

KINDER ZU HAUSE PFLEGEN

SEITE 6 Leben mit der Ungewissheit **SEITE 10** Interview mit Martin Boltshauser

Foto: Patrick Lüthy



procap
magazin
für Menschen
mit Handicap
1/2014

Seite 12 Valentin und Astrid Auwärter

Intensive Pflege mit viel Liebe

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre **Gratisinformationen**

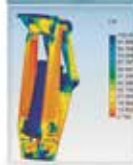
Name	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>
Strasse	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>



Die Adresse für die prothetische Versorgung



Von der
Armprothese
bis zur
Zehe



Von der Entwicklung
bis zur Anpassung

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



Hilfsmittel, Sanitäts-
und Rehaprodukte

Die Adresse für die Rehabilitation



Für den
Tag
und die
Nacht



Von der Beratung
bis zur Montage

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



Ferien

für Menschen mit und ohne Handicap

Lassen Sie sich von den vielfältigen Destinationen im Procap-Ferienkatalog 2014 überraschen.

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



Ferien 2014

für Menschen mit und ohne Handicap

< individuelle Ferien > < betreute Gruppenferien >

procap reisen & sport
für Menschen mit Handicap

Seite 4 IN KÜRZE**KINDER ZU HAUSE PFLEGEN****Seite 6** Leben mit der Ungewissheit**Seite 10 INTERVIEW** mit Martin Boltshauser**Seite 12 RENDEZ-VOUS** Valentin und Astrid Auwärter**Seite 14** Zehn Jahre Behindertengleichstellungsgesetz**Seite 17 WOHNKAMPAGNE** Für ein Daheim ohne Hindernisse**SERVICE Seite 18** Sektionen**Seite 19** Agenda**Seite 20** Juristischer Ratgeber/Ratgeber Gesundheit**Seite 22** Schlusswort: Reto Meienberg**Editorial**

Franziska Stocker
Redaktionsleitung

**Kinder zu Hause pflegen**

Die 12-jährige Angeline und der 7-jährige Valentin, die wir Ihnen im aktuellen Magazin vorstellen, sind aufgrund ihrer Behinderungen auf intensive Betreuung angewiesen. Für ihre Eltern, die sie zu Hause pflegen, ist der Alltag von vielen positiven Erfahrungen, aber auch von Herausforderungen geprägt. Insbesondere die Überlastung macht ihnen und vielen anderen betroffenen Eltern zu schaffen. Hier ist die Schweizer Politik gefragt, denn die Möglichkeiten für eine effektive Entlastung dieser Eltern sind heute bescheiden. Procap unterstützt deshalb eine Initiative, welche sich für eine bessere Unterstützung dieser Familien einsetzt. Im aktuellen Magazin hören Sie zudem von der Expertin Caroline Hess-Klein, wo wir zehn Jahre nach Einführung des Behindertengleichstellungsgesetzes stehen. Und Sie lesen über die neu lancierte Kampagne von Procap, die Verantwortliche aus der Bau- und Immobilienbranche dafür sensibilisiert, mehr hindernisfreie Wohnungen zur Verfügung zu stellen und diese entsprechend den Richtlinien anzupassen. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Freiwilligenfest und Ferienkatalogtaufe

Am 7. Dezember 2013 feierten in der Schützi Olten rund 100 freiwillige Ferienbegleiter/-innen und Reiseleiter/-innen von Procap Reisen & Sport das traditionelle Freiwilligenfest. Damit bedankte sich das Procap-Team für das wertvolle Engagement der Freiwilligen während der vergangenen Reisesaison. Mit der Taufe des neuen Reisekatalogs 2014 eröffnete Peter Schafer, Präsident von Procap Nordwestschweiz, den öffentlichen Teil der Veranstaltung. Die anschliessenden Informationen über die Highlights der Saison 2014 liessen jedes Reiseherz höher schlagen. Ob Erholungsferien oder Aktivferien in der Schweiz, Badeferien, Schiffsreisen oder Rundreisen im nahen und fernen Ausland – wiederum sind die Angebote äusserst vielfältig. Im Anschluss wurde zur rockigen Volksmusik von Simu & Simu getanzt, gesungen und gefeiert. [shj]

» Den Reisekatalog 2014 und Infos zur freiwilligen Ferienbegleitung finden Sie unter www.procap-ferien.ch.

Hindernisfreie Jugendherbergen

Unter dem Titel «Ferien – zugänglich für alle» haben die Stiftung Denk an mich und die Schweizer Jugendherbergen eine Zusammenarbeit im Bereich des hindernisfreien Tourismus lanciert. Das dreijährige Projekt soll das gesamte Angebot der Schweizer Jugendherbergen hindernisfrei gestalten. [fs]

Bern: Engagement zahlt sich aus

Die Grossräte/-innen des Kantons Bern mussten sich am 18. November ihren Weg zum Rathaus durch rund 2000 Personen bahnen. Menschen mit Behinderung, Betreuende und Angehörige demonstrierten trotz klirrender Kälte gegen die geplanten Sparmassnahmen im Behindertenbereich. Die Demo und das Lobbying im Vorfeld – auch Procap Bern war beteiligt – zahlten sich aus. Der Grosse Rat reduzierte die Sparvorgaben massiv von den für 2014 vorgesehenen 15,7 Mio. auf 3 Mio. Franken. Ein Wermutstropfen bleibt: Ein Teil der Einsparungen wird in der Psychiatrie kompensiert. [sgh]



Sozialpolitik: Altersvorsorge 2020

Ende November 2013 hat der Bundesrat eine «politische Grossbaustelle» in die Vernehmlassung geschickt: den Vorentwurf des Reformprojekts «Altersvorsorge 2020». Dieser wird Bundesbern in den kommenden Jahren intensiv beschäftigen. Ziel ist es, auch über das Jahr 2020 hinaus die Altersvorsorge (Renten) zu sichern. Damit sollen die heute bestehenden Leistungen erhalten werden, obwohl die Zahl der Rentenbeziehenden stetig zunimmt. Statt AHV und 2. Säule

separat zu betrachten, schlägt der Bundesrat einen ganzheitlichen Ansatz vor. An der Vernehmlassung, die bis Ende März 2014 dauert, beteiligt sich auch Procap Schweiz. «Procap wird analysieren, inwiefern die Vorschläge des Bundesrates auch die IV beeinflussen oder gar zu Leistungskürzungen führen könnten», so Marie-Thérèse Weber-Gobet, Bereichsleiterin Sozialpolitik. «Sollte dies der Fall sein, werden wir vonseiten der Behindertenorganisationen intervenieren.» [fs]

Nationale Demenzstrategie

Im November 2013 wurde die «Nationale Demenzstrategie 2014–2017» verabschiedet. Im Zentrum stehen an Demenz erkrankte Menschen und ihre Bezugspersonen. Bereits heute leiden 110 000 Menschen in der Schweiz an Demenz – Tendenz steigend. Auch Menschen mit Behinderung sind betroffen. Bei ihnen weichen Symptomatik und Verlauf der Erkrankung häufig von den üblichen Mustern ab. So tritt die Erkrankung deutlich früher auf als in der Gesamtbevölkerung. Ein grosses Defizit besteht auch im Bereich der Demenzdiagnose. Ohne korrekte Diagnose besteht die Gefahr, dass von Demenz betroffene Menschen mit Behinderung keinen Zugang zu adäquater Unterstützung, Behandlung und Pflege erhalten. Procap Schweiz hat im Namen der Dachorganisationenkonferenz der privaten Behindertenhilfe DOK an der Ausarbeitung der nationalen Strategie mitgearbeitet und dafür gesorgt, dass die Anliegen von Menschen mit Handicap nicht vergessen gehen. [fs]



Parlament sagt Ja zur UNO-BRK

Die Schweiz steht international nicht mehr im Abseits. Die eidgenössischen Räte am 12. Dezember 2013 definitiv grünes Licht gegeben für den Beitritt zum internationalen Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UNO-BRK). Dies ist ein Meilenstein in der Behindertengleichstellungspolitik. Jetzt sind Taten gefragt. [fs]



Messe Swiss Handicap

Die erste Messe in der Schweiz rund um das Thema Behinderung war ein Publikumsmagnet. Über 8500 Besucherinnen und Besucher strömten am 29./30. November an die Swiss Handicap in Luzern. Rund 150 Aussteller/innen – darunter auch Procap Schweiz – präsentierten ihre Angebote für Menschen mit Behinderung. Procap war mit zwei Ständen und zahlreichen Mitarbeitenden von Procap Schweiz und der Sektion Procap Luzern vertreten. «Bei unseren Fachfrauen von Procap Reisen erhielten Interessierte eine kompetente Beratung für Ferienreisen sowie den druckfrischen Reisekatalog 2014. Sie konnten sich zudem über weitere Dienstleistungen von Procap informieren und am Glücksrad mit etwas Glück einen Preis gewinnen», so Procap-Kommunikationsleiterin Raffaella von Gunten. In der Event- und Sporthalle stellte Procap Sport das Gesundheitsförderungsprojekt «Procap bewegt» vor. Zusätzlich fanden verschiedene informative Fachvorträge von Procap statt. Das Fazit von Raffaella von Gunten: «Die Begegnungen an der Swiss Handicap waren spannend und die Stimmung ausgezeichnet.» [fs]



Leben mit der Ungewissheit

Die 12-jährige Angeline hat aufgrund einer Genanomalie eine schwere körperliche und geistige Behinderung. Ein Gespräch mit ihrer Mutter über ein nicht alltägliches Familienleben.

