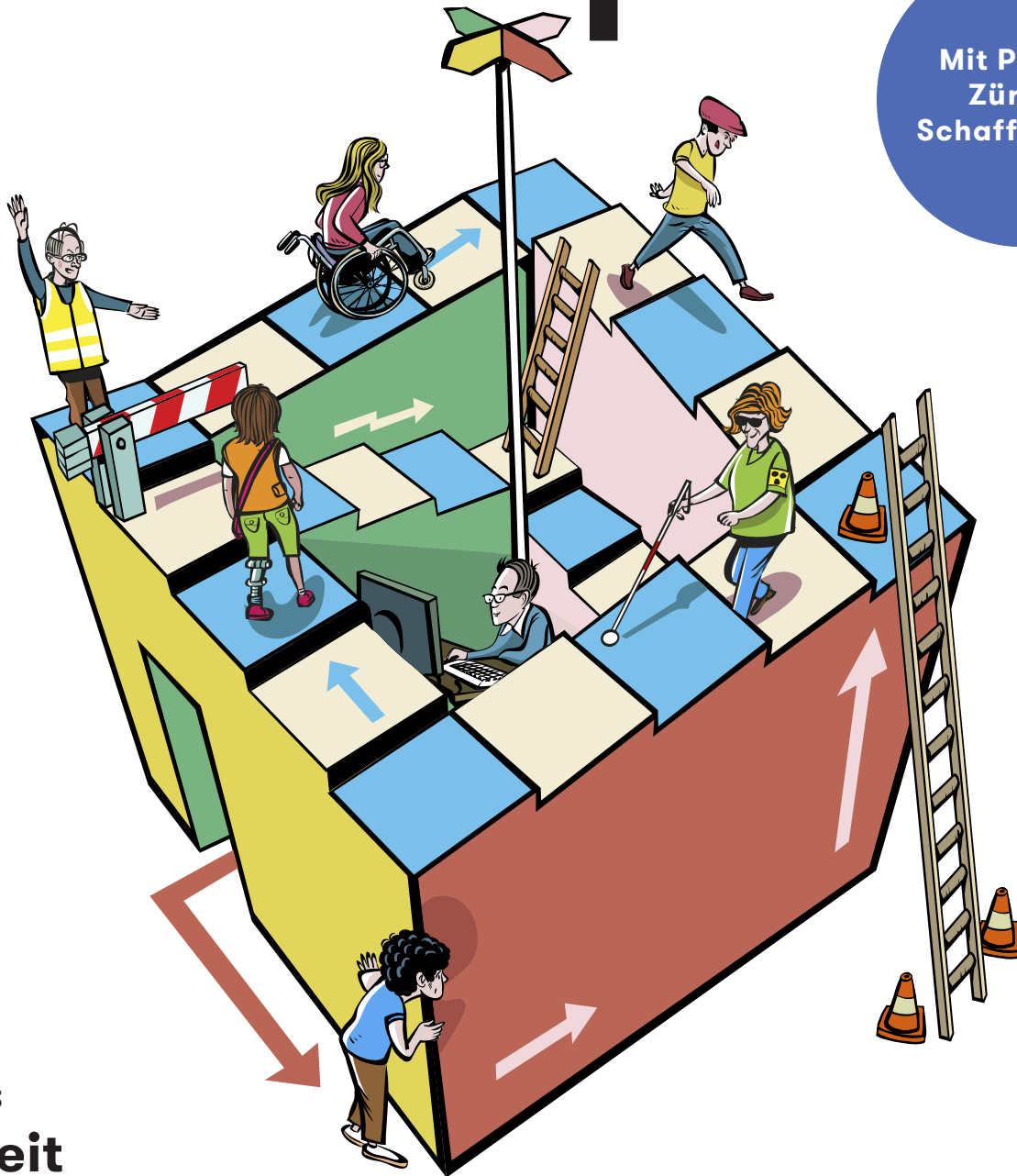


# Procap

Das Magazin  
für Menschen  
mit Behinderungen

04/24

Mit Procap  
Zürich-  
Schaffhausen



Fokus

## Arbeit

Menschen mit Behinderungen sind im Arbeitsmarkt oder bei der beruflichen Wiedereingliederung noch immer mit vielen Barrieren konfrontiert.

Erholungsferien und Aktivreisen für alle

## 30 Jahre barrierefreie Reisen

Der Ferienkatalog 2025 ist da

procap

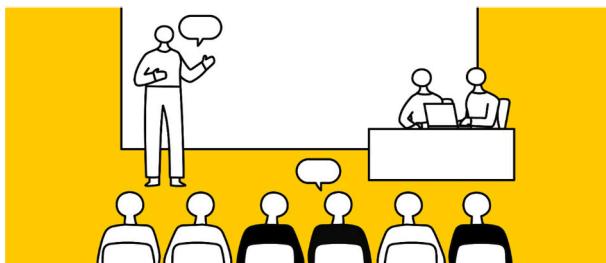
# Procap

## Zürich-Schaffhausen

Liebe Procapmitglieder, Leserinnen und Leser

Ein ereignisreiches Jahr geht seinem Ende entgegen. Im Kanton Zürich ist das Selbstbestimmungsgesetz (SLBG) in Kraft getreten. Für die Umsetzung ist das System SEBE im Aufbau. Im ersten Jahr lag der Fokus auf dem selbstbestimmten Wohnen von Menschen mit Behinderung. Wir sind als Beratungsstelle mit dabei.

Im Januar 2025 informiert der Kanton an einem weiteren **SEBE Info-Anlass für Menschen mit Behinderung und ihre Bezugspersonen:**



**Datum:** 20. Januar 2025  
**Zeit:** 17.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Volkshaus Zürich, Weisser Saal  
 Stauffacherstrasse 60  
 8004 Zürich

Die Teilnahme ist vor Ort oder per Livestream möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung:



**Bitte beachten:**  
 Vom 20. Dezember 2024 - 3. Januar 2025  
 bleibt die Geschäftsstelle geschlossen



Im September wurde die Inklusionsinitiative bei der Bundeskanzlei eingereicht. 108'000 gültige Unterschriften sind zusammen gekommen. Kernforderung ist hier die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Menschen mit Behinderung sowie die freie Wahl von Wohnform und Wohnort. Dies soll im Artikel 8 der Bundesverfassung verankert werden.

Das sind wichtige Schritte auf dem langen Weg hin zu einer nachhaltigen Gleichstellung. Dazu ist das Engagement von Vielen nötig. Agile, der Schweizer Dachverband der Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit Behinderung, ist hier eine sehr aktive und bedeutende Organisation. Auf Seite III stellt sie sich vor. Weitere Organisationen finden Sie unter Netzwerk auf unserer Website:

[www.procap-zh-sh.ch/angebote/netzwerk](http://www.procap-zh-sh.ch/angebote/netzwerk)

Prägend für Procap in der Region ist der Zusammenschluss der Sektionen in den Kantonen Zürich und Schaffhausen zu Procap Zürich-Schaffhausen. Damit werden Synergien genutzt und Ressourcen gebündelt. Neu sind wir auch im Kanton Schaffhausen sozialpolitisch aktiv für die Rechte unserer Mitglieder. Es gibt noch viel zu tun, wir bleiben auch im 2025 dran.

Jeannette Frei, Geschäftsleiterin

**Das Team und der Vorstand von  
 Procap Zürich-Schaffhausen wünschen  
 einen stimmigen Ausklang vom 2024,  
 frohe Festtage  
 und einen guten Start ins 2025!**

## Procap Treffpunkte



### Winti Treff

In Winterthur trifft sich seit Jahren regelmässig eine kleine Gruppe von Mitgliedern. Sie haben Spass am Plaudern und Diskutieren, unternehmen Spaziergänge oder geniessen einfach einen gemütlichen Nachmittag zusammen.

Die Treffen finden einmal im Monat statt:

**Wann:** Jeden letzten Dienstag (in der Regel) \*1

**Zeit:** Nachmittag ab 14.00 Uhr

**Ort:** Winterthur \*1

**Anmeldung:** Bis spätestens eine Woche vorher

\*1Über die genauen Ortsangaben oder allenfalls abweichende Wochentage informieren wir Sie jeweils nach der Anmeldung.

### Schaffhauser Treff

Geselliges Beisammensein in Schaffhausen.

**Wann:** Nach Absprache \*2

**Zeit:** Nachmittag ab 14.00 Uhr

**Ort:** Schaffhausen im Seewadelpark in Buchthalen

**Anmeldung:** Jederzeit möglich

\*2Die Teilnehmenden werden laufend über die genauen Daten informiert.

#### Detailinfos zu beiden Treffs:

**Kosten:** Verpflegung, Reise, Eintritte etc. jeweils auf eigene Kosten

**Interessiert?** Dann melden Sie sich bei uns:  
Per Telefon 044 521 54 00 oder Mail an [zuerich-schaffhausen@procap.ch](mailto:zuerich-schaffhausen@procap.ch)

## Webinare



### Diverse Webinare sind 2025 in Planung

Themen:

- Mehrteiliger Crashkurs: IV
- Ergänzungsleistungen
- Arbeit neben Rente
- Erben und Vorsorgen
- IV bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden
- Von der IV zur AHV
- Sozialversicherungen politisch
- Mehrteiliger Crashkurs: Was steht meinem Kind zu

Die Ausschreibungen mit Details finden Sie jeweils aktuell auf unserer Website [www.procap-zh-sh.ch](http://www.procap-zh-sh.ch).

Zudem informieren wir darüber im Magazin und via Newsletter.

Erhalten Sie den Newsletter noch nicht?

