnahmen wirksamer wären, denn das Glücksel eines Menschen ist nicht ausschliesslich durch die monetäre Situation bedingt, die man in



Martin Boltshausers Rezept für Erfolg: Fachkompetenz, praktisches Denken und eine gute Portion Humor.

einer Rechtsberatung verbessern kann. Oder noch ein Beispiel: Eine ältere Frau kam zu mir für die Erhöhung der Ergänzungsleistungen, da sie nie genug Geld für den Lebensunterhalt hatte. Ich habe mich gefragt, ob ihre finanziellen Probleme vielleicht andere Ursachen haben, und sie zu einer Schuldenberatung bei Pro Infirmis geschickt. Gemeinsam haben wir dann herausgefunden, dass der Apotheker der Frau ihr für jedes Zipperlein teure Medikamente gab, die nicht von der Krankenkasse bezahlt wurden.

Es braucht also nicht nur rechtliche Fachkompetenz, sondern auch viel Pragmatismus?

Die Fachkompetenz ist enorm wichtig. Diese zeigt sich vor allem dann, wenn wir unsere Fälle gewinnen. Aber um zu erkennen, wann es vielleicht noch etwas anderes braucht, und um im richtigen Moment die richtigen Ratschläge zu geben, braucht es auch soziale Kompetenz und praktisches Denken. Ich habe deshalb immer Menschen für den Rechtsdienst gesucht, die genauer hinschauen können. Natürlich ist das nicht in jedem Fall möglich, das würde unsere Ressourcen sprengen. Und es ist auch nicht immer nötig. Wenn jemand keinen Anspruch auf eine IV-Rente hat, kann man das nicht ändern. Aber dort, wo bei einer Entscheidung ein Ermessensspielraum herrscht, kann man auch im Nachhinein oft etwas bewirken.

Diese Haltung zeigt sich auch in deinem Führungsstil.

Vielleicht ist es eine Stärke von mir, dass ich meine Erfahrungen mit einem tendenziell jugendlichen Humor verbinde. Ich finde das eine gute Mischung. Und ich habe ein grundsätzlich positives Menschen-

bild. Wichtig finde ich, dass man niemandem gegenüber arrogant ist, nur weil man erfahrener ist oder eine vorgesetzte Position innehat. Man darf auch nie glauben, dass man schon alles weiss. Dann wirkt man arrogant und wird schlecht in dem, was man tut.

Es gibt kaum ein Gespräch mit Martin Boltshauser, in dem es nicht irgendwann um den FC Basel geht. Ist das so etwas wie dein Markenzeichen?

Ich bin einfach ein echter Fan und gehe überallhin, wo der Club spielt. Weil es schön ist und man viele gute Momente erlebt. Ich freue mich riesig, wenn der FCB gewinnt. Und ich bin traurig oder wütend, wenn er schlecht abschneidet.

Du sprichst auch gerne über das sogenannte Procap-Virus.

Das Procap-Virus wurde bei meiner Verabschiedung in der Ostschweiz erwähnt, und mir gefällt das Bild. Wir hatten das unfreundliche Corona-Virus, das viel Leid gebracht hat. Aber es gibt eben auch das freundliche Procap-Virus, welches die Menschen zum Handeln motiviert, und dies ist etwas sehr Positives. Und ich denke, es ist hochansteckend, und man wird es nie mehr los. Deshalb fällt mir der Abschied von Procap nicht so schwer, denn es ist kein absoluter Abschied für ewig. Ich werde sicher mit einigen Menschen in Kontakt bleiben und vielleicht sogar irgendwann wieder bei einem Projekt mitarbeiten. Zum jetzigen Zeitpunkt nehme ich Procap mit nach Hause und stelle die Erinnerung daran in einen Schrank, lasse aber die Türe etwas offen. So ist sie klar weggepackt, aber ich sehe Procap trotzdem – und dies ist mit guten Erinnerungen verbunden.

