

Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

02/26

Prix Procap – das sind
die Nominierten

Seite 6

Nächste IV-Reform:
Integration stärken,
Finanzierung sichern

Seite 8

Raus aus der
Bubble, rein in
die Sichtbarkeit

Seite 14

Mit Procap
Zentralschweiz



procap

Info

Procap Zentralschweiz

Liebe Leser*innen

Der Frühling hat uns schon wieder fest im Griff. Überall beginnt es zu blühen, die Natur erwacht – und mit ihr neue Energie, Zuversicht und Bewegung. Diese Dynamik ist auch bei Procap Zentralschweiz deutlich spürbar.

Wir sind zurzeit stark gefordert: Die Zahl der Anfragen in der Sozialversicherungsberatung ist weiterhin sehr hoch. Viele Menschen mit Behinderungen sind auf kompetente, verlässliche und einfühlsame Unterstützung angewiesen. Wir setzen alles daran, alle Ratsuchenden sorgfältig zu begleiten und ihnen eine umfassende Hilfestellung anzubieten. Auch unter hohem Arbeitsdruck bleibt unser Anspruch bestehen: für unsere Mitglieder da zu sein – ohne Wenn und Aber.

Veränderung und Weiterentwicklung gehören zu unseren ständigen Begleitern. Das zeigt sich auch in unserem Team. In diesem Frühling heisst es für uns Abschied nehmen von einer ganz besonderen Kollegin. Seit 2010 hat Esther Hofstetter die Sozialversicherungsberatung von Procap Zentralschweiz mit grossem Fachwissen, unermüdlichem Einsatz und viel Herzblut geprägt. Über 16 Jahre hinweg hat sie sich mit ausserordentlichem Engagement für unsere Mitglieder eingesetzt und massgeblich dazu beigetragen, dass unsere Sozialversicherungsberatung heute in der Zentralschweiz nicht mehr wegzudenken ist.

Liebe Esther, wir danken dir von Herzen – für deine hervorragende Arbeit, für dein stetiges Engagement und für deine Persönlichkeit, die unser Team über viele Jahre bereichert hat.
Herzlichen Dank.



Neben der Beratung ist uns auch das Miteinander wichtig. In den kommenden Wochen und Monaten laden mehrere inklusive Veranstaltungen dazu ein, sich zu begegnen, Neues zu lernen und Gemeinschaft zu erleben:

- Am 19. Juni 2026 findet die Tavolata statt. In geselliger Runde wird gemeinsam gekocht, gegessen und ausgetauscht – Begegnung auf Augenhöhe steht dabei im Zentrum.
- Am 15. August 2026 findet unser Sommerausflug statt. Wir machen eine gemütliche Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee.
- Auch über die Sommermonate hinweg bleiben wir aktiv, zum Beispiel mit dem Spiel-Nachmittag im August, der Raum für gemeinsames Spielen, Lachen und unkomplizierte Begegnungen schafft.

Diese und weitere Anlässe stärken den Austausch, fördern Teilhabe und machen Inklusion erlebbar. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind und gemeinsam mit uns zeigen: Inklusion lebt von Begegnung.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Herzlich,
Michael Ledergerber
Co-Geschäftsleitung Procap Zentralschweiz

Ein Leben, mehr eine Reihe von Scheitern

Text & Fotos: Nadja Stadelmann



Ein fester Händedruck, ein wacher, klarer Blick und die Bereitschaft, ihre Geschichte zu erzählen. Die 34-jährige Michaela Campos hat sich in ihrem Leben immer wieder gefragt, wo ihr Platz in dieser Welt ist. Heute spricht sie offen darüber – reflektiert, ruhig und mit einer neuen Gewissheit.

Aufgewachsen ist sie in einem kleinen Dorf nahe Liestal. Die Eltern trennten sich früh. Weil ihre Mutter Vollzeit arbeitete, verbrachte Michaela den Grossteil ihrer Kindheit bei ihrer Tante und den deutlich älteren Cousins. Inmitten dieser familiären Konstellation fühlte sie sich weniger wie ein Teil einer lebhaften Kinderschar, sondern eher wie ein Einzelkind.

Unbeschwert war ihre Kindheit nicht. Früh spürte Michaela, dass sie anders funktionierte als Gleichaltrige. Bereits in der Primarschule wurde ihr bewusst, wie schwer es ihr fiel, Freundschaften zu knüpfen und zu halten. In der Schule galt sie als Aussenseiterin. Verabredungen mit Klassenkameradinnen und -kameraden und das gemeinsame Spielen erschloss sich ihrer logisch-rationalen Sicht auf die Welt nicht. So blieb sie oft für sich – nicht aus Trotz, sondern aus einem inneren Unverständnis heraus.

Nach der obligatorischen Schulzeit wechselte Michaela an die Fachmittelschule (FMS). Doch dort geriet sie zunehmend unter Druck. Ihre Leistungen verschlechterten sich, der innere Stress wuchs. Sie begann zu schwänzen und musste die Schule nach einem halben Jahr verlassen.

Michaela gab nicht auf: Sie absolvierte das zehnte Schuljahr und begann anschliessend eine kauf-



männische Lehre in einem Treuhandbüro – zunächst eher als pragmatische Lösung gedacht. Bald jedoch merkte sie, dass Zahlen ihr lagen. Sie waren klar, strukturiert, logisch – verlässlich in einer Welt, die ihr oft unverständlich erschien.

In dieser Zeit entstand auch eine Freundschaft, die bis heute Bestand hat. Interessanterweise fielen ihr romantische Beziehungen leichter als Freundschaften. Dort waren Anfang und Ende klar definiert, die Rollen verständlicher. Ihre erste Beziehung dauerte sechs Jahre – eine Konstante in einer Phase, die sonst von Unsicherheiten geprägt war.

Beruflich fand Michaela Schritt für Schritt ihren Weg. Michaela wusste immer, worin sie nicht gut war. Dies wurde ihr oft auch von der Schule gespiegelt. Jedoch nicht, worin sie gut war. Sie etablierte sich im kaufmännischen Bereich und schloss zusätzlich den Fachausweis im Sozialversicherungsrecht ab. Fakten und Zahlen lagen ihr –

zwischenmenschliche Dynamiken dagegen forderten sie stärker heraus. Heute arbeitet sie in einem verständnisvollen Team und erlebt ihre Tätigkeit als sinnstiftend. Gleichzeitig ist sie das einzige Teammitglied mit einer Diagnose – und die damit verbundene Aufklärungsarbeit kostet Kraft. Jedoch bis es zu dieser Diagnose kam, sollte es noch dauern.

Wenn Bewältigungsstrategien wegbrechen

Im Jahr 2021 geriet Michaela in eine tiefe emotionale Krise. Während der Corona-Pandemie brachen gewohnte Ablenkungsmanöver weg. Wie viele andere war sie gezwungen, sich selbst und ihrem Innenleben zu begegnen. Das Leben fühlte sich plötzlich wie Stillstand an.

In der Hoffnung auf einen Neuanfang zog sie für eine neue Stelle vom Baselbiet in die Zentralschweiz. Doch auch der Ortswechsel brachte keine innere Ruhe. Sie fand keinen langfristigen Anschluss, das Gefühl der Fremdheit blieb – und mündete im Juni 2023 in ihre bislang schwerste psychische Krise, welche auch Suizidgedanken mit sich brachte. Zum Glück erhielt sie relativ rasch einen Therapieplatz.

Die Diagnose als Wendepunkt

Eine beiläufige Bemerkung darüber, dass sie keinen Sarkasmus verstehe, brachte den Stein ins Rollen. Ihre Therapeutin regte eine Abklärung auf Autismus an. Der Prozess dauerte über ein Jahr. Im Mai 2025 stand die Diagnose fest: Autismus und ADHS.



Autismus hatte Michaela bereits vermutet – die ADHS-Diagnose überraschte sie jedoch. Und doch ergab plötzlich vieles Sinn. Die Diagnose wurde zum Wendepunkt in ihrem Leben. Bis dahin hatte sie sich oft als falsch oder schwierig empfunden. Ihr Leben erschien ihr wie eine Reihe von Scheitern. Nun erkannte sie: Ihr Gehirn arbeitet anders – nicht schlechter, sondern anders. Und dieses Anderssein durchzieht alle Lebensbereiche. Sie intensiv Wissen über Autismus und ADHS anzueignen, half ihr enorm – es entsprach ihrem Bedürfnis nach Logik und Verständnis.

**«Zu wissen, dass ich weder kaputt,
schwierig, unfähig noch empathielos bin,
sondern dass mein Hirn
anders verkabelt ist, half enorm.»**

Michaela Campos

Heute möchte Michaela sich für Aufklärung engagieren, unter anderem bei Sensibilisierungsworkshops von Procap Schweiz. Gleichzeitig weiss sie um ihre Grenzen: Sie arbeitet in einem Teilzeitpensum und plant auch ihre Freizeit mit Bedacht. Ihre Energiereserven sind begrenzt und schnell erschöpft. Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein, Es brauche aber auch offene Gespräche mit neurotypischen Menschen, die gesellschaftliche Normen intuitiv verstehen. Eine Gesellschaft, die die Stärken aller erkennt und nutzt, kann nur gewinnen, so Michaela Campos.

Sie betrachtet ihre Diagnose nicht nur als Belastung. Viele ihrer Fähigkeiten – ihre analytische Stärke, ihre Genauigkeit, ihr strukturiertes Denken – sind wertvolle Ressourcen. Vielmehr empfindet sie die Welt als nicht auf Menschen wie sie zugeschnitten. Antidepressiva helfen ihr dabei, dass der tägliche Versuch, in dieser Welt zu funktionieren, nicht in einer Depression mündet.

Heute, mit 34 Jahren, beschreibt Michaela ihr Leben als schön. Schön ist für sie vor allem, dass sie sich selbst mögen darf. Dass es Menschen gibt, die sie genauso annehmen, wie sie ist. Dass sie in einer Wohnung lebt, in der sie sich wohlfühlt – und jeden Morgen neben ihrem besten Freund aufwacht.

Wir suchen

Lebens- geschichten



Wie ist deine (Lebens)Geschichte?
Das ganze Jahr erzählen wir Lebensgeschichten.
Für unsere P(r)odcastfolgen suchen wir noch weitere Lebensgeschichten. Wir freuen uns, wenn du uns deine Lebensgeschichte erzählen magst.

