

Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

04/18



Fokus

Psychische
Gesundheit

Persönlich

Michèle Stadelmann
und ihr Schritt zurück
ins normale Leben

Politik

2x Nein am
25. November

Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



Gaspedal links, Rollstuhllifter,
Hand Gas/Bremse,
Rollstuhlgängiges Auto,
Schwenksitze, Fusslenkung,
Joysteer, Fahrschulpedalen,
Anfertigungen nach Mass
nach Ihren Bedürfnissen

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG
Steinackerstrasse 55
8302 Kloten
Tel: 044 320 01 53
www.truetsch-ag.ch
info@truetsch-ag.ch



Bleiben Sie mit uns mobil!

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



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

8707 Uetikon am See
T 043 508 91 13

1470 Estavayer-le-Lac
T 021 588 15 56

6963 Pregassona
T 091 228 01 62

Senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

HERAG
Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.



COMPAGNA Reisebegleitung

bringt Sie mit
öffentlichen Verkehrsmitteln
sicher ans Ziel

www.compagna-reisebegleitung.ch
info@compagna-reisebegleitung.ch
Tel. 071 220 16 07



Editorial

Es gibt Erkrankungen, die sind sichtbar, und es gibt Erkrankungen, die sind nicht sofort sichtbar. Zu Letzteren gehören auch psychische Erkrankungen. Vielleicht sind sie deshalb in unserer Gesellschaft nicht so anerkannt wie physische und auch heute noch stark stigmatisiert. Die Folgen dieser Stigmatisierung sind gross – für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft. Im Fokusbeitrag widmen wir uns diesem Thema. Im Interview erzählt Julien Guélat, wie er mit seiner Erkrankung umgeht und wie sie sich auf seine Arbeit auswirkt. Michèle Stadelmann zeigt in der Rubrik Persönlich, wie sie – mit dem Wissen und der Erfahrung ihrer Krankheit – heute ihr Leben aktiv und selbstständig gestaltet. Die Beiträge in dieser Ausgabe machen deutlich, dass eine stärkere Sensibilisierung und Aufklärung der Gesellschaft ein wichtiger Schritt zur Entstigmatisierung ist. Und damit auch zur Prävention von psychischen Krankheiten und Förderung der Gesundheit. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Sabrina Salupo
Leiterin Bildung und Sensibilisierung

Inhalt

| | |
|--|----|
| Notizen | 4 |
| <hr/> | |
| Fokus | |
| Wie geht es dir? | 6 |
| Stimmungsbild der Schweiz | 9 |
| Psychische Behinderung und Integration | 10 |
| Interview | 12 |
| <hr/> | |
| Politik: Zweimal Nein am 25. November | 15 |
| <hr/> | |
| Persönlich: Michèle Stadelmann | 16 |
| <hr/> | |
| Service | |
| Ratgeber Recht | 18 |
| Ratgeber Gesundheit | 19 |
| Tipp | 20 |
| Reisen | 21 |
| Schlusswort | 22 |



Mittendrin. Statt aussen vor.

Am 22. September fand der Tag der Procap-Sektionen statt: Viele Sektionen in der ganzen Schweiz sensibilisierten für die Anliegen von Menschen mit Handicap. Mit Ständen und Aktionen an belebten Plätzen zeigten sie, dass Procap in der ganzen Schweiz verankert ist, und trugen zur Bekanntheit der Organisation bei. Sie gaben Auskunft über ihre regionalen Angebote sowie über die Angebote und Leistungen von Procap Schweiz. Viele nutzten auch die Gelegenheit, Selbstgemachtes wie Kuchen, Handarbeiten usw. zu verkaufen. Unter dem Motto «Mittendrin. Statt aussen vor. Procap kämpft für Menschen mit Behinderungen» macht Procap darauf aufmerksam, dass die Inklusion von Menschen mit Handicap in allen gesellschaftlichen Bereichen nötig ist. Der nächste Sektionentag findet am 21.9.2019 statt.

Procap bewegt in Schaffhausen

Im September organisierte Procap einen Gesundheitstag in Schaffhausen. Auftraggeber war die Stiftung alträ in Schaffhausen. Der Gesundheitstag war ein Weiterbildungstag für die ganze Belegschaft. Rund 500 Mitarbeitende – davon ca. 380 Menschen mit Behinderungen haben daran teilgenommen. Ziel war, dass die Teilnehmenden die Themen Bewegung und gesunde Ernährung vertiefen und mit umsetzbaren Tipps für den Alltag nach Hause gehen. Nach dem gemeinsamen Einlaufen mit Musik wurde in

verschiedenen Zonen gearbeitet: Fitness, psychische Gesundheit, Ernährung, Koordination und Workshops mit Spielen. Die Begeisterung war jederzeit spürbar. Die nachträglichen Reaktionen zeigen, dass auch nach dem Anlass über das Thema Gesundheit und deren Förderung nachgedacht wird und auf allen Stufen Ideen zur Umsetzung kommen.

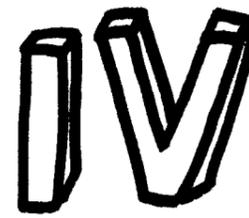
Mehr zur Gesundheitsförderung von Procap:
www.procap-bewegt.ch



Tanzen und feiern ohne Hindernisse

Die barrierefreien LaVIVA-Partys bieten die perfekte Gelegenheit dazu. Procap stellt sicher, dass den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen in allen Bereichen Rechnung getragen wird. So wird zum Beispiel kein Stroboskop-Licht eingesetzt, weil dieses zu epileptischen Anfällen führen kann. LaVIVA wurde von Procap Schweiz ins Leben gerufen mit dem Ziel, Menschen mit Behinderungen den Zugang zu öffentlichen Partys zu ermöglichen. Die Anlässe bieten Gelegenheit, ungehemmt zu tanzen und zu feiern, ohne kritischen Blicken ausgeliefert zu sein. Es gibt kein Richtig oder Falsch – was zählt, ist die Freude. Die Daten der nächsten LaVIVA-Partys: 17. Nov. in Luzern, 24. Nov. in Glarus, 1. Dez. in St. Gallen und Conthey VS, 8. Dez. in Fribourg und Zürich. Die Daten werden laufend ergänzt.

Mehr Infos unter: www.laviva.ch und
www.facebook.com/laviva-party



Weiterentwicklung der IV

Aktuell berät die zuständige Kommission des Nationalrats die «Weiterentwicklung der IV». Darin enthalten sind die verstärkte berufliche Eingliederung von Jugendlichen und von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie Änderungen bei den medizinischen Massnahmen für Kinder. Bei den medizinischen Massnahmen für Kinder wird sich Procap gegen einen Leistungsabbau wehren. Dieser würde Kinder mit Behinderungen und ihre Familien treffen. Procap begrüsst hingegen die in der Revision vorgesehene verstärkte berufliche Integration, viele Fragen dazu und zum Rentensystem waren aber bei Redaktionsschluss in der Kommission noch nicht geklärt. Procap wird die weitere Beratung des Gesetzes mit Argusaugen verfolgen.