Hirnstoff

schweiz. Stiftung f. Artenvielfalt	d. Mast-darm be-treffend	Binde-wort	bräunen: sich ...	↙	Anwen-dung für Smart-phones	Vorn. d. Pianistin Haskil †	Küchen-utensil	↘	Schiffs-tau	aner-kannt, bevoll-mächtigt	Helfer aus der Not	↙	Fluss durch Bern	Vorn. v. Schau-spieler Hawke	↘	Frage-wort	Paradies
↘	↘	↘	↘			↘			↘	↘	↘		Hast, Zeitnot	↘	5		↘
↘					Ober-flächen-form		Tätig-keit des Bauern			8						amerik. Gruss-wort	
Jazzstil der 40er-Jahre	aufre-gendes Erlebnis		Walliser Käse-speziali-tät	↘				6					griech. Mond-göttin		Zch. f. Helium	↘	
schweiz. Filmre-gisseur (Alain)							Lampen-art (Kw.)					landwirt-schaftl. Arbeit	↘	4			
Rufname v. Lin-coln †			ital. Tonbez. für das A	↘		Vorn. v. Knight-ley		eigenes Tun be-dauern	↘						Teil e. Kamera		Unbe-weglich-keit
↘			Rede-streit	↘	gego-renes Milch-produkt							kleine Motor-räder		schweiz. Bahnge-sell-schaft	↘	7	↘
US-Jazz-sängerin (Marla)	frz.: grosses Zimmer		Stern im Schwan	↘			2		alkohol. Hopfen-ge-tränke		Rebsorte im Tessin	↘					
sehr förmlich					Stro-phen-gedichte		nord-amerik. Wildrind	↘						ital. Fernseh-anstalt		Hirn-strom-messer	
Abk.: As-tronom. Einheit			Multi-media-handy-nachr.	↘	wüstes Gelage						ausser-dem	↘					
Gauner, Betrüger					an diesem Ort, dort		Frauen-name	↘					Blutbahn	↘	3		
Halbaffe		1					Stil, Weise	↘			Treppe	↘					
zuvor, zunächst					Anfän-gerin	↘				1	2	3	4	5	6	7	8

Sudoku

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

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 31.



WIR SIND PROCAP

«Die Müdigkeit nach dem Sport ist das schönste Gefühl!»

Sebastian Büttiker

(*1989) arbeitet seit sechs Jahren bei Procap in der Abteilung Reisen und Sport, in der er pro Jahr rund 15 Gruppenreisen von A bis Z organisiert. In eine sportliche Familie geboren, spielt er trotz seiner Spina bifida («offener Rücken») seit seiner Kindheit ambitioniert Tennis.

Interview Esther Banz Fotos Corinne Vonaesch

Procap: Sebastian, wie würdest du dich selbst beschreiben?

Sebastian Büttiker: Ich bin sehr pünktlich und genau. Ein typischer Schweizer eben (lacht).

Du organisierst Aktivferien für Gruppen.

Erzähl bitte von einem Arbeitstag.

Zuerst checke ich die E-Mails. Es gibt Tage, an denen ich viel telefoniere, etwa um diverse Details zu klären. Die genaue Planung bezüglich Unterkünfte, Reiseleitungen und Team gehört zum Alltag. Oder ich arbeite für den Katalog der nächsten Saison, halte die Website aktuell und etliches mehr. Meine Arbeit ist vielfältig, was mir sehr gefällt. Aber jeder Tag hat viel zu wenig Stunden.

Was passiert, nachdem eine Reise fixfertig organisiert ist?

Dann versende ich die Infos an die Gäste. Während der Reise bin ich die Ansprechperson für die Reiseleiter*innen, wenn etwas unklar ist oder wenn es Probleme vor Ort gibt.

Man sieht dich im Reisekatalog am Meer ...

Ab und zu habe ich als Rollstuhlfahrer die Möglichkeit, auf sogenannte Rekotouren zu gehen, um einen Ort, seine Hotels und die Umgebung anzuschauen. Dabei achte ich auf alle Aspekte, die für uns wichtig sind. Insbesondere bezüglich Barrierefreiheit. Wenn sich ein Hotel als barrierefrei deklariert, kann das vieles bedeuten – was genau, erlebt man erst vor Ort.

Ein Beispiel?

In einer eigentlich barrierefreien Dusche hängt der Duschkopf so weit oben, dass er für eine Person im Rollstuhl unerreichbar ist. Oder beim Zugang zum Balkon hat es oft eine Schwelle, also kommt man mit dem Rollstuhl nicht hin. Dazu habe ich eine spezielle Anekdote. In einem Hotel auf Mallorca hatte es auch so eine hohe Schwelle. Weil die Gefahr eines platten Reifens bestand, meldete ich das an der Rezeption. Zwei Stunden später hatten die netten Hotelmitarbeitenden behelfsmässig einen Teppich darübergelegt.