Infos & Kontakt

Nadja Stadelmann, Leitung Kommunikation
nadja.stadelmann@procap.ch | 041 318 60 02

Vorstands- mitglieder



Wir suchen engagierte Personen für unseren Vorstand.

Möchtest du dich für Inklusion und soziale Fragen engagieren und aktiv mitgestalten?

Dein Profil

- Interesse an Behinderungsthemen & Gesellschaft
- Freude an strategischem Mitdenken
- Wohnhaft in Zug oder Nidwalden

Wir bieten

- Sinnstiftendes, gesellschaftliches Engagement
- Mitarbeit in einem engagierten Team

Infos & Kontakt

Micheal Ledergerber, Co-Geschäftsleitung
michael.ledergerber@procap.ch | 041 318 60 09

Engagierte Freiwillige



Für unser Sensibilisierungsprojekt „Barriere-Detektiv*in“ suchen wir engagierte Personen, die sich freiwillig einbringen möchten.

Möchtest du dich für Inklusion engagieren und Kindern auf spielerische Weise zeigen, wie Barrieren im Alltag entstehen – und wie wir sie gemeinsam überwinden können?

Deine Aufgaben

- Mitwirkung bei Schulbesuchen im Team
- Unterstützung bei Unterrichtseinheiten und Aktivitäten mit Kindern

Dein Profil

- Interesse an Inklusion & Sensibilisierung
- Freude an der Arbeit mit Kindergartenkindern
- Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit

Zeitlicher Umfang

- ca. 2 Einsätze pro Monat (nach Absprache)

Wir bieten

- Sinnstiftende Tätigkeit in einem Bildungsprojekt
- Begleitung durch eine Fachperson

Infos & Kontakt:

Luzia Guldimann, Leitung Sensibilisierung
luzia.guldimann@procap.ch | 041 318 60 01

Besuch der Film-Crew des SRF in der Tavolata

Text & Foto: Nadja Stadelmann

«Viele Köch*innen verderben den Brei» – dieses Sprichwort trifft bei unserer Tavolata ganz bestimmt nicht zu. Im Gegenteil: Wenn sich rund zehn motivierte Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen um die Kochtöpfe versammeln, entsteht etwas ganz Besonderes.

Mit Kochschürzen, Lieblingsrüstmesser und viel Freude wird geschnippelt, gerührt und abgeschmeckt. Gemeinsam zu kochen, sich auszutauschen und am Ende zusammen zu geniessen, schafft Nähe, stärkt das Miteinander und tut einfach gut. Und ganz nebenbei entsteht jedes Mal ein Menü, das sich sehen – und vor allem schmecken – lassen kann. Lieblingsrezepte, Familienrezepte oder etwas, was man unbedingt mal ausprobieren möchte. Sich aber alleine nicht getraut. In der Tavolata kochen wir all dies.



Die Tavolata im März war eine ganz besondere: Wir wurden von einer Film-Crew des SRF begleitet. Julie aus der Redaktion, Oliver hinter der Kamera und Nil am Ton waren mittendrin statt nur dabei. Mit viel Interesse und Offenheit blickten sie uns über die Schultern, fingen stimmungsvolle Momente ein und stellten immer wieder Fragen – zu unserem Angebot, zu den Beweggründen der Teilnehmenden und dazu, was das gemeinsame Kochen und Geniessen so wertvoll macht.

Ermöglicht wird unser breites Veranstaltungsangebot unter anderem durch die Unterstützung von Swisslos. Auch die Tavolata, welche alle zwei Monate stattfindet, ist Teil davon. Der entstehende Beitrag zeigt, was durch diese Unterstützung möglich wird: Begegnung, Gemeinschaft und echte Genussmomente. Im Juni wird der Beitrag in vielen Wohnzimmern zu sehen sein und später auch auf YouTube bei Swisslos abrufbar sein.

Wir sind gespannt – und freuen uns sehr darauf, ein Stück unserer Tavolata mit vielen Menschen teilen zu dürfen



Unsere Tavolata-Gruppe mit der Film-Crew

Der Tavolata-Videoclip wird voraussichtlich am Samstag, 6. Juni 2026, 19.25 Uhr ausgestrahlt
www.youtube.com/@SwisslosTV

Events Sommer 2026

Weitere Infos zu allen Events stehen auf unserer Website www.procap-zentralschweiz.ch
Anmeldungen per Mail an zentralschweiz@procap.ch oder per Telefon 041 318 60 80
Piktos informieren über Zugänglichkeit zu den Events.



Mobilitätsbehinderung



Hörbehinderung



Kinderbetreuung



Kognitive Behinderung



Gehörlos



Neurodiversität



Sehbehinderung

Absage

Grillplausch in Uri

Leider kann wegen Umbauarbeiten im Kreis-
schulhaus Seedorf der Grillplausch in Uri
in diesem und im nächsten Jahr nicht durch-
geführt werden.



Einzel-Support

Notebook & Handy

Daten: Mittwoch, 24. Juni 2026

Mittwochn, 26. August 2026

Zeit: Nachmittags | 60 Min. pro Person

Ort: Procap, Horwerstr. 81, 6005 Luzern

Kursleiter: Kurt Pfyffer, Informatiker

Kosten: Fr. 15.- pro Termin

Anmeldung und Terminvergabe: Bis 7 Tage
davor an Procap



Fit im Kopf

Gedächtnistraining

Datum: Dienstag, 2. Juni 2026

Dienstag, 25. August 2026

Dienstag, 29. September 2026

Zeit: 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Procap, Horwerstr. 81, 6005 Luzern

Kosten: Fr. 15.- für Mitglieder |

Fr. 25.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis 3 Tage davor an Procap



Angebot über Procap Schweiz

Computer-/Smartphonekurs

Datum: Donnerstag, 25. Juni 2026

Zeit: 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: Barfüesser, Winkelriedstr. 5, Luzern

Kosten: Für Aktivmitglieder kostenlos

Anmeldung: Bis Freitag, 15. Mai 2026

an Procap Schweiz, bildung@procap.ch



Schiffahrt auf dem Vierwaldstättersee

Sommerausflug nach Weggis

Datum: Samstag, 15. August 2026

Treffpunkt: 10.20 Uhr Schiffsquai 1 in Luzern

Kosten: Siehe Ausschreibung auf der Website

Wichtig: Die Räumlichkeiten des Restaurants

sind für Rollstuhlfahrende bedingt barrierefrei.

Für mehr Infos frage bitte bei uns nach.

Anmeldung: Bis Montag, 3. August an Procap

bedingt



Tavolata

Zusammen Kochen

Daten: Freitag, 19. Juni 2026

Freitag, 21. August 2026

Freitag, 18. September 2026

Zeit: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Ort: Küche, Himmelrich 3, 6003 Luzern

Kosten: Fr. 15.- pro Person

Anmeldung: Bis 4 Tage davor an Procap



Events Sommer 2026



Spielnachmittage

Datum: Mittwoch, 19. August 2026

Mittwoch, 23. September 2026

Zeit: 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: Procap, Horwerstr. 81, 6005 Luzern

Kosten: Fr. 5.-, inkl. kleinem Zvieri

Anmeldung: Bis 3 Tage davor an Procap



KKL

Nachmittagskonzert

Datum: Sonntag, 6. September 2026

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: KKL, Europaplatz, Luzern

Kosten: Fr. 10.- für Mitglieder | Fr. 15.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis 25. August 2026 an Procap



Herbstausflug in Uri

Gemütlicher Nachmittag am See

Datum: Samstag, 5. September 2026

Zeit: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Seerestaurant Seedorf, Schwebstrasse, 6462 Seedorf

Kosten: Fr. 10.- für Mitglieder | Fr. 15.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis 1. Sept. 2026 an Vreni Zwyer, vreni.zwyer.outlook.com | 041 871 07 11



Webinar

Arbeit neben Rente

Thema: Auswirkungen und Berechnungen

Datum: Donnerstag, 10. September 2026

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Online

Kosten: Freiwilliger Unkostenbeitrag für Mitglieder | Fr. 45.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis 8. September an Procap



Webinar

Arbeit neben Rente

Thema: Fit machen für den 1. Arbeitsmarkt

Datum: Donnerstag, 17. September 2026

Zeit: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Online

Kosten: Freiwilliger Unkostenbeitrag für Mitglieder | Fr. 45.- für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis 15. September an Procap

Save-the-date

Elternforum

Datum: Samstag, 24. Oktober 2026

Zeit: 10 Uhr bis 14 Uhr, inkl. Apéro riche



Alle Veranstaltungen und weitere Infos
www.procap-zentralschweiz.ch

Das nächste Procap Magazin Nr. 3/26
erscheint Anfang September 2026
mit Veranstaltungen
für Herbst & Winter 2026/2027

Infos

p(r)odcast

News und Geschichten
aus Procap Zentralschweiz

Folge 35

«Lebensgeschichte von Vreni»

In dieser Folge teilt Vreni Zwyer ihre Lebensgeschichte. Die 57-jährige spricht mit Jahn Graf und Nadja Stadelmann über ihre Kindheit und Jugend im Kanton Uri. Über ihr Gefühl von "Anderssein" und darüber, wie lange es dauerte bis zu ihrer Diagnose. Aber auch über die Rolle der Frau, Freiwilligenarbeit und Barrierefreiheit als Rollstuhlfahrerin im ÖV.



Folge 36

«Lebensgeschichte von Roger»

In dieser Folge wagt es unser Moderations-Duo Jahn Graf und Nadja Stadelmann zum ersten Mal vor einem Publikum zu podcasten. Sie sprechen mit Roger Bünter über sein Leben, eine bewegende Reise durch seine Vergangenheit: von einer unbeschwernten Kindheit über seine Jugend- und Lehrjahre, sein aktives Sportleben, bis hin zu Heirat, Geburt seiner beiden Jungs und Hausbau.

Der heute 56-jährige gelernte Bauspengler führt seit einem folgenschweren Skiunfall im Jahr 2000 ein völlig anderes Leben. Mit seiner eindrücklichen Bildsprache, seinem feinen Humor und seiner authentischen Art gelingt es Roger, die Zuhörenden zu berühren, sie zum Schmunzeln zu bringen und ihnen gleichzeitig eine tiefe Portion Hoffnung mit auf den Weg zu geben.