Franziska Stocker

Angeline ist heute 12 Jahre alt. «Ein absolutes Wunschkind», so ihre Mutter Caroline Bonvin. Sie war 36 Jahre alt, als sie schwanger wurde, und ihr Mann Etienne und sie freuten sich riesig. Es war ihnen zwar bewusst, dass mit dem Alter das Risiko für Komplikationen in der Schwangerschaft steigt, aber die Schwangerschaft verlief problemlos. «Bis zwei Wochen vor der Geburt», erzählt die Mutter. «Da wachte ich nachts nach schrecklichen Alpträumen auf und spürte plötzlich, dass sich das Kind nicht mehr bewegte.» Am nächsten Tag bei der Untersuchung beim Frauenarzt waren die verschiedenen Tests unauffällig, doch der Arzt war einverstanden, einen Kaiserschnitt vorzunehmen.

Caroline Bonvin erinnert sich an die Geburt im OP: «Als ich mein Kind zum ersten Mal schreien hörte und man mir sagte, dass es ein Mädchen sei, war ich überglücklich.» In der Aufwachstation nach dem Kaiserschnitt wartete die Mutter dann darauf, dass man ihr das Kind bringen würde. Aber es erschien niemand. Nach einer langen Zeit kam schliesslich ihr Mann. Er setzte sich auf einen Stuhl neben sie und teilte ihr mit, dass mit Angeline etwas nicht stimme. «Ich wollte es zuerst gar nicht glauben.»

Angeline kam ins Kinderspital auf die Intensivstation. Inmitten der Frühgebore-

nen auf der Station sah sie aus wie ein gesundes Baby. Man sah ihr auf den ersten Blick nichts an. Nach zwei Wochen und zahlreichen Tests stand dann die Diagnose fest: 13q-Syndrom, eine sehr seltene Anomalie des 13. Chromosoms. «Die Ärzte versuchten, uns möglichst schonend beizubringen, dass sie deswegen eine schwerste geistige und körperliche Behinderung und eine Lebenserwartung von vielleicht drei bis vier Jahren haben würde. Ich war einfach nur erschlagen», so die Mutter.

Noch im Spital kam eine Psychologin vorbei, welche die Eltern in den folgenden zwei Jahren unterstützte. Sehr bald wurden sie auch schon mit den Auswirkungen des 13q-Syndroms konfrontiert. Angeline hatte keinen Schluckreflex. Sie konnte nicht trinken und musste über eine Sonde ernährt werden.

Wieder zu Hause

Nach einer Weile konnte die Familie Angeline nach Hause nehmen. Die erste Zeit in den eigenen vier Wänden war sehr hart. «Wir waren den ganzen Tag und die ganze Nacht beschäftigt. Wir fühlten uns allein und überfordert», erinnert sich die Mutter. Durch den Kinderarzt, der Erfahrung mit Kindern mit einer Behinderung hatte,

erfahren sie von der Arkadis-Stiftung, welche heilpädagogische Früherziehung anbietet. Die Stiftung stellte der Familie eine Heilpädagogin zur Seite, die sie während der nächsten Jahre wöchentlich besuchte. «Diese Frau war mein Halt, mein Überlebensbaum. Ich hatte so viele Fragen und Ängste.» Die Heilpädagogin klärte die Eltern darüber auf, was es bedeutet, geistig behindert zu sein. Sie half, wenn es um die Pflege ging, und gab auch Anregungen, wie Angeline animiert werden konnte, damit sie sich weiterentwickelte.

In ihrer eigenen Welt

Die ersten drei Jahre mit Angeline waren besonders schwierig. «Die Ärzte sagten uns, dass wir jederzeit damit rechnen mussten, unser Kind tot im Bett zu finden.» Die Erkrankung von Angeline wirkte sich auch auf das Atemzentrum aus. Im Zimmer des Mädchens standen deshalb Geräte, die ständig die Atmung überwachten. Angeline brauchte regelmässig Sauerstoff. «Das konnte fünfzig Mal pro Nacht sein. Dauernd ging wieder ein Alarm los. Deshalb ging ich schon gar nicht mehr zu Bett», erinnert sich Caroline Bonvin. Als sehr schwierig erlebte die Mutter auch, dass in den ersten Jahren kaum Körperkontakt zu ihrer Tochter möglich war. Angeline hatte keine Reizverarbeitung und schrie, wenn man sie berührte. «Ich konnte sie nicht, wie man es mit einem Baby sonst macht, auf den Arm nehmen und trösten, wenn sie weinte. Das war sehr hart.» Auch ein Blickkontakt war lange Zeit nicht möglich, und die Ärzte konnten der Familie nicht sagen, ob ihre Tochter sie hören konnte. Angeline lebte in ihrer ganz eigenen Welt. «Die einzige Art, ihr nahe zu sein, war, wenn sie

auf meinem Schoss im Stillkissen lag. Ich habe mich oft gefragt, ob sie überhaupt realisiert, dass wir da sind.»

Als Angeline ein halbes Jahr alt war, wäre sie fast gestorben. Sie hatte einen Herzfehler, und die Eltern mussten sich entscheiden, ob sie diesen operieren oder ihr Kind gehen lassen sollten. Die Entscheidung war für die Eltern sehr schwierig. Die Operation an sich war nicht sehr kompliziert, aber die Gefahr bestand, dass Angeline eine Infektion bekommen könnte und langzeitbeatmet werden müsste. Die Eltern entschieden sich trotzdem für die Operation. Und obwohl Angeline daraufhin zuerst eine Lungenentzündung hatte, ging es ihr schliesslich deutlich besser. Sie brauchte auch nicht mehr so oft Sauerstoff.

Wichtige Entlastung

Trotzdem war die Betreuung und Pflege von Angeline äusserst fordernd. Da der Vater berufstätig war, war hauptsächlich die Mutter für die Betreuung von Angeline verantwortlich.

Nach drei Jahren stand Caroline Bonvin am Rand eines Zusammenbruchs. «Ich wollte wirklich für mein Kind da sein. Und ich hatte mir immer gesagt, dass ich es schon schaffen würde, dass ich keine Hilfe brauchte. Aber dann, nach drei Jahren Überforderung, zu wenig Schlaf und dem Kampf mit der Überwachung, konnte ich nicht mehr.» Ab diesem Zeitpunkt kam dann die Kinderspitex mehrmals wöchentlich vorbei. Die Mutter war froh, Verantwortung abgeben zu können und zu wissen, dass Angeline in guten Händen war. Es brauchte aber auch viel Vertrauen, denn sie war bei vielen Dingen die einzige Person, die wusste, wie Angeline reagie-

ren würde bzw. was sie brauchte. Gleichzeitig merkte Caroline Bonvin aber auch, dass die Kinderspitex-Frauen ihr gerade bei medizinischen Dingen viel Unterstützung geben konnten.

Entwicklungsschritte

Als Angeline etwa vier Jahre alt war, veränderte sie sich langsam. Zum ersten Mal war es möglich, dass die Eltern sie in den Arm nehmen konnten. Inzwischen hatte sich auch ein Blickkontakt eingestellt. «Ganz langsam, über Monate hinweg, gab es Fortschritte.»

Heute kann Angeline bei Menschen, die sie gut kennt, hauptsächlich über die Augen und mit einigen Gesten kommunizieren. Sie hat gelernt, Nein zu sagen, indem sie den Kopf schüttelt oder mit Lauten ihren Unwillen kundtut.

Sie hat auch gelernt, nach etwas zu greifen. Angeline liebt es, von Herzen zu lachen, wenn man mit ihr spielt. Sie mag Musik und alles, was leuchtet. Sie mag es zu schaukeln. «Je wilder, desto besser», sagt Caroline Bonvin und lacht. «Sie liebt es auch, mit ihrem Papa im Schwimmbad zu planschen und ihn anzuspritzen.»