Dann melden Sie sich bei uns:

044 521 54 00 oder [zuerich-schaffhausen@procap.ch](mailto:zuerich-schaffhausen@procap.ch)



Aktuelle Infos und Hinweise auf interessante Veranstaltungen finden Sie jederzeit auf unserer Website [www.procap-zh-sh.ch](http://www.procap-zh-sh.ch)

# Agile stellt sich vor



DIE ORGANISATIONEN VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN  
LES ORGANISATIONS DE PERSONNES AVEC HANDICAP  
LE OGANIZZAZIONI DI PERSONE CON ANDICAP

Agile ist der Schweizer Dachverband der Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit Behinderungen.

Wir von Agile sind und vertreten die gemeinsamen Interessen von allen Menschen mit Behinderungen in der Schweiz und stehen für ihre Rechte ein. Wir setzen uns für Selbstbestimmung und Teilhabe ein und bekämpfen jede Form von Ableismus.

## **Ableismus**

«Ableismus ist wahrscheinlich eines der grössten Hindernisse auf dem Weg zu einer wirklich inklusiven Gesellschaft», so Raphaël de Riedmatten, Geschäftsleiter von agile. Ableismus kommt vom englischsprachigen Konzept «ableism» (von able = fähig). Es umfasst alle Vorurteile, Ungleichbehandlungen und Diskriminierungen, denen sogenannte behinderte Menschen ausgesetzt sind.

«Gesunde und fähige Körper» werden dabei gesellschaftlich bevorzugt und die Welt nach den «normalen» Menschen organisiert. Institutionen, Städte, gesellschaftliche Rollen, Wohnformen, Transport- und Kommunikationsmittel, Arbeit und Freizeit: Alles ist auf «fähige, normale» Menschen ausgerichtet, auf Menschen, die den Normvorstellungen entsprechen.

Ableismus ist das unvollständige Bild, das nicht behinderte Menschen von Menschen mit Behinderungen haben. Ableismus hat viele Gesichter.

Der Begriff beschreibt ein komplexes und vielschichtiges System von Vorurteilen und Diskriminierungen gegenüber Menschen mit Behinderungen. Komplex, weil diese Art der Diskriminierungen nicht nur durch Verachtung, sondern auch durch wohlwollende Haltungen zum Ausdruck kommt. Vielschichtig, weil Menschen mit Behinderungen sie tagtäglich erleben.

**Wir wollen Strukturen und Normdenken durchbrechen.**

## **Leben mit Assistenz**

Jeder Mensch, ob behindert oder nicht, hat das Recht, seinen Aufenthaltsort selbst zu wählen. Zu entscheiden, wo und mit wem er leben will.

Die freie Wahl des Lebensortes ist ein grundlegendes Menschenrecht, das für Tausende von Bürger\*innen mit Behinderungen nicht respektiert wird.

## **Das wollen wir ändern.**

### **Selbstbestimmt Wohnen**

Die freie Wahl des Wohnorts und der Wohnform ist ein Menschenrecht. Viele Menschen mit Behinderungen können aber nicht selbst entscheiden, wo und mit wem sie wohnen. Sie leben in stationären und oft segregativen Institutionen und haben nicht die gleichen Möglichkeiten wie andere Menschen, ihr Leben zu gestalten.

Wer in einer Institution lebt, kann über viele alltägliche Dinge nicht selbst bestimmen – zum Beispiel, mit wem man zusammenwohnt, was und wann man isst, wie man seine Freizeit verbringt oder wie man seinen Wohnraum gestaltet. Menschen, die in Institutionen leben, sind ausserdem einem deutlich höheren Gewaltrisiko ausgesetzt.

Die fehlende Wahlfreiheit und der segregative Charakter von Institutionen verletzen grundlegende Menschenrechte.

## **Das muss sich ändern.**

### **Was wir tun:**

- Sensibilisierung und Interessenvertretung
- Vernetzung und Zusammenarbeit
- Empowerment und Mobilisierung
- Informieren, Wissen vermitteln, Netzwerken

Interessiert? Kontaktieren Sie uns und werden Teil einer starken Bewegung.

### **agile**

Effingerstrasse 55

3008 Bern

031 390 39 39

[info@agile.ch](mailto:info@agile.ch)

[www.agile.ch](http://www.agile.ch)

## Aufruf



# Behinderten Konferenz

### Die Dachorganisation von und für Menschen mit Behinderung, deren Organisationen und Institutionen im Kanton Schaffhausen

Wir sind der Meinung, dass Vielfalt in unserer Gesellschaft wichtig ist. Diese Vielfalt muss sich ebenfalls in gesellschaftlichen Partizipationsmöglichkeiten von Menschen mit Behinderung wiederfinden. Unser Verein setzt sich dafür ein, dass eine Inklusion von Menschen mit Behinderung im Sinne einer gleichberechtigten Teilhabe an allen Formen des Lebens in der Gemeinschaft selbstverständlicher wird.

Die Behindertenkonferenz Kanton Schaffhausen (BKSH) bezweckt die Koordination und Förderung aller Bestrebungen zugunsten von Menschen mit Behinderung sowie ihrer Organisationen und Institutionen auf der Ebene der Gemeinden und des Kantons Schaffhausen. Dabei legen wir in den folgenden Bereichen unsere Schwerpunkte: Mobilität, Arbeit und Bildung, Wohnen und Freizeit sowie Politik/Recht.

Wir sind **auf der Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern**. Es ist unser grosses Anliegen, mehr Betroffene im Vorstand dabei zu haben. Es ist eine spannende Arbeit und es macht Spass, etwas bewirken zu können im Kanton Schaffhausen.



Weitere Infos: [www.bksh.ch](http://www.bksh.ch)

Interessiert? Bitte melden Sie sich:

#### BKSH

«Huus 84»

Mühlentalstrasse 84

8200 Schaffhausen

077 438 79 91

[info@bksh.ch](mailto:info@bksh.ch)

[www.bksh.ch](http://www.bksh.ch)

## Neu in Schaffhausen



### Wir begleiten Kinder zu Freizeitaktivitäten ihrer Wahl

Freizeit hat im Leben aller Menschen eine grosse Bedeutung. Sie ist Ort der Entspannung, des sozialen Austausches, der Beziehungspflege, des Lernens und vielfältiger erholender Aktivitäten. Freizeitbedürfnisse von Menschen mit und ohne Behinderungen sind identisch.

Das Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen ist meist von vielen Erschwernissen begleitet und beschränkt sich oft auf spezifische Angebote für Menschen mit Behinderungen.

Es gibt eine Vielzahl von Freizeitangeboten für Kinder und Jugendliche. Aber die Teilnahme und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen ist bei zahlreichen Freizeitangeboten nicht selbstverständlich. Sie haben oft auf Grund ihres besonderen Begleitungsbedarfs keinen oder nur erschwerten Zugang.

Mit dem inklusiven **Ferienhort** und der **Freizeitbegleitung** wollen wir die Freizeitmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen erweitern. Sie sollen an allen Freizeitaktivitäten und -angeboten, die für andere problemlos zugänglich sind, teilhaben und teilnehmen können.

Im Vordergrund stehen die Selbstverständlichkeit der Teilhabe sowie die Zugehörigkeit und insbesondere auch der soziale Austausch und das Zusammensein mit Kindern und Jugendlichen ohne Behinderungen.

Beteiligt sind:

- Insieme Schaffhausen
- Pro Infirmis Thurgau Schaffhausen
- Schaffhauser Sonderschulen
- Vereinigung Cerebral Schaffhausen

In Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendbetreuung der Stadt Schaffhausen.

Kontakt und weitere Infos:

[info@teilhabe-sh.ch](mailto:info@teilhabe-sh.ch)

[www.teilhabe-sh.ch](http://www.teilhabe-sh.ch)

# Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe mit Handicap mobil sein

Wir passen Ihr Fahrzeug Ihren Bedürfnissen an



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

Umgebaute Miet-  
und Ersatzfahrzeuge

**Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG**  
Steinackerstrasse 55  
8302 Kloten

**Tel, Whatsapp, Threema:**  
**044 320 01 53**  
[www.truetsch-ag.ch](http://www.truetsch-ag.ch)  
[info@truetsch-ag.ch](mailto:info@truetsch-ag.ch)



Wir unterstützen Sie bei der Arbeit.

## Seit 40 Jahren Experten im Hilfsmittel-Bereich.

Die Aktivstehrollstühle von LEVO bieten mit ihrem innovativen Stehsystem vollste Flexibilität beim Arbeiten und Ihrer Freizeit.

Gerne beraten wir Sie vor Ort in unserem 90m<sup>2</sup> Showroom oder bequem bei Ihnen zuhause.



Kontaktieren Sie uns: 044 933 23 90  
[rehatech@iwaz.ch](mailto:rehatech@iwaz.ch), [iwaz.ch/rehatech](http://iwaz.ch/rehatech)





## Editorial

Vor einigen Jahren publizierte die Zeitung «Le Monde diplomatique» ein Essay über den Begriff «Human Resources» respektive HR. Diese oft benutzte Abkürzung für die Personalabteilung eines Unternehmens bedeutet präzise übersetzt, dass Angestellte als «menschliche Mittel» betrachtet werden, mit denen etwa Ziele verfolgt oder Handlungen getätigt werden können. Es ist leicht nachvollziehbar, weshalb sich an diesem Begriff viele Probleme des heutigen Arbeitsmarktes aufzeigen lassen. Wird der Mensch an sich als Ressource betrachtet und alles, was bei dieser «Ressource» das reibungslose Funktionieren (be)hindert, als von geringerem Wert eingestuft, hat Inklusion keine Chance. Dies ist erst recht der Fall, wenn etwa unrealistische Vorgaben bei Arbeitsintegrationsmassnahmen mehr Hürden auf- als abbauen.

Wir haben uns in dieser Ausgabe deshalb die Frage gestellt, welche Strukturen und Denkweisen verändert werden müssen, damit Menschen mit Behinderungen im Arbeitsmarkt dieselben Chancen haben wie alle anderen auch – und was es braucht, damit es vor allem um die Fähigkeiten, also die Ressourcen des Menschen, an sich geht.