Seilziehen um die EL-Reform

Die Ergänzungsleistungen (EL) sollen gemäss Verfassung jenen Menschen helfen, denen die IV- oder AHV-Rente und das Einkommen nicht ausreichen, um die minimalen Lebenshaltungskosten zu decken. In der Herbstsession hat der Nationalrat zum zweiten Mal die laufende Reform der EL beraten. Im Vergleich zu ihren Entscheiden im März zeigte die grosse Kammer in einigen Punkten Einsicht: Nach dem Ständerat hat nun auch der Nationalrat beschlossen, die Mietzinsmaxima zu erhöhen. Procap begrüsst diese schon lange geforderte und dringend notwendige Anpassung an die realen Verhältnisse. Der Selbsthilfeverband kritisiert aber, dass der Nationalrat insgesamt an seiner Sparvorlage festhält. Besonders stossend ist die pauschale lebenslange Kürzung von 10 Prozent der EL bei einem Bezug aus der Pensionskasse – unabhängig von dessen Grund oder Höhe. Procap setzt sich weiterhin für die ausgewogeneren Beschlüsse des Ständerats ein, denn für Menschen mit Behinderungen sind keine weiteren Kürzungen zu verkraften.



Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und wirken sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus. Rund 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen. Doch ab wann spricht man von einer psychischen Krankheit? Und was bedeutet psychische Gesundheit überhaupt?

Wie geht es dir?

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO bedeutet psychische Gesundheit mehr als die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung, sie definiert sie wie folgt: «Ein psychisch gesunder Mensch kann seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und ist im Stande, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.»

Diese Definition zeigt, dass die Grenzen zwischen psychisch krank und psychisch gesund unscharf sind – denn praktisch alle von uns haben sich bereits einmal unproduktiv, motivationslos, niedergeschlagen oder ängstlich gefühlt. Negative Gefühle bedeuten nicht sofort Krankheit. Erst wenn über längere Zeit die Kraft fehlt, um diese Gefühle, eine Krise, Stress zu bewältigen, kann es zu einer Krankheit kommen. Es gibt also nach heutiger Ansicht nicht einfach «krank» oder «gesund», sondern eine Vielzahl von Zuständen dazwischen, abhängig von der aktuellen Lebenssituation.

Text Stephan Hoenner Bilder Julien Guélat

Leben – ein ständiger Balance-Akt

Die psychische Gesundheit wird einerseits beeinflusst durch den Kontext (Umfeld, wirtschaftliche Situation usw.), hängt aber auch von persönlichen Eigenschaften ab (Erbgut, unsere Lebensgeschichte usw.). Oder anders gesagt: von Belastungen und Ressourcen sowie von Risikofaktoren und Schutzfaktoren. Ob wir uns psychisch gut oder weniger gut fühlen, hängt vom Zusammenspiel dieser verschiedenen Faktoren ab.

Am einfachsten lässt sich das mit einer Waage veranschaulichen. Schutzfaktoren und Ressourcen werden in eine Waagschale gelegt. In der anderen Schale liegen



Belastungen und Ressourcen, Schutzfaktoren und Risikofaktoren können physischer, psychischer oder sozialer Natur sein

Beispiele Schutzfaktoren und Ressourcen

- **Biologische:** gesunder Hormonhaushalt, genetische Veranlagung
- **Psychologische:** gutes Selbstvertrauen, hohe Frustrationstoleranz, Ausgeglichenheit, Kontaktfreudigkeit
- **Soziale:** sichere Arbeitssituation, glückliche Partnerschaft, gute Freundschaften

Beispiele Belastungen und Risikofaktoren

- **Biologische:** Veranlagung zu psychischen Erkrankungen in der Familie
- **Psychologische:** geringe Stresstoleranz, Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, schwache Selbstwahrnehmung
- **Soziale:** finanzielle Sorgen, Stress am Arbeitsplatz, Trennung, Verluste, körperliche Krankheiten, schlechter Zugang zu Beratungs- und Therapieangeboten, belastende familiäre Verhältnisse

«Die Lehrer hielten mich einfach für dumm.»

Tania (7 Jahre), die aufgrund unglücklicher Familienumstände mit 7 Jahren depressiv wurde

Belastungen und Risikofaktoren. Je nachdem, welche Waagschale schwerer beladen ist, sind wir gesünder oder kränker. Das zeigt, dass «Gesundheit» und «Krankheit» keine fixen Grössen sind und sich die Gewichte in den Waagschalen im Laufe des Lebens verändern.

Insbesondere bei kritischen Lebensereignissen wie zum Beispiel dem Verlust einer nahestehenden Person oder bei Kündigung der Arbeitsstelle ist das Zusammenspiel entscheidend. Daneben gibt es aber auch Lebensumstände, die chronisch belastend wirken. Belastungen können mittels Ressourcen bewältigt werden. Dauern sie jedoch zu lange oder sind sie zu erschütternd (zum Beispiel durch traumatische Erlebnisse), beeinträchtigt dies die psychische Gesundheit.

Die psychische Gesundheit ist somit nicht allein vom Individuum abhängig, sondern auch von seinem Umfeld. Betroffene denken manchmal, sie seien selbst schuld an ihrer Erkrankung, und Angehörige wie Eltern oder Partnerinnen und Partner quälen sich mit Schuldgefühlen. Das ist verständlich, aber fachlich nicht begründet. Psychische Erkrankungen sind nicht selbstverschuldet, auch sind nicht einzelne Personen dafür verantwortlich. Und: Es kann jeden treffen.

Nehmen psychische Erkrankungen immer mehr zu?

Heute kann man leicht den Eindruck gewinnen, dass die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen zunimmt: Vermehrt wird in der Öffentlichkeit und in den Medien darüber berichtet, der Anstieg von Behandlungen in psychiatrischen Kliniken, der hohe Anteil an IV-Beratungen aufgrund psychischer Erkrankungen – dies alles spricht vordergründig für eine Zunahme. Tatsächlich gibt es aber keinen eindeutigen wissenschaftlichen Beleg für eine effektive Zunahme.

Eine mögliche Erklärung für die «gefühlte» Zunahme könnten zum Beispiel die bessere Erkennung von psychischen Erkrankungen, eine gestiegene gesellschaftliche Akzeptanz oder eine grössere Bereitschaft, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sein. Doch auch wenn das Thema heute präsenter ist: Die Stigmatisierung von psychisch Erkrankten besteht weiterhin.

Stigmatisierung – belastendes Kästchendenken

Aller Aufklärung zum Trotz haben Menschen mit psychischer Erkrankung auch heute noch mit Stigmatisierung

und den Folgen davon zu kämpfen. Diese kann nicht nur den Heilungsprozess, sondern häufig auch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung behindern: Betroffene schämen sich und geben sich selbst die Schuld dafür. Aufgrund der negativen Attribute, die mit psychischen Erkrankungen verbunden werden, gehen viele Betroffene nicht oder erst spät zum Arzt, um die Diagnose «psychisch krank» zu vermeiden.

Auch sehen sich Betroffene mit Vorurteilen konfrontiert. Manchmal wenden sich Menschen aufgrund ihrer Erkrankung von ihnen ab. Ebenfalls werden Menschen mit psychischer Erkrankung oft ausgegrenzt; dies auf unterschiedlichen Ebenen: im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen, am Arbeitsplatz, aber auch durch die Politik sowie durch diskriminierende Darstellung in den Medien.

Das Stigma der psychischen Krankheit ist für Betroffene sehr belastend. Es führt dazu, dass Betroffene noch lange darunter leiden, auch wenn die Krankheit längst wieder abgeheilt ist.

Nicht immer findet die Ausgrenzung dabei offen durch Ablehnung oder Benachteiligung statt, sondern auch verdeckt und schleichend. Und diese Ausgrenzung trifft auch häufig die Angehörigen. Sie erfahren ebenfalls Ablehnung oder müssen die Ausgrenzung der ihnen nahestehenden Menschen miterleben.