Folge 37

«Lebensgeschichte von Christian»

In dieser Folge hören wir die Lebensgeschichte von Christian Huber. Wir reden über seine Sehbehinderung und über Hilfsmittel sowie Technologien. Auch über Resilienz, seine Diagnose vor drei Jahren und über seinen sportlichen Ausgleich. Und wir fragen Christian, was das Leben lebenswert macht. Christian engagiert sich im Zentralvorstand von Procap Schweiz sowie im Blindenverband Zentralschweiz.



☞ Ein ausführliches Porträt
über die beiden Hosts
unseres P(r)odcasts finden Sie
auf Seite 14 bis 16 dieses Magazins.

1. Swiss-Trac Tour: 20.6.2026

2. Swiss-Trac Tour: 22.8.2026

Anmeldung: spv.ch



Schneller unterwegs mit dem Modell SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch



Waldspurger AG
Drei Generationen
Erfahrung im Fahrzeug-
ausbau. Seit 1978



FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Unser Angebot

Wir machen Sie mobil –
persönlich, individuell und
mit Schweizer Qualität.



Weitere Infos unter waldspurger.ch



Markus Spielmann
Leiter Marketing
und Kommunikation

Ein kleiner Preis für grosse Taten

Am 9. März 2022 fand in Bern eine Kundgebung für eine bessere Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) statt. Ich erinnere mich noch gut daran: Gemeinsam mit über 1000 Menschen standen wir für unser Anliegen ein.

Eine Woche später kritisierte auch der UN-Ausschuss, dass die Schweiz die UN-BRK noch nicht ausreichend umsetze. Über 20 000 gültige Unterschriften sammelte Procap in der Folge für die Inklusions-Initiative.

Unter der Leitidee, dass es Zeit für eine inklusive Gesellschaft ist, baten wir unsere Mitglieder damals auch, uns Wecker zuzusenden, um daraus eine Skulptur zu entwickeln. Diese nahm nun in Form des Prix Procap Gestalt an – ein kleiner Preis für grosse Taten. Damit machen wir engagierte Menschen und starke Ideen sichtbar, inspirieren und ermutigen andere, selbst aktiv zu werden. Auf unsere Ausschreibung sind zahlreiche Projekte eingegangen, die unter Prix-procap.ch zu entdecken sind.

Ein Blick auf die Nominationen von Procap-Mitgliedern zeigt eindrücklich, wie viele Menschen sich mit viel Initiative für Lösungen einsetzen und Veränderungen anstossen.

Mit dem Prix Procap würdigen wir dieses Engagement zugunsten von Menschen mit Behinderungen.

Erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7 dieser Ausgabe mehr zum Prix Procap. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre.

Inhalt

4 Notizen

6 Prix Procap

Das sind die Nominierten

8 Procap Sozialpolitik

IV vor Reform: Integration stärken, Finanzierung sichern

12 «Wir sind Procap»

Johanna Zbinden

14 Procap Zentralschweiz

Raus aus der Bubble, rein in die Sichtbarkeit

18 Rätsel

19 Ratgeber Recht

Drohen ohne
Geburtsgebrechen Nachteile?

20 Digitale Barrierefreiheit

Digitale Barrierefreiheit
im Alltagstest

22 Procap Sport

Ab ins kühle Nass – diese
barrierefreien Badis laden ein

24 Procap Reisen

Wenn das Hobby mitreist

26 Carte blanche

Jan Schirmer

Neuer Blog für barrierefreies Reisen

Die Plattform Travelistas zählt zu den bekanntesten Reiseblogs in der Schweiz. Seit 2012 informieren die Redaktor*innen über Reiseerlebnisse. Neu erweitern sie das Angebot um die Rubrik «Barrierefreies Reisen». Mit an Bord ist der Filmjournalist Alex Oberholzer, der mit dem Rollstuhl die Welt bereist und wertvollen Input liefert. Interessierte finden Reiseinspiration, persönliche Reisegeschichten und praktische Tipps rund um bewusstes Reisen, besondere Orte und echte Erlebnisse, wie es auf der Website dazu heisst. «Wir freuen uns sehr, mit Alex Oberholzer für den neuen Blog einen profilierten Journalisten für das Thema gewonnen zu haben», sagt Vanessa Bay, Mitgründerin des Reiseblogs. Sie ist auch Mitglied der Reisekommission von Procap und setzt sich seit Jahren für barrierefreie Ferienerlebnisse ein. «Barrierefreies Reisen ist ein Bereich, der in der Reiseindustrie noch immer zu wenig beleuchtet wird. Für uns ist es wichtig, dieses Thema konsequent voranzutreiben – mit Qualität, Haltung und einer glaubwürdigen persönlichen Perspektive.»

Mehr dazu erfahren Sie auf: travelistas.info



Illustration: Eugen Fleckenstein

Artwork

Eugen Fleckenstein (*1958) studierte freie Malerei an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart. Als Illustrator hat er von der Swatch bis zum Zug der Rhätischen Bahn an Objekten verschiedenster Grössen gearbeitet. Zurzeit liegt sein Schwerpunkt auf Schulmaterialien, Reportage-Comics und Gouachebildern über seine Reisen durch Südamerika, Asien und Afrika.

Am Freitag, 5. Juni, findet die Vernissage der Ausstellung von Eugen Fleckenstein mit Gouache-Bildern über Reisen durch mehrere Kontinente in der Alten Kaserne Winterthur statt. Die Ausstellung dauert bis am 9. Juli.

fleckenstein.ch

Instagram: [fernweh-fleckenstein](https://www.instagram.com/fernweh-fleckenstein)



Blick zurück: Unser Jahresbericht 2025 ist da!

Erfahren Sie, wie wir im vergangenen Jahr gewirkt, Projekte umgesetzt und Ziele erreicht haben. Spannende Zahlen, bewegende Geschichten und Einblicke in unsere Tätigkeit warten auf Sie.

Entdecken Sie alle Inhalte auf unserer Website: procap.ch/jahresbericht

Ergänzender Hinweis zum letzten «Ratgeber Recht»

Ratgeber Recht:
Von der IV zur AHV
Aus dem Text im letzten Magazin 01/26 wird nicht klar, dass die AHV-Rente nicht automatisch an IV-Rentenbezüger*innen ausgerichtet wird. Die AHV-Rente sollte etwa drei bis vier Monate vor Erreichen des Referenzalters (65 Jahre) mittels Formular bei der Ausgleichskasse angemeldet werden.

Wenn Musik sichtbar wird

Alle Jahre wieder organisiert Procap Schweiz gemeinsam mit dem Montreux Jazz Festival ein Konzert für alle Sinne: Bei der beliebten Veranstaltung wird Musik sichtbar gemacht. Während die Künstler*innen auf der Bühne performen, wird der gesungene Text zeitgleich von Übersetzer*innen des Vereins Ecoute Voir in Gebärdensprache übersetzt. So entsteht ein inklusives Konzerterlebnis, das Menschen mit Hörbehinderungen ebenso anspricht wie ein hörendes Publikum und welches zeigt, wie Musik Barrieren überwinden kann. Scannen Sie den QR-Code und schwelgen Sie im Video wieder in den Emotionen, die letztes Jahr ausgelöst wurden. Schreiben Sie sich bereits jetzt den Termin für die diesjährige Ausgabe in den Kalender: 18. Juli 2026.



Prix Procap – das sind die Nominierten

Mit dem Prix Procap werden Organisationen, Einzelpersonen und Initiativen ausgezeichnet, die sich in besonderer Weise für Menschen mit Behinderungen einsetzen. Vor einem Jahr startete Procap im Magazin 02/25 einen Aufruf zur Einreichung geeigneter Nominationen. Alle Vorschläge sind jetzt auf der neuen Website Prix-procap.ch einsehbar.

Text Cynthia Mira, Markus Spielmann **Bildschirmfotos** Procap

Inklusion gelingt nur gemeinsam. Deshalb braucht es Menschen und Organisationen, die sich mit grossem Engagement dafür einsetzen. Mit dem Prix Procap zeichnet Procap besondere Leistungen aus und würdigt Engagement zugunsten von Menschen mit Behinderungen in der Schweiz.

An wen der Prix Procap gehen soll, bestimmen die Procap-Mitglieder. Die Gewinner*innen des Prix Procap erhalten eine Skulptur des Aargauer Künstlers Roger Weber und werden im Procap Magazin sowie auf den digitalen Kanälen von Procap Schweiz vorgestellt. Der Preis ist eine Anerkennung und soll Menschen inspirieren, selbst aktiv zu werden und sich zu engagieren. Ein Preisgeld wird nicht ausbezahlt.

Die Skulptur wird mit einer Handkurbel betrieben und zeigt Figuren mit unterschiedlichen Behinderungen in Bewegung. Sie symbolisiert Selbstbestimmung und gesellschaftlichen Wandel. Ein Zahnrad sowie ein integrierter Wecker ergänzen das Kunstwerk.

Die Wecker haben eine besondere Bedeutung: Sie wurden 2022 von Procap-Mitgliedern im Rahmen einer Demonstration gespendet. Damals versammelten sich über 1000 Menschen in Bern und forderten eine raschere Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK). Die Wecker stehen sinnbildlich für den notwendigen gesellschaftlichen Wandel und den Abbau von Barrieren.

Die Skulpturen werden aus Holz und Metall gefertigt – in Zusammenarbeit mit der VEBO-Genossenschaft in Oensingen sowie im Atelier von Roger Weber. Jedes Exemplar ist ein Unikat und kann individuell beschriftet werden.



Weiterer Ablauf

Ein letzter Aufruf für Nominationen: Bis zum 1. Juli 2026 sind weitere Vorschläge via kommunikation@procap.ch möglich. Der Art des Engagements sind keine Grenzen gesetzt. Ausgezeichnet werden beispielsweise auch kleinere innovative Projekte, Einzelpersonen, Vereine und/oder künstlerische Beiträge.

Publikation: Alle Nominierten werden auf der Website Prix-procap.ch vorgestellt und die Inhalte laufend aktualisiert.

Abstimmung: Die Procap-Mitglieder bestimmen die Gewinner*innen in der nächsten Herbstausgabe 3/26 des Magazins mittels vorfrankierter Postkarte.

Bekanntgabe: Die Preisverleihung findet voraussichtlich im Januar 2027 statt.