Sonja Wenger  
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

## Inhalt

- 4** Notizen
- 14** Inklusions-Initiative eingereicht
- 18** Swiss Abilities  
Das selbstbestimmte  
Leben im Fokus
- 22** Für einmal selbst am Steuer
- 23** Der Ferienkatalog 2025 ist da
- 24** Sporttage 2024  
Sportliche Wettkämpfe und  
gemütliches Beisammensein

---

### Fokus Arbeit

- 6** Vom Wert der Arbeit
- 10** Wenn Existenzängste  
die berufliche Wiederein-  
gliederung hemmen
- 15** Ratgeber Recht  
Was muss ich bei einem  
Jobwechsel beachten?
- 16** «Wir sind Procap»  
Laurence Borer

---

### Service

- 20** Rätsel
- 26** Carte blanche

# EnableMe

20 Jahre Stiftung MyHandicap

## Inklusive Jobs für Menschen mit Behinderungen

Auf dem Jobportal von EnableMe der Stiftung MyHandicap finden Menschen mit Behinderungen schweizweit ein breites Informationsangebot zu den Themen Arbeit und Ausbildung. In der Jobbörse veröffentlichen Unternehmen, die an die Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen glauben, ihre offenen Stellen. Auf dem Informationsportal bietet EnableMe neben Wissenswertem rund um Berufslehre, Bewerbung, Wiedereingliederung und Umschulung auch motivierende Erfolgsgeschichten. Und für individuelle Fragen stehen ein Team von Fachpersonen sowie eine breite Community zur Verfügung. Ziel von EnableMe ist es, betroffenen Personen und ihren Angehörigen durch Informationen, Unterstützung und Austausch eine möglichst grosse Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Die Informationsplattform steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung:  
[www.enableme.ch/jobportal](http://www.enableme.ch/jobportal)

## Jahreswechsel 2024/2025: Öffnungszeiten Zentralsekretariat Olten

Die Büros des Zentralsekretariats von Procap Schweiz sind von Montag, 23. Dezember 2024, bis einschliesslich Freitag, 3. Januar 2025, geschlossen. Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr ab Montag, 6. Januar 2025, wieder begrüßen zu dürfen, und wünschen Ihnen bereits heute frohe Festtage. Bleiben Sie gesund.



## Artwork

Das Titelbild wie auch die Illustrationen auf den Seiten 7 und 10 stammen von Jan Zablonier (\*1968). Nach Lehr- und Wanderjahren in verschiedenen Berufen absolvierte er ein Comic-Studium bei Zappa Doing in Winterthur. Seit 2003 ist er als Grafiker und freischaffender Illustrator in den Bereichen Kultur, Sport und Medien tätig. Zusätzlich arbeitet er in einer agogisch begleiteten Tagesstruktur für Jugendliche und junge Erwachsene in Winterthur.

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.zablonier.com](http://www.zablonier.com)



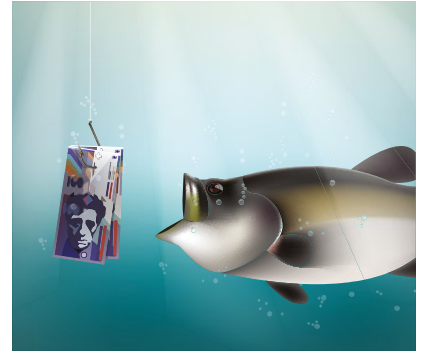


## Die Onlinebörse für rollstuhlgängige Wohnungen

Auf der Procap-Wohnungsbörse dreht sich alles um rollstuhlgängige Wohnungen. So können Menschen mit Behinderungen ein Mietgesuch für eine rollstuhlgängige Wohnung erfassen – und Privatpersonen wie auch Genossenschaften und Verwaltungen können entsprechende Immobilienobjekte ausschreiben. Im Idealfall finden sich beide Seiten.

Um das Angebot besonders für Wohnungssuchende auszubauen und zu verbessern, möchten wir unsere Leser\*innen bitten, die Informationen über die Procap-Wohnungsbörse weiterzuleiten: an Hausverwaltungen etwa oder an Organisationen und Behörden, welche für die Vergabe von sozialem Wohnraum zuständig sind. Auch eine Meldung an regionale IV-Stellen kann sinnvoll sein, da diese unter Umständen Gesuche erhalten für den Rückbau von barrierefreien Wohnungen, welche zuvor ausgeschrieben werden könnten.

[www.procap.ch/wohnungsboerse](http://www.procap.ch/wohnungsboerse)



## Neuer Grundsatzentscheid des Bundesgerichts: Keine Anrechnung der HE und des IPZ an Pflegeleistungen

In einem kürzlich veröffentlichten Grundsatzentscheid hat das Bundesgericht die bisherige Praxis aufgegeben, wonach die Krankenkasse im Rahmen des Beitrages an die Pflegeleistungen die Hilflösenentschädigung (HE) und den Intensivpflegezuschlag (IPZ) anrechnen kann. Per sofort gilt, dass die Pflegebeiträge etwa für die Spitex nicht mehr um einen Teil der HE und des IPZ reduziert werden dürfen.

Dies bedeutet, dass die jeweilige Krankenkasse – spätestens nach Ablauf einer aktuellen Zusprache – eine Neuberechnung vornehmen und die Pflegebeiträge gemäss Bedarfsabklärung übernehmen sollte. **Bei Fragen können Sie sich an die Procap-Beratungsstelle Ihrer Sektion wenden.**

Informationen finden Sie zudem unter [www.procap.ch/Rechtsberatung](http://www.procap.ch/Rechtsberatung) > Merkblätter, Checklisten und Informationen > Informationsblätter: Anstellung von Angehörigen bei Spitexorganisationen.

# Vom Wert der Arbeit

Der Wert, den eine Gesellschaft der Arbeit zuschreibt, hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder verändert. Neben finanzieller Sicherheit und Struktur des Alltags ermöglicht Arbeit heute vielen Menschen, die eigene Identität zu schärfen und ihren Platz in der Welt zu finden. Menschen mit Behinderungen sind bei diesen Aspekten noch immer oft mit Barrieren konfrontiert und haben nicht die gleichen Chancen, eine Anstellung im ersten Arbeitsmarkt zu finden.

Text Miriam Hürlimann Illustration Jan Zablonier

Das Wort «Arbeit» stammt vom althochdeutschen Wort «arabeit» ab, welches zunächst die Bedeutung von «Mühsal», «Plage» oder «Not» hatte. Auch in den romanischen Sprachen haben die Worte «travail», «trabajo» oder «lavoro» ihre Wurzeln in der Bedeutung von harter, mühevoller Arbeit, die oft mit körperlicher Anstrengung und Leiden verbunden war. In der Zeitgeschichte veränderte sich die Wahrnehmung von Arbeit immer wieder. Für die griechischen Philosophen Sokrates und Platon war Arbeit von geringer Bedeutung. Sie sahen in der Musse – der «Schwester der Freiheit» – den höchsten Wert des Lebens. Diese Einstellung setzte sich in Europa bis in das von harten Lebensbedingungen geprägte Mittelalter fort. Mit dem Zerfall der feudalen Strukturen, welche die Pflichten und Rechte der verschiedenen Gesellschaftsgruppen klar regelten, änderte sich die Bedeutung der Arbeit grundlegend. Immer mehr Menschen boten ihre individuellen Fähigkeiten als Dienstleistungen an. Arbeit wurde nicht länger als ein rein notwendiges Übel

betrachtet, sondern diente vermehrt dazu, die eigene Identität zu bilden.

## **Arbeit ist mehr als finanzielle Absicherung**

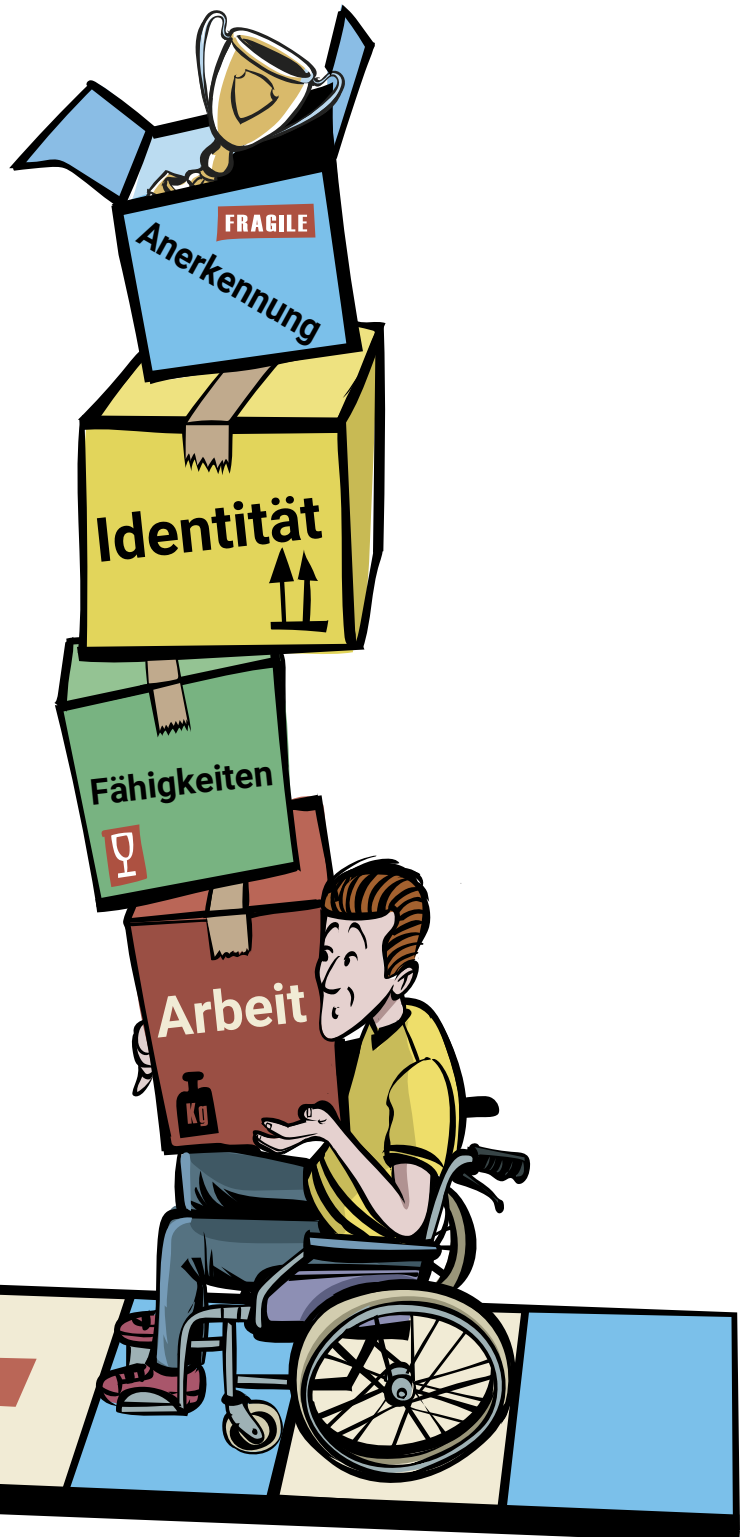
In der modernen Gesellschaft wird Arbeit häufig als Instrument zur Sicherung des Lebensunterhalts betrachtet. Mit Arbeit erreichen wir materiellen Wohlstand, befriedigen unsere Bedürfnisse und erlangen soziale Anerkennung. Doch ist Arbeit nicht noch viel mehr? Arbeit bietet Struktur, Sinn und gesellschaftliche Teilhabe. Sie gibt den meisten Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden und nützlich zu sein. Willi Fillinger, freischaffender praktischer Philosoph, benennt es in einem Interview mit der Plattform «FAU – Fokus Arbeit Umfeld» wie folgt: «Arbeit ist nicht nur wichtig, weil wir einen grossen Teil unseres Lebens damit verbringen, sondern vor allem, weil wir durch unsere Arbeit unser Verhältnis zur Welt, zu den anderen Menschen und zu uns selbst bestimmen.» Es gehe also um grundsätzliche Fragen der menschlichen Existenz.