Gerade auch im Arbeitsleben ist die Stigmatisierung Thema. Betroffene sprechen nicht darüber, aus Angst, nicht leistungsfähig genug zu sein und sogar den Job zu verlieren. Wichtig wäre, dass Vorgesetzte auf betroffene Mitarbeitende rechtzeitig zugehen. Mit externer Hilfe und Fachpersonen können so Bedingungen geschaffen werden, die den Arbeitsplatz erhalten und den Betroffenen Sicherheit vermitteln.

Da die Stigmatisierung in allen Bereichen der Gesellschaft verankert ist, muss sie deshalb auch auf allen Ebenen angegangen werden.

Aufklärung und Sensibilisierung sind grundlegend

Die Stigmatisierung hat nicht nur Diskriminierung und Ausgrenzung der betroffenen Personen und ihrer Angehörigen zur Folge (inklusive Selbststigmatisierung), sondern sie behindert auch die effektive und effiziente Umsetzung von Massnahmen im Bereich Gesundheit, Prävention und Früherkennung. Massnahmen zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung sind notwendige Voraussetzung für Akzeptanz und Effizienz von weiterführenden Aktivitäten. Dabei geht es nicht alleine um die Sensibilisierung der Allgemeinheit und von Risikogruppen, sondern auch um Fachpersonen.

Ebenfalls dürfen nicht nur die einzelnen Lebensphasen betrachtet werden. Auch die Übergänge von einem Lebensabschnitt zum nächsten, etwa der Wechsel von der Schule in eine Lehre, das Elternwerden oder die

Psychisches Stimmungsbild der Schweiz

In einer im Auftrag von Pro Mente Sana durchgeführten repräsentativen Studie geben zwei Drittel der hiesigen Bevölkerung an, im Verlauf ihres Lebens schon einmal unter psychischen Beeinträchtigungen gelitten zu haben. Beinahe ein Fünftel (19 Prozent) gibt an, sich aktuell in einem länger dauernden emotionalen Tief zu befinden. Als Hauptfaktor (42 Prozent) für eine negative psychische Grundstimmung geben die Befragten Stress/Überlastung an. Von den Studienteilnehmenden haben 70 Prozent Angst davor, über ihr psychisches Tief zu sprechen. Dies zeigt, wie weit verbreitet die Furcht ist, als nicht leistungsfähig und schwach zu gelten. Von den Menschen, die aktuell unter einer psychischen Beeinträchtigung leiden, fürchten sich sogar vier Fünftel davor, dass andere von ihrer Situation erfahren.

12 Prozent der Befragten geben an, dass sie im letzten Jahr durch Hoffnungslosigkeit und Depression belastet gewesen seien. 13 Prozent sehen sich durch Ängste beeinträchtigt und 15 Prozent durch seelische Erschöpfung.

Als wichtig für ihr psychisches Wohlbefinden betrachten die Befragten insbesondere genügend Schlaf und Erholung sowie körperliches Wohlbefinden. Für viele Menschen ist es auch besonders wichtig, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst genommen werden, wenn es ihnen nicht gut geht. Die Mehrheit fürchtet aber zugleich negative Reaktionen.

Infos unter: www.wie-gehts-dir.ch

Pensionierung, gilt es zu beachten. Nur so können belastende Erfahrungen, die mit diesen Übergängen auch entstehen können, genügend begleitet werden. Mit Blick auf den gesamten Lebenslauf lassen sich persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren kontinuierlich fördern und Risikosituationen besser begleiten. Auch die stärkere Vernetzung aller Akteure, dazu gehören beispielsweise Arbeitgeber, Ärzte, die IV, das RAV, Organisationen, Verbände usw., fördert Prävention und Gesundheit. Denn nur so gelangen Betroffene rasch zu den richtigen Stellen und können begleitet werden.

Die psychische Gesundheit kann also verbessert werden, wenn die Gesellschaft befähigt wird, das Potenzial von Prävention und Gesundheitsförderung zu erkennen und auszubauen. Hier geht es nicht nur um den Gesundheitssektor, sondern in hohem Masse auch

um die Bildungs-, Arbeits-, Sozial- sowie die Kinder- und Jugendpolitik. In der Strategie «Gesundheit 2020» sind die Intensivierung der Gesundheitsförderung und die Krankheitsvorbeugung deshalb wichtige Ziele.

Wie gehts dir?

Im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz läuft aktuell die Kampagne «Wie gehts dir?» von Pro Mente Sana und verschiedenen Deutschschweizer Kantonen. In der Westschweiz läuft eine Kampagne, die auf der Informationsplattform «santepsy.ch» zu finden ist. Sie wurde von den Westschweizer Kantonen unter Federführung der CLASS* und der Coraasp** ins Leben gerufen. Bei beiden Kampagnen geht es um die grundsätzliche Sensibilisierung für die psychische Gesundheit und um Mittel und Wege, wie die eigenen Ressourcen gestärkt werden können. Daneben gibt es eine Vielzahl kantonaler Programme, Angebote und Aktionen, die sich in unterschiedlichen Bereichen zum Thema psychische Gesundheit engagieren.

* Conférence latine des affaires sanitaires et sociales

** Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique

Psychische Behinderung und Integration – Gedanken eines Rechtsvertreters

Menschen mit psychischen Behinderungen haben es in unserer leistungsorientierten Arbeitswelt schwer. Arbeitgeber wünschen sich meist junge, belastbare, motivierte, flexible und leistungsorientierte Arbeitnehmer. Eine psychische Behinderung führt leider gerade bei vielen dieser Grundvoraussetzungen zu Einschränkungen, die dann eine Integration verhindern können. Die vom Gesetz vorgesehenen Integrations- und Unterstützungsmassnahmen sind vor allem seit den in der letzten IV-Revision erreichten Verbesserungen auch auf Menschen mit Behinderung zugeschnitten. Weitaus schwieriger ist die gewünschte effektive Integration in die Arbeitswelt. Da vielen Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung gewisse Grundkompetenzen wie Zuverlässigkeit, Flexibilität etc. häufig behinderungsbedingt fehlen oder sie darin stark eingeschränkt sind, klappt die nachhaltige berufliche Integration leider oft gar nicht oder nur teilweise. Es ist nachweislich so, dass viele Integrationsbemühungen scheitern. Eine Studie von Walter Bär, in der Vorgesetzte und Personalverantwortliche befragt wurden, zeigt auf, dass 25 Prozent der Mitarbeitenden psychische Auffälligkeiten mit Auswirkung auf die Arbeitsfähigkeit aufweisen. Von besonderer Bedeutung sind Auffälligkeiten im zwischenmenschlichen Bereich. Die Vorgesetzten reagieren unspezifisch auf die gezeigten «schwierigen» Verhaltensweisen ihrer Mitarbeitenden und sind oft überfordert. Die IV wird kaum als mögliche Unterstützung wahrgenommen. Die Auflösung des Arbeitsverhältnisses wird meist als einzige Lösung gesehen. Die Probleme sind sowohl in der Politik wie auch in der Verwaltung und Gesellschaft bekannt. Sie wurden auch an der schweizerischen Arbeitsmarktkonferenz 2017 festgehalten. Es wurde festgestellt, dass noch viel Handlungsbedarf besteht. Leider wurden aber im Fazit lediglich Empfehlungen und keine konkreten Handlungsanweisungen formuliert.

Procap fordert deshalb, dass die Problematik der schlechten Integrationsquoten politisch und rechtlich angegangen wird und konkrete Verbesserungsmassnahmen geplant werden. Die in der nächsten IV-Revision angedachten Verbesserungen sind begrüßenswert, reichen aber nicht aus. Es braucht auch Veränderungen aufseiten der Arbeitgeber, damit Arbeitnehmer mit psychischen Behinderungen Stellen finden und bestehende Stellen nicht aufgrund ihrer Beeinträchtigung verlieren.