Das sind die Nominierten

Auf der Website Prix-procap.ch sind ab sofort die zahlreichen Aktionen, Organisationen, Einzelpersonen und Vereine aufgeführt, die für den Preis bisher vorgeschlagen wurden. Als Procap-Mitglied können Sie sich bereits eine erste Meinung bilden. Im nächsten Magazin haben Sie dann die Möglichkeit, Ihren Favoriten zu bestimmen und Procap Schweiz die Wahl mittels vorfrankierter Postkarte zu übermitteln.



ARBES-Laden der PDGR Chur



Botschafterhunde der Blindenhundeschule Liestal (VBM)



Brücken bauen am Arbeitsplatz: Kommunikation bei Hörverlust



CAS-Abschlussarbeit: Pilotprojekt Inklusionspraktikum



Das Netzwerk 4parents



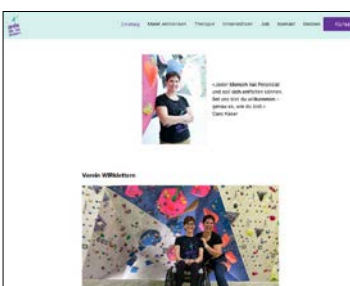
Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe



Islam Alijaj – Schweizer Politiker Nationalrat



Jubla gränzelos – für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen



Mank: Verein WIRKlettern



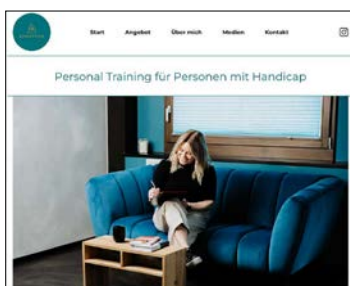
MonaLira: die digitale Mediathek für alle



MudMaster: Ein Offroad-Rollstuhl für Festivals



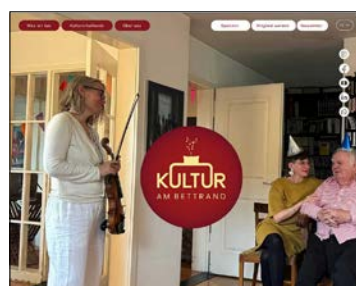
Podcast Kontrast



Sportfox: Personal Training und Mentalcoaching



Sunflower Lanyard



Verein Kultur am Betrand



Verein leben wie du und ich



Verein Long Covid Schweiz



Verein Schneesport mit Herz

IV vor Reform: Integration stärken, Finanzierung sichern

Immer mehr Menschen erhalten neu eine IV-Rente – besonders junge Erwachsene und 60- bis 64-Jährige. Jede zweite Neurente erfolgt aufgrund einer psychischen Erkrankung. Die Invalidenversicherung (IV) ist schon länger finanziell unter Druck, was sich durch die zunehmenden Neurenten verschärft. Bei der nächsten Revision soll die Integration in den Arbeitsmarkt gestärkt werden, unter anderem durch eine Integrationsleistung für junge Erwachsene, und zugleich eine sichere Finanzierung der IV gewährleistet werden. Um die heutige finanzielle Lage der IV zu verstehen, lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit.

Text Miriam Hürlimann Foto iStock



Die IV gehört seit ihrer Einführung im Jahr 1960 zu den wichtigsten Sozialwerken der Schweiz. Ihr zentrales Ziel ist es, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ins Berufsleben einzugliedern und deren Existenz zu sichern. Der heute zentrale Grundsatz «Eingliederung vor Rente», bei dem zuerst alle Möglichkeiten der beruflichen Eingliederung geprüft werden, bevor eine Rente gesprochen wird, wurde in den vergangenen 20 Jahren durch verschiedene IV-Revisionen weiter gefestigt und stärker verankert.

Ein weiterer wichtiger Schritt zur sozialen Absicherung erfolgte 1966 mit der Einführung der Ergänzungsleistungen. Diese sollten sicherstellen, dass Rentenbezüger*innen ihren Lebensunterhalt decken können, wenn die IV-Rente allein nicht ausreicht.

Die IV hat in ihrer Geschichte nur in wenigen Jahren mehr Geld eingenommen als ausgegeben. Das letzte Mal war das zwischen 1988 und 1992 der Fall. Seit den 90er-Jahren steigen die Ausgaben aufgrund gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Entwicklungen. Dies vertiefen wir später.

Es wurden zwei Massnahmen getroffen, um dem gestiegenen Finanzbedarf entgegenzukommen. Im Jahr 1995 wurde der IV-Beitragssatz von 1,2 auf 1,4 Lohnprozente (bis heute gültig) erhöht. Zudem wurde im Jahr 2011 ein separater IV-Fonds gegründet und mit einem Darlehen von über 15 Milliarden Franken aus dem AHV-Fonds finanziert. Diese Schuld sollte schrittweise zurückgezahlt werden, was zu Beginn auch gelang. Dank einer auf sieben Jahre befristeten Erhöhung der Mehrwertsteuer um 0,4 Prozentpunkte konnte die IV bis 2017 fast 5 Milliarden Franken zurückbezahlen. Seither liegt die Schuldenlast konstant bei 10,3 Milliarden.

Zunahme von Neurenten in allen Altersgruppen

Die Entwicklung der IV zeigt, wie das Sozialwerk laufend an gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen angepasst wird, um seine Aufgabe auch in Zukunft erfüllen zu können. Mit der Weiterentwicklung der IV im Jahr 2022 wurde der Fokus stärker auf junge Erwachsene sowie auf Menschen mit psychischen Erkrankungen gerichtet. Durch frühzeitige Unterstützung soll ihre Integration in den Arbeitsmarkt verbessert werden.

Dass die IV weiterhin vor Herausforderungen steht, zeigt die gegenwärtige Situation bei den Neurenten deutlich: Die Zahl der neuen IV-Renten steigt seit Jahren in allen Altersgruppen. Besonders stark ist der Anstieg bei den 18- bis 24-Jährigen und den 60- bis 64-Jährigen. Die Gründe dafür sind vielfältig und nur zum Teil bekannt. Ein wichtiger Faktor ist der Anstieg schwerer psychischer Erkrankungen, der auch in anderen

Ländern beobachtet wird. Inzwischen wird rund jede zweite Neurente aufgrund einer psychischen Krankheit gesprochen. Procap blickt besorgt auf die steigenden Zahlen von neuen IV-Renten und begrüsst es, dass der Bundesrat bei der anstehenden IV-Reform einen Fokus auf die Arbeitsintegration legt.

Nächste IV-Reform

Im Februar stellte der Bundesrat die Leitlinien der nächsten IV-Reform – der sogenannten Integrationsreform – vor. Es ist damit zu rechnen, dass die Vorlage Ende Jahr in die Vernehmlassung gegeben wird. Procap wird sich hierbei aktiv einbringen. Bei der anstehenden Reform soll weiter gefördert werden, dass Versicherte möglichst lange im Arbeitsmarkt bleiben oder dort rasch wieder Fuss fassen. Die Reform soll insbesondere junge Erwachsene stärker unterstützen und enger begleiten. Eine wichtige Massnahme dabei ist die Einführung einer neuen Integrationsleistung, bestehend aus einer Geldleistung und individuellen Begleitung für Versicherte zwischen 18 und 25 Jahren, die über Integrationspotenzial verfügen, aber gesundheitlich noch nicht in der Lage sind, an Massnahmen zur beruflichen Eingliederung teilzunehmen. Dadurch soll ein vorzeitiger Renteneintritt vermieden und die Autonomie der Betroffenen langfristig gestärkt werden. Die Reform möchte zudem jungen Erwachsenen sowie Personen mit einfacher Ausbildung oder tiefem Einkommen den Zugang zu IV-finanzierten Aus- und Weiterbildungen erleichtern.

All diese Anpassungen sollen sicherstellen, dass die Versicherten besser auf den Arbeitsmarkt vorbereitet und ihre Chancen auf eine dauerhafte Eingliederung erhöht werden. Mittelfristig möchte dadurch auch erreicht werden, dass sich die Finanzen der IV verbessern, indem der Anstieg von Neurenten gebremst wird.

Die Absicht des Bundesrats, dass die IV frühzeitig aktiv wird und junge Erwachsene mit gesundheitlichen Herausforderungen nicht zu lange allein lässt, begrüsst Procap. Die angekündigte Integrationsleistung darf aber zu keinen pauschalen Massnahmen führen, die die Existenzsicherung gefährden und so den Druck auf psychisch belastete Menschen erhöhen. Gleichzeitig muss genau hingeschaut werden, wieso die bestehenden Instrumente nicht funktionieren oder weshalb diese heute selten zur Anwendung kommen. Wie erwähnt, hat bereits die Weiterentwicklung der IV dieselben Probleme adressiert. Ansonsten verkommt die Reform zu einer Sparmassnahme ohne Mehrwert bei der Integration und auf Kosten der Versicherten. Es braucht eine

durchgehende finanzielle Absicherung der betroffenen Personen mittels einer existenzsichernden Geldleistung und eine kontinuierliche Begleitung insbesondere von jungen Menschen. Zudem gelingt die vom Bundesrat angedachte Stärkung der Eingliederung nur, wenn auch die Kantone ihren Beitrag leisten: Die medizinische Versorgung (z.B. Therapieplätze) muss sichergestellt werden, damit das Integrationspotenzial der jungen Menschen auch genutzt werden kann.

Wieder finanzielle Stabilität erreichen

Obwohl die Aufgaben der IV in den vergangenen Jahren zugenommen haben, wurde ihre Finanzierung nicht entsprechend angepasst. Die Folge: Die Versicherung ist chronisch unterfinanziert. Laut Prognosen des Bundes gibt die IV jährlich rund 300 Millionen Franken mehr aus, als sie einnimmt. Procap begrüsst deshalb, dass der Bundesrat eine Erhöhung der Lohnbeiträge um 0,1 bis 0,2 Prozentpunkte in Betracht zieht. Zuerst will er allerdings prüfen, welche Massnahmen möglich sind, um eine Zusatzfinanzierung zu verhindern. Diese Einsparungen dürfen nicht auf Kosten der Menschen mit Behinderungen gehen!

Ein wesentlicher Teil des jährlichen Defizits von rund 300 Millionen Franken entsteht allerdings durch die Zahlung des Schuldzinses an die AHV. Dieser beträgt zurzeit 2,1%. Somit werden der IV jährlich 216 Millionen belastet. Um dieses strukturelle Defizit zu beheben, braucht es verlässliche und langfristig tragfähige Finanzierungsquellen.