Durch Arbeit treten wir in einen Dialog mit der Welt, verändern diese und verändern auch uns selbst. Arbeit ist in diesem Verständnis nicht nur ein Mittel, um die eigene Existenz zu sichern, sondern eine Möglichkeit, unseren Platz in der Welt zu finden und zu gestalten. Auch der soziale Aspekt der Arbeit ist wichtig. Arbeit ist häufig eingebettet in ein Netzwerk von Beziehungen: Arbeit schafft Verbindungen zwischen Menschen, ermöglicht Austausch und Zusammenarbeit sowie gemeinschaftliches Handeln.

**Eine Arbeit ausführen, die frei gewählt ist**

Doch was passiert mit einem Menschen, wenn er nicht jene Arbeit ausführen kann, die er sich wünscht, oder ihm der Weg ins Arbeitsleben gar verwehrt wird? Wenn Arbeit unglücklich macht oder ganz fehlt, sie unsere Bedürfnisse und Wünsche nicht erfüllt, ist sie nicht die Quelle von Zufriedenheit, Anerkennung und Selbstverwirklichung, sondern oftmals die Ursache für Frustration, Erschöpfung und Entfremdung.

Letztlich besteht der Wert der Arbeit darin, dass sie dem Menschen ermöglicht, seine Fähigkeiten und Potenziale zu entwickeln und einzusetzen und in seinem Umfeld wirksam zu sein. Dies jedoch nur, wenn sie unter Bedingungen stattfindet, welche die Freiheit, Würde und Kreativität aller respektieren und den einzelnen Menschen nicht benachteiligen.



**Bedingungen müssen verbessert werden**

Gemäss Artikel 27 der UNO-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UNO-BRK) «haben Menschen mit Behinderungen das Recht auf die Möglichkeit, ihren Lebensunterhalt selbst durch Arbeit zu verdienen. Sie können ihre Arbeit in einem offenen, integrativen und zugänglichen Arbeitsmarkt und Arbeitsumfeld wählen.» Bis dies jedoch Realität wird, muss noch einiges passieren.

So sind Menschen mit Behinderungen im Arbeitsleben häufig mit zahlreichen Hindernissen konfrontiert. Auf dem ersten Arbeitsmarkt zeigt sich gemäss Schattenbericht von Inclusion Handicap bei Menschen mit Behinderungen eine deutlich niedrigere Erwerbstätigkeit sowie eine höhere Erwerbslosigkeit als bei Menschen ohne Behinderungen. Es könne kein inklusiver Arbeitsmarkt entstehen, solange Arbeitgeber\*innen kaum angepasste Arbeitsstellen schaffen würden. Darüber hinaus werde in der Schweiz auch kein Unternehmen dazu verpflichtet, Menschen mit Behinderungen anzustellen – laut Urteil des Schattenberichts ein Systemfehler. Damit Menschen mit Behinderungen die gleichen Chancen im ersten Arbeitsmarkt hätten, Karriere machen und die Stelle wechseln könnten, brauche es auch gemäss dem Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB) Veränderungen: in den politischen und gesetzlichen Rahmenbedingungen, in den Arbeitsprozessen und der Arbeitsumgebung der einzelnen Unternehmen sowie durch individuell angepasste Unterstützung für Betroffene.

Damit Menschen mit Behinderungen einen besseren Zugang zum Arbeitsmarkt erhalten, müssen also neben individuellen Integrationsmassnahmen auch strukturelle Massnahmen zur Beseitigung von baulichen und technischen Barrieren oder betrieblichen und organisatorischen Hürden ergriffen werden. Gemäss EBGB kann die berufliche Inklusion mit einem inklusiven Arbeitsumfeld erreicht werden. Zum Beispiel durch zugängliche Büros, barrierefreie Arbeitssoftware, ein sensibilisiertes Team, Engagement von Vorgesetzten usw. Kurz gesagt: Menschen mit Behinderungen hätten einen gleichberechtigten Zugang zur Arbeitswelt und könnten ihre Kompetenzen sinnvoll und gewinnbringend einsetzen.

**Den Blickwinkel erweitern**

Auch die Stiftung MyHandicap betont auf ihrer Plattform EnableMe: «Es gilt nicht mehr nur, die Person mit Behinderung fit zu machen für den Arbeitsmarkt, sondern umgekehrt das Arbeitsumfeld in Unternehmen fit zu machen für die Bedürfnisse von Arbeitnehmer\*innen mit Behinderungen.» Beratungs- und Unterstützungsangebote sowohl für Betroffene als auch für Führungskräfte, Ausbilder\*innen und Mitarbeiter\*innen seien verstärkt darauf auszurichten, sodass das Bewusstsein für Diversität in den Unternehmen gestärkt und die Inklusion gefördert werde.

Die Erfahrung von Procap Bildung und Sensibilisierung zeigt, dass sich Arbeitgeber\*innen zwar grundsätzlich vorstellen können, eine Person mit einer Behinderung anzustellen. Allerdings bestehen zugleich viele Fragen und Unsicherheiten. Um diese Hürden bei Unternehmen abzubauen, bietet Procap das Modul «Arbeitsintegration von Menschen mit Behinderungen» an. Bei der Erarbeitung von praxisbezogenen Lösungen kann Procap zudem auf die Kompetenzen ihrer Rechts- und Bauberatung zugreifen.

Es ist zu hoffen, dass sich die Arbeitswelt in Richtung grössere Vielfalt weiterentwickelt und sich besser auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen einstellt. Wenn Unternehmen erkennen, dass sie von einer diversen Belegschaft auf vielfältige Weise profitieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie neben baulich-technischen Rahmenbedingungen auch ihre Unternehmenskultur verändern, die nötige Unterstützung leisten und so mehr Inklusion ermöglichen.

---

**Quellen**

- [de.wikipedia.org/wiki/Arbeit\\_\(Philosophie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeit_(Philosophie))
- [www.the-art-of-life.at/journal/2020/wert-der-arbeit](https://www.the-art-of-life.at/journal/2020/wert-der-arbeit)
- [derarbeitsmarkt.ch/de/print-artikel/Philosophie-der-Arbeit.html](https://derarbeitsmarkt.ch/de/print-artikel/Philosophie-der-Arbeit.html)
- [www.enableme.ch/de/themen/berufliche-inklusion-2982](https://www.enableme.ch/de/themen/berufliche-inklusion-2982)
- [www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/arbeit/berufliche-inklusion-.html](https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/arbeit/berufliche-inklusion-.html)
- UNO-BRK Aktualisierter Schattenbericht, Februar 2022, Inclusion Handicap, Schweiz



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



**Kostenlose Beratung**  
☎ **041 854 20 10**  
oder siehe [www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)



**HEIMELIG  
BETTEN**  
Das Pflegebett für daheim

RotoBed®

**Wir haben den  
Dreh raus**

Ermöglicht vereinfachtes  
und/oder selbständiges  
Aufstehen



**heimelig betten AG**

Eingangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · T 071 672 70 80  
[heimelig.ch](http://heimelig.ch) · [info@heimelig.ch](mailto:info@heimelig.ch)



**STIFTUNG  
DENK AN MICH**  
Ferien und Freizeit für Menschen  
mit Behinderungen



**Wir unterstützen die  
barrierefreien Reisen  
von Procap**

Besuchen Sie uns auf [denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)



**Di Blasi**



Geräte zum  
Probefahren im  
Verkaufsladen

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



**Vögel + Berger AG**

052 316 14 21 [www.voegel-berger.ch](http://www.voegel-berger.ch)  
Vögel + Berger AG, Schöllisstrasse 4, 8442 Hettlingen

**HILFSMITTEL-MARKT**

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



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

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



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

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52  
[www.hilfsmittelmarkt.ch](http://www.hilfsmittelmarkt.ch)



# Wenn Existenzängste die berufliche Wiedereingliederung hemmen

Die berufliche Wiedereingliederung von Rentenbezüger\*innen ist ein zentrales Ziel der IV. Wird eine Person nach der Arbeitsaufnahme erneut arbeitsunfähig, ist sie dem Risiko ausgesetzt, die IV-Rente zu verlieren. Dies hat zur Folge, dass viele den Schritt in die Arbeitswelt gar nicht erst wagen. Die Übergangsleistung der IV soll Schutz bieten. Dies funktioniert in der Praxis jedoch nicht. Procap Sozialpolitik ist stark engagiert, die Situation für Betroffene zu verbessern.