Martin Boltshauser, Leiter Rechtsdienst Procap



Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt

Der 26-jährige Julien Guélat blickt auf seinen bisherigen beruflichen Lebensweg zurück, der eng mit seiner Behinderung verbunden ist. Er hat sich schon früh entschieden, offen über seine Erfahrungen zu sprechen, vor allem anhand einer gestalterischen Arbeit über seine bipolare Störung.

Text und Foto Corinne Schüpbach

Wie hast du deine erste Diagnose aufgenommen?

Ich war damals 16 Jahre alt und hatte gerade an der Fachschule für Kunst angefangen, als ich zum ersten Mal ins Spital musste. Dort haben die Ärzte rasch eine bipolare Störung diagnostiziert. Danach musste ich erst einmal lernen, damit umzugehen. Das hat sehr lange gedauert. Ich musste Medikamente nehmen und habe gespürt, dass irgendetwas anders ist.

Ich habe die Diagnose angenommen, weil ich mir plötzlich so viele Dinge in meinem Leben erklären konnte. So wurden mir beispielsweise die für die Krankheit typischen extremen Stimmungsschwankungen bewusst.

Diese Diagnose ist aber nicht statisch. Es gibt nicht nur den einen Tag, an dem man gesagt bekommt, worum es geht, und das war's. Es braucht viele Jahre, um sich bewusst zu werden, worum es bei dieser Erkrankung eigentlich geht, bis zu welchem Grad man betroffen ist und welche Auswirkungen sie auf das Leben hat.

Warum machtest du eine Ausbildung als Grafiker?

Die Fachschule für Kunst hat mich wirklich interessiert. Ich habe schon als Kind viel gezeichnet, deshalb wollte ich schon immer in diesem Bereich studieren. Als Grafikdesigner sieht man das Wesentliche in seiner Reinform. Man beginnt mit den ersten Strichen und fügt nach und nach alle Details hinzu. Während der Ausbildung entwickelt man sich immer weiter. Die Grafikarbeiten sind die visuellen Spuren dieser Entwicklung.

Natürlich ist mir im Laufe der Zeit bewusst geworden, dass es auch schwierige Aspekte gibt.

Hat die bipolare Störung deine Ausbildung beeinträchtigt?

Während meiner Studienreise nach Polen hatte ich eine sehr schlimme manische Krise. Bei meiner Rück-

kehr musste ich direkt ins Spital und konnte mein Studium nicht fortsetzen. Ich habe neun Monate gebraucht, um mich wieder zu erholen und den Unterricht zu besuchen.

Vor allem wollte ich mit meiner Diplomarbeit anfangen. Das Thema war Grenzen. Das hat mich angesprochen, vor allem im Zusammenhang mit den Grenzen zwischen meinen euphorischen und depressiven Phasen. Die Stimmungsschwankungen bei Menschen mit einer bipolaren Störung gehen immer weit über das Normalmass hinaus.

Deshalb habe ich mich entschieden, die Krankheit ins Zentrum meiner Arbeit zu stellen. Ich habe eine Skala von 1 bis 20 festgelegt, mit 10 als stabilem Mittelpunkt. Während die meisten Menschen zwischen 5 und 15 schwanken, kann eine von einer bipolaren Störung betroffene Person durchaus Werte von 18, 19, 20 oder sogar 21 erreichen. Die Grenzen werden durchlässig und man durchbricht die Skala – sowohl nach oben als auch nach unten.

Wenn ich an diese Zeit zurückdenke, muss ich sagen, dass diese Arbeit ziemlich mutig von mir war. Sie hätte auch schief gehen und schlimme Folgen haben können. Aber glücklicherweise erhielt ich durch dieses Projekt echte berufliche Anerkennung.

Wie bist du in dein Berufsleben gestartet?

Meine Abschlussarbeit war gleichzeitig mein Meisterwerk und ich habe sie zu meinem Aushängeschild gemacht. Mit dieser Arbeit kann ich nicht mehr verstecken, was... [Pause] ...ich aushalten muss. Eigentlich wollte ich sagen «was ich bin», aber das geht doch etwas zu weit. Ich definiere mich nicht über meine Krankheit. Nach einigen Bewerbungen habe ich mein Dossier an eine Grafikerin geschickt, die Teil der Diplom-Jury war, und sie

hat mich für ein Praktikum in ihrem Büro engagiert.

Weil aber alle Grafikdesigner ein Praktikum absolvieren müssen, ist es wirklich schwer, eine Stelle zu finden. Die Schulen bilden jedes Jahr sehr viele gute Leute aus und der Arbeitsmarkt ist völlig übersättigt.

Wie war dein Praktikum?

Am Ende war allen Beteiligten klar, dass ich ziemlich anfällig bin und sie mich nicht wie einen normalen Mitarbeiter einstellen konnte. Es gab Tage, an denen ich wegen der Medikamente am Computer eingeschlafen bin. Es war wirklich kompliziert, denn manchmal hatte ich einfach keine Kraft. Eines Tages erhielt ich den Auftrag, ein Logo zu entwickeln. Ich habe begonnen, daran zu arbeiten, aber ohne ein einziges vorzeigbares Ergebnis. Ich musste dem Auftraggeber ziemlich schnell mitteilen, dass ich es nicht schaffen würde.

Ich habe in meinem Leben schon viele Rückschläge einstecken und gegen Hindernisse ankämpfen müssen. Ich fange an, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind. Man könnte sagen, dass ich lernen musste, meine Anfälligkeit – meine Behinderung – zu akzeptieren.

Wie stellst du dir ein perfektes Arbeitsumfeld vor?

Am besten wäre ein Arbeitsumfeld, das nicht wirklich eines ist. Wenn es nach meinem Arzt ginge, würde ich in einer anregenden Umgebung gestalterisch tätig sein. Aber es ist nicht leicht. Bei einer bipolaren Störung braucht es während einer manischen Phase ein hypostimulierendes Umfeld – das ist zumindest der Begriff, den die Ärzte verwenden. Ein solch reizarmes Umfeld ist

«Ich habe schon viele Rückschläge einstecken und gegen Hindernisse ankämpfen müssen. Ich fange Schritt für Schritt an, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind.»

beispielsweise die Terrasse eines Spitals, auf der man den ganzen Tag rauchen kann. Mir hat so eine Umgebung aber kaum geholfen. Ich wollte sie vielmehr hinter mir lassen, selbst wenn mir klar war, dass es nicht möglich war. Man erreicht oft die Grenzen des Systems und seiner Strukturen. Dasselbe gilt auch für die Arbeitswelt.

Wie gehst du mit Schwierigkeiten um?

Nach einem Rückschlag ist es nicht leicht. Das erste Mal wurden mir meine Grenzen aufgezeigt, als ich mit der IV zu tun hatte. Heute bekomme ich eine ganze IV-Rente. Früher habe ich immer gesagt «es geht mir



Die Bilder auf dem Titel sowie auf Seite 6 und 11 stammen aus der Diplomarbeit von Julien Guélat, «Je suis pas bien, c'est génial!» (Es geht mir nicht gut, das ist fantastisch!) aus dem Jahr 2013 sowie aus seinem Projekt Bipograph – zu verfolgen auf Instagram.

gut» oder «ich schaffe das schon», bis ich eines Tages realisiert habe, dass ich ohne die Unterstützung meiner Eltern nicht auf eigenen Beinen würde stehen können.