Aktuell lernt sie mit Hilfe eines Walkers zu gehen. Zwei Mal in der Woche besucht Angeline eine anthroposophische Schule und freut sich jeweils sehr auf die andern Kinder. Und was früher eine riesige Herausforderung war – das Essen –, ist heute eine der Lieblingsbeschäftigungen von Angeline. Mit Hilfe der Logopädin hat sie gelernt, einen Teil der Nahrung in Form von püriertem Essen mit einem Löffel zu essen. Dies bedeutete eine grosse Er-

leichterung im Alltag. «Angeline strahlt so viel Lebensfreude aus, und ihre Fortschritte zeigen, dass sich unser Engagement und die Therapien lohnen», freut sich die Mutter.

Trotz aller positiven Entwicklungen – auch heute beschreibt sie den Alltag mit ihrer Tochter als unbeständig und unplanbar. Es könne sich jederzeit alles wieder verändern. Vor zwei Jahren beispielsweise erwischte Angeline einen hartnäckigen Grippevirus. «Sie war fast neun Monate lang sehr krank. Nichts ging mehr. Die Angst kam wieder hoch, dass sie sterben könnte», erinnert sich die Mutter. Dies sowie die durchwachten Nächte führten zu einer Überlastung. Ohne die



Es brauchte von meiner Seite her viel Vertrauen, damit ich die Unterstützung durch Externe wie die Kinderspitex zulassen konnte.»

regelmässige Unterstützung durch die Kinderspitex und durch eine Haushalthilfe wäre diese Zeit noch schwieriger gewesen, erklärt die Mutter.

Procap-Rechtsdienst hilft

Kürzlich hat die Familie mit Unterstützung des Procap-Rechtsdienstes erreicht, dass Angeline Anrecht auf einen Assistenzbeitrag hat. «Das ist eine gute Sache. Wir haben bis jetzt zwar noch niemanden gefunden, möchten nun aber die Suche intensivieren.» Die Familie ist froh um die Beratung durch Procap. «Alles, was die Sozialversicherungen anbelangt, können wir an unsere Anwältin weiterleiten, die sich darum kümmert. Dies ist eine wichtige Entlastung für unsere Familie.» ●



» Martin Boltshauser ist seit 1990 Leiter des Rechtsdienstes von Procap und berät als Rechtsanwalt regelmässig Eltern von Kindern mit einer Behinderung. Boltshauser ist zudem in verschiedenen sozialpolitischen Gremien vertreten und begleitet die parlamentarische Initiative von Nationalrat Rudolf Joder, die sich für eine Entlastung betroffener Eltern stark macht.

Fehlende Entlastung für die Eltern

Martin Boltshauser, Leiter des Rechtsdienstes von Procap, über Kinder mit schweren Behinderungen, die zu Hause leben, überlastete Eltern, rechtliche Fragen und politische Vorstösse. **Interview: Franziska Stocker**

Sie beraten als Anwalt regelmässig Eltern, die Kinder mit einer schweren Behinderung haben und diese zu Hause pflegen. Was fällt Ihnen dabei auf?

Martin Boltshauser: Wir treffen meist auf sehr engagierte Eltern, die bewundernswert mit der Situation umgehen. Was aber auch hervorsteicht, ist der grosse Druck, der auf diesen Familien lastet. Es braucht eine gewisse Zeit, bis die Eltern von

kleinen Kindern mit einer schweren Behinderung diese neue Situation annehmen können. In dieser Phase kommen die Eltern auch in Kontakt mit einer Vielzahl von externen Akteuren: dem Kinderarzt, dem Spitalarzt, Sozialarbeitern, Ergotherapeutinnen, Physiotherapeuten etc. Einerseits ist das eine Unterstützung. Andererseits führt es bei den Eltern auch oft zu einer Überforderung und Verwirrung.

Wie kann Procap diese Eltern unterstützen?

Wir können den Eltern einen Überblick über die beteiligten Stellen und ihre Aufgaben verschaffen. Wenn es um sozialversicherungsrechtliche Fragen geht und um finanzielle Leistungen, beraten wir die Familie. Manchmal geht es nur um die Finanzierung eines Autositzes, ein anderes Mal können wir einen Assistenzbeitrag in der Höhe von einigen Tausend Franken durchsetzen.

Häufig sind die Eltern froh, wenn sie wissen, dass sie uns die sozialversicherungsrechtlichen Fragen überlassen können und sich nicht darum kümmern müssen. Wir beraten die Eltern, wann sie welche Gesuche einreichen müssen und was zu tun ist, wenn sie einen Entscheid von den Sozialversicherungen erhalten. Die Eltern erleben uns als juristisches «Gewissen», das die Entscheide der IV prüft. Sie schätzen es, dass jemand mitdenkt.

Wir stellen fest, dass bei Eltern von Kindern mit einer Behinderung eine Informationslücke besteht. Immer wieder kommen Eltern in unsere Sprechstunden, die seit Jahren Anspruch auf Leistungen der IV gehabt hätten und diesen aus Unwissenheit nicht geltend gemacht haben. Aus diesem Grund haben wir vor sieben Jahren einen Ratgeber herausgegeben. «Was steht meinem Kind zu?» wurde schon 4000 Mal verkauft und liegt inzwischen in der 4. Auflage vor.

Wie sollen die Eltern konkret für eine Beratung von Procap vorgehen?

Der erste wichtige Schritt ist, dass die Eltern mit Procap Kontakt aufnehmen und sich an die regionale Beratungsstelle wenden. Aktuell betreuen wir im ganzen Verband über 600 Fälle von Kindern mit einer Behinderung. Die meisten neuen Fälle gelangen durch Mundpropaganda von Eltern und Selbsthilfegruppen an uns. Wir sind stolz darauf, sagen zu können, dass wir sehr viele positive Rückmeldungen erhalten. Regelmässig führen wir auch Referate in verschiedenen Kantonen durch, um unsere Dienstleistungen vorzustellen. Wir haben zudem zahlreiche Kontakte zu Kinderspitälern, Ärzten und Sozialdiensten, die dann betroffene Eltern an uns weiter verweisen.

Was raten Sie den Eltern?

Normalerweise geht man zu einem Anwalt, wenn das Problem akut ist. Wir sagen jedoch, dass die Eltern möglichst früh zu Procap kommen sollten. Denn wenn sie zu spät an uns gelangen, können sozialversicherungsrechtliche Fragen schon ungünstig vorgespurt sein. Uns ist es wichtig, dass die Eltern alle relevanten Informationen haben, bevor sie erste Schritte unternehmen, und wissen, wie sie sich auf eine erste Abklärung durch die IV vorbereiten können. So verhindern wir, dass dem Kind zu Unrecht Leistungen vorenthalten werden.

Vielen Eltern ist nicht bewusst, wie komplex das Sozialversicherungsrecht ist. Eine Aussage, die man einmal gemacht hat, kann nicht mehr so einfach rückgängig gemacht werden. Wenn die Eltern beispielsweise gegenüber der IV aus Stolz die Einschränkungen des Kindes herunterspielen, kann dies gravierende Folgen für die Leistungen haben.

Welches sind neben den rechtlichen Fragen die Hauptprobleme der Eltern?

Das sind ganz klar die Überlastung und die fehlende Zeit für sich und die

Partnerschaft. Die Entlastung der Eltern als solche wird nicht finanziert. Die Kinderspitex beispielsweise ist nur für die medizinische Pflege des Kindes zuständig.

Eltern mit behinderten Kindern benötigen ein Netz von Helferinnen und Helfern, die über die Besonderheiten ihres Kindes Bescheid wissen und denen sie vertrauen. Sie müssen zudem bereit sein, das Kind in fremde Obhut zu übergeben. Der Schutzzinstinkt der Eltern ist gross. Dies ist begreiflich. Denn die Eltern sind oft die Einzigen, die wissen, was zu tun ist, wenn ihr Kind beispielsweise Atemnot hat oder einen epileptischen Anfall. Viele Eltern möchten das Risiko, dass eine fremde Person ihr Kind betreut, nicht eingehen. Das muss man akzeptieren. Es begünstigt aber diese Überlastungssituationen.



Häufig sind Eltern froh zu wissen, dass sie uns die sozialversicherungsrechtlichen Fragen überlassen können.»

Natürlich gibt es viele weitere Probleme: Die Beziehung leidet oft unter der Belastung. Man weiss, dass die Scheidungsrate bei Eltern mit einem Kind mit Behinderung statistisch gesehen höher ist als bei Eltern mit einem Kind ohne Behinderung. Bei alleinerziehenden Eltern ist die Gefahr der Überlastung noch verschärft.

Was raten Sie den Eltern bei Überlastung?