Wenn nicht mal du über die Schwelle kommst, als sehr sportlicher Mensch ...

Ja, ich bin auf sehr wenig Hilfe angewiesen. Aber ich achte natürlich darauf, ob die Infrastruktur auch für andere passend ist, zum Beispiel für Personen im Elektrorollstuhl.

Musstest du dir deine Selbstständigkeit erarbeiten?

Ja, das war harte Arbeit! Ein ständiges Lernen, was geht und was nicht. Mein Glück ist, dass mich meine Eltern zu grosser Selbstständigkeit erzogen haben. Schon als ich zwölf Jahre alt war, drückten sie mir etwa den Fahrplan für den Schulweg von Olten nach Aarau in die Hand und schickten mich los. Ich bin ihnen sehr dankbar dafür, dass sie mir viel zutrauten. Ich wäre sonst weniger selbstständig.

Warum?

Weil das auch eine Kopfsache ist. Durch die Haltung meiner Eltern merkte ich: Es geht, ich brauche nicht unbedingt jemanden, der mir hilft! Das trifft aber natürlich nicht auf alle zu. Es kommt immer auch auf das Ausmass der körperlichen Einschränkungen an.

War diese Erziehung eine bewusste Entscheidung deiner Eltern?

Es hatte auch damit zu tun, dass ich vier Geschwister habe. Meine Eltern hatten durch meine

Behinderung sicher einen gewissen Mehraufwand. Dennoch behandelten sie mich grundsätzlich gleich wie die andern.

Erinnerst du dich an ein Erfolgserlebnis im Zusammenhang mit deiner Selbstständigkeit?

Ja! Das war, als ich erstmals an ein Tennisturnier ging, irgendwo auf dem Land. Ich fuhr damals noch nicht Auto und reiste mit dem Zug an. Ich sass im Alltagsrollstuhl und hatte den Tennisrollstuhl dabei. Die Reise klappte super, alle Leute waren hilfsbereit. Das brachte mich weiter. Aber es war natürlich nicht immer so einfach.

Bist du aus einer sportlichen Familie?

Sehr! Mein Vater war Fussballer in der Nati B, meine Mutter war Tennisspielerin. Wir waren alle immer sehr aktiv. Als Kind habe ich die Spiele meines Vaters geschaut, und wir haben im Quartier viel Unihockey und Fussball gespielt. Beim Fussball durfte ich als Einziger mit den Händen spielen. In der Primarschule war Sport immer mein Lieblingsfach. Ich wollte überall mitmachen. Machte ich Sport, ging es mir immer sehr gut.

Später bist du Rennrollstuhl gefahren – wie bist du dazu gekommen?

In Nottwil konnte ich verschiedene Sportarten ausprobieren, da habe ich Rennrollstuhl entdeckt. Ich praktizierte diese Sportart ein paar Jahre lang. Auch Skibob bin ich gefahren. Und ich war im Nachwuchskader für Tennis. Das spiele ich immer noch, aber ausschliesslich zum Spass – ich bin nicht mehr so wettkampforientiert. Wenn man den ganzen Tag sitzt, ist es umso wichtiger, Sport zu treiben und sich zu bewegen. Den Muskeln und den Knochen tut es gut. Und es gibt kein schöneres Gefühl, als nach sportlicher Aktivität müde zu sein. Sogar die Schmerzen am ganzen Körper fühlen sich gut an (lacht).

Welche Superkraft ist dir eigen?

Gelassenheit und Geduld! Ich bin ein ruhender Pol.



Sebastian Büttiker ist unter anderem für den reibungslosen Ablauf von betreuten Gruppenreisen zuständig.



Uanzezeg Gantulga (noch in ihrem alten Rollstuhl) und Valentin Bunjaku in der Werkstatt von Rollaid in Interlaken.

In Interlaken und vor dem Tor der Werkstatt des Vereins Rollaid, Hilfsmittel für Hilfsorganisationen im Ausland regnet es an diesem Novembertag in Strömen. Dennoch strahlt Uanzezeg Gantulga über das ganze Gesicht. Uanzezeg ist eine junge Frau von 28 Jahren aus der Mongolei. Sie hat eine schwere cerebrale Behinderung und ist für die täglichen Verrichtungen fast vollständig auf Hilfe angewiesen. Uanzezeg ist Teil einer Gruppe von zehn jungen Menschen der Organisation Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei, die vergangenen Herbst für einige Wochen in der Schweiz weilte.