Die IV-Entscheidung war schwer zu akzeptieren. Die Rente wird reduziert, wenn man eine Arbeit findet. Nur wenn man erneut auf die Rente angewiesen ist, wird sie nicht wieder erhöht. Das kann dazu führen, dass man keine Lust hat, überhaupt etwas auszuprobieren.

Ich musste eine Lösung finden: Ich kann nicht alleine leben, aber ich konnte auch nicht bei meinen Eltern bleiben. Wir wussten nicht wirklich, an wen wir uns wenden sollten. Schliesslich haben wir im Wallis eine katholische Gemeinschaft gefunden. Eine gewisse Zeit lang konnte ich mir sogar vorstellen, dort für immer zu bleiben. Mir gefiel ihr Ansatz, als sie zu mir sagten: «Wir machen das. Wenn Sie bei uns mitmachen wollen, sind Sie herzlich willkommen». Der Vorteil ist, dass sie nicht Teil des klassischen Systems sind. Ich schuldete ihnen nichts. Ich war einfach da, nahm am Leben der Gemeinschaft teil und konnte nach meinen Fähigkeiten mitarbeiten. Ich habe mit Unterbrechungen insgesamt drei Jahre dort verbracht.

Das Prinzip der Gemeinschaft bzw. der Menschen, mit denen man sich umgibt ist entscheidend, weil man sich so nicht immer mit seinen eigenen Gedanken befasst. Sie unterstützen mich, aber es könnten auch die Mitarbeitenden bei der Arbeit sein.

Letztendlich geht es mir darum, mich tagsüber mit etwas zu beschäftigen, das mir gefällt. Meine gestalterische Arbeit passt sehr gut in dieses Konzept, weil ich sie alleine, mit anderen zusammen oder in einer Einrichtung ausüben kann. Ich möchte den Weg, den ich mit meiner Diplomarbeit begonnen habe, fortsetzen und mit Bildern arbeiten.

Grösstes Sortiment, günstigste Preise...



hilfsmittel-shop.ch

www.hilfsmittel-shop.ch

Von der einfachen Gehhilfe bis zum hochangepassten Elektrikrollstuhl, alles aus einer Hand. Neu im Shop: Grosses Inkontinenz-Sortiment.

www.hilfsmittel-shop.ch Mattenweg 5 4458 Eptingen
Tel. 062 299 00 05 / Fax 062 299 00 53 / mail@hilfsmittel-shop.ch

HÖGG
LIFTSYSTEME
CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE

—

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

tilia

Elfenau | Ittigen | Köniz
Ostermundigen | Wittigkofen



Psychiatrische Langzeitpflege
Spezialisierte Betreuung und professionelle Langzeitpflege an einem Ort

tilia Köniz, Ihr wohnliches und modernes Zuhause für psychiatrische Langzeitpflege:

- grosszügige und neue Infrastruktur
- ganzheitliche, bezugsorientierte Pflege und Betreuung
- qualifizierte tilia-Heimärzte, interdisziplinäre tilia-Fachteams
- grosses Angebot an Veranstaltungen und Aktivitäten im Haus
- eigene Hilfsmittelstelle
- Cafeteria, grosszügige Gartenanlage, Fernsicht auf Berner Voralpen

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!
tilia Beratungsstelle 031 970 65 65

tilia Köniz | Tulpenweg 120 | 3098 Köniz | www.tilia-stiftung.ch

Procap empfiehlt zweimal Nein am 25. November

Am 25. November stimmt die Schweiz über die sogenannte Selbstbestimmungsinitiative und die Änderung des Bundesgesetzes über die gesetzliche Grundlage für die Überwachung von Versicherten ab. Procap empfiehlt, zweimal ein Nein in die Urne zu legen.

Text Sara Schmid

Diese Vorlage geht zu weit

Versicherungsmissbrauch muss bekämpft werden, darin sind sich die meisten einig. Die gesetzliche Grundlage zur Überwachung von Versicherten, über die wir am 25. November abstimmen, geht dabei aber eindeutig zu weit. Sie verletzt rechtsstaatliche Grundprinzipien: Jede Krankenkasse, Unfall- oder Sozialversicherung darf auf Basis dieses Gesetzes versicherte Personen überwachen lassen. Auch Menschen mit Behinderungen sind als Versicherte von diesem Gesetz direkt betroffen.

Versicherungen (und Detektive) verfolgen ein wirtschaftliches Interesse und sind nicht neutral. Mit Ausnahme der Observation mit GPS-Peilsendern können Versicherungen aber ohne unabhängige richterliche Kontrolle entscheiden, wen sie mit Bild- und Tonaufnahmen von einem Privatdetektiv überwachen lassen: Das ist rechtsstaatlich bedenklich und ein unverhältnismässigen Eingriff in die Privatsphäre!

Procap unterstützt daher das Referendum gegen die Überwachung von Versicherten und empfiehlt ein klares NEIN zur Überwachung von Versicherten.

Mehr Informationen: www.versicherungsspione-nein.ch,
www.nein-zur-kamera-im-schlafzimmer.ch

STOP

Menschenrechte nicht aufs Spiel setzen

«Schweizer Recht statt fremde Richter» («Selbstbestimmungsinitiative») verlangt den Vorrang von Verfassungsbestimmungen gegenüber dem Völkerrecht. Dies klingt zunächst plausibel, eine Annahme der Initiative hat aber einschneidende Folgen, denn sie zielt auf die Kündigung der Europäischen Menschenrechtskonvention (EMRK) ab. Die EMRK sichert unsere Menschenrechte, wie zum Beispiel die Meinungsäusserungsfreiheit, die Diskriminierungsverbote oder die Minderheitenrechte. Dank der EMRK können Grundrechtsverletzungen in der Schweiz in letzter Instanz am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EMGR) angefochten werden.

Zwar garantiert auch die schweizerische Verfassung Grundrechte, diese können aber durch eine Volksinitiative geändert oder gar abgeschafft werden. Es ist sogar möglich, dass das Parlament ein Gesetz erlässt, das die Grundrechte verletzt. Dies, weil die Schweiz gegenüber Bundesgesetzen keine «Verfassungsgerichtsbarkeit» kennt, also dass Gesetze auf ihre Übereinstimmung mit der Verfassung überprüft werden. Die EMRK schliesst diese Lücke.

Auch wenn wir viele Grundrechte heute als selbstverständlich erachten, kann dies schnell ändern. Procap empfiehlt daher ein NEIN zur Selbstbestimmungsinitiative; denn sie bringt nicht mehr Selbstbestimmung, sondern beschneidet unsere Grundrechte.

Mehr Informationen: www.sbi-nein.ch

NEIN

«Stigmatisiert uns nicht. Seht unser Potenzial!»

Text Susi Mauderli
Foto Jeannine Hellbach

«Ich hatte beruflich einiges vor», so Michèle Stadelmann. Die 31-jährige wirkt offen, präsent und auf eine sympathische Art resolut. Ihr Leben verlief schon früh anders, als sie es sich vorstellte: Sie war 17, als sie aufgrund einer Lebenskrise in eine Klinik gebracht wurde. Stress in der Schule, familiäre Veränderungen – der Druck war riesig, alles wurde zu viel. Doch sie kämpfte weiter und setzte all ihre Energie in die Vorbereitung zur Maturaprüfung. Ihr Ziel war, Ärztin zu werden. Sie bestand die Matura und die Zulassung zum Medizinstudium. «Zeit, um mich um meine Gefühle zu kümmern, blieb dabei keine», blickt sie zurück.