Finanziell kann Procap abklären, ob alle Unterstützungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Es gibt zum Beispiel den Assistenzbeitrag, den man ab sechs Stunden Intensivpflegezuschlag beantragen kann. Zuerst stellt sich aber die Frage, ob die Familie überhaupt bereit ist, eine Assistenzperson anzustellen. Denn das Ganze ist mit einem zusätzlichen Aufwand für die Eltern verbunden. Sie müssen jemanden finden und einen Vertrag ausstel-

len. Falls sie dies nicht möchten, stellen wir auch keinen Antrag.

Im Parlament wurde die Initiative von Nationalrat Joder diskutiert, welche eine bessere Unterstützung von Familien mit Kindern mit einer schweren Behinderung fordert. Wie unterstützt Procap diesen Vorstoss?

Zusammen mit der Kifa-Stiftung und den Kinderspitex-Organisationen hat Procap an dieser Kampagne mitgearbeitet. Wir haben bei Professor Thomas Gächter von der Universität Zürich ein Gutachten in Auftrag gegeben, das untersucht hat, wie die Situation dieser Eltern aussieht und welche Möglichkeiten es für eine bessere Unterstützung und Entlastung geben könnte. Im Gutachten kam der Experte zum Schluss, dass es bei der Entlastung der Eltern tatsächlich Lücken gibt. Nationalrat Ru-

dolf Joder brachte deshalb im Parlament eine entsprechende Initiative ein, die eine ganze Palette von Forderungen stellt.

Wie stehen die Chancen dieser Initiative?

Das Geschäft war in den vorberatenden Kommissionen vom Stände- und Nationalrat unbestritten. Man hat anerkannt, dass eine Lücke besteht. Als Nächstes kommt der Vorstoss nun in den Gesetzgebungsprozess. Unsere Befürchtung ist allerdings, dass er auf die lange Bank geschoben wird, indem er zusammen mit ähnlichen Vorstössen behandelt wird. Wir haben also einen ersten Erfolg, aber noch keine konkreten Ergebnisse. Wir setzen uns aber selbstverständlich sowohl politisch wie auch in der individuellen Beratung weiterhin klar für eine Verbesserung der Situation dieser Eltern und Kinder ein. ●



**Intensive
Pflege mit
viel Liebe**

Seit seiner Geburt pflegt und betreut Astrid Auwärter ihren Sohn Valentin zu Hause. Seit die Familie einen Assistenzbeitrag erhält, ist vieles einfacher geworden.

Astrid Auwärter über...

Zeit: Seit Valentins Geburt vor allem von seinen Bedürfnissen bestimmt.

Arbeit: Viel, kaum Pausen, aber für mich die schönste Arbeit, die es gibt.

Luxus: Mit der ganzen Familie und der Assistentin in die Ferien fahren.

Freundschaft: Wenige – aber umso wertvollere – Freundschaften sind geblieben.

Liebe: Das Wichtigste im Leben.

Ferien: Bedürfen guter Planung und sind wichtig für die Batterien der Familie.

Seine kleinen Hände sind dauernd in Bewegung; mit ihnen kommuniziert er – nonstop. «Wir üben nun Zeichensymbole mit Valentin, damit er sich bald auch mittels Sprachcomputer verständigen kann», so Mutter Astrid Auwärter. Auch einen Rollstuhl wird der Siebeneinhalbjährige bald erhalten. Valentin kam mit einem schweren Herzfehler zur Welt. Der Kleine kämpfte sich ins Leben, überstand hochriskante Operationen. Wenig später stellte sich heraus, dass er zudem neurologische Schädigungen und cerebrale Lähmungen hat. Erst nach vielen Monaten konnte er nach Hause. Abgesehen von vielen Spitalaufenthalten lebt er seither daheim, betreut vor allem von seiner Mutter. «Für uns war immer ganz klar, dass Valentin bei uns lebt, in die Familie gehört. Er ist sehr wichtig für uns alle», erzählt sie.

Valentins Betreuung ist eine immense Aufgabe. Die Pflege entspricht praktisch der eines Kleinkindes. Der Junge hat jedoch Körpergrösse, Kraft und Wildheit eines Siebenjährigen. Dazu: ergänzende Ernährung mit Sonde, symptomatisches Erbrechen bei emotionalem Stress – den er aufgrund einer Angststörung schnell hat – und Vermeidung von Aufregung wegen des Herzens. Doch Valentin zu betreuen, heisst auch, sich um ein fröhliches, aufgestelltes Kind zu kümmern, das pure Lebensfreude ausstrahlt, feinfühlig und aufgeschlossen ist. Im letzten Jahr wurden Valentin nebst Spitex auch Assistenzstunden zugesprochen. Eine Riesenentlastung. «Für mich heisst das, dass ich vorübergehend einmal zur Ruhe kommen oder auch etwas erledigen kann.» Valentins Gesundheitszustand ist relativ stabil und er macht kognitiv und körperlich kleine Fortschritte. Der grösste Wunsch seiner Mutter ist denn auch, dass dies so bleibt, dass er fröhlich sein kann und gefördert wird. «Im Moment geht es uns gut, und wir denken nur an die nahe Zukunft, nicht an die ferne.» Erst auf unser Nachfragen nach ihren eigenen Wünschen verrät sie lächelnd, dass sie als nächstes Etappenziel «ein Wochenende nur für uns Eltern» ins Auge fasst – das erste seit vielen Jahren. **Susi Mauderti**

«Es ist immer noch ein weiter Weg»

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) feiert 2014 sein 10-Jahr-Jubiläum. Grund genug, um mit Caroline Hess-Klein, Leiterin der Fachstelle Egalité Handicap, Bilanz zu ziehen.

Marie-Christine Pasche

Können Sie uns zehn Jahre nach Inkrafttreten des BehiG beschreiben, wo wir heute mit der Gleichstellung von Menschen mit Behinderung stehen?

Caroline Hess-Klein: Es ist nicht leicht, diese Frage zu beantworten, da wir eine eingeschränkte Sichtweise auf die Situation haben. Das Mandat der Fachstelle Egalité Handicap berechtigt uns nur, in Problemfällen aktiv zu werden. Wenn alles gut funktioniert, wissen wir also in der Regel nichts darüber. Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EGBG) lanciert jedoch derzeit eine grössere Untersuchung zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung in der Schweiz. Deshalb werden wir schon bald mehr wissen.

Können Sie Zeichen einer positiven Entwicklung erkennen?

Ja, die Anzahl der Anfragen für eine Rechtsberatung ist im Laufe der Jahre gestiegen. Das beweist, dass immer mehr Betroffene für diese Fragen sensibilisiert und über ihre Rechte informiert sind. Dies ist ein nicht zu übersehender Fortschritt.



Dr. iur. Caroline Hess-Klein ist Leiterin der Fachstelle Egalité Handicap in Bern. Sie unterrichtet zudem an der Universität Basel.

Gibt es einen Bereich, der Sie besonders beschäftigt und anhaltende Probleme im Bereich der Diskriminierung sichtbar macht?

Nein, nicht wirklich. In der Praxis sehe ich zwar, dass auch zehn Jahre nach Inkrafttreten des Gesetzes viele Gemeinden bei der Erteilung von Baugenehmigungen nach wie vor keine barrierefreien Zugänge für Menschen mit Behinderungen sicherstellen. Aber ich anerkenne auch, dass sich unsere Arbeit in diesem Bereich aufgrund der gesetzlichen Grundlagen verbessert hat.

Wie sieht es im Bereich der Schulen aus?

Wir haben es oft mit Fällen zu tun, die autistische Kinder betreffen. Diese Kinder können meist nicht am normalen Schulbetrieb teilnehmen, weil es nicht genügend speziell ausgebildete Lehrkräfte gibt. Sie werden dann an spezialisierte Schulen verwiesen, die aber ebenfalls nicht auf diese Kinder vorbereitet sind.

Garantiert das Gesetz in diesen Fällen positive Ergebnisse?

Nein, wir gewinnen nicht immer vor Gericht. Nehmen wir beispielsweise den Fall eines sehbehinderten Jugendlichen. Er benötigt mehr Zeit für die Beantwortung der Examensfragen. Es scheint offensichtlich, dass



«Die Anzahl der Anfragen für Rechtsberatung ist im Laufe der Jahre gestiegen. Das beweist, dass immer mehr Betroffene sensibilisiert und über ihre Rechte informiert sind.»

ihm diese Zeit gewährt werden sollte. Die Realität sieht aber anders aus. Manchmal lehnt das Gericht ein derartiges Anliegen aufgrund von Befürchtungen seitens der Schule ab. Die Schulen möchten ihre Richtlinien nicht abschwächen, um ihre Ausbildungsstandards nicht zu verwässern. Derartige Überlegungen dominieren inzwischen bei allen Arten von Behinderungen.