Schuldenreduktion gegenüber der AHV

Zur finanziellen Schieflage hinzu kommen die historischen Schulden der IV bei der AHV im Umfang von gut 10 Milliarden Franken. Bei diesen Schulden handelt es sich um eine Altlast aus den 1990er- und 2000er-Jahren, als die Wirtschaft im Zuge der Globalisierung und des Wandels der Arbeitswelt zahlreiche Arbeitnehmende mithilfe medizinischer Zeugnisse aus dem Arbeitsmarkt in die IV verdrängte.

Für Procap ist klar, dass es für eine zielführende Entschuldung befristete Zusatzeinnahmen bräuchte. Es darf nicht sein, dass Schulden aus der Vergangenheit zulasten der heute Versicherten anhand von Leistungskürzungen korrigiert werden. Zudem hätten Leistungskürzungen voraussichtlich zur Folge, dass vermehrt Sozialhilfe und Ergänzungsleistungen beansprucht werden müssten, was wiederum zu höheren Ausgaben bei den Kantonen und Gemeinden führen würde.

Politik sucht Lösungsansätze für die IV-Schulden

Die Motion 25.3713 «Massnahmen zur Schuldentilgung der IV gegenüber der AHV», die vom Ständerat im Herbst 2025 angenommen wurde, verlangte, dass die rund 10 Milliarden Franken Schulden der IV gegenüber der AHV hauptsächlich durch Ausgabenkürzungen abgebaut werden. Procap hat sich gegen die Motion ausgesprochen, weil eine Entschuldung dadurch faktisch nur durch massive Leistungskürzungen im Bereich der IV-Renten, der Hilflosenentschädigung und der Tag-gelder möglich gewesen wäre. Die Forderung war nicht nur wenig realistisch, sondern auch ungerecht und gefährlich. Der Nationalrat hat die Motion in der Frühjahrs-session nun abgelehnt – sowohl in der ursprünglichen als auch in der durch die Sozial- und Gesundheitskommission des Nationalrats (SGK-N) überarbeiteten Version. Letztere wollte, dass Entschuldungsmassnahmen sowohl auf der Einnahmen- als auch auf der Ausgabenseite ansetzen. Gleichzeitig schloss sie aber eine Erhöhung der Mehrwertsteuer sowie Lohnprozente der Arbeitgeber- und Arbeitnehmer kategorisch aus. Auch dieser Ansatz hätte einen realistischen Plan zum Abbau der Schulden verhindert. Aufgrund der erwähnten Schuldzinsen ist eine deutliche Reduktion oder Übernahme dieser Zinsen oder ein Abbau der Schulden zentral für die finanzielle Stabilität der IV. Der Bundesrat wird hier Lösungsansätze präsentieren müssen.

Procap wird den weiteren politischen Prozess eng begleiten und die Perspektive von Betroffenen einbringen.

Quellen

- Leitlinien des Bundesrats vom 11. Februar 2026



- Meilensteine IV – faktuell.ch



- Finanzen und Leistungen der Invalidenversicherung – Die Volkswirtschaft



- MM Inclusion Handicap



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

rigert
EBNET DEN WEG

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



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

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

Stannah



Bewegen Sie sich mit Zuversicht

Seit 40 Jahren steht Stannah in der Schweiz für massgeschneiderte Mobilitätslösungen. Von der persönlichen Beratung bis zur Betreuung nach dem Kauf verhelfen wir unseren Kundinnen und Kunden jeden Tag zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.

 Weil Stannah dein Leben verändert.

 **044 512 52 27** sales@stannah.ch | stannah.com

HÖGG **Liftsysteme, die bewegen.**

Treppenlifte
von den Lift-Experten



Homelifte und Aufzüge

hoegglift.ch

St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41
Lausanne T 021 800 06 91



WIR SIND PROCAP

**«Das Herz eines
Menschen mit
Glück zu erfüllen,
das ist schön»**

Johanna Zbinden

(*2001) ist im Kanton Neuenburg aufgewachsen, wo sie heute noch lebt und an der HES-SO eine Ausbildung zur Pflegefachfrau absolviert. Wenn sie nicht studiert, geht sie gerne wandern oder begleitet Procap-Reisen als Ferienbegleiterin oder Reiseleiterin.

Interview Ariane Tripet **Fotos** Markus Schneeberger

Procap: Mit welchen drei Worten würdest du dich beschreiben?

Johanna Zbinden: Ich bin ein optimistischer Mensch. Ich mag es, wenn die Dinge auf den Punkt kommen, und ich würde sagen... unbeschwert, also unkompliziert. Ich finde es toll, sich nicht über Belanglosigkeiten den Kopf zu zerbrechen, nicht zu ernst zu sein – auch wenn ich das im beruflichen Bereich bin. Aber ein bisschen Unbeschwertheit und eine Prise Humor zu bewahren, das ist wichtig.

Was hat dich dazu bewogen, dich freiwillig bei Procap zu engagieren?

Als ich ein Kind war, habe ich in den Sommerferien an einer Procap-Ferienreise teilgenommen. Ich hatte dort einen Angehörigen begleitet und sehr schöne Erinnerungen daran behalten. Nach dem Gymnasium brauchte ich Berufserfahrung, um die Fachmatur an der HEArc zu beginnen. Eine Freundin und ich dachten uns, wir könnten auf Ferienreisen mitfahren. Und da fiel mir Procap ein, denn zufällig bekam ich jedes Jahr den Ferienkatalog zugeschickt. Also nahmen wir im ersten Sommer an vier Reisen teil, und es hat uns so gut gefallen, dass wir in den folgenden Jahren wieder dabei waren.

Was hat dir so gut gefallen?

Einerseits kann es schwere Fälle mit sehr komplizierten Lebensgeschichten geben, aber andererseits ist es so unbeschwert! In Losone gab es eine Person im Rollstuhl, halbseitig gelähmt infolge eines Schlaganfalls, die fast keinen Kontakt mehr zu ihrer Familie hatte: eine sehr schwere Situation. Nun, sie war begeistert, die Sonne zu geniessen und eine Palme zu sehen! Sich vorzustellen, dass man durch eine Woche als Freiwillige*r das Herz eines Menschen mit Glück erfüllen kann, das ist schön!

Kannst du uns ein paar Anekdoten erzählen?

Es gab einen Aufenthalt in den Franches-Montagnes, bei dem wir uns köstlich amüsiert haben. Am letzten Tag, als wir vom Restaurant zurückkamen, sind wir auf ein Wespennest getreten und wurden angegriffen. Wenn dir eine Wespe in die Hose kriecht, die Begleiterin losrennt, um sich auszuziehen, und wir danach zu viert die Wespen vertreiben, um in Ruhe schlafen zu können, ist das superlustig! Klar, das kann einem Angst machen, aber das sind Situationen, die alle zum Lachen bringen!

Ein anderes Mal habe ich beim Pétanque gegen eine blinde Person verloren. Damit sie spielen konnte, klopfen wir mit den Händen über der Boule-Kugel. Auf diese Weise hörte sie, wo diese lag... und sie hat mich geschlagen! Es ist toll, zu sehen, dass man eine Aktivität an die ganze Gruppe anpassen kann.

Was sind deine Aufgaben als Ferienbegleiterin?

Zunächst einmal sucht Procap den Ort und die Teilnehmenden aus und stellt uns ein Budget zur Verfügung. Dann ist es meine Aufgabe, zu entscheiden, wie wir das Budget einsetzen, und die Organisation entsprechend den Behinderungen der Teilnehmenden zu gestalten. In der Regel mache ich vor dem Aufenthalt eine Erkundungstour. Vor Ort kümmern wir uns um den Empfang, die Verteilung der Unterlagen an die Begleitpersonen und die tägliche Koordination.

Hast du einen grossen Traum?

Ich würde mir sehr wünschen, eines Tages meine eigene Einrichtung zu eröffnen. Ich stelle mir ein altes Bauernhaus oder ein Schloss vor – ich träume ein bisschen wie eine Prinzessin. (lacht) Es wäre ein wirklich gemütlicher Ort, der Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen aufnehmen würde – denn in Heimen geht es nicht immer

sehr fröhlich zu. Es gäbe eine gute Personalausstattung, man könnte eine hochwertige Pflege bieten, sich Zeit für die Menschen nehmen und sie verwöhnen. Es wäre ein Ort für die Langzeitpflege – auf jeden Fall etwas Dauerhaftes – wie ein Wohnheim, mit einem grossen Garten und somit der Möglichkeit, draussen zu sein. Das ist ein bisschen utopisch... falls ich eines Tages bei EuroMillions gewinne. (lacht) Oder man könnte am Ende des Interviews einen kleinen Satz hinzufügen: «Spenden gesucht für schönes Projekt.» (lacht)

Hast du eine Superkraft?

Die Hoffnung zu bewahren, dass alles möglich ist: Pétanque spielen, obwohl man blind ist – das ist möglich. Es ist auch der Wille, Dinge möglich zu machen, egal, worum es sich handelt.



Was Johanna Zbinden an ihrer Tätigkeit als Ferienbegleiterin und Reiseleiterin am meisten schätzt, ist die Verbindung, die zu den Urlauber*innen entsteht – insbesondere durch die vielen Momente, in denen man herzlich lachen kann.



Raus aus der Bubble, rein in die Sichtbarkeit

Einfach mal loslegen – so lautet das Motto von Nadja Stadelmann und Jahn Graf, die mit ihren Ideen so manch guten Stein für die Procap-Sektion Zentralschweiz ins Rollen bringen. Der Erfolg gibt den beiden recht. Seit vier Jahren erreichen sie mit ihrem Podcast namens P(R)ODCAST viele Menschen auch ausserhalb der Community und öffnen Türen zu einer Welt, mit der nicht alle Berührungspunkte haben.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger



Zwei Köpfe, viele Ideen – Jahn Graf und Nadja Stadelmann lassen auf Worte Taten folgen. Ihr Wirken strahlt weit über die Procap-Sektion Zentralschweiz hinaus.