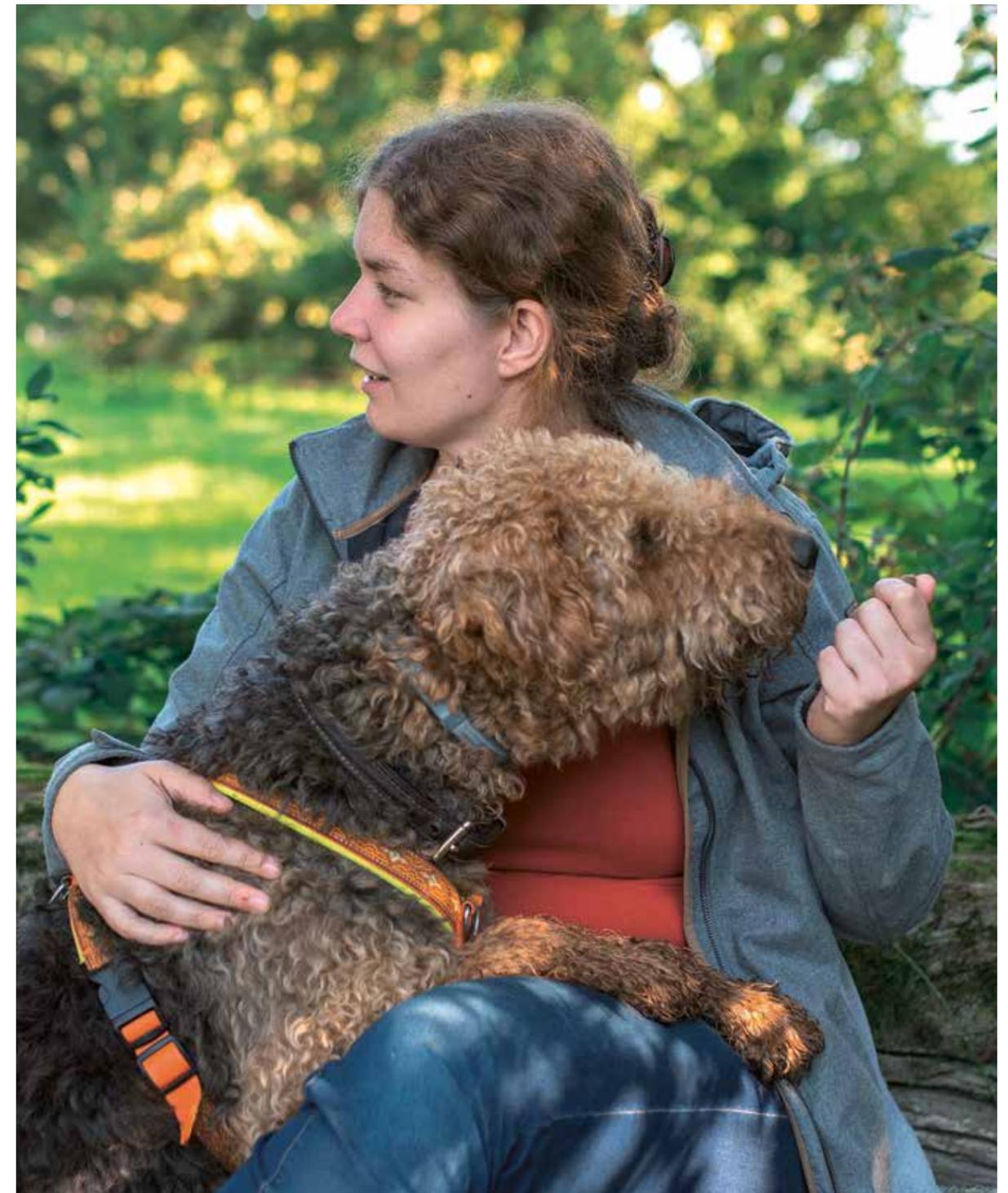
Dann folgte der zweite, grössere Zusammenbruch. Wieder musste sie in die Klinik, diesmal jedoch länger. Das Studium musste sie abbrechen. Aufgrund ihres psychischen Zustands und der vielen starken Medikamente nahm ihre Leistungsfähigkeit stetig ab. Michèle verlor das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. «Ich wünschte mir sehr, trotz meiner Krise in der Berufswelt Fuss zu fassen. In einer akuten Phase ist das aber fast unmöglich.» Mithilfe der IV absolvierte Michèle die Handelsschule und arbeitete danach kurze Zeit in geschütztem Rahmen.

Eine Veränderung bot sich dann mit der Suva, bei der sie zwei Jahre arbeiten und eine Weiterbildung als Arztsekretärin absolvieren konnte. Ein weiterer Schritt zurück ins

normale Leben. Dann fand sie über persönliche Kontakte eine Teilzeitstelle bei Procap Luzern und erhielt die Chance, sich noch stärker in der Arbeitswelt zu verankern. Sie stand von Beginn an offen zu ihrer psychischen Krankheit und fühlt sich von ihren Kolleginnen und Kollegen akzeptiert. Das ermutigte sie, ihren Weg weiter zu gehen. Inzwischen arbeitet Michèle auch als Peer* in einer Klinik und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen. Mehr und mehr gewann sie an Boden und wagte weitere Schritte. So suchte sie einen neuen Psychiater, der ihr hilft, die Medikamente zu reduzieren. Dadurch lassen belastende Nebenwirkungen nach.

Im Leben von Michèle ist der Airedale Terrier Farouk ein treuer Begleiter. Er gibt ihr Stabilität. Mit ihm geniesst sie lange Spaziergänge in der Natur und tankt dabei Kraft. Energie gibt ihr auch die eigene Wohnung in ihrer Heimatstadt Luzern. Michèle ist zuversichtlich geworden und trotz allem mit ihrem Leben zufrieden. Sie weiss, dass weitere Krisen nicht ausgeschlossen sind. Doch Michèle sieht ihre psychischen Schwierigkeiten immer auch als Herausforderung, denen sie sich stellt. «Durch meine Geschichte habe ich viel gelernt. Dieses Wissen dient mir als Werkzeug, um damit umgehen zu können.»

* Peers nützen das eigene Erfahrungswissen, um anderen in ähnlichen Situationen weiterzuhelfen.



Michèle Stadelmann über:

Mein Wunsch Entstigmatisierung von psychisch kranken Menschen

Mein Rat an Arbeitnehmer Seid offen und steht zu euren Schwierigkeiten. Gebt nicht auf!

Mein Motto Turn typhoons into tailwinds

Hilfe im Alltag



Nadja D'Amico
Rechtsanwältin

Ich beziehe seit zwei Jahren eine halbe IV-Rente wegen psychischer Probleme. Damit ich zu Hause zurechtkomme bin ich aber auch auf Unterstützung angewiesen. Ein Pflegefachmann unterstützt jede Woche, und im Haushalt helfen mir eine Nachbarin und ein Reinigungsunternehmen. Muss ich diese Kosten selber tragen?

Nein, das müssen Sie nicht! Sie können die Unterstützung durch den Pflegefachmann über die Krankenkasse und die Hilfe im Haushalt durch die Nachbarn und dem Reinigungsinstitut über die Hilflosenentschädigung finanzieren.