In der Schweiz sind die Kantone für die Umsetzung des BehiG zuständig. Macht dieser Umstand die Situation im Vergleich zu früher schwieriger?

Nein, die Unterschiede zwischen den einzelnen Kantonen sind zwar gross, aber das macht es nicht unbedingt schwieriger. Im internationalen Ver-

aus dem BehiG nicht immer einfach sind und viel Zeit und Geld kosten.

Wie sieht es im Bereich der Integration auf dem Arbeitsmarkt aus?

In diesem Bereich besteht nur ein sehr eingeschränkter Schutz für Menschen mit Behinderung. Das gilt auch für den Zugang zu privaten Dienstleistungen, Diskotheken, Kinos, Restaurants usw. Das Gesetz gilt nicht für Arbeitsverhältnisse des Privatrechts und nur in sehr eingeschränkter Form für Diskriminierungen beim Zugang zu Leistungen der Privatwirtschaft. Wir können in diesem Bereich nicht viel unternehmen, ausser trotzdem Verfahren anzustrengen und so eventuell die Situation durch die Rechtsprechung voranzubringen.



Direkte Partnerschaft mit Procap:

Als das Behindertengleichstellungsgesetz im Jahr 2003 angenommen wurde, beauftragte die Dachorganisationenkonferenz der privaten Behindertenhilfe DOK die Schweizerische Behinderten-Selbsthilfe Agile, den Gleichstellungsrat Egalité Handicap einzurichten und zu betreuen. Sie rief auch die Fachstelle Egalité Handicap ins Leben.

Procap Schweiz ist als Mitglied der DOK an der Finanzierung der Fachstelle beteiligt und arbeitet eng mit ihr zusammen. Diese Zusammenarbeit beruht darauf, dass eines der vom Bund an Procap übertragenen Hauptmandate die Rechtsberatung für Menschen mit Behinderung und ihre Familien im Bereich der Sozialversicherungen beinhaltet. Dieses Mandat ähnelt den Aufgaben der Fachstelle, die Rechtsberatung bei Diskriminierungen aufgrund von Behinderung anbietet. Im Unterschied zu Procap hat die Fachstelle jedoch kein Verbandsbeschwerderecht. Deshalb ist Procap Schweiz oft die Initiatorin für die Einreichung einer Klage, insbesondere wenn es um den barrierefreien Zugang zu Gebäuden geht.

Aktuell unterstützt die Fachstelle Egalité Handicap Procap bei der Klage gegen das Heilbad Unterrechten. Dabei geht es um die Inanspruchnahme einer Dienstleistung. «Wir unterstützen Procap im laufenden Verfahren gegen das Hallenbad. Dessen Betreiber hatte sich geweigert, einer Gruppe Kinder mit geistiger und körperlicher Behinderung den Zugang zum Schwimmbad zu gewährleisten», erklärt Caroline Hess-Klein.



In den meisten Fällen wird eine Lösung gefunden, bevor es zu einem Gerichtsverfahren kommt. Das ist sicher eine Errungenschaft dieses Gesetzes.»

gleich steht unser Land im Übrigen eigentlich ganz gut da. Dabei gilt es allerdings zu beachten, dass die Ausgangssituation nicht überall gleich ist. Nehmen wir einmal den öffentlichen Verkehr: Natürlich passieren Verbesserungen im Bereich des barrierefreien Zugangs nur langsam, aber wir müssen auch berücksichtigen, dass das Schweizer Verkehrsnetz zu den dichtesten Netzen Europas gehört.

Wie reagieren Sie auf die Absicht der SBB, Waggon ohne barrierefreien Zugang zu erwerben?

Ich kenne diese Informationen bis heute nur aus der Presse. Wenn es stimmt, dann finde ich diese Idee einfach hanebüchen und ein Zeichen für eine gewisse Arroganz gegenüber Menschen mit Behinderung. Das Unternehmen weiss genau um seine gesetzlichen Verpflichtungen und setzt sich einfach darüber hinweg. Ich kann aber verstehen, dass die Anpassungen der Bahnhöfe und des Rollmaterials an die Vorgaben

Geben Sie uns ein Beispiel.

Vor Kurzem wurde jemandem allein aufgrund seiner Gehörlosigkeit der Abschluss einer Krankenzusatzversicherung verweigert. Mit den uns zur Verfügung stehenden rechtlichen Mitteln haben wir keine Chance, in diesem Fall Recht zu bekommen.

Wie viele Fälle haben Sie 2013 behandelt?

144, aus allen Bereichen des BehiG. Ich muss aber sagen, dass nur ein ganz kleiner Teil davon vor Gericht gelangt. In den meisten Fällen finden wir vorher eine Lösung. Unser Gegenüber kommt uns normalerweise recht schnell entgegen. Das ist sicher eine Errungenschaft dieses Gesetzes.

Was wünschen Sie sich für das 10-Jahr-Jubiläum des BehiG?

Ich wünsche uns, dass wir zuversichtlich bleiben, unser Ziel zu erreichen, ohne uns von der Länge des Weges und dem langsamen Tempo entmutigen zu lassen. ●



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch



Comet

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

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

Eine kostenlose Probefahrt für mehrere Tage!

Gloor Rehabilitation & Co.

4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Dank Ihrem Kleingeld reisen Menschen mit Behinderung in die Ferien

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

für Menschen mit Handicap
procap

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

Für ein Daheim ohne Hindernisse

Über 170 000 Menschen in der Schweiz benötigen aufgrund von Gehbehinderungen rollstuhlgängige Wohnungen. Aber geeigneter Wohnraum ist Mangelware. Procap lanciert 2014 eine Kampagne zum Thema.

Raffaela von Gunten

«Unsere Wohnungssuche war zermürbend», erinnert sich Serafina Zimmermann. Die 26-Jährige ist aufgrund einer Muskelerkrankung seit ihrem 15. Lebensjahr auf den Rollstuhl angewiesen. «Wir haben schnell gemerkt, dass hindernisfreie Wohnungen fast nur in Neubauten zu finden sind. Leider sind die Mietzinse dann oft sehr hoch.» Nach intensiver Suche und unzähligen Bewerbungen fand Zimmermann schliesslich eine rollstuhlgängige Wohnung, in der sie mit zwei Mitbewohnern eine WG gründete.

Oft Anpassungen nötig

Als rollstuhlgängig ausgeschriebene Wohnungen sind selten komplett hindernisfrei. «Aber sie sind in der Regel mit angemessenem Aufwand an individuelle Bedürfnisse anpassbar», erklärt Bernard Stofer, Leiter von Procap Bauen. Auch in der Wohnung der berufstätigen Zimmermann waren Anpassungen nötig: Die Haustür wurde mit einem elektrischen Türöffner ausgerüstet und das Bad umgebaut. Leider konnten aber nicht alle Hindernisse beseitigt werden: So ist die Küche nicht unterfahrbar, und der Kühlschrank, die Küchenschränke sowie die Ablagen sind zu hoch oben montiert. «Es ist zwar unpraktisch, aber ich kann damit leben. Zum Beispiel benutze ich einfach die



Nur mit Greifarm kann Serafina Zimmermann die schwere und grosse Türe öffnen und schliessen.

unteren Fächer im Kühlschrank und meine Mitbewohner die oberen», so Zimmermann.

Wesentliche Mängel

Laut einer Umfrage von Procap leben lediglich 18 Prozent der befragten wohnungssuchenden Rollstuhlfahrer/-innen in einer rollstuhlgängigen Wohnung. Über zwei Drittel müssen in ihrem Zu Hause Einschränkungen hinnehmen. Die wesentlichen Mängel sind: Stufen oder Schwellen beim Zugang zur Liegenschaft und im Hausinnern, kein oder ein zu kleiner Lift, zu enge Wohnräume innerhalb der Wohnung sowie nicht zugängliche Neben- und Aussenräume. Für Bezüger/-innen von IV-Renten ist die Situation noch schwieriger, denn trotz IV- und Ergänzungsleistungen sind viele rollstuhlgängige Wohnungen für ihr Budget zu teuer.

Wohnraum für alle

Die demografische Entwicklung macht zudem deutlich: Immer mehr Menschen werden immer älter. Für sie alle kommt der Moment der eingeschränkten Mobilität. Hindernisfreier Wohnraum ist also ein Wach-

tumsmarkt, zeigt sich Stofer überzeugt: «Von mehr hindernisfreiem Wohnraum würden wir alle profitieren. Aber leider fehlt es bei Architekten, Behörden und Bauherren oft am Bewusstsein über die Wichtigkeit der Anforderungen, die es zu berücksichtigen gilt.»