Mal motivierend, mal überraschend, mal berührend: Der Podcast aus dem Hause Procap Zentralschweiz erzählt aus dem Leben von Menschen mit Behinderungen. Während Karin von Moos an einem Frühlingmorgen über das Mutterdasein spricht, berichtet Marie-Christine Kamke von der Stadtbibliothek Luzern über die von Procap Zentralschweiz organisierte Ausstellung (Un)sichtBAR, die ihr in Sachen Barrierefreiheit die Augen geöffnet habe. «Wir sind eine rollstuhlgängige Bibliothek, haben in Sachen Inklusion aber definitiv noch Luft nach oben.»

Weiter geben Cornelia Spiess und Markus Albrecht Einblicke in das inklusive Theaterprojekt der Stiftung Stöckenweid, während Rapper Freeze

als musikalischer Aktivist für Inklusionsthemen vorgestellt wird. Nadja Stadelmann und Jahn Graf unterhalten sich mit ihren Gästen über Dating und Partnerschaft, über das barrierefreie Klettern oder mit Diana Zimmermann auch mal über Personal Training. Der Podcast lebt von dieser Vielfalt und der unverblünten Art der jeweiligen Gespräche.

Sozialpolitisches Engagement als Treiber

Die Vorbereitungen für eine Folge gestalten sich nach der Devise «Was weiss ich denn schon?», wie Nadja Stadelmann betont. Es gehe um authentische Begegnungen und ums Zuhören. «Wir wollen einen möglichst vertrauensvollen Raum schaffen und Fragen ohne vorgedachte Antworten stellen.» Nur selten würden Passagen gestrichen, etwa dann, wenn Jahn Graf interveniere. «Ich habe in den rund 400 Gesprächen, die ich im Rahmen meiner drei laufenden Podcasts geführt habe, ein Gespür dafür entwickelt, wie etwas ankommt.» Manches eigne sich nicht für die Öffentlichkeit, sondern entstehe im vertraulichen Gespräch zu dritt. «Solche Passagen sprechen zwar für das vertrauensvolle Setting, schneiden wir aber raus», sagt er.

Entscheidend für den Erfolg sind das Gesamtkonzept und das Dranbleiben. So wird der Podcast von einem 20-jährigen Mitglied als «coole» neue Form geschätzt oder ermöglicht einer Frau mit Sehbehinderung einen einfachen Zugang. Wichtig ist den beiden auch, die Arbeit von Procap sichtbar zu machen und auf Veranstaltungen hinzuweisen. «Wir wollen nicht unter uns bleiben, sondern Begegnungszonen schaffen, indem wir Personen erreichen, die wenig Berührungspunkte mit dem Thema Inklusion haben», sagt Nadja Stadelmann. «Vielen ist gar nicht bewusst, wie viel sich Menschen mit Behinderungen in der Schweiz erkämpfen müssen.» Als Sozialpädagogin mit über 20 Jahren Erfahrung treibe sie auch das sozialpolitische Engagement an. Sie schätze es, dass Procap sich für Kundgebungen vor dem Bundeshaus oder für Auftritte auf der Tribüne im Kantonsrat einsetze. «Wenn wir uns dort zeigen, wird deutlich, dass politische Entscheide direkte Auswirkungen auf unser Leben haben», sagt sie. Sie wolle mit dem P(R)ODCAST Themen aus ganz verschiedenen Perspektiven beleuchten und Menschen mit und ohne Behinderungen eine Stimme geben.

Scham und Schuld helfen nicht weiter

Mit unermüdlichem Einsatz gibt auch Jahn Graf Menschen mit Behinderungen seit Jahren eine Stimme und macht auf Barrieren im System aufmerksam. Bekannt wurde er unter anderem mit seinem eigenen Podcast «Jahns rollende Welt». «Ich weiss, dass ich einen medialen Zwilling habe», sagt er und lacht. «Und es bräuchte noch viel mehr Menschen mit Behinderungen in solchen Positionen. Ich schlage bei Medienanfragen auch immer wieder Namen vor, da mehr Eigenbetroffenheit zusätzliche Perspektiven und Strahlkraft bringt», sagt er. Gleichzeitig wolle nicht jede Person mit Behinderung das eigene Thema vertreten, was er verstehen könne. Wichtig sei es, sich Oasen zu schaffen und sich auch anderen Hobbys zu widmen, um nicht auszubrennen. Und dennoch ist er überzeugt: Je sichtbarer man werde, desto mehr entstünden Begegnungsräume und echte Diskussionen, etwa wenn jemand im Rollstuhl aufzeige, wie absurd ein Mülleimer mit Trittfunktion im Rollstuhl-WC sei: «Oft wird zwar entschuldigend und mit Scham reagiert, aber selten etwas geändert», hält Graf fest.

An die Procap-Mitglieder richten die beiden ebenfalls die Botschaft, sich zu zeigen. «Jeder Mensch hat eine Geschichte, die für andere wertvoll ist. Man muss sich nicht zurücknehmen oder übermässig bescheiden auftreten», sagt Nadja Stadelmann. Auch bei Bewerbungen könne man getrost darauf verzichten, eine Behinderung anzusprechen. Und Jahn Graf ergänzt: «Viele tolle Projekte bleiben in wichtigen, aber blockierenden Gedankenkonstrukten stecken.» Deshalb schätze er es, dass das Team bei Procap Zentralschweiz zu neuen Ideen einfach mal Ja sage: «Wir unterstützen uns, legen los und justieren auf dem Weg, wo es nötig ist.» Auch ihnen sei beispielsweise bewusst, dass aktuell eine grosse Gruppe – etwa gehörlose Menschen – mit dem Podcast noch ausgeschlossen werde. «Trotzdem starten wir und vertrauen darauf, dass mit der Zeit die nötigen Ressourcen für noch mehr Barrierefreiheit dazukommen», sagt Graf dazu. Solange man nicht starte, bleibe jede Idee in der Umsetzung unmöglich.



Von der Idee bis zum Upload: Jahn Graf und Nadja Stadelmann produzieren den Podcast von A bis Z selber.



Jetzt den P(R)ODCAST von Procap Zentralschweiz hören! Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zu den aktuellen Folgen auf Spotify. Wir wünschen viel Vergnügen.



UNBESCHWERTE AUFENTHALTE ...



→ Jugi, wo sonst ...

Hindernisfreie Schweizer Jugendherbergen

- Hindernisfreie Zimmer
- Blinden- und Therapiehunde übernachten kostenlos
- Unterstützung vor Ort durch erfahrene Mitarbeitende



**NEWSLETTER RUND
UMS THEMA
«HINDERNISFREIE
FERIEN», ZWEIMAL
JÄHRLICH.**

Jetzt anmelden

Rätsel

komfortabel		Stern im Schwan		musik.: alle	Gruben, Senken	Werk (lat.)		Lücke im Brett	Ärger (engl.)		ionische Insel		in Gang setzen		Hafenstadt Kenias	Beruf in der Chemie
						frz.: Heimat				8			dt. Frauenzeitschrift			
Notizpapier		Fragment		Waldvögel				1	Fertiggrasfläche		Ablichtung					Kölner Band
						Baumstumpf					9	Kirchenlesepult				
in d. Nähe von	6			Männername		Vorn. d. Malers Braque †	Würdigung				Storch in Fabeln					
einzel., für sich	österr. Rennfahrer † 2019		Maut (dt.)								Vorn. v. Gibson		span. Häppchen Ez.	12		
				2			Waldrebe								inneres Organ	
Bindewort		Erdtrabant	samoan. Hptst.		Nadelloch					altes Mass d. Luftdrucks		Hühnerprodukte	Versteigerung			5
					US-Geheimdienst	Automobilclub	Speisefische						engl.: eins		Eselslaut	subarkt. Hirsch
Kontrolle im Sport											griech. Hauptstamm					10
			11	trocken (Wein)			3	Nachtvögel					Flächenmass			
Fürstin in Indien	jurass. Pflaumen-schnaps					7					Serien, Folgen				4	

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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

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

Mittel

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



Nadja D'Amico
Rechtsanwältin

Drohen ohne Geburtsgebrechen Nachteile?

Unser fünfjähriges Kind entwickelt sich in allen Bereichen nicht altersgerecht. Zurzeit läuft eine Abklärung wegen einer möglichen Autismus-Spektrum-Störung. Wir sind besorgt, dass unser Kind ohne ein nachgewiesenes Geburtsgebrechen benachteiligt sein könnte.

In der Beratung erleben wir oft, dass Eltern Nachteile befürchten, wenn kein anerkanntes Geburtsgebrechen nachgewiesen werden kann. Diese Sorge ist meist unbegründet, denn sie betrifft nur die Frage, **welche Versicherung** – Invalidenversicherung oder Krankenkasse – **die Kosten für die medizinische Behandlung übernimmt**.

Bei **anerkannten Geburtsgebrechen** trägt die Invalidenversicherung (IV) die Kosten für die Behandlung bis zum 20. Geburtstag, danach – wie bei allen anderen Erkrankungen und Beeinträchtigungen – die Krankenkasse. Anerkannte Geburtsgebrechen sind Krankheiten und Beeinträchtigungen, die bei Geburt bestehen und auf einer abschliessenden Liste des Eidgenössischen Departements des Innern aufgeführt sind.

Inhaltlich sind die Leistungen der IV und der Krankenkasse weitgehend vergleichbar. Beide Versicherungen übernehmen notwendige **Therapien, Medikamente und Behandlungsgeräte**. Unterschiede bestehen vor allem bei der **Kostenbeteiligung**: Während bei

der Grundversicherung der Krankenkasse ein Selbstbehalt (bei Kindern maximal 350 Franken pro Jahr) und die Franchise (nicht bei Kindern) anfallen, übernimmt die IV die gesamten Behandlungskosten sowie anfallende Reisekosten.

Die Autismus-Spektrum-Störung ist auf der Geburtsgebrechen-Liste aufgeführt. Wird bei Ihrem Kind diese Diagnose fachärztlich gestellt, auch nach dem fünften Altersjahr, trägt die IV bis zum 20. Geburtstag die Behandlungskosten im Zusammenhang mit der Autismus-Spektrum-Störung. Dass die Krankenversicherung weiterhin zum Tragen kommen könnte, soll das nachfolgende Beispiel zeigen: Beide Versicherungen leisten ab dem 42. Lebensmonat jährliche Beiträge an **Windeln**. Ist die Inkontinenz Folge der Autismus-Spektrum-Störung, erhalten Sie die Beiträge über die IV – andernfalls kann die Krankenkasse darum ersucht werden.