Psychiatriespitem

Die Krankenkasse zahlt bestimmte ambulante Pflegeleistungen, wenn sie ärztlich verordnet sind und durch einen gesetzlich anerkannten Leistungserbringer durchgeführt werden, beispielsweise eine Pflegefachperson. Als Pflichtleistung vorgesehen ist nicht nur die Spitem für

die körperbezogene Pflege, sondern auch die psychiatrische Grund- und Behandlungspflege (Psychiatriespitem). Dazu gehören unter anderem die Unterstützung in der grundlegenden Alltagsbewältigung, Kriseninterventionen, das Erlernen von Bewältigungsstrategien und die Anleitung im Umgang mit Krankheitssymptomen. Mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt müssen Sie diese Kosten nicht selber tragen.

Hilflosenentschädigung

Wer bei alltäglichen Dingen wie Ankleiden, Aufstehen, Absitzen, Essen, Körperpflege auf Unterstützung von anderen Personen angewiesen ist, ist im Sinne der IV «hilflos» und kann sich für die Hilflosenentschädigung anmelden. Mit dieser monatlich ausgerichteten Geldleistung kann Dritthilfe eingekauft werden. Die Höhe der Entschädigung hängt vom Grad der Hilflosigkeit ab und ob die Person im Heim oder zu Hause wohnt.

Ursprünglich war das System der Hilflosenentschädigung auf Personen mit einem körperlichen Handicap ausgerichtet. Psychisch und leicht geistig beeinträchtigte Personen konnten sie oft nicht beziehen. Mit Einführung der Hilflosenentschädigung für lebenspraktische Begleitung vor einigen Jahren wurde das Problem teilweise behoben. Diese Geldleistung entspricht einer Hilflosenentschädigung leichten Grades, was aktuell monatlich 470* Franken sind.

Die Hilflosenentschädigung ist an folgende Voraussetzungen geknüpft: Die Person ist volljährig, lebt ausserhalb eines Heimes und ist aufgrund ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung dauernd auf lebenspraktische Begleitung angewie-

sen. Sei dies, weil sie ohne Dritthilfe nicht selbstständig wohnen kann, sie für Verrichtungen und Kontakte ausserhalb der Wohnung begleitet werden muss oder ernsthaft gefährdet ist, sich dauerhaft von der Aussenwelt zu isolieren. Bei Menschen mit ausschliesslich einer psychischen Beeinträchtigung wird zudem vorausgesetzt, dass sie mindestens eine Viertelsrente der IV beziehen.

Erforderlich ist eine gewisse Intensität der notwendigen lebenspraktischen Begleitung. Diese ist erreicht, wenn die Dritthilfe durchschnittlich während mindestens zwei Stunden pro Woche benötigt wird. Die Hilfe muss nicht notwendigerweise entgeltlich oder durch eine qualifizierte Person erbracht werden. Jedoch gilt es zu beachten, dass von Familienangehörigen im Rahmen der Schadensminderungspflicht eine erhöhte Mithilfe (insbesondere in der Haushaltsführung) erwartet wird. Nach Anmeldung für eine Hilflosenentschädigung wird die IV-Stelle prüfen, ob die Voraussetzungen erfüllt sind, indem sie Arztberichte einholt und allenfalls eine Abklärung zu Hause durchführt.

In einer individuellen Beratung prüfen wir, ob weitere nicht gedeckte Kosten für Pflege und Betreuung durch Drittpersonen mit Assistenzbeiträgen der IV oder Ergänzungsleistungen finanzierbar sind. Ebenso unterstützen wir Sie bei der Anmeldung und überprüfen die zugesprochenen Leistungen. Bitte wenden Sie sich an die regionale Beratungsstelle Ihrer Sektion.

* Dieser Ansatz ist nur noch bis Ende 2018 gültig. Ab 2019 gilt ein neuer Ansatz (noch nicht festgelegt).

www.procap.ch/lebenszuhaue

GUTES TUN!

Für das körperliche Wohl zu sorgen, ist selbstverständlich: Duschen, Zähneputzen, Essen – alles Gewohnheiten im Alltag. Doch wie sieht es mit dem psychischen Wohlbefinden aus? Ein paar Gewohnheiten im Alltag können dazu beitragen, sein psychisches Wohlbefinden zu fördern oder aufrechtzuerhalten.

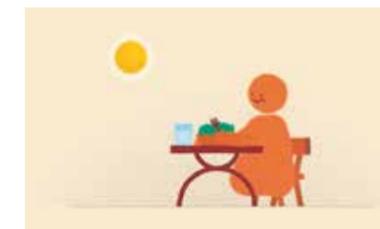
Text Susi Mauderli

Während einer psychischen Krise herauszufinden, was einem jetzt helfen könnte, ist schwierig. Die Kraft dafür fehlt, und Ratschläge, wenn auch gut gemeint, können kontraproduktiv wirken. Wenn Sie aber in stabilen Phasen herausfinden, was Ihnen guttut, können Sie positive Erfahrungen damit machen. Damit schaffen Sie Ihren persönlichen Rucksack, der Ihnen in schweren Zeiten eher weiterhelfen kann.



Neues lernen

Neues zu lernen, ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt und mir andere Sichtweisen ermöglicht. Wenn ich etwas lerne, entdecke ich neue Fähigkeiten an mir, die mir Freude machen. Das verbessert auch das Selbstvertrauen. Offen zu sein für Neues und sich selber weiterzuentwickeln hilft, im Leben voranzukommen.



Sich nicht aufgeben

Krisen oder schlimme Erlebnisse gehören zu jedem Leben dazu. Es ist wichtig, dass ich mir so viel Zeit nehme, wie ich brauche, um eine Krise zu überwinden. Wenn nichts mehr geht, hilft es, sich auf den Lebensrhythmus zu konzentrieren: atmen, essen, bewegen, schlafen. Eine Krise muss ich nicht alleine bewältigen, andere können mir dabei helfen.



Sich selbst annehmen

Niemand ist perfekt. Mich selbst annehmen heisst, meine Fähigkeiten zu kennen und zu wissen, was mich zufrieden macht. Ich höre auf mich und merke, was mir guttut

und was nicht. So kann ich Entscheidungen treffen, die für mich stimmen. Wenn ich weiss, was ich gut kann und was meine Stärken sind, fällt es mir auch leichter, meine Schwächen zu verstehen und als Teil von mir zu akzeptieren.

Die Impulse stammen vom Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und sind eine Auswahl von elf Impulsen in gekürzter Form.

Alle Impulse sowie weitere Infos unter: www.forum-psychische-gesundheit.ch

Procap bewegt

Das Gesundheitsförderungsprogramm Procap bewegt bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten für Begegnungen an. Bei den Freizeitangeboten in den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Ernährung haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Weitere Infos unter: www.procap-bewegt.ch/reizeitangebote

Rausgepickt



Zum Versuchen: Das Suppenfest

Jeden Abend vom 8. bis am 25. Dezember findet in Fribourg das Suppenfest statt. Im geschmückten und geheizten Pavillon auf dem Georges-Python-Platz servieren Ehrenamtliche täglich eine Suppe. Nicht weniger als 1200 Liter Suppe werden dabei gratis verteilt. Die Aktion wurde von der Organisation La Tuile (Notunterkunft) ins Leben gerufen, um während der Adventszeit in herzlicher und vor allem lockerer Atmosphäre Freude und Geselligkeit zu geniessen. 8. bis 25. Dez. 2018, Stadt Fribourg

www.la-tuile.ch



Zum Verschlingen: Das grosse Monsterbuch

Das grosse Monsterbuch der Schweiz ist ein monsterräsiges Buch! Die Geschichten erwecken Schweizer Monster zu neuem Leben. Die Ungeheuer nehmen die Leser mit auf eine Reise, auf der man Spannendes über Schweizer Besonderheiten erfährt: Wie gräbt man einen Tunnel durch die Alpen? Was ist das Geheimnis der Schweizer Schokolade? Und vieles mehr! Ideal für einen gemütlichen Winterabend zu Hause. Für grosse und kleine Monster ab 4 Jahren.