Gemeinsam mit Betroffenen lanciert Procap deshalb in diesem Jahr eine Sensibilisierungskampagne. «Wir richten uns primär an Verantwortliche der Immobilien- und Baubranche. Wir wollen sie motivieren, die Richtlinien des hindernisfreien Bauens besser umzusetzen und rollstuhlgängige Wohnungen auch wirklich an Menschen im Rollstuhl zu vermieten», so Stofer. Auch Zimmermann setzt sich in der Kampagne für mehr hindernisfreien Wohnraum ein. Ihre lange Suche nach einer passenden Wohnung hat ihr deutlich gezeigt, dass sich in diesem Bereich etwas bewegen muss: «Mir persönlich ist es unheimlich wichtig, selbst über meinen Alltag bestimmen zu können. Hindernisfreie Wohnungen sind dafür eine sehr wichtige Voraussetzung.» ●

» www.hindernisfrei-wohnen.ch

Sektionen

Procap March-Höfe



Rollstuhltrekking über das Stöcklichrüz

Je sechs Mitglieder der Procap Sektionen March-Höfe und Schwyz erhielten erneut die Gelegenheit, in einem speziellen Trekkingrollstuhl eine Wanderung von der Ruchweid zum Stöcklichrüz zu machen. Die Tour wurde auf Einladung des SAC Zindelspitz und der Alpinen Rettungstation Wägital anlässlich des 150-Jahr-Jubiläums des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) zusammen mit Procap organisiert und durchgeführt. Trotz teilweise garstigem Wetter sah man zum Schluss nur strahlende Gesichter. [jm]

Procap Kanton Solothurn Weihnachtsfeier

Die «Sax-Teens» unter der Leitung von Christoph Spiegel eröffneten die diesjährige Weihnachtsfeier von Procap Solothurn mit dem Stück «Zwei Welten». Die Mitglieder des Pfadiheimvereins hatten die Mehrzweck-

halle wiederum sehr festlich geschmückt. Pfarrer Roland Lauber wünschte den Anwesenden Festtage voller Hoffnung. Es folgten weitere musikalische Einlagen wie etwa das beliebte Stück «Louie Louie». Gilda Beck las die Weihnachtsgeschichte «Wie Niggi mit dem Kalb das Christkind suchte» vor. Zum Schluss des kulturellen Programms spielten die jungen Musiker Weihnachtslieder. Vorstandsmitglied Hans Frank dankte allen Mitwirkenden, welche zum guten Gelingen der Feier beigetragen hatten. Nach einer kurzen Pause servierten Mitglieder des Pfadiheimvereins ein feines Essen. Der traditionelle Wandkalender mit schönen Schweizer Landschaften und ein Säckli selbst gebackene Weihnachtsguetzli der Landfrauen aus Winznau wurden den Mitgliedern mit nach Hause gegeben. [es]

Procap Baden



Jahresabschluss im Alterszentrum

Es ist eine langjährige Tradition, dass Procap Baden gegen Ende Jahr seine Mitglieder zu einem Jahresabschlussessen einlädt. Erstmals fand dieses im Alterszentrum Kehl statt, einer neuen Umgebung, die sich sehr bewährte. Feines Essen, eine freundliche, aufmerksame Bedienung und eine begeisternde musikalische Unterhaltung durch das Duo «Urchige Tösstaler» erfreuten die rund vierzig Anwesenden. Sektionspräsident Paul Meier begrüßte die Teilnehmenden. Vizepräsident Hans Hofmann wies darauf hin, wie wichtig es ist, sich aufgrund der steigenden Lebenserwartung rechtzeitig ein Bild davon zu machen, wie

es in einem Alterszentrum aussieht, und dass man sich dort durchaus auch wohlfühlen kann. Die Veranstaltung war ein idealer Einstieg in die kommenden Festtage und weckte bei vielen Anwesenden den Wunsch zu wissen, wohin die Vereinsreise im kommenden Jahr wohl gehen wird. [hh]

Procap Schwyz Chlausfeier



Über 80 Personen besuchten die Chlausfeier der Procap Schwyz im Eichmattzentrum in Goldau. Gemeinsam das Jahr langsam ausklingen lassen und die Gelegenheit nutzen, gemütlich zusammensitzend, war das Ziel der diesjährigen Chlausfeier von Procap Schwyz. Nach einem vorzüglichen Mittagessen wurde den harmonischen Klängen der Zitherspielerinnen gelauscht. Urchiger und lüpfiger ging es zu und her, als die Kindertrachten-Tanzgruppe Goldau auf die Bühne kam. Mit viel Eifer wurden die Reigen und Tänze vorgeführt und bekannte Lieder gesungen. Der grosse Applaus war ein deutliches Zeichen dafür, dass die Tänzerinnen und Tänzer ihre Sache gut machten und sich in die Herzen der Zuschauer getanzt hatten. Pfarrer Ugo Rossi wies in seiner Erzählung der reisenden Engel darauf hin, dass nicht immer alles so ist, wie es zu sein scheint. Dies zeigte sich auch an der Chlausfeier. Denn obwohl kein Samichlaus die sowieso meist braven Procap-Mitglieder besuchte, erhielten sie doch alle einen Chlausack und einen schönen Stern zum Mit-nach-Hause-Nehmen. [cmm]

16. Rollivision: Messe für Rollstuhlfahrer/-innen

Die Rollivision ist die grösste Schweizer Fachmesse für Mobilität, Aktivität und Unabhängigkeit der Rollstuhlfahrer/-innen. Am 5. April 2014 präsentieren sich im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil rund 70 Aussteller aus dem In- und Ausland – darunter auch Procap. Ein unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm rundet das Messegeschehen ab. Erwartet werden über 1000 Besucher/-innen. Eintritt gratis.

» Samstag, 5. April 2014, Öffnungszeiten 10–17 Uhr. Messeort: Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil.



Buchtipps: «Dachdecker wollte ich eh nicht werden»

Menschen tätscheln ihm den Kopf oder starren ihn an – Raul Krauthausen, der aufgrund seiner Glasknochen kleinwüchsig und auf einen Rollstuhl angewiesen ist, weiss, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, mit Menschen mit einer Behinderung unverkrampft umzugehen. Krauthausen beschreibt mit Witz und Sachkenntnis, wie sein Alltag wirklich ist und wie ein Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung aussehen kann.

» Raúl Aguayo-Krauthausen. Dachdecker wollte ich eh nicht werden: Das Leben aus der Rollstuhlperspektive. Rowohlt Polaris (2014)

Fachtagung: «Weshalb (k)eine Karriere?»

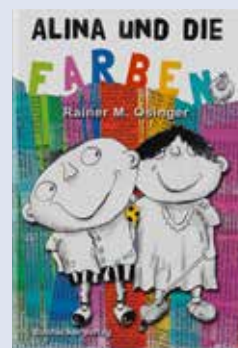
Welche beruflichen Perspektiven haben junge Menschen mit Beeinträchtigung? Dieser Frage ist eine Studie der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik, von INSOS Schweiz und des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen nachgegangen. An der Tagung werden die Studienergebnisse erstmals präsentiert, kommentiert sowie im Rahmen von Workshops diskutiert. Zur Tagung eingeladen sind explizit auch Menschen mit Beeinträchtigung.

» Fachtagung «Weshalb (k)eine Karriere? – Verläufe im Arbeitsleben von Menschen mit Behinderung», 28. März 2014 in Olten. Informationen und Anmeldung: www.insos.ch >Veranstaltungen

Dossier: Gleichstellung von Frauen mit Behinderung

Der erste Bericht zur Gleichstellung von Frauen mit einer Behinderung in der Schweiz ist erschienen. Er wurde von betroffenen Frauen des Netzwerks avanti donne im Auftrag des Eidg. Büros für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB) erarbeitet. Die Autorinnen kommen zum Schluss, dass Frauen und Mädchen mit Behinderung nicht als Frauen und Mädchen, sondern – wie auch Männer und Jungen mit Behinderung – als geschlechtslose Wesen einer «dritten Kategorie» wahrgenommen werden. Dieser Umstand erschwert ihre tatsächliche Gleichstellung und erhöht das Risiko für Diskriminierungen im Alltag.

» Bestellungen kostenlos beim EBGB: www.edi.admin.ch/ebgb



Kinderbuch: «Alina und die Farben»

«Was sind denn eigentlich Farben?» Mit dieser Frage überrascht Alina ihren Freund Pauli. Der kennt seine blinde Freundin sehr genau und weiss, dass sie vieles spüren und erfühlen kann, was sehende Menschen mit ihren Augen wahrnehmen. Deshalb erklärt er Alina fantasievoll und auf sensible Weise, wie die Farben sind. So kann sie sich vorstellen, was «Rot» bedeutet, wie sehende Menschen die Farbe «Blau» empfinden oder was «bunt» ist. Diese einfühlsam erzählte Geschichte ist humorvoll und mit erfrischender Leichtigkeit illustriert.