Alle anderen Leistungen der IV knüpfen nicht an das Vorliegen eines Geburtsgebrechens. Bei Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag, Hilfsmitteln oder späteren

Eingliederungsmassnahmen ist der tatsächliche behinderungsbedingte Unterstützungsbedarf entscheidend. Auch die sogenannten medizinischen Eingliederungsmassnahmen bis maximal zum 25. Geburtstag übernimmt die IV unabhängig von einem Geburtsgebrechen.

Es empfiehlt sich daher in jedem Fall, eine Checkberatung bei uns in Anspruch zu nehmen. Melden Sie sich für einen Besprechungstermin bei Ihrer Beratungsstelle an.

Lesen Sie auch unser Merkblatt
«Was steht meinem Kind zu» unter:
procap.ch/publikationen



Digitale Barrierefreiheit im Alltagstest

Obwohl digitale Zugänglichkeit in der Gesellschaft an Bedeutung gewinnt, trifft man sie in der Praxis selten konsequent umgesetzt an. Trotz wachsender Sensibilität zeigt sich das im Alltag von Tamara De Icco sehr gut: Als Mutter einer neunjährigen Tochter weiss sie, wo es mehr Barrierefreiheit brauchen würde – und als Selbstständige mit einer Sehbehinderung und eigener Praxistätigkeit kostet sie neben App-Updates vor allem etwas den letzten Nerv. Aber sich von diesem konkreten Hindernis abhalten lassen? Mitnichten – für die 36-jährige Frohnatur ein Fremdwort.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger

Digitale Barrierefreiheit ist längst kein Nischenthema mehr. Gesetze, Richtlinien und gesellschaftlicher Druck haben dazu geführt, dass Unternehmen und Institutionen ihre Websites und Apps zunehmend inklusiv gestalten. Gerade bei Weiterentwicklungen mit neuen Funktionen und Design-Updates besteht jedoch die Gefahr, dass zuvor integrierte barrierefreie Lösungen wieder entfernt werden. Tamara De Icco, die aufgrund eines ärztlichen operativen Fehlers seit dem fünften Lebensjahr blind ist, erlebt das immer wieder.

Besonders kritisch wird es dann, wenn es um die Koordination mit der Schule ihrer Tochter geht. «Wir hatten eine barrierefreie App für die Kommunikation zwischen den Eltern und Lehrpersonen, dann gab es eine Umstellung auf eine andere, und ich hatte schon bei der Ankündigung kurz Schweissausbrüche», sagt sie lachend. Ein Update oder ein Wechsel auf eine andere App koste sie immer sehr viel Zeit. Mittlerweile komme sie auch mit der neuen App zurecht, diese sei mehr oder weniger barrierefrei. Schwierig bleibe es bei der Interpretation von digitalen Stundenplänen, wie kürzlich für eine Projektwoche so geschehen. «Da habe ich keine Chance, herauszufinden, was meine Tochter betrifft und was

nicht», sagt sie. «Dasselbe gilt bisweilen für Hausaufgaben, die zwar meine Hilfe, aber auch digitale Tools erfordern, die nicht genügend zugänglich sind.» Mittlerweile seien sie und ihre Tochter, die ja auch älter werde, in solchen Fällen aber ein gutes Team.

Eine Stunde anstatt zwei Minuten

Technisch stünden ihr im Alltag genügend verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, die den Zugang zu digitalen Inhalten erleichterten. Besonders positiv erlebe sie das iPhone mit der Voice-Over-Funktion sowie den allgemeinen Bedienungshilfen von Apple. Diese seien sehr gut umgesetzt und im Alltag nutzbar. «Ich habe das Handy genauso oft in der Hand wie eine sehende Person. Das ist doch verrückt, bei jedem Ausflug hat man für die Nutzung der SBB-App, von Google Maps oder schon nur für die Zeitangabe das Handy in der Hand.» Damit gehe es ihr im Alltag genau gleich wie so vielen.

Ausgeschlossen fühle sie sich von der digitalen Welt keineswegs, dennoch bleibe manchmal eine Frage zentral: Wann bedeutet «nicht funktionieren» tatsächlich, dass etwas nicht funktioniert? Und ab wann ist ein digitales Angebot wirklich barrierefrei? Diese Abgrenzung sei nicht immer



Am Laptop arbeitet Tamara De Icco mit einem Screenreader, der ihr Inhalte vorliest und die Navigation mit einer speziellen Tastatur für Menschen mit einer Sehbehinderung ermöglicht.



Auch für Procap Schweiz steht Tamara De Icco hin und wieder im Einsatz und gibt Sensibilisierungskurse. Im Alltag lässt sie sich kaum von etwas abhalten, ausser wenn sie auf unüberwindbare gesellschaftliche Barrieren stösst.

einfach, sagt sie und nennt ein Beispiel: «Wenn ich für eine Aufgabe eine Stunde benötige, für die sehende Menschen zwei Minuten brauchen, dann würde ich nicht von funktionierender Barrierefreiheit sprechen, selbst dann nicht, wenn ich die Aufgabe am Ende bewältigen konnte.»

Verlinkungen als Glücksspiel

Besonders oft begegne sie Verlinkungen ohne Beschriftungen. Statt klarer Bezeichnungen stehe mehrfach hintereinander einfach «Taste». Man wische sich also fünfmal durch mehrere Elemente und alle seien gleich benannt. Für sehende Personen sei ersichtlich, worum es sich handle, etwa um Rezepte oder bestimmte Kategorien. Für Personen, die einen Screenreader nutzten, bedeute das: «Man tippt auf eine Taste, ohne zu wissen, was sich dahinter verbirgt, und muss das gewissermassen auf gut Glück herausfinden», erklärt Tamara De Icco. Da helfe es, dass sie nicht besonders gern online einkaufe, sondern lieber in einen Laden gehe. In digitalen Shops werde vieles ansprechend beschrieben, aber in der Realität fühle es sich dann doch oft anders an. Hinzu komme, dass Rücksendungen für sie mühsam seien. «Der Aufwand, etwas wieder einzupacken und zurückzuschicken, hält mich oft davon ab, überhaupt online zu bestellen. Mal abgesehen davon, dass das Ganze auch nicht nachhaltig ist.»

Das alles sei für sie aber nicht so hinderlich wie etwas, das ihr in der Arbeitswelt wirklich verwehrt bleibe. Und zwar machte sie sich vor drei Jahren mit einer eigenen Praxis selbstständig. Während die Ausbildung zur diplomierten Massseurin ohne Weiteres zugänglich war, gibt es kein einziges Tool, das es ihr erlauben würde, auch die Administration im Hintergrund ihrer Praxistätigkeit selbstständig zu erledigen. «Es gibt unzählige Plattformen für die Erfassung der Klient*innen oder die Abwicklung mit der Krankenkasse, aber keine davon ist barrierefrei», sagt sie. Deshalb müsse ihre Assistenzperson, die einmal in der Woche komme, ihr damit helfen. «Wir haben sehr lange gesucht, und auch die Schweizerische Fachstelle für Sehbehinderte im beruflichen Umfeld (SIBU) konnte uns kein geeignetes Tool nennen.» Das stimme sie im Jahr 2026 doch nachdenklich.



Digitale Barrierefreiheit ist kein einmal erreichter Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess. Regelmässige Tests mit Betroffenen bietet beispielsweise Eye-Able an. Das Unternehmen hilft Firmen, Behörden und öffentliche Stellen, ihre digitalen Angebote barrierefrei zu gestalten. Auch Procap Schweiz setzt auf dessen Expertise.

Eye-Able®

Ab ins kühle Nass – diese barrierefreien Badis laden ein

Für den gelungenen Besuch in einer der zahlreichen Badis in der Schweiz braucht es für Menschen mit Behinderungen den barrierefreien Zugang. Welcher Ausflug garantiert also das entspannte Vergnügen im kühlen Nass? Die Mitarbeitenden von Procap Sport schlagen über den Sommer einen Abstecher in einer dieser zehn Badis vor.

Text Cynthia Mira **Illustration** Pixabay

Wenn die Temperaturen steigen, gibt es kaum einen besseren Ort als das Freibad. Sonne, Wasser und das entspannte Miteinander machen den Reiz aus. Um herauszufinden, welche Anlagen für Menschen mit Behinderungen genügend zugänglich sind, haben Mitarbeitende von Procap Sport verschiedene Badis genauer unter die Lupe genommen. Gespiegelt mit dem Experten Daniel Schmid, der seit Jahren das Schwimmbad-Portal Badi-info.ch betreut, wurde schliesslich eine Auswahl getroffen, die wir Ihnen nachfolgend auflisten:

- **Piscine de Bellerive**
Avenue de Rhodanie 23, 1007 Lausanne VD
- **Piscine de la Motta**
Chemin des Bains 8, 1700 Fribourg FR
- **Freibad an der Aare**
Römerstrasse 49, 4500 Solothurn SO
- **Badeanlage Isenlauf**
Badstrasse 7, 5620 Bremgarten AG
- **Piscine du Lignon**
Route du Bois-des-Frères 30, 1219 Le Lignon GE
- **Seebad Romanshorn**
Badstrasse 50, 8590 Romanshorn TG
- **Frei- und Hallenbad Lättich**
Lättichstrasse 10, 6340 Baar ZG
- **Strandbad Baumen**
Baumenstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH
- **Parkbad Seerose**
Seegartenstrasse 20, 8810 Horgen ZH
- **Parkbad an der Murg**
Hörnlistrasse, 9542 Münchwilen TG

Neben subjektiven Einschätzungen und dem Einbezug der Umgebung wurden die folgenden Kriterien berücksichtigt: Das Freibad verfügt über einen Rollstuhlparkplatz, einen fixen oder mobilen Pool-lift, barrierefreie Duschen, Umkleide und Toiletten sowie über ein zugängliches Restaurant.

Warum sich ein Besuch lohnt

Die Badis sind mehr als nur Orte zum Abkühlen, wie Schmid betont. «Freibäder sind multifunktional, sie sind Orte der Erholung, des Sports und der Begegnung. Da passiert immer etwas, und es gibt immer etwas zu beobachten. Zugleich gehören die Bäder in der Schweiz zu unserem Kulturgut, noch mehr als in anderen Ländern.»