In Interlaken sitzt Uanzezeg nun in einem Rollstuhl, der zwar nicht neu, doch in Bezug auf Komfort Welten von dem entfernt ist, was sie bisher kannte. In der Werkstatt von Rollaid wird der Rollstuhl an diesem Tag an ihren Körper angepasst. Dies ist wichtig, damit es beispielsweise

keine Druckstellen gibt. Zudem hat der Stuhl funktionierende Bremsen und ist leichter und wendiger als ihr altes Modell, was ihr und ihren Begleitpersonen die Mobilität stark erleichtern wird.

Mit Händen und Füßen verständigt

Möglich gemacht hat dies Valentin Bunjaku. Das Procap-Mitglied hatte 2019 im Rahmen eines Sozialpraktikums während seiner KV-Ausbildung ein Volontariat bei Bayasgalant absolviert. «Ich hatte zuvor im Schweizer Fernsehen einen Dokumentarfilm über Bayasgalant gesehen und wollte danach unbedingt einmal selbst einen Freiwilligeneinsatz dort machen», sagt Valentin im Gespräch mit Procap.

Er ist aufgrund einer äusserst seltenen und progressiven genetischen Erkrankung auf den Rollstuhl angewiesen. Dies sei für das Team von

«Bayasgalant» heisst glücklich auf Mongolisch

Wenn alle an einem Strick ziehen, ist vieles möglich. Das Procap-Mitglied Valentin Bunjaku hat mit viel Eigeninitiative und in Zusammenarbeit mit einem Kinderhilfswerk in der Mongolei einer cerebral gelähmten Frau neue Türen geöffnet.

Text Sonja Wenger **Fotos** Markus Schneeberger

Bayasgalant aber kein Hindernis gewesen. «Sie haben beim Bewerbungsgespräch zwar kurz leer geschluckt, aber dann alles ihnen Mögliche in die Wege geleitet», erzählt er mit einem Lachen. Zusammen mit seiner Mutter reiste er danach nach Ulan Bator, in die Hauptstadt der Mongolei. Vor seinem Arbeitsantritt in der Tagesstätte lernte er beim Vermieter ihrer Unterkunft noch ein paar Brocken Mongolisch. «Doch hauptsächlich haben wir uns bei der Arbeit auf Englisch oder einfach mit Händen und Füssen und Zeichnungen verständigt.»

Bildung als Schlüssel zur Selbstbestimmung

Bayasgalant war 2003 von vier Schweizerinnen gegründet worden. Sie waren auf einer Reise durch die Mongolei zum einen von der Schönheit des dünn besiedelten Landes beeindruckt, anderer-

seits aber auch erschüttert von der weit verbreiteten Armut vieler Familien. Aus den Anfängen mit einer Suppenküche für Kinder haben die Gründerinnen im Lauf der Jahre eine Organisation aufgebaut, die heute eine Tagesstätte, einen Kindergarten sowie diverse Hilfsangebote wie medizinische Versorgung, psychologische Betreuung und Schulangebote umfasst. Mit der Hilfe von 20 Mitarbeiter*innen betreut Bayasgalant täglich rund 200 Kinder und Jugendliche.

Dank eines speziellen Ausbildungsfonds kann Bayasgalant zudem seit zwölf Jahren den Jugendlichen ein Studium an der Universität oder an einer Berufsschule ermöglichen. Sie werden dabei von den Sozialarbeiterinnen der Organisation betreut und haben die Möglichkeit, während der Ferien in bezahlten Jobs in der Tagesstätte mitzuarbeiten.



Anlässlich des 20-jährigen Bestehens von Bayasgalant reiste eine kleine Delegation in die Schweiz. In der hinteren Reihe zwei der Gründerinnen: Martina Zürcher (4. v. l.) und Christine Jäggi (5. v. l.) Ganz rechts Zayanyam Okhinoo, Leiterin von Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei.