» Rainer M. Osinger. Alina und die Farben. Verlag Buchecker (2013)

Wir brauchen Entlastung!

Wir sind Eltern eines 15-jährigen Mädchens mit einer Mehrfachbehinderung. Die Pflege und Betreuung wird von uns Eltern und der Kinderspitex geleistet. Weil es Sofia schlechter geht und sie nun mehr Pflege benötigt, hat uns die Spitex angeboten, die Präsenzzeit zu erhöhen. Was müssen wir beachten?

Irja Zuber Hofer, Rechtsanwältin

Sofia hat eine Hilflosenentschädigung mittleren Grades und einen Intensivpflegezuschlag von mehr als vier Stunden. Nachdem sich der Gesundheitszustand verschlechtert hat und Sofia mehr Unterstützung und Dritthilfe benötigt, sollten Sie überprüfen lassen, ob die Einstufung der Hilflosenentschädigung und des Intensivpflegezuschlags dem Pflege- und Betreuungsaufwand von Sofia noch gerecht wird. Dazu muss bei der IV eine Revision beantragt werden.

Aktuell liegt der behinderungsbedingte Mehraufwand, der für den Intensivpflegezuschlag ausschlaggebend ist, bei Sofia knapp unter sechs Stunden. Mit einer Verschlechterung bzw. einer Erhöhung des Mehraufwands könnte es sein, dass der Intensivpflegezuschlag auf die mittlere Stufe erhöht wird. Dies hätte nicht nur einen höheren Intensivpflegezuschlag für Ihre Tochter zur Folge, sondern hiesse auch Zugang zum Assistenzbeitrag. Der Assistenzbeitrag steht Kindern offen, die einen Intensivpflegezuschlag von mindestens sechs Stunden haben. Er würde es erlauben, dass Sie Assistenten anstellen könnten. So könnten Sie beispielsweise die Tante von Sofia als Assistentin beschäftigen. Der Nachteil des Assistenzbeitrags ist, dass Sie Arbeitgeber werden und dadurch zusätzliche admini-

Foto: Patrick Lüthy



strative Aufgaben auf Sie zukommen. Eine weitere Schwierigkeit liegt in der Praxis darin, geeignete Assistenten zu finden. Es zeigt sich, dass der vorgesehene Stundenlohn nicht ausreicht, um Pflegefachleuten einen angemessenen Lohn zu bezahlen.

Auch die Erhöhung der Kinderspitex-Einsätze führt zu einer Entlastung. Der Vorteil dabei ist, dass Sie wenig Aufwand haben, wenn die bisherigen Personen im höheren Umfang Einsätze bei Sofia leisten. Zu bedenken gilt es aber, dass der Aufwand, der von der Kinderspitex geleistet wird, vom behinderungsbedingten Mehraufwand, der beim Intensivpflegezuschlag berücksichtigt wird, abgezogen wird. Es könnte also sein, dass Sie bei vermehrten Einsätzen der Spitex auf der niedrigeren Stufe bleiben. Dies hätte einerseits einen tieferen Intensivpflegezuschlag zur Folge und andererseits bliebe Sofia der Zugang zum Assistenzbeitrag verwehrt. Erwachsene mit eingeschränkter Hand-

lungsfähigkeit können den Assistenzbeitrag beanspruchen, wenn sie einen eigenen Haushalt führen, eine Berufsausbildung auf dem regulären Arbeitsmarkt oder eine Ausbildung auf der Sekundarstufe II oder der Tertiärstufe absolvieren oder während mindestens zehn Stunden pro Woche eine Erwerbstätigkeit auf dem regulären Arbeitsmarkt ausüben oder wenn sie bei Eintritt der Volljährigkeit bereits einen Assistenzbeitrag wegen behinderungsbedingtem erheblichen Betreuungsbedarfs von mindestens sechs Stunden bezogen. Erwachsenen mit einer schweren Behinderung bleibt somit der Zugang zum Assistenzbeitrag häufig verwehrt. Es lohnt sich daher, vor dem 18. Geburtstag eine Anmeldung für den Assistenzbeitrag zu prüfen.

Beide Lösungen haben Vorteile, und es gilt im Rahmen einer Beratung abzuklären, welches für Sie der richtige Weg ist.

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



Procap-Ratgeber

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

Meine Tochter (10) neigt zur Gewichtszunahme, wird aber aggressiv, wenn ich ihr die Süssigkeiten streiche. Was kann ich tun?

Isabel Zihlmann, Ernährungsexpertin

Es ist richtig, dass Sie das Gewicht Ihrer Tochter im Auge behalten. Bei manchen Behinderungen hat der Körper einen geringen Eigenverbrauch an Energie. Dies kann z.B. der Fall sein bei Trisomie 21. Verbote und zu starke Regulierungen sind jedoch oft kontraproduktiv, erfolgreicher ist oftmals ein spielerischer Zugang. Die Vorpubertät und Pubertät sind gekennzeichnet dadurch, dass der Körper sich relativ schnell verändert – das Gleiche gilt für die Stimmung. Beteiligen Sie deshalb Ihr Kind mit daran, diese Veränderungen wahrzunehmen. Die Kalorien sollten dabei nicht im Vordergrund stehen. Vielmehr geht es darum, die Veränderungen des Körpers zu verstehen und zu entdecken, was er benötigt. Gelingt es, Kinder dazu zu motivieren, können sie nicht nur



Foto: EcoPim-studio

jetzt, sondern auch später davon profitieren. Zu dieser Entdeckungsreise können beispielsweise das Selberkochen und die sinnliche Wahrnehmung des Essens gehören. Denn die Sinne sind beim Essen, aber auch beim Bewegen mitbeteiligt. Konkret kann dies zum Beispiel heissen: Ihre Tochter lernt, mit den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen feine Sachen zuzubereiten. Sie

Ratgeber
Gesundheit

schöpft selbst und darf wiegen, um welche Menge es sich handelt. Sie isst eine Süssigkeit und sagt, was sie dabei empfindet. Sie äussert sich darüber, bei welcher Tätigkeit sie sich ebenso wohl fühlt, wie wenn sie etwas Süsses gegessen hat. Sie entdeckt, wie sie sich gerne bewegt oder welche Sportart sie gerne ausübt. Versuchen Sie also, diese Herausforderungen als Gelegenheit anzusehen, bei denen Ihre Tochter neue Fähigkeiten erwerben kann. Diese Kompetenzen können dazu beitragen, ihr ein selbstständiges und gesundes Leben zu ermöglichen.

» Für neugierige Kinder und Eltern: schnitz und schwatz, das gesunde Fernsehen für Kinder. www.schnitzundschwatz.ch

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

Aktiv und gesund mit Procap

Fotos: Denis Tomiazzo



Übung: Einen Ball gegen die Wand werfen und mit beiden Händen wieder fangen. Die Übung stehend (Füsse hüftbreit) oder sitzend ausführen. Den Oberkörper stabil halten. 3 x 10 Wiederholungen. Ziel: Stärkung des Oberkörpers.

Empfehlungen von Procap für ein erfolgreiches Training

- » Passen Sie die Anstrengung immer Ihren Möglichkeiten an.
- » Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollten während der Übung immer in der Lage sein zu sprechen.
- » Trinken Sie genügend – am besten Wasser.
- » Trainieren Sie regelmässig. Empfohlen werden 30 Minuten Bewegung pro Tag oder 2,5 Stunden pro Woche.
- » Mehr Informationen zur Gesundheitsförderung finden Sie unter: www.procap-bewegt.ch.



Der Kaffee

Ab und zu bin ich auch in meinem Rollstuhl noch an Sitzungen mit einem meiner immer weniger werdenden Kunden. Findet die Besprechung am Morgen statt, wird meistens Kaffee serviert. Was ich natürlich sehr schätze.

Schwarz und heiss in einer randvollen Tasse. Was meinem Tremor gar nicht passt. Wenn ich jetzt nämlich die Tasse aufnehme, schwappt mit meinen zitternden Händen der Kaffee über die Unterlagen. Wenn ich mich über den Tisch beuge und schlürfend den ersten Schluck nehme, verbrenne ich mir den Mund und es sieht völlig bescheuert aus. Wenn ich ihn einfach stehen lasse, ist das unhöflich. Und zu einer medizinischen Diskussion über MS und Tremor habe ich keine Lust. Also lass ich ihn lauwarm werden. Lehne mich dann über meine Unterlagen, verkürze den Weg vom Tisch zum Mund und kann so eingermassen anständig den ersten Schluck trinken. Den Kaffeegenuss lass ich mir von der MS trotzdem nicht nehmen. Manchmal kriegt man ja auch eine Tasse, die noch etwas Platz für meinen Tremor lässt.