**Text** Miriam Hürlimann **Illustration** Jan Zablonier

Beschäftigung ist zentral für die soziale Anerkennung eines Menschen. Wir alle kennen die typische Frage beim Kennenlernen: «Und, was machst du so beruflich?» Eine Frage, die man ganz beiläufig stellt und der in unserer Kultur doch so viel Bedeutung beigemessen wird. Viele Menschen identifizieren sich durch ihre Arbeit, und es ist nachvollziehbar,

dass sie leiden, wenn ihnen der Zugang zum Arbeitsmarkt erschwert oder gar verwehrt wird. Wird das Bestreben, sich nach einer Krankheit oder einem Unfall wieder in die Arbeitswelt einzugliedern, zudem durch die Angst gehemmt, die ganze soziale Sicherheit zu verlieren, wird deutlich, dass das heutige System dringend eine Korrektur benötigt.

### **Jede Veränderung hat Folgen**

Der zentrale Leitsatz der IV lautet: «Eingliederung vor Rente». Dies bedeutet, dass die IV, noch bevor sie einen Rentenanspruch prüft, zuerst alles daransetzt, Personen so weit als möglich im Arbeitsmarkt zu halten beziehungsweise sie wieder in diesen zu integrieren. Erst wenn eine Eingliederung nicht möglich ist oder nur teilweise gelingt, wird der Anspruch auf eine Rente geprüft und allenfalls zugesprochen. Eine Rente läuft generell so lange, bis sich die Situation eines\*iner Rentenbezüger\*in verändert. Dabei kann jede Veränderung in Bereichen, die für die IV-Grad-Bemessung relevant sind, zu einer Überprüfung und Anpassung der IV-Rente führen. In der Praxis sind oft gesundheitliche Veränderungen Gründe für eine Revision der IV-Rente. Da aber der IV-Grad auf einem Einkommensvergleich basiert, führen oft auch Veränderungen im Erwerbseinkommen zu einer Anpassung der Rente.

Wenn eine Veränderung gemeldet wird, welche die IV zu einer Überprüfung berechtigt, können alle Elemente eines Rentenentscheids neu geprüft werden. Dazu gehören also auch solche, die sich nicht verändert haben. Das führt dazu, dass jede kleine berufliche Veränderung (Stellenwechsel, Pensen- oder Lohnerhöhungen, Weiterbildungen etc.) ein neues medizinisches Gutachten zur Folge haben kann. Die Ergebnisse solcher Gutachten sind aber leider oft unberechenbar und unvorhersehbar. Und da jede Veränderung eine Revision zur Folge hat, sind IV-Bezüger\*innen sogar dann dem Risiko einer Rentenüberprüfung ausgesetzt, wenn die Veränderung nicht erfolgreich verlief und sie eine Stelle wieder verlassen oder das Pensum wieder reduzieren müssen.

### **Die Angst, alles zu verlieren**

Die IV bietet mit dem sogenannten Arbeitsversuch die Möglichkeit, dass Betroffene unverbindlich Arbeitsluft schnuppern können – allerdings ist dieser auf 180 Tage befristet. Ist ein Arbeitsversuch erfolgreich und resultiert daraus eine Anstellung, wird die bestehende IV-Rente überprüft und gegebenenfalls reduziert oder aufgehoben. Dieses Vorgehen ist so lange kein Problem, wie eine Person wieder arbeiten und ein Einkommen erwirtschaften kann.

Verschlechtert sich jedoch die persönliche Situation nach Beginn einer Anstellung und ist man in der Folge erneut auf eine IV-Rente angewiesen, wird der Anspruch darauf wieder vollständig neu geprüft. Es ist zudem kaum vorhersehbar, wie bei einer erneuten Überprüfung entschieden wird. Der\*die Rentenbezüger\*in muss daher bei jeder Veränderung damit rechnen, alles zu verlieren – also die IV-Rente wie auch die Ergänzungsleistungen. Die Angst, zur eigenen Existenzsicherung künftig auf Sozialhilfe angewiesen zu sein, begleitet deshalb viele Menschen mit Behinderungen.

Besonders stark betroffen von dieser Ungewissheit sind Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen. Die Einschätzungen von medizinischen Gutachten sind gerade bei ihnen oft strittig und Studien haben gezeigt, dass Ärzt\*innen diese Fälle sehr unterschiedlich beurteilen.

Folglich gehen viele IV-Rentner\*innen kein Risiko ein und wagen nur selten berufliche Veränderungen. Dadurch sind sie jedoch in ihrer beruflichen Entwicklung eingeschränkt. Die Wiedereingliederungsmassnahmen der IV werden von Rentenbezüger\*innen daher auch wenig nachgefragt. «Eingliederung vor Rente» kann so nicht funktionieren. Die besten Eingliederungsmassnahmen nützen wenig, wenn sie sich an Personen richten, die berechtigte Angst vor den Folgen dieser Massnahmen haben, gerade auch weil sie unter Umständen lange für den Erhalt ihrer aktuellen Existenzgrundlage kämpfen mussten.

### **Die heutige Schutzfrist verfehlt ihre Wirkung**

Um dieser bekannten Problematik entgegenzuwirken, hat die IV eine «Übergangsleistung bei Arbeitsunfähigkeit» (Art. 32 Bundesgesetz über die Invalidenversicherung IVG) eingeführt. Sie spricht dabei oft von einer «Schutzfrist». Verdient jemand länger als drei Monate mehr, als die IV im bisherigen Invalideneinkommen berechnet hat, führt dies automatisch zu einer Rentenrevision. Verliert die Person durch die Revision ihre IV-Rente, weil sie nun mehr verdient, läuft parallel während dreier Jahre die «Schutzfrist». Wird die Person in diesen drei Jahren wieder arbeitsunfähig, kann – bei einer



Arbeitsunfähigkeit von mindestens 30 Tagen – eine Übergangsleistung der IV, also eine erneute Rente, ausgerichtet werden.

Dieser Schutz funktioniert in der Praxis jedoch nicht. Denn mit Beginn der Übergangsleistung wird von Gesetzes wegen eine generelle Rentenüberprüfung eingeleitet. Hat eine Person also einen gesundheitlichen Rückschlag, nachdem sie beispielsweise ein Jahr lang bewiesen hat, dass sie wieder in einem hohen Pensum arbeiten und Leistung erbringen konnte, wird in vielen Fällen ein\*e medizinische\*r Gutachter\*in auf der leistungsstarken Phase aufbauen und folgern, dass dies auch weiterhin wieder zumutbar und möglich sei.

Dabei handelt es sich um einen Trugschluss, der oft wenig mit der Realität der betroffenen Person zu tun hat. Eine aufgehobene IV-Rente wird also meist nur kurz reaktiviert, wenn jemand aus gesundheitlichen Gründen seiner Arbeit nicht länger nachgehen kann.

Schutz bieten kann diese Regelung nicht. Im Gegenteil. Im schlimmsten Fall bedeutet die neue Abklärung, dass trotz Verlust der Arbeitsstelle und schlechtem Gesundheitszustand auch der Anspruch auf eine IV-Rente verloren geht und jemand langfristig von der Sozialhilfe abhängig wird.

### **Wer eine Eingliederung wagt, muss besser geschützt werden**

Es ist also leicht verständlich, dass Rentenbezüger\*innen den Arbeitsversuch gar nicht erst wagen, aus Angst davor, im Arbeitsmarkt gesundheitsbedingt nicht zu bestehen und darüber hinaus noch einen Rentenverlust zu riskieren. Wer die Welt der Arbeit betreten will und Angst hat, bei einem gesundheitlichen Rückfall aus der Welt der Rente herauszufallen, wird die Welt der Arbeit nicht betreten. Die Zahlen sprechen für sich: Zwischen 2012 und 2018 wurde die Übergangsleistung nur in 260 Fällen zugesprochen. Die Idee der «Schutzfrist» ist gut, verfehlt in ihrer heutigen Form aber die Wirkung.

Wer versuchen möchte, wieder zu arbeiten, darf nicht schlechtergestellt sein als Personen, die es nicht versuchen. Nur mit einem echten Schutz wird es möglich, dass Menschen mit teils labilen Krankheitsgeschichten den Schritt in die Arbeitswelt wagen und so die Chancen für eine nachhaltige Eingliederung besser werden.

Für mehr Sicherheit bei der Arbeitsintegration muss an einigen Schrauben gedreht werden, und dies in der komplexen Mechanik der Sozialversicherungsleistungen. Procap engagiert sich im Austausch mit anderen Organisationen und Politiker\*innen genau hierfür. Damit sich diese Überlegungen an der Realität von Betroffenen orientieren, sind nicht nur juristische und politische Erwägungen relevant. Es braucht auch persönliche Geschichten von Personen, welche die Angst vor einem Rentenverlust kennen und darum zögern, Eingliederungsmassnahmen in Anspruch zu nehmen.

Wer diese Angst aus eigener Erfahrung kennt, darf sich gerne beim Team Sozialpolitik von Procap unter der E-Mail-Adresse sozialpolitik@procap.ch melden. Alle Informationen werden vertraulich behandelt. Für eine Beratung im Einzelfall verweisen wir an die Beratungsstellen. Doch die Schilderungen persönlicher Erfahrungen können bei der Suche nach Lösungen sehr wertvoll sein.



# Neues Kapitel aufgeschlagen

Nach über eineinhalb Jahren intensiver Mobilisierung und Sammeltätigkeit für die Inklusions-Initiative durch alle Behindertenorganisationen der Schweiz war es am 5. September 2024 so weit: 60 Kartons mit 109 110 Unterschriften konnten bei der Bundeskanzlei in Bern eingereicht werden. Rund 1300 Personen hatten sich zuvor auf dem Bundesplatz und später auf der Terrasse des Bundeshauses versammelt. Mit verschiedenen Kundgebungen, Reden und kulturellen Darbietungen machten die Teilnehmer\*innen auf die Anliegen von Menschen mit Behinderungen aufmerksam.

Anfang Oktober wurden 107 910 Unterschriften als gültig anerkannt. Die Initiative ist damit offiziell zustande gekommen. Nun liegt der Ball bei der Politik. Im Dezember 2024 wird ein Aussprachepapier des Bundesrats erwartet. Der Beratungsprozess im Parlament dauert 12 bis 18 Monate bevor es im Anschluss zu einer nationalen Abstimmung kommt. Es gibt also auch weiterhin viel zu tun, um das Thema im Bewusstsein der Öffentlichkeit zu halten und um in der Schweiz ein neues Kapitel in Bezug auf die Inklusion von Menschen mit Behinderungen aufzuschlagen.



[www.procap.ch/inklusions-initiative](http://www.procap.ch/inklusions-initiative)



Dominik  
Sennhauser  
Anwalt

## IV-Rente und Arbeitstätigkeit: Was muss ich bei einem Jobwechsel beachten?

Ich beziehe eine halbe IV-Rente und arbeite in einem 50%-Pensum. Nun möchte ich den Job wechseln. Was muss dabei berücksichtigt werden? Und hat ein Jobwechsel Einfluss auf meine IV-Rente?

Beim Bezug einer IV-Rente und gleichzeitiger Arbeitstätigkeit muss ein Jobwechsel wohlüberlegt sein. Es sind sowohl medizinische als auch rechtliche Punkte zu berücksichtigen.

### **Prüfung der gesundheitlichen Situation**

Bei einem Jobwechsel sind verschiedene Konstellationen möglich. So sind beispielsweise eine Erhöhung oder eine Reduktion des Arbeitspensums in der bestehenden Anstellung, ein Wechsel vom zweiten in den ersten Arbeitsmarkt (respektive umgekehrt) oder eine Anstellung bei einem neuen Arbeitgeber denkbar. In jedem Fall muss zuerst geprüft werden, ob die gesundheitliche Situation einen Jobwechsel überhaupt zulässt. Eine Besprechung mit den behandelnden Ärzt\*innen ist frühzeitig vorzunehmen, damit abgeklärt werden kann, ob der Jobwechsel mit den gesundheitlichen Einschränkungen vereinbar ist. Insbesondere ein Wechsel vom zweiten in den ersten Arbeitsmarkt oder eine Erhöhung des Arbeitspensums können eine erhebliche Mehrbelastung bedeuten. Auch ist bei neuen Tätigkeiten zu

prüfen, ob diese mit dem zumutbaren Leistungsprofil übereinstimmen.

### **Prüfung der rechtlichen Situation**

Veränderungen im Zusammenhang mit der Arbeitstätigkeit sind aufgrund der Meldepflicht in jedem Fall der zuständigen IV-Stelle mitzuteilen. Jede Veränderung der beruflichen Situation kann Einfluss auf die Rentenhöhe haben. So kann ein höheres Einkommen aus der beruflichen Tätigkeit eine tiefere Rente zur Folge haben, selbst wenn das Arbeitspensum gleich bleibt. Bei der Berechnung des IV-Grads ist das erzielte Bruttoeinkommen trotz gesundheitlicher Einschränkung massgebend. Ein Wechsel vom zweiten in den ersten Arbeitsmarkt hat deshalb in der Regel Einfluss auf die Rentenhöhe. Umgekehrt führen ein Wechsel vom ersten in den zweiten Arbeitsmarkt oder eine Reduktion des Pensums in der bestehenden Anstellung nicht automatisch zu einer höheren Rente, sondern nur dann, wenn der Wechsel aufgrund einer andauernden gesundheitlichen Verschlechterung erfolgt.

### **Jede Veränderung hat Folgen**

Bringt eine neue Anstellung auch neue Tätigkeiten mit sich, ist wie erwähnt zu prüfen, ob diese mit dem zumutbaren Leistungsprofil im Einklang stehen. Sollten Tätigkeiten ausgeübt werden, die gemäss Beurteilung der IV nicht zumutbar sind, könnte dies nachteilige Auswirkungen auf den Rentenanspruch haben.

Wenn ein Jobwechsel aus gesundheitlichen Gründen zur Debatte steht, stellt sich schliesslich die Frage, ob berufliche Massnahmen der IV in Anspruch genommen werden können und sollen. Eine berufliche Veränderung kann gegebenenfalls zuerst im Rahmen eines sogenannten Arbeitsversuchs getestet werden.

Auch beim Bezug einer ganzen IV-Rente ist eine Arbeitstätigkeit im Teilzeitpensum nicht zum Vornherein ausgeschlossen. Sollte beim Bezug einer ganzen IV-Rente eine Arbeitstätigkeit aufgenommen oder der Job gewechselt werden, sind dieselben Punkte frühzeitig zu prüfen.

Ich empfehle Ihnen, sich vor einem Jobwechsel zu einer Beratung bei Ihrer Procap-Beratungsstelle zu melden.



## WIR SIND PROCAP

«Ich wollte  
immer so unab-  
hängig wie  
möglich sein»

### Laurence Borer

(\*2003) lebt in einer ländlichen Gemeinde im Kanton Basel-Landschaft. Im Rahmen eines Eidgenössischen Berufsattests (EBA) hat sie 2022 eine Lehre als Automobil-Assistentin abgeschlossen und arbeitet seither in diesem Beruf. Sie engagiert sich zudem bei der Organisation Swisshelpdogs für eine bessere Akzeptanz von Assistenzhunden in der Gesellschaft.

**Procap: Laurence, du arbeitest als Automechanikerin. Wie ist es dazu gekommen, und gibt es einen Aspekt, der dir an diesem Beruf besonders zusagt?**

**Laurence Borer:** Ich war schon immer von Autos fasziniert. Als ich 17 Jahre alt war, konnte ich bei einem Fahrevent von Procap dann erstmals selbst fahren. Das hat mir sehr zugesagt. Später durfte ich in der Autowerkstatt eines Freundes meiner Eltern schnuppern. So hat sich das entwickelt. Heute arbeite ich in einem Teilzeitpensum in einer Garage. Am liebsten arbeite ich mit älteren Autos. Oldtimer interessieren mich sehr. So konnte ich auch schon an einem Mini meiner Eltern rum-schrauben, der Jahrgang 1970 hat.

**Wie sieht ein normaler Tag für dich aus?**

Meine Tage sind immer etwas unterschiedlich, aber in der Regel arbeite ich am Montag und Dienstag den ganzen Tag, weil da am meisten los ist. Einen Tag habe ich frei, und an den anderen beiden Tagen wechselt es ab, je nachdem, wie viel Arbeit es in der Werkstatt gibt. Meistens beginne ich kurz vor halb acht und arbeite bis zwölf Uhr. Dann gehe ich nach Hause, esse etwas, gehe mit meinem Hund Liv raus und bringe ihn danach zu einem Hundesitter, damit er Abwechslung hat. Anschliessend arbeite ich nochmals bis fünf Uhr und hole Liv dann heim. Für Liv ist das ein guter Rhythmus. Einen halben Tag ist er allein, damit er abschalten kann, denn um mich herum ist er immer aufmerksam.

**Das Thema Assistenzhunde ist dir ein grosses Anliegen.**

Ja, weil mir mein Hund bei meiner Autismus-Spektrum-Störung (ASS) sehr geholfen hat. Als ich jünger war, konnte ich beispielsweise nicht allein aus dem Haus oder Zug fahren oder einkaufen. Erst als ich im Alter von 13 Jahren Liv bekommen habe, hat sich das geändert. Er hat mir Sicherheit gegeben. Seither bin ich nicht mehr im gleichen Mass von anderen abhängig. Der Hund merkt auch früh, wenn mir die Dinge zu viel werden, und zeigt mir, dass ich eine Pause brauche. Ausserdem riecht er, wenn ich meine Medikamente nicht genommen habe, und macht mich darauf aufmerksam. Ich finde es sehr schade, dass es noch immer negative Reaktionen auf Assistenzhunde gibt, obwohl sie rechtlich schon lange den



Laurence Borer mit ihrem Assistenzhund Liv: «Ich gehe sehr offen mit meiner Autismus-Spektrum-Störung um, denn nicht jede Behinderung ist sichtbar.»

Blindenhunden gleichgestellt sind. Assistenzhunde können ausserdem nicht nur Menschen mit ASS helfen, sondern auch Personen mit Epilepsie, Diabetes oder posttraumatischen Belastungsstörungen.

#### **Wie würdest du dich selbst beschreiben?**

Eine schwierige Frage. Ich würde mich als eine Person bezeichnen, die aus allem immer das Beste machen möchte. Ich will vor allem auf eigenen Beinen stehen. Und ich versuche, mein Leben zu geniessen. Leider macht mir mein Körper immer wieder einen Strich durch die Rechnung bei dem, was ich machen kann, will oder darf. Ich muss mich manchmal dazu zwingen, Pausen zu machen, auch wenn ich keine Lust dazu habe. Aber wenn ich diese Grenzen nicht respektiere, geht es mir danach ganz schlecht.

#### **Welche Superkraft würdest du dir wünschen?**

Mehr Energie fürs Leben. Dass ich etwa Vollzeit arbeiten könnte und belastbarer wäre.

#### **Worauf bist du besonders stolz?**

Darauf, dass ich einen Job, eine eigene Wohnung und einen Assistenzhund habe. Ich komme im Leben gut zurecht, habe eine Beziehung, koche und wasche selbst. Es war immer mein Ziel, so unabhängig wie möglich zu sein.

#### **Hast du ein besonderes Ziel im Leben?**

Ich habe zwar einen mechanischen Beruf gelernt, aber ich würde gerne mit Tieren arbeiten.

Ich versuche, irgendwann auf einem zweiten Berufsweg etwas mit Tiermedizin verwirklichen zu können. Aber es kommt so, wie es kommt.

#### **Der Fokus dieser Magazinausgabe ist Arbeit. Was bedeutet Arbeit für dich?**

Meine Arbeit gibt mir Struktur. Ausserdem lerne ich dabei immer wieder neue Sachen. Ich muss immer etwas machen und kann nicht einfach herumsitzen. Der Lohn, den ich für meine Arbeit erhalte, bedeutet für mich ausserdem Unabhängigkeit. Ich arbeite und bekomme dafür Geld, und darauf kann ich stolz sein. Deshalb hatte ich am Anfang auch grosse Mühe, das Geld meiner IV-Teilrente anzunehmen. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass ich die Rente deshalb bekomme, weil ich aus körperlichen und psychischen Gründen nicht Vollzeit arbeiten kann.

#### **Was bedeutet Procap für dich?**

Ich würde sagen, Procap bedeutet Freiheit. Über die Jahre haben erst meine Eltern und heute ich bei Fragen rund um die Sozialversicherungen immer wieder von Procap Unterstützung erhalten. Ich selbst hatte beim Fahrevent von 2019 erstmals so richtig Kontakt mit Procap – und mich bei dem Event dann sehr gut aufgehoben gefühlt.

---

[www.swisshelpdogs.ch](http://www.swisshelpdogs.ch)

# Swiss Abilities – das selbstbestimmte Leben im Fokus

Am 29. und 30. November 2024 findet in Luzern zum siebten Mal die Swiss Abilities (ehemals Swiss Handicap) statt. Die alle zwei Jahre stattfindende Swiss Abilities ist die nationale Messe zur Förderung eines selbstbestimmten Lebens von Menschen mit Behinderungen.

## Namenswechsel und neuer Fokus

Mit der Ausgabe 2024 hat die Messe nicht nur ihr Erscheinungsbild moderner gestaltet respektive ihre Vision und inhaltliche Ausrichtung geändert, sondern tritt auch mit einem neuen Namen auf: Aus der Swiss Handicap wird die Swiss Abilities. Die Veranstalter\*innen möchten «die Vielfalt und die Teilhabe von Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Fähigkeiten unterstützen und fördern. Menschen mit einer Behinderung wollen nicht immer mit dieser konfrontiert werden.» Deshalb werde der Fokus neu auf die verschiedenen Fähigkeiten (engl. Abilities) und Möglichkeiten gerichtet.

## Unterhaltung und Information

An der zweitägigen Veranstaltung werden Themen rund um das Leben mit einer geistigen, körperlichen, psychischen oder sensorischen Behinderung aufgegriffen. Die Swiss Abilities ist ein Marktplatz und bietet gleichzeitig ein breites Spektrum an Informationen, Vernetzung, Inspiration und Erlebnissen für Menschen jeden Alters. Die Aussteller\*innen zeigen dabei innovative Produkte und Dienstleistungen, beraten individuell und ermöglichen das Ausprobieren verschiedenster Hilfsmittel.

Dank einem abwechslungsreichen Vortrags- und Eventprogramm wie etwa der beliebten Backstube oder dem Weihnachtsmarkt sowie spannenden sportlichen Aktivitäten zum Mitmachen bietet die Swiss Abilities zudem Unterhaltung und unbeschwerte Momente für die ganze Familie.

---

## Quelle

[www.swiss-abilities.ch](http://www.swiss-abilities.ch)





Die Messe mit Impulsen für  
ein selbstbestimmtes Leben

29.11. –  
30.11.24

Messe  
Luzern

Goldpartner

Plusport<sup>+</sup>

[swiss-abilities.ch](http://swiss-abilities.ch)

# Hirnstoff

schweiz. Stiftung f. Artenvielfalt	ohne hilfreiche Idee	Ausruf d. Überraschung	auf der Stelle bleiben	Abk.: dots per inch	Stadt u. Abtei im Burgund	Marderart	frz. Name des Rheins	Unerfreulichkeiten	Brücke in Venedig	poet.: Nadelwald	Bündner Winterportort	skand. Weihnachten	Thunfisch			
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→			
→	→	→	6	Winterportort in der Surselva	→	Landschaft in der Ostschweiz	→	→	→	→	1	Fortsetzungsreihe	→			
finn. Winterportort	→	geehrt, renommiert	→	rätorom. Idiom	→	→	→	→	→	Grossstadt i. d. Emilia-Romag.	→	auf diese Weise, derart	→			
hinken, humpeln	→	→	→	→	4	Abk.: englisch	→	→	8	edle Blumen	→	→	→			
engl.: eins	9	→	→	Zch. f. Dysprosium	→	Strom durch Bangkok	→	Futterale	→	→	→	Bewohnerin v. Nordspanien	Zitrusfrucht			
→	→	→	→	mietkaufen	→	Wortteil: Milli-onstel	→	→	2	Geldscheine und Münzen	→	Wortteil: Leben	→			
nordgerman. Götter	Sternbild (lat.)	→	sehr kleine Fenster	→	→	→	an diesem Ort	→	aus zwei Einheiten bestehend	3	→	→	→			
Dokumentensammlungen	→	→	→	→	→	engl.: küssen	nach oben	10	→	→	→	dt. Partei	engl.: Schluss			
Zch. f. Radium	→	→	lat.: ich	Weisskohl	→	→	→	→	Pass ins Toggenburg	→	→	→	→			
Frauenname	→	→	→	→	7	kurz für: in dem	→	Zitterpappel	→	→	Gegenstand, Sache	→	5			
dt. Sozialist † 1895 (Friedr.)	11	→	→	→	→	→	→	Flächenmass	→	→	→	→	→			
Band: The Rolling ...	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

## Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 27.



# Lebensqualität dank Mobilität.

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

UMBAU FÜR  
DIVERSE  
AUTOMARKEN  
MÖGLICH



Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Austeigehilfen



FAHRZEUGAUSBAU  
**WALDSPURGER**



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.  
044 743 80 40 • [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

**RolliPro™**

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.

## Stannah

### Ihr Zuhause, Ihre Freiheit.

Stannah hat die ideale Liftlösung, um jeden Teil Ihres Zuhauses zu erreichen. Unsere Treppenlifte, Homelifte, Plattformlifte und Badewannenlifte bieten Sicherheit und Vertrauen.

99 % unserer Kunden haben ihr Leben dank Stannah verändert. Vertrauen Sie uns, wenn es darum geht, wieder Gemütlichkeit in Ihr Zuhause zu bringen.

Rufen Sie Stannah noch heute an, um eine kostenlose Offerte zu erhalten.

Deutsch  
**044 512 52 27**

[sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch)  
[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)

Italienisch  
**091 210 72 44**

Französisch  
**021 510 78 90**



Stannah, verändert Ihr Leben.



## Für einmal selbst am Steuer

Rund dreissig Personen hatten Ende August Gelegenheit, am beliebten Autofahr-Event von Procap in Zusammenarbeit mit Driveswiss in Wohlen teilzunehmen. An der Seite eines dafür ausgebildeten Fahrlehrers konnten Menschen mit Behinderungen am Lenkrad eines speziell umgebauten Fahrzeugs und auf einem abgesperrten Parcours erste Fahrversuche unternehmen. Nach den Fahrrunden erhielten die Fahrer\*innen zudem ein Teilnahmezertifikat als Erinnerung für einen Tag voller Spass und neuer Erfahrungen. Procap bietet Menschen mit Behinderungen diverse Angebote zur Mobilitätsförderung. Ziel ist es, Betroffenen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, wie sie das Autofahren erlernen oder wieder lernen können. Der unregelmässig stattfindende Autofahr-Event erfreut sich grosser Beliebtheit, und die wenigen Plätze sind jeweils sehr schnell ausgebucht.

Der Anlass 2024 wurde ermöglicht durch die grosszügige Unterstützung des Fahrkompetenzzentrums Driveswiss sowie des Grosshändlers für Fahrzeugteile LKQ RHIAG. Herzlichen Dank.



**DRIVESWISS** 

**LKQ**

**RHIAG** GROUP 

# Reisen heisst das Leben entdecken

Ob für Ausflüge in der Schweiz oder um ferne Länder rund um den Globus zu erkunden: Im neuen Ferienkatalog 2025 von Procap Reisen finden alle ein passendes Angebot für Ferien und Freizeit.

Text und Bild Procap Schweiz

Es gibt 2025 etwas zu feiern: Seit 30 Jahren bietet Procap Reisen attraktive und barrierefreie Individual- und Gruppenreisen an. Dank der langjährigen Erfahrung und dem hohen Qualitätsanspruch bei der Überprüfung der Angebote kann das Team bestens auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen eingehen. Ende November erscheint der Ferienkatalog 2025. Einmal mehr finden Reiselustige darin eine breite Palette an Angeboten für Aktivferien oder Erholungswochen in der Schweiz und im Ausland.

## Attraktive Destinationen und Aktivitäten

Bei den betreuten Gruppenreisen in der Schweiz gibt es neu eine Polisportwoche im Sportzentrum Kerenzerberg, eine Velowoche in Tägerwil am Bodensee oder die Möglichkeit, in der atemberaubenden Landschaft des Entlebuch das Auffahrtswochenende zu geniessen. Aber auch Fans des Wintersports kommen mit unseren bewährten Reisezielen etwa in Malbun, Laax oder Davos auf ihre Kosten.

Wen es mehr ins benachbarte Ausland zieht, findet am langen Sandstrand im italienischen Bellaria,

in den bezaubernden Landschaften der französischen Provence oder auf einer Flusskreuzfahrt von Basel nach Amsterdam vielleicht das richtige Angebot. Und gleich zwei zauberhafte Destinationen lassen vom Reisen in ferne Länder träumen. Ob im orientalisches geheimnisvollen Marokko oder in Thailand, dem Land des Lächelns: Lassen Sie die Seele baumeln und sammeln Sie unvergessliche Momente und Eindrücke.

Auch die Angebote für Individualreisen wurden ergänzt. So bieten wir Wellnessferien im Floramare Health Resort in Slowenien, eine komfortable Unterkunft mit einer atemberaubenden Sicht aufs Meer in Calvi auf Korsika oder – in Form eines Pilotprojekts – die Möglichkeit, auf einer Flusskreuzfahrt die Wasserwege Europas zu erkunden. Für individuelle Reisen beraten wir Sie gerne persönlich. Wir wissen, welche Bestimmungen in welchen Ländern gelten und was es etwa bei Pflegeleistungen vor Ort oder für eine persönliche Ferienassistenz zu beachten gilt.

## Ein Reisebüro für alle

Zusätzlich zu barrierefreien Ferien können bei Procap Reisen alle Angebote der renommierten Schweizer



Reiseveranstalter gebucht werden. «In unserem Reisebüro finden auch Menschen ohne Handicap tolle Ferienideen», sagt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen. «Ein Vorteil für alle Beteiligten, denn wer bei uns bucht, profitiert von unseren Erfahrungen und unterstützt gleichzeitig solidarisch die Reisen für Menschen mit Handicap.»

Für eine telefonische Katalogbestellung oder bei weiterführenden Fragen beraten wir Sie gerne. Sie erreichen unsere Mitarbeitenden per E-Mail unter [reisen@procap.ch](mailto:reisen@procap.ch) oder telefonisch unter 062 206 88 30.

Den Ferienkatalog finden Sie hier:  
[www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)

# Sportliche Wettkämpfe und gemütliches Beisammensein

Text Sonja Wenger Fotos Erwin von Arx

Die Termine sind jeweils mit bunten Stiften im Kalender eingetragen, und die Vorfreude kitzelt angenehm im Bauch: Während des ganzen Jahres trainieren die Mitglieder verschiedener Behindertensportgruppen aus der ganzen Schweiz für die nationalen Bewegungs- und Begegnungstage von Procap. Die diesjährigen Veranstaltungen fanden an drei verschiedenen Orten statt.

## Schwimmtag in Olten

Es waren so viele wie noch nie: Am 24. August 2024 waren rund 110 Personen mit Behinderungen sowie ihre Betreuungspersonen im Strandbad Olten zusammengekommen. Bei den beiden Schwimmwettkämpfen «Differenzschwimmen» und «Freistil» wurde um jede Sekunde gekämpft. Die Sportler\*innen waren mittendrin und wurden sowohl von ihren Kolleg\*innen wie auch von den zahlreichen anderen Badbesucher\*innen angespornt. Beim gemeinsamen Aufwärmen und Mittagessen war gut für das seelische und körperliche Wohl gesorgt. Und

wer keine Medaille gewann, durfte dennoch ein schönes Andenken mit nach Hause nehmen: ein Abzeichen mit Umhängeband. Procap dankt der SLRG Sektion Olten zudem von Herzen für die tatkräftige Unterstützung im Bereich Sicherheit im Wasser.

## Sporttag in Couvet

Rund 80 Sportler\*innen, über 30 Begleitpersonen und fast 40 Freiwillige hatten sich am 31. August in Couvet im neuenburgischen Val de Travers eingefunden. Sie massen sich dabei im Weitsprung, im Ballwerfen sowie im 80-m-Lauf und im Stafettenlauf. Trotz drückender Hitze legten die Teilnehmer\*innen beim beliebten Rundlauf «Bewegung für alle» gemeinsam über 139 Kilometer zurück, was der Distanz Couvet-Zermatt entspricht. Nach der Ehrung der Sieger\*innen und der Verteilung der Medaillen kamen noch einmal alle zusammen, um zur Musik des Films «Un p'tit truc en plus» in einer riesigen Polonaise zu tanzen.

## Sporttag in Sargans

Ein vielseitiges Sport-, Bewegungs- und Plauschangebot erwartete am 7. September auch die rund 150 Teilnehmer\*innen des Sporttages in Sargans. In der weitläufigen Sportanlage Riet absolvierten sie diverse Wettkämpfe, das 3-Disziplinen-Angebot sowie die inklusiven Plauschmatches in Fussball und Basketball. Bei der «Bewegung für alle» legten die Sportler\*innen und Besucher\*innen über 128 Kilometer zurück, was knapp der Distanz Sargans-Lugano entspricht. Auch in Sargans gab es nach der traditionellen Pendelstaffette und der Rangverkündigung viele glückliche Gesichter zu sehen.

---

Für den Kalender 2025: Die nationalen Bewegungs- und Begegnungstage 2025 finden am 30. und 31. August 2025 in Olten statt.



Mit Herzblut, Spass und viel Sonnenschutz: Impressionen von den Procap Sporttagen an drei Austragungsorten.



# Die Bedeutung der Arbeit



Laurent Duvanel  
Präsident Procap Schweiz

Die Reformation hat die Schweiz ab dem 16. Jahrhundert stark geprägt. So schrieb der Moralapostel Johannes Calvin aus Genf, dass der Mensch «nicht geschaffen wurde, um nichts zu tun, sondern um sich mit etwas zu beschäftigen». Je nach ihrem körperlichen oder psychischen Zustand werden Menschen mit Behinderungen auch noch in unserer Zeit von der IV als gemindert, beeinträchtigt oder untauglich eingestuft. Eine Rente wird nur auf der Grundlage der individuellen Arbeitsunfähigkeit berechnet. Und vielleicht kommen wir Menschen mit einer Behinderung deswegen nicht in den Himmel? Unbewusst steckt diese Angst vermutlich in den Köpfen vieler Betroffener.

Ein Sachbearbeiter eines RAV-Zentrums erklärte mir einmal mit mitleidigem Blick, dass ich ohne Führerschein nie einen Job bekommen würde: «Sie sind in Ihrer Mobilität behindert, deshalb kann ich Ihnen nicht helfen, einen Job zu finden.» Die Vorstellung in den Köpfen vieler Menschen, dass man als Individuum nur etwas wert ist, wenn man einer bezahlten Arbeit nachgeht, hält sich hartnäckig und ist fehl am Platz. Auch wenn man nicht erwerbstätig ist, kann man einen nützlichen Beitrag zur Gesellschaft leisten. Man denke nur an die vielen Menschen, die ohne Entlohnung Angehörige pflegen oder Freiwilligenarbeit leisten.

Relativieren wir also die Bedeutung der Arbeit. Auch mal mit Humor, etwa mit einem Liedtext von Polo Hofer gesungen: «Arbeiten ist zu schwer, und stehlen ist nicht schön – ich lebe von der Liebe.»

## 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 **Redaktionsleitung** Sonja Wenger **Mitarbeit in dieser Nummer** Laurent Duvanel, Miriam Hürlimann, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Dominik Sennhauser, Ariane Tripet, Erwin von Arx, Irja Zuber **Übersetzung** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métal Kurkus, Versione traduzioni Flavia Molinari Egloff, Ariane Tripet, Sonja Wenger **Titelbild** Jan Zablonier **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inseratverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 40.–, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 1/2025: 23. Januar 2025, erscheint am 3. März 2025.

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen





**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

**ST.GALLEN**  
☎ 071 987 66 80  
**LAUSANNE**  
☎ 021 800 06 91  
**BERN**  
☎ 033 439 41 41

# TREPPENLIFTE

**ROLLSTUHLLIFTE**  
**SITZLIFTE**  
**AUFZÜGE**



[www.hoegglift.ch](http://www.hoegglift.ch)

*Die Lift-  
Experten*

**5 JAHRE GARANTIE**



**Selbständig und selbstbestimmt  
arbeiten und wohnen**

Für Menschen mit körperlicher Behinderung  
oder einer Mehrfachbehinderung:

- **Verschiedene Wohnformen und Leistungen**
- **Begleitete Arbeit**
- **Betreute Tagesgestaltung**



**Wohn- und Bürozentrum  
für Körperbehinderte**  
[www.wbz.ch](http://www.wbz.ch)  
+41 61 755 77 77



## Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 20.

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

**ARBEITSLOHN**

## Sudoku

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

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

Jede Spende  
hilft und bereitet  
doppelt Freude.  
Herzlichen  
Dank!

Ich heisse Lara und ich wünsche mir  
zu Weihnachten eine Welt, in der...

... alle Menschen die gleichen  
Rechte haben.

... niemand gemein zu Menschen  
mit Behinderungen ist.

... alle Menschen genug Geld für  
Weihnachtsgeschenke haben.

... alle Menschen mit jedem  
Bus und Zug fahren können.

Einfach, weil das gerecht ist.



Wir von Procap möchten, dass Laras Wünsche in Erfüllung gehen. Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende und helfen Sie mit, die Welt etwas gerechter zu machen.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Liebsten darum zu bitten, Ihnen anstelle von Weihnachtspäsenten eine Spende zugunsten von Menschen mit Behinderungen zu schenken.

**Eine Spendenurkunde kann auf unserer Website persönlich gestaltet und dann ausgedruckt und verschenkt werden!**

[www.procap.ch/spenden-statt-schenken](http://www.procap.ch/spenden-statt-schenken)

Jede Spende hilft, herzlichen Dank.

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1

**procap**

Für Menschen mit Handicap.  
Ohne Wenn und Aber.