Unterstützt wird das Team von Bayasgalant immer wieder auch von Freiwilligen wie Valentin, die sich beispielsweise bei der Betreuung der Kinder engagieren oder sie in Englisch unterrichten. «Da aber gerade Sommerferien waren und kein Unterricht stattfand, ging es bei meinem Einsatz vor allem um das Soziale und Zwischenmenschliche. Ich habe mit den Kindern viel gebastelt oder Fussball gespielt. Dass ich im Rollstuhl sitze, war dabei überhaupt kein Thema.»

Mit Crowdfunding zu mehr Mobilität

Bei seinem Einsatz freundete sich Valentin auch mit Uanzezeg an und blieb nach seiner Rückkehr in die Schweiz mit ihr und anderen Personen von Bayasgalant in Kontakt. «Das ist nicht ganz leicht wegen der Sprachbarriere, aber mit der Möglichkeit von Online-Übersetzungen und Emojis kommunizieren wir ab und zu per Whatsapp.» Als bekannt wurde, dass Uanzezeg anlässlich des 20-jährigen Bestehens mit einer Gruppe von Bayasgalant in die Schweiz reisen würde, reifte in Valentin eine Idee. Die Mongolei ist kein barrierefreies Land, und Uanzezeg war im Alltag oft sehr eingeschränkt gewesen. Ein besserer Rollstuhl könnte hier bereits vieles verbessern.

Dass sich vieles bewegen lässt, wenn man mit anderen zusammenarbeitet, hat Valentin bereits bei einem anderen Projekt erfahren. Auf Wemakeit, einer Plattform für Crowdfunding, war es ihm

gelingen, den fehlenden Betrag für den behindertengerechten Umbau seines Autos zusammenzubekommen. Um für Uanzezeg einen Occasionrollstuhl zu organisieren, nahm Valentin deshalb mit dem Verein Rollaid Kontakt auf. Der Verein sammelt gebrauchte Hilfsmittel, bereitet sie in seiner Werkstatt im Rahmen eines Programms für die berufliche und soziale Integration von Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf und gibt sie kostenlos an international tätige Hilfsorganisationen ab. Rollaid erklärte sich auf Valentins Anfrage bereit, einen Rollstuhl zu spenden und diesen Uanzezegs Bedürfnissen anzupassen. Letzten Herbst war es dann so weit.

Sich nicht behindern lassen

Der heute 23-jährige ist ein umtriebiger junger Mann. Sein Motto lautet: «Man hat als Person eine Krankheit oder eine Behinderung, aber man ist sie nicht.» Neben seinen beiden Teilzeitanstellungen im administrativen Bereich in Bern ist er im regionalen Jugendparlament und an der Volkshochschule aktiv und verfolgt auch sonst verschiedene Projekte. «Meine ganze Familie ist sehr sozial ausgerichtet, und auch ich möchte mich für Dinge einsetzen, die anderen Menschen zugutekommen», sagt Valentin. Seine Mutter ist Sozialarbeiterin, die ältere Schwester studiert Soziale Arbeit. Er selbst möchte in der medizinischen Praxiskoordination tätig sein, da «ich in

dieser Funktion mehr direkten Patientenkontakt hätte als heute». Und irgendwann möchte er Medizin und Soziales studieren, doch das sei noch Zukunftsmusik. Genauso wie ein Besuch bei seinen Freund*innen in der Mongolei.

Die Begegnung mit Valentin hat auch Uanzezeg inspiriert. Bei einem zweiten Treffen kurz vor der Heimreise der Gruppe erzählt sie mithilfe ihrer Begleiterin Zayanyam Okhinoo, der Leiterin von Bayasgalant in der Mongolei, sie wolle nun «endlich Lesen und Schreiben lernen». Ausserdem sei sie «bayasgalant», also glücklich, dass ihr dank dem angepassten Rollstuhl «der Hintern nicht mehr wehtue», sagt sie mit ansteckendem Lachen. Dank Valentin habe sie realisiert, dass man auch mit einer Behinderung aktiv sein könne und nicht nur allein zu Hause sein müsse. Mit ihrem neuen Rollstuhl sei sie nun viel mobiler und könne vielleicht bei Bayasgalant irgendwann auch eine Aufgabe übernehmen.