Reto Meienberg

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

Verschiedene Diagnoseverfahren bei schwangeren Frauen – darunter der neue Praena-Test – geben Auskunft darüber, ob ein Kind möglicherweise mit einer Behinderung zur Welt kommen wird. Welche Bedeutung haben diese Tests für unsere Gesellschaft? Dieser Frage gehen wir im nächsten Magazin nach.

Kleinanzeigen

Die Gratis-Kleinanzeigen für Mitglieder finden Sie neu auf der Website von Procap www.procap.ch. Falls Sie Fragen haben oder Hilfe beim Ausfüllen des Online-Formulars benötigen, kontaktieren Sie Susi Mauderli, Telefon 062 206 88 96.

Kreuzworträtsel 4/2013

Das Lösungswort des Rätsels aus der Ausgabe 4/2013 des Procap-Magazins lautete: «Barrieren». Die Preise für das Rätsel haben gewonnen: Astrid Meyer aus Müstair, Edith Frei aus Derendingen und Andreas Binder aus Höri. Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Herausgeberin Procap **Auflage** WEMF 21 968 (total), 17 396 (deutsch); erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch
Inserateverwaltung Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förllibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich, 043 444 51 09, Fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Leitung Redaktion** Franziska Stocker **Mitarbeit in dieser Nummer** Susi Mauderli, Reto Meienberg, Marie-Christine Pasche, Raffaella von Gunten, Isabel Zihlmann, Irja Zuber Hofer **Übersetzung** Helen Kubasky **Korrektorat** Priska Vogt **Layout** Clemens Ackermann **Papier** FSC Mix aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung **Druck und Versand** Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern; Adressänderungen bitte Ihrer Sektion melden oder Procap in Olten, Tel. 062 206 88 88.
Abonnemente Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 25.–, ISSN 1664-4603.
Redaktionsschluss für Nr. 2/2014 24. April 2014; Nr. 2 erscheint am 30. Mai 2014.





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



Gratis!

Nepali „Bohemien“ Travel + Passport Bag

100% Made in Nepal
100% Swiss Design Quality
100% PFC-frei
100% Wasserkraft
Produziert mit Ökostrom aus Wasserkraft!

10 FARBEN - 9 GRÖSSEN - 6/3 FUNKTIONEN

STURMASKE
HELM MASKE
FLEECE 150
FLEECE 300
SCHNEEFANG
WINTER-/SKI-PACKAGE
FLEECE-INNHENHOSE
SCHNEEFANG

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

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

Outdoor-/Funktionsjacke TITANIUM 6 IN 1

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

Outdoor-/Funktionshose TITANIUM 3 IN 1

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

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



Sportbrille OMLIN® EXPLORER ClimaControl PRO 12 IN 1

statt* 498.- **149.-**

OPTIONALE GLÄSER

A Photochrom beschichtet (Orange-Smoke) 69.- statt* 149.-
B PC-Polarisierend + Anti-reflektive Beschichtung 49.- statt* 119.-

Perfekt sitzende, hochfunktionelle Wechsellager-Sportbrille aus Grilamid (Swiss Made) TR90: extrem leicht, flexibel, riss-, stoßfest, chemikalien-, temperatur-, UV-beständig, antiallergisch; Polycarbonat-Gläser (UV400) mit 100% Augenschutz (UVA, UVB + UVC); hochauflösend, schlagfest, verzerrungsfrei, optimaler Windschutz/max. Sichtfeld; **Inkl. 9 Gläser** (1. Clear, 2. Yellow flash mirror, 3. Orange, 4. Smoke, 5. Smoke flash mirror, 6. Green flash mirror, 7. Smoke REVO coating, 8. Injected Photochrom, 9. Smoke) in 5 verschied. Kategorien mit 6 Tönungen; optischer Einsatz für Korrekturgläser (max. +/- 2.5 dpt); **2 Fassungen für Gläser mit/ohne Sehstärke** (max. +/- 6 dpt); verstellbare Nasenaufleger/Brillenbügel; verstell-/abnehmbares Band; 2 Schweißbrückhaltestreifen (EVA+CE). Inkl. Hardcase und Mikrofaser-Putzbeutel. 2 Jahre Garantie

8 Rahmen-Farben:
1. Matt Pearl White, 2. Shiny Yellow, 3. Shiny Alu Orange, 4. Shiny Red, 5. Blue Matt Alu, 6. DEMI Dark Brown Matt, 7. Matt Gun Metal Grey, 8. Matt Black Metal

2 Gläser-Krümmungsradien: S/M (8c), L (6c)

1 2 3 4 5 6 7 8



Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO PRO

MADE OF NASA MEMORY-FOAM

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

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl:** arretierbare Synchromechanik; Sitzhöheeneinstellung per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; ergonomischer „MEMORY FOAM“ Bandscheiben-/Muldensitz (S/M, L/XL); atmungsaktive, unverwüstliche Netzurücklehne für rückenchonendes u. ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen“; verstellbare **Lumbalstütze** (Unterstützung der Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare **Kopf-/Nackensteute** (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare **Armlehnen** mit gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: (HxBxT) 48-65 x 52.5 x 48.5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- u. Montageanleitung in d, f, i, e. 2 Jahre Garantie. **5 Fusskreuze:** Holz/Bambus, Alu matt, Alu poliert, Alu schwarz matt, Alu schwarz poliert; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.).

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

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



BRAINGAMES® - Holz Spielset 25 IN 1

statt* 129.- **69.-**

Grosses, edles, nachhaltig produziertes Holzspiel-Set für die ganze Familie zum **digital** abschalten und **offline** geniessen. **9 Brett-, 8 Karten- & 8 Würfelspiele:** Backgammon, Dame, Schach, Black Jack, Poker, Rommé, Fuchs und Henne, Halma, Chinese Checkers, Mühle, Sudoku, Tic Tac Toe, Solitaire, Mikado, Domino, Sechsendsechzig, Skat, Canasta, Mau-Mau, Vier in den Stall, diverse Würfelspiele, etc. inkl. 2 Würfelbecher. 100% Echtholz. **Grösse: 36 x 36 cm.** Spielanleitung in d, f, i, e

• 25 Spiele
• 50 Varianten
• 100% Fun



Wander-/Trekkingstöcke ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

statt* 179.- ***Aktion 59.-**

3-teiliger Wander- und Trekkingstock aus hochwertiger hightech Aluminiumlegierung 7075 T6 mit AntiShock-System und WolframCarbide-Spitze. Obergriff aus temperaturregulierendem Kork mit verlängertem EVA-Full-Foam Contourgriff zum Zürkerlassen. **Ergo Grip® 15 Grad abgewinkelter Griff für ergonomische Griffhaltung.** Zwei auswechselbare, verstellbare Handschlaufen, Sommer-/Wintereller. Ausserst stabiles Modell, sehr hohe Bruchsicherheit, verstellbar 77 bis 140 cm, inkl. Trage- und Aufbewahrungstasche.

4 Farben: blau, grün, silber, schwarz



Klopf + Vibrationsmassage uTAP / uVIBE 2 IN 1

statt* 229.- **129.-**

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



Multifunktions-Rucksack X-TRAIL HYDROLITE 27+5

statt* 298.- **129.-**

Vielseitig ausgestatteter Multifunktions-Rucksack inkl. **vollisolierem Trinksystem** (3 Liter); effektive, tri-direktionale AirPort™ **Rückenbelüftung**, ErgoFoam™-Rücken-/Hüftgurtpolster; RV-Hauptfach inkl. Steckfach, Bauch- und Brustgurt, anatomisch geformte Schultergurte mit Suspension-Strap-System, Front-Netzriemenfach, 2 seitl. Gummizugfächer, **Trekkingstockhalterung:** div. Kompressions-/Fixierriemen und Gummizüge für Rucksack, Helm, usw.; 3M-Reflektionsapplikationen, Regencover, Handytasche, CD-/MP3-Halter, Organizer, Laptopschutzhülle, Portemonnaie, uvm. Ideal für alle Outdooraktivitäten (Wandern, Trekking, Skifahren, Biken, Klettern) u. Freizeit. Material: robuster Diamond-/Dobby Ripstop. Volumen: 27+5 Liter.

5 Farben: orange, rot, iceblue, grün, schwarz

1 2 3 4 5

► CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel
Ruchfeldstr. 15, 4142 Münchenstein
Telefon 0848 900 200
Fax 0848 900 222

Artikel / Grösse / Farbe / Menge / Preis
Datum / Uhrzeit / Adresse