Dass dieses Kulturgut heute so sichtbar ist, war nicht immer selbstverständlich. Schmid erinnert sich: Damals, in den 2000er-Jahren, waren die Bäder im Internet kaum vertreten. Mit den ersten Daten und Fotos habe er die Urform der Website Badi-info.ch aufgebaut. Mittlerweile sei sie online zum beliebten nationalen Bäderverzeichnis geworden. Auch das Thema Barrierefreiheit kam als wichtiges Kriterium dazu, um die Inklusion weiter zu fördern.

Die Badis mit all ihren Eigenheiten und Mikrokosmen hätten ihn schon immer fasziniert. Und doch bleibe die Wahl der «richtigen» Badi auch eine Herzensangelegenheit, wie er sagt: «Die Suche nach den reizvollsten Bädern ist aufregend. Das spezielle Flair einer Badi erfasst man bei einem kurzen Besuch jedoch nur oberflächlich. Hier treffen sich Menschen, die sich kennen. Dieses Miteinander ist wichtig. Darum bleibt vielleicht für viele Badegäste die heimische Stamm-Badi mit all ihren Gspänli einfach die Beste und Schönste.»



Jetzt mitmachen und mitbestimmen

Barrierefreie Badis sind kein Nischenthema mehr, sondern ein Qualitätsmerkmal, das allen zugutekommt. Die Botschaft für diesen Sommer ist deshalb einfach: Badehose einpacken, Sonnencreme nicht vergessen – und vielleicht dieses Jahr bewusst eine Badi wählen, die für alle da ist. Ihre Eindrücke sind dabei besonders wertvoll: Welche Badi hat Sie überzeugt? Wo haben Sie sich besonders wohlfühlt – und wo gibt es noch Verbesserungspotenzial, gerade in Sachen Barrierefreiheit?

Geben Sie uns während der Sommermonate Feedback via procapbewegt@procap.ch und helfen Sie mit, eine Auswahl zu treffen, um 2027 die besten zehn Badis der Schweiz zu küren.

Wenn das Hobby mitreist

«Ratter, ratter, ratter, es gibt nichts Schöneres, als mit einer alten Eisenbahn zu fahren.» Davon ist Thomas, unser Reisegast aus Rothrist, überzeugt. Gemeinsam mit seinem freiwilligen Assistenten Martin frönte er auch auf einer individuellen Procap-Reise in Lateinamerika seiner Leidenschaft.

Text Martin A. Bühler, Cynthia Mira **Fotos** Martin A. Bühler



Thomas beim Zwischenhalt mit dem Buscarril Talca-Constitución.

Thomas kennt viele Fakten aus der Eisenbahnwelt auswendig: Spurweite, Baujahr der Strecke, Diesel oder Stromantrieb. In seinem Eisenbahnclub in Winterthur erhielt er Informationen und die Telefonnummern von Gleichgesinnten aus Lateinamerika. In Uruguay schauten Thomas, der blind ist, und Martin bei Santiago vorbei. Er arbeitet als Lehrer und repariert in seiner Freizeit mit seinem Verein ehrenamtlich alte Lokomotiven. Bei einem Besuch bestieg Thomas den alten Dieseltriebwagen mit der Nummer «104», nahm im Führerstand Platz und durfte den Motor schalten und eine Strecke fahren. «So ein Erlebnis haben nur die wenigsten Besuchenden», erzählt Martin. Umso grösser sei die Freude über diese Ehre gewesen. Nach dem Abstecher in flachem Uruguay ging es für die beiden, die bereits einige Male gemeinsam durch Südamerika gereist sind, über die hohe Andenkette nach Chile. Von dort nahmen sie erneut in einer Eisenbahn nach Talca Platz und fuhren mit der alten Dieselbahn nach Constitución. «Die Dieselbahn nennt man dort Buscarril, weil die Bahn eher einem Bus auf Schienen gleicht und das Schütteln aufgrund der alten, verbogenen

Schmalspurgleise ebenfalls dazugehört», erzählt Martin. Das Ratter-Feeling blieb den beiden also über weite Strecken erhalten.

Weiter ging es nach Valparaíso, einer Stadt am Meer mit vielen Hügeln, farbigen Sprayerien auf den Hauswänden und steilen antiken Schrägliften, die man sich als etwas zu kurz und steil geratene Standseilbahnen vorstellen kann. Ein weiterer Höhepunkt folgte mit den Trolleybussen, die den alten Luzerner Trolleybussen ähnlich sind. «Das ist kein Wunder, es sind tatsächlich ausgediente Fahrzeuge aus Luzern, die in Valparaíso ein zweites Leben erhalten haben», so Martin weiter. Auch die Aufschrift sei noch auf Deutsch zu lesen gewesen: «Tarifverbund LU OW NW».

Zum Abschluss des individuellen Urlaubs, der von Procap Reisen organisiert wurde, ging es zurück nach Santiago de Chile. Hier erlebten sie nochmals zwei spannende Tage mit Märkten, Gassen und heisser Sonne, bevor es zurück in die Schweiz ging, wo der Frühling langsam Einzug hielt.



Ferienassistentz: Mit guter Vorbereitung an Ihr Traumziel

Wussten Sie, dass Procap individuelle Urlaubswünsche ermöglicht? Das Team der Abteilung Procap Reisen organisiert und bucht Ihren Traumtrip und stellt auch eine Ferienassistentz an. Schildern Sie dem Team Ihre Ferienwünsche und Ihren Assistentzbedarf, dann wird eine passende Ferienassistentz gesucht, die Sie begleitet. Sind die wichtigsten Eckdaten der Reise klar, wird ein Treffen zwischen Ihnen und der Ferienassistentz im Reisebüro in Olten organisiert. Dabei können Sie sich gegenseitig kennenlernen und wichtige Anliegen besprechen. Nach einer Einigung bucht Procap Ihre Reise und hält alle Vereinbarungen schriftlich fest.

Weitere Informationen:



Als Reisebegleitung aktiv werden und Urlaub schenken

Haben Sie Lust, unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen – sich selbst und auch andern? Dann engagieren Sie sich als Reisebegleiter*in bei Procap. Unterstützen Sie Menschen mit Behinderungen, teilen Sie Ihre Zeit, und schenken Sie den Gästen erholsame Ferien. Mehr Informationen erhalten Sie auf Procap-reisen.ch.



In Valparaíso, der farbig bemalten Stadt, präsentieren Thomas und Martin ihr neues Valparaíso-T-Shirt.



Jan Schirmer
Sexualpädagogik – Sexualität trotz Beeinträchtigung

Ich begleite Menschen mit Beeinträchtigung einfühlsam und auf echter Augenhöhe dabei, ihre Sexualität zu entdecken, Grenzen zu spüren und ihr intimes Leben selbstbestimmt zu gestalten. Mein pädagogischer Ansatz setzt auf Begegnung statt Belehrung. Ich arbeite ressourcenorientiert und schaffe Räume, in denen Fragen, Wünsche und Unsicherheiten wertfrei Platz haben. Ob in Einzelbegleitungen, Gesprächen oder Schulungen – kleine Impulse können grosse, nachhaltige Veränderungen bewirken.

Intimität und Teilhabe – Sexualität bedeutet Lebensqualität

Als Sexualpädagoge begleite ich Menschen mit Beeinträchtigung dabei, ihre Sexualität zu entdecken und selbstbestimmt zu leben.

Sexualität ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis – sie umfasst Nähe, Zugehörigkeit, Identität und Freude. Für Menschen mit Beeinträchtigung ist sie dasselbe wie für alle anderen: ein zentraler Teil des Lebens, der Würde und volle Aufmerksamkeit verdient.

Dennoch stossen Betroffene auf erhebliche Barrieren. Gesellschaftliche Tabus, fehlende Aufklärung, Abhängigkeit von Betreuungspersonen und institutionelle Strukturen führen dazu, dass ihre Sexualität ignoriert oder fremdbestimmt wird. Diese Lücke hat reale Folgen – für Wohlbefinden, Verhalten und Lebensqualität.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd dieser Weg sein kann. Als ADSler und hochsensibler Mensch habe ich selbst lange gebraucht, um die Mitte meiner eigenen Sexualität zu finden. Genau diese persönliche Reise hat mein Verständnis geprägt und meine Arbeit zutiefst bereichert. Sie ist der Grund, warum ich Menschen mit meinem Portfolio namens «MenschenNah» nicht belehre, sondern wirklich begleite.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 27 100 (total), 22 300 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Telefon 062 206 88 88, info@procap.ch, procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Mitarbeit in dieser Nummer** Martin A. Bühler, Nadja D'Amico, Jan Schirmer, Markus Schneeberger, Markus Spielmann, Ariane Tripet **Titelbild** Eugen Fleckenstein **Konzept und Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inserateverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Stämpfli AG, Bern **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 **Redaktionschluss** für Nr. 3/2026: 7. Juli 2026, erscheint am 31. August 2026.

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



Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?



Das Team von
Procap Reisen und
Sport: Seit über
30 Jahren spezialisiert
auf barrierefreie
Ferien, Sport- und
Freizeitangebote.



procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

zhaw

Soziale
Arbeit

CAS Dis-/Ability

UN-BRK umsetzen

Eine Weiterbildung für Menschen,
die Inklusion voranbringen wollen.



Nilmo
Zip and go

**SCHUHE
MÜHELOS
ANZIEHEN**

Auch mit Orthesen
geeignet

- FAIRE PREISE
- AB SCHWEIZER
LAGER

www.nilmo.ch

+41 76 720 00 47

Auflösung der Rätselaufgaben von Seite 18.

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

SICHTBARKEIT

Sudoku

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

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



Saneo 

Barrierefrei kann auch kinderfreundlich bunt sein.

Die Barbie™ x HEWI Kollektion bringt spielerische Leichtigkeit ins Kinderbad – inspiriert von Barbie als Ikone für Vielfalt und Selbstbestimmung, kombiniert mit dem HEWI Designklassiker 477/801. Rosa Akzente wirken freundlich und einladend, während barrierearme, robuste Elemente Kinder dabei unterstützen, Abläufe selbstständig und sicher zu lernen. Ideal für Kindergärten, Schulen und Kliniken – und genauso passend fürs Kinderbad zuhause.

Become a follower



bringhen.ch

Düdingen FR +41 26 492 52 00
 Sierre VS +41 27 455 33 77
 Lonay VD +41 21 804 10 20
 Volketswil ZH +41 44 403 40 00

 **Bringhen Group**