CHF 29.80, www.bergli.ch



Zum Sehen: Silver Linings Playbook

Pat Solitano ist ein depressiver Enddreissiger, der nach dem Verlust seines Jobs und dem Wegrennen seiner Frau in einer tiefen Lebenskrise steckt. Durch Zufall trifft Pat auf Tiffany, die nach dem Tod ihres Mannes selbst psychische Probleme hat, und die beiden treffen eine Vereinbarung: Sie hilft ihm, seine Frau zurückzubekommen, und er muss Tiffany einen Gefallen tun. Anfangs scheint das ganze Unternehmen den beiden eher zu schaden, als dass sie sich gegenseitig eine Stütze sind. Aber dann entsteht zwischen ihnen eine unerwartete Verbindung.

Regie: David O. Russell, US 2012, 122 Min. Der Film kann bei Ex Libris oder Weltbild gekauft oder bei Teleclub online ausgeliehen werden.

Ab in die Sonne!



A propos: Werfen Sie unbedingt einen Blick in unseren Ferienkatalog 2019 mit vielseitigen Angeboten für jede Jahreszeit. Er erscheint Anfang Dezember. Details auf unserer Website oder via Telefon an 062 206 88 30.

Schlummernd wie ein Bär vor dem Kamin in einer Berghütte oder sportlich auf der Piste: Sowohl gemütliche Gemüter wie auch Sportbegeisterte finden bei Procap das passende Angebot.

Auf langen schmalen Brettern durch weisse Schneelandschaften gleiten und endlose Loipen geniessen? Auf Schneeschuhen gemütlich durch verzauberte Winterwälder stapfen? Oder doch lieber auf Skiern schwungvoll den Berg hinunter sausen und es sich danach im Wellnessbereich richtig gut gehen lassen? Wie auch immer Ihre nächsten Ferien aussehen sollen: Die Reiseberaterinnen und -berater von Procap Reisen, unserem auf barrierefreie Reisen spezialisierten Reisebüro, beraten Sie gerne und informieren Sie über die Angebote und Aktivitäten. Wir freuen uns auf Sie!

www.procap-reisen.ch



Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

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

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

Steine im Schatten

Eine kleine Sonne erwacht aus dem Dunkel der Nacht.
Die kleine Sonne streckt ihre zarten Fühler aus und hofft.

Weisse Schafe tummeln im weiten Feld.
Grüne Blätter schimmern im Lichterglanz.
Ein schwarzer Stier richtet seine grauen Hörner.
Ein lauter Frosch versinkt im Freudentanz.
Kleine Steine liegen da wie unberührt.
Ein dunkler Hund bellt den Himmel an.

Sanft schlägt die Sonne ihre Ohren auf.
Augen strahlen am dunkelblauen Horizont.
Eine leise Stimme ertönt und sehnt nach Garn der Ewigkeit.

Wie weisse Felder im Rausch der weiten Meere.
Wie kleine Schafe im grauen Beet des Erdengrüns.
Wie unschuldige Stiere im schwarzen Freudenkleid.
Wie grüne Frösche im klaren Brunnentrog.
Wie sanfte Hunde im hellen Himmelszelt.
Wie befreundete Steine im Schatten der grossen Sonne.

Gedicht Beat Züger

Beat Züger ist Journalist. Als passionierter Schachspieler ist er seit 1980 Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft und wurde 1989 Schweizer Meister. Sein Gedicht soll Menschen mit und ohne Behinderungen Ansporn geben und Freude bereiten.

Impressum

Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 24 500 (total), 19 000 (deutsch); erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap-Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Mitarbeit in dieser Nummer** David Barisic, Nadja D'Amico, Anna Friedli, Stephan Hoenner, Susi Mauderli, Sara Schmid, Marcel Schor, Corinne Schüpbach **Übersetzung** Andréane Leclercq **Titelbild** Julien Guélat **Konzeption** Claudia Nopper **Layout** Clemens Ackermann **Korrektorat** db **Korrektorat Insetverwaltung** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Druck und Versand** Stämpfli Publikationen AG, Wölflistrasse 1, 3001 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. **Redaktionsschluss** für Nr. 1/2019 17. Januar; erscheint am 15. Februar 2019.

Fokus
im nächsten Heft:
Bildung



ZENTRUM ELISABETH WALCHWIL Ort der Begegnung



Erholung, Ferien und Therapie - mit oder ohne Rollstuhl

- 39 gemütliche Zimmer
- Kurhotel
- Pflegebetten
- Pflegerische Unterstützung
- Fitness- und Therapieräume
- Therapieangebot
- Restaurant, Bistro und Sonnenterrasse
- Eigene Parkplätze

ZENTRUM ELISABETH
Hinterbergstrasse 41
CH-6318 Walchwil
Telefon 041 759 82 82
kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch



Perspektiven schaffen Wohn- und Arbeitsplätze im WBZ



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

Wir bieten Wohn- und Arbeitsplätze

- interne und externe Wohnpflege mit Betreuung
- Arbeits- und Beschäftigungsplätze
- Wohntraining

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

WOHN- UND BÜROZENTRUM FÜR KÖRPERBEHINDERTE
Aumattstrasse 70-72, Postfach,
CH-4153 Reinach 1
t +41 61 755 77 77

Cornelia Truffer
Bereichsleiterin Services
cornelia.truffer@wbz.ch
t +41 61 755 71 07
www.wbz.ch



DIE FÄHIGKEIT ZÄHLT, NICHT DIE BEHINDERUNG

Für Ihre Inserate:
Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44
8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 11
www.fachmedien.ch

Herberge zum kleinen Glück

Ferienangebote und Entlastungsaufenthalte für erwachsene Menschen mit Betreuungsbedarf



Ferien im Appenzellerland

Gemütliche Ferien-Herberge in Trogen mit Betreuung, Vollpension und täglichen Ausflügen für Gäste mit leichtem bis mittlerem Unterstützungsbedarf. 2 Gehminuten vom Bahnhof Trogen.

Gerne geben wir weitere Auskünfte und laden Sie ein zu einer Besichtigung unter www.kleinesglueck.ch.

Verein Herberge zum kleinen Glück
Befang 2, 9043 Trogen, Tel. 071 340 09 90
Urs und Brigitte Gasser
E-Mail: herberge@kleinesglueck.ch

Wallfahrt ins Heilige Land für Querschnittgelähmte (Paraplegiker/innen) und ihre Begleitpersonen



mit Br. Fidelis Schorer OFM,
Franziskanerkloster Näfels GL
See Genesareth - Nazareth - Jerusalem
6.-15. Mai 2019
Flug mit ELAL, rollstuhlgerechte Zimmer und Bus,
Basis Doppelzimmer/Halbpension
ab CHF 2995

Weitere Infos
www.terra-sancta-tours.ch
Telefon 031 991 76 89
Br. Fidelis Schorer OFM, Telefon 079 634 88 02

TERRA SANCTA TOURS

Sport für alle

Lösungen für den Alltag

Karl-Neuhaus-Strasse 24
2502 Biel/Bienne
032 328 40 80
bottaweb.ch

Murtenstrasse 7
2502 Biel/Bienne
032 323 14 73
sanitas-botta.ch



Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1200 Jahrgangswineen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

Profitieren Sie von CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «PCAP18D-Q» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.01.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

www.coopathome.ch



Für mich und dich. @home