Bayasgalant – Hilfe zur Selbsthilfe

Das Ziel von Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei ist es, mongolische Kinder und ihre Familien, die unter der Armutsgrenze leben, zu unterstützen. Die Organisation baut dabei auf die Grundsätze Prävention, Bildung und Hilfe zur Selbsthilfe. Die Kinder werden dem Alter entsprechend im Kindergarten oder in der Tagesstätte betreut. Die älteren Jugendlichen erhalten ihrem Interesse entsprechend eine weiterführende Ausbildung. Derzeit werden täglich rund 200 Kinder mit Mahlzeiten versorgt und betreut. Dazu gehören nebst der Aufgabenhilfe, der medizinischen und psychologischen Betreuung auch der Einbezug der gesamten Familiensituation sowie die Betreuung von Kindern mit speziellen Bedürfnissen.

www.bayasgalant.ch



Freie Plätze Tagesstätte

Tagesstruktur für Menschen mit einer körperlichen Behinderung

- Sinnstiftende und abwechslungsreiche Tätigkeiten wie z.B. kreative Arbeiten, telefonischer Kundenkontakt, Versand
- Freizeitangebot, Ausflüge und soziale Kontakte
- Förderung von Bewegung und Sport

Marianne Hiltbrunner freut sich auf Ihren Anruf unter Tel. 031 300 02 41

rossfeld

rossfeld.ch/arbeiten

SCAN ME



Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?



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

Das Team von Procap Reisen & Sport: Seit über 25 Jahren spezialisiert auf barrierefreie Ferien, Sport- und Freizeitangebote sowie Gesundheitsförderung für Menschen mit und ohne Handicap.

procap

Für Menschen mit Handicap.
 Ohne Wenn und Aber.

Enthusiasmus, Fussball und Schokolade



Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Was haben Procap, der FC Basel und Kakao miteinander zu tun? Nein, der FCB wird nicht von Ragusa gesponsert. Es ist der dynamische Martin Boltshauser, Leiter des Procap Rechtsdienstes, welcher diese Verbindung verkörpert. Seine Leidenschaft für den Fussball ist wohl ebenso gross wie jene für Schokolade. Er liebt es, die Spiele seiner Lieblingsmannschaft live mitzuverfolgen, genauso wie er gerne Schokoladenkuchen backt, welche er jeweils zu besonderen Anlässen mit ins Büro brachte, um sie mit den Mitarbeiter*innen zu teilen.

Unser Chefanwalt ist seit 34 Jahren bei Procap und zudem seit 18 Jahren Co-Geschäftsleiter von Procap Schweiz. Diesen Sommer wird er in den Ruhestand gehen. Martins Wirken im Rechtsdienst und in der Sozialpolitik hier zusammenzufassen, ist unmöglich. Die Wahrnehmung unserer Organisation wurde durch seine enthusiastische Persönlichkeit genauso geprägt wie durch seine Wortgewandtheit, seinen schelmischen Humor oder seine menschenfreundliche Haltung.

Es besteht kein Zweifel, dass Martin Procap in vielen Bereichen nachhaltig beeinflusst hat. Er hinterlässt ein Team von Top-Jurist*innen, neue Verbandsstatuten und eine starke Organisation. Dass Procap heute für Zuverlässigkeit und Seriosität steht, hat viel mit unserem Co-Geschäftsführer zu tun.

Für dies und vieles mehr möchte ich dir danken, Martin! Und jage weiter dem Ball hinterher.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 24 500 (total), 19 000 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Froburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Redaktionsleitung** Sonja Wenger **Mitarbeit in dieser Nummer** Esther Banz, Laurent Duvanel, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Corinne Vonaesch, Marc Zürcher **Übersetzung** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métal Kurkus, Versione traduzioni Flavia Molinari Egloff, Ariane Tripet, Sonja Wenger **Titelbild** Reto Cramer **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.-, Ausland CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 3/2024: 24. Juli 2024, erscheint am 2. September 2024.

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

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Fokus im nächsten Heft:
Elternschaft

Wir begleiten Sie zum Erfolg.

40 Jahre Erfahrung im Sport - Bereich

Umfassendes Sortiment an Sport-Rollstühlen,
ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte
Anpassungen und professionelle Beratung
vor Ort oder bequem bei Ihnen zuhause.



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



Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 23.

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

MEDAILLE

Sudoku

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

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

Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



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

Umgebaute Miet-
und Ersatzfahrzeuge

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten

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



Schneller unterwegs mit
dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch