Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

04/23

Mit Procap
Nordwestschweiz

Fokus

Tod und Sterben

Der Tod ist ein schwieriges Thema. Umso wichtiger ist es, über Verlust, Trauer und das Loslassen des Lebens zu sprechen.

Der Ferienkatalog 2024 erscheint Anfang Dezember

Barrierefreie Reisen

Viele spannende Feriendestinationen

procap

Procap Nordwestschweiz

Herzlich willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser
Der Herbst ist oft mit einer Fülle von Farben, Wärme und Erneuerung verbunden. Diese positiven Elemente durfte ich auch in meinen ersten zwei Monaten als neuer Geschäftsleiter von Procap Nordwestschweiz erleben. Als vielfältig, bunt, sehr interessiert und herzlich erlebte ich die ersten Begegnungen in der grossen Procap-Familie. Meine erste Sektionsreise zum Schloss Hallwyl und an den schönen Hallwilersee gaben mir die Möglichkeit mit unseren Mitgliedern zu plaudern und mich vorzustellen.

«Mittendrin, statt aussen vor»
Insbesondere die Schifffahrt ist für mich eine wunderbare Methaper für unsere Reise - gemeinsam unterwegs mit dem Team auf den Geschäftsstellen sowie mit dem Vorstand der Sektionen. Ich erlebte die volle Unterstützung aller Menschen. Diese starke Energie der grossen Procap-Familie nutze ich sehr gerne, um damit die wichtigen Themen wie neue Angebote für unsere Sektionen voranzubringen. Ganz nach dem Motto: «Mittendrin, statt aussen vor». Auf unserem weiteren gemeinsamen Weg wird die persönliche und respektvolle Zusammenarbeit mich leiten und mein Kompass sein.

Unser Ziel: ein selbstbestimmtes Leben
Das Ziel von Procap ist, Voraussetzungen für eine Gesellschaft zu schaffen, in der Menschen mit Handicap – unabhängig der Behinderungsform – ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht wird. Wir setzen uns ein für den Schutz der Integrität von Menschen mit Behinderungen und sehen sie als Bereicherung für eine aufgeklärte, moderne und lebensbejahende Gesellschaft an. Procap sensibilisiert für die Anliegen und spezifischen Bedürfnisse der Menschen mit Behinderung und setzt sich für hindernisfreies Leben in allen Bereichen ein. Procap ist gut vernetzt und vertritt die Interessen von Menschen mit Handicap in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft; sei es auf nationaler, kantonaler oder kommunaler Ebene. Unsere vielfältigen Beratungs- und Betreuungsdienstleistungen werden unter Wahrung höchster Qualitätsstandards nicht nur in der Nordwestschweiz, sondern in der ganzen Schweiz angeboten.

Advent - Ein Fest für die Procap-Familie
Die kommenden Adventsfeiern in den einzelnen Sektionen klingen nach einer großartigen Gelegenheit, um weitere Mitglieder persönlich zu treffen und miteinander in einer warmen und festlichen Atmosphäre, Zeit zu verbringen. Mögen diese Veranstaltungen dazu beitragen, die Procap-Familie noch enger zusammenzuschweissen und die kommende Adventszeit mit Freude und Wärme zu füllen.

Hanspeter Wäspi

Geschäftsleiter Procap Nordwestschweiz

Sektion Nordwestschweiz

«Lasst die Kinder ziehen, es ist in eurem Interesse»

Am Samstag, 11. November 2023 fand das zweite Elternforum statt. Das Thema des diesjährigen Anlasses war «Ablösung von zuhause».

Ablösung ist ein lebenslanger Prozess

Vor vollbesetzten Rängen eröffnete der neue Geschäftsleiter von Procap Nordwestschweiz, Hanspeter Wäspi, das zweite Elternforum mit den Worten, er selbst sei vom aktuellen Thema auch betroffen, da er bei sich zuhause einen Sohn bzw. einen jungen Mann mit Behinderung habe. Im Anschluss machte die Referentin und Heilpädagogin Eva Ruchti klar, dass Ablösung keine Phase ist, die irgendwann abgeschlossen sei, sondern dass es sich dabei um einen lebenslangen Prozess handelt. Sie erwähnte dabei die verschiedenen Phasen vom ersten Ablösungsprozess beginnend beim Spitalaufenthalt in der Neonatologie, über das erste Schullager und den Auszug aus dem Elternhaus bis zur Familiengründung des Kindes. Zum Schluss rief sie die Zuhörerschaft in Erinnerung: «Ablösung ist immer eine Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung des Kindes».

Nach einer kleinen Umbauphase begrüsste Regula Späni, die bekannte, ehemalige SRF-Journalistin, die Teilnehmenden auf dem Podium.

Im Anschluss an einen Vortrag, gab es wiederum eine Podiumsdiskussion mit Betroffenen.

Eine Mutter, die ihr schwerstbehindertes Kleinkind bereits sehr früh in eine Institution gegeben hat, riet den Eltern doch auch mal beide Augen zu zudrücken und die Verantwortung an die Fachleute abzugeben, «auch wenn es nie so sein wird, wie wenn es Mami oder Papi machen». Eine andere Mutter, die mit ihrer 19jährigen Tochter zusammenwohnt, erwähnte, dass ihr Kind zwar ihr Hauptjob sei, aber sie zwischendurch auch ihre Freiräume hätte.

Der inzwischen erwachsene und berufstätige Mann im Rollstuhl, erzählte eindrücklich, dass die damals abrupte, unvorbereitete und unbegleitete Ablösung von zuhause noch heute Auswirkungen auf seine Psyche habe. Auf die Frage der Moderatorin, ob Eltern von Kindern mit Behinderungen bei Ablösungsprozess nicht immer auch ein schlechtes Gewissen haben, antwortet die eine Mutter bejahend, dass dies wohl zum ganzen Leben dazu gehöre.

Eine frühzeitige Ablösung ist wichtig

Interessant waren auch die Voten aus dem Publikum. So meldete sich eine Frau aus dem Publikum und sagte: «Oft ist es leider so, dass nicht das Kind, sondern die Eltern Probleme bei der Ablösung haben». Eine frühzeitige Ablösung müsse also auch im Interesse der Eltern sein. Sie riet den Eltern auch in ihrem eigenen Interesse die Kinder ziehen zu lassen, wenn diese dazu bereit seien. Eine alleinerziehende Mutter wiederum meinte, dass sie ihr behindertes Kind nie das ganze Leben pflegen möchte, zumal es heute mit der Assistenz neue Möglichkeiten der Betreuung gebe.

Schlussendlich spielen beim ganzen Ablösungsprozess viele Emotionen ineinander. Das bestätigte einmal mehr auch das zweite Elternforum, an dem sich engagierte Eltern im Plenum zu Wort meldeten. Eine Mutter aus dem Publikum sagte zum Schluss der Veranstaltung, sie sei jeweils von «Schmerz, aber auch Freude und Stolz erfüllt sei, dass ihre Tochter nach der Ablösung nun gut unterwegs sei». Ein treffenderes Schlusswort für dieses wiederum gelungene Elternforum ist kaum denkbar.

Patrick Dubach, Verantwortlicher Kommunikation

Sektion Nordwestschweiz

Eindrückliche Sektionsreise in vergangene Zeiten

Die Sektionsreise vom 10. September 2023 führte ins aargauische Seetal zum schönen Schloss Hallwyl.

Auf den Spuren der Vergangenheit
Bei strahlendem schönem Wetter verliessen wir das Baselbiet Richtung Aargau. Die diesjährige Reise führte zum Schloss Hallwyl, wo die Mitglieder in zwei Gruppen aufgeteilt anhand einer Schlosshofführung in vergangene Zeiten geführt wurden. Nach der Führung hatte jeder noch Zeit das eindrückliche Wasserschloss auch von aussen zu bestaunen. Unter dem schönen Baum in der Mitte des Schlosshofes entstand noch das «obligatorische» Gruppenbild.
Das Zuhören und Staunen machte alle hungrig – so ging es weiter ins Restaurant Schifflände nach Birrwil, wo am Wasser alle ein feines Drei-Gang-Menü bei schöner Kulisse einnahmen. Hanspeter Wäspi stellte sich nebenbei noch als neuer Geschäftsleiter vor und wünschte allen «En Guete».
Gerade neben dem Restaurant stiegen wir gemütlich ins Kursschiff Seetal ein, wo wir Zeit hatten, die schöne Landschaft und das strahlend schöne spätsommerliche Wetter zu geniessen. Während die einen Teilnehmenden das wunderschöne, grünblaue Wasser bestaunten, vergnügten sich die anderen Teilnehmenden bei anregenden und lustigen Gesprächen.
Wieder in Birrwil angekommen, stiegen wir in den Car. In Basel und in Pratteln verabschiedeten wir uns alle voneinander und freuen uns bereits wieder auf den nächsten Anlass.

Daniela Nunziata, Assistentin der Geschäftsleitung

Ob auf dem Schiff, bei der Schlossführung oder auf dem Gruppenfoto: unsere Mitglieder hatten sichtlich Spass.

Sektion Kanton Solothurn

Rückblick auf den Sektionsausflug 2023

Am 14. Oktober 2023 reisten die Mitglieder der Sektion Procap Kanton Solothurn ins Berner Seeland. Auf einem Bauernhof vergnügten sie sich beim Kuhmelken, Hufeisenwerfen, Säulirennen und vielen weiteren Aktivitäten.

Zu Besuch bei Familie Krebs auf dem Bauernhof
Um 7.30 Uhr e hren die beiden Born-Cars in Olten ab, um die anderen Gäste in Solothurn und Grenchen abzuholen. Bei leichter Bewölkung e hren wir über Land und auf der Autobahn zum Restaurant Joran zum Znünihalt am schönen Bielersee. Den Teilnehmenden wurde ein feiner Kaffee oder Tee und ein Buttergipfeli serviert.
Die Fahrt setzten wir fort zum Römerhof nach Bühl. Die Familie Krebs bewirtschaftet im Berner Seeland einen Bauernhof mit Mutterkuhhaltung, Ackerbau, Direktvermarktung von Fleisch und Erlebnisgastronomie. Der Name Römerhof stammt von der gleichnamigen Strasse, welche direkt am Hof vorbeiführt. Zu Zeiten der Römer war dieser Weg eine wichtige Verbindungslinie zwischen Aventicum (heute Avenches) und Petinesca (heute Studen) und führte weiter nach Windisch und Auguste Raurica.

«Schwein gehabt», wer auf das richtige Schwein beim Säulirennen setzte.

Nach dem Mittagessen ging es erst richtig los: Die Teilnehmenden konnten sich bei sechs Spielen in Szene setzen: Beim Platzgen, Kuhmelken, Hufeisenwerfen, Düfte erraten sowie an der Mutterkuhsafari. Vor dem Säulirennen besichtigten die Mitglieder die Rennschweine Borsti, Speedi, Conni, Cindi und Sorry und wetteten auf ihr Favoritensäuli. Anschliessend trafen wir uns auf der Rennbahn zum spannenden Wettlauf. Nach dem Rennen wurden die Wettzettel ausgewertet und eine Rangliste erstellt. Nach dem Säulirennen wurde im Saal ein gluschtiges Dessert serviert. Kurz nach 16.30 Uhr hiess es Abschied nehmen und die Teilnehmenden stiegen in den Car ein, welcher uns sicher wieder an die Einsteigeorte Grenchen, Solothurn und Olten brachte. Ein Tag mit grossartigen Eindrücken ging leider viel zu schnell zu Ende!

Elisabeth Schenk, Sekretariat

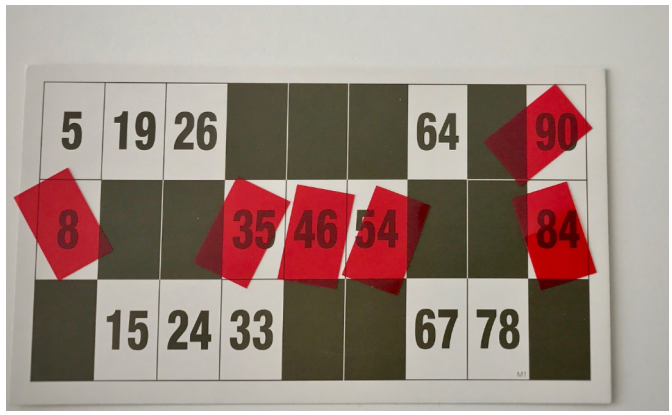
Melken wie früher - ganz ohne Melkmaschine - das machte unserer Katrin offensichtlich Spass.

Sektion Kanton Solothurn

Rückblick auf den Lottomatch in Solothurn

Am 28. Oktober 2023 trafen sich 35 Mitglieder der Sektion Kanton Solothurn zum traditionellen Lottomatch im Restaurant Bornblick in Solothurn.

Lottospielen macht auch hungrig
Jeder Teilnehmende konnte drei Lottokarten auswählen. Die Abdeckplättli lagen in kleinen Plastikschälchen auf den Tischen. Gespielt wurden 6 Runden à 10 Preise. Nach drei Runden konnten neue Karten bezogen werden. Lotto hatte, wer eine Linie abgedeckt hatte. Wiederum waren schöne Preise zu gewinnen, welche die Glücklichen mit nach Hause nehmen durften. Um 16.15 Uhr wurde den Anwesenden ein feines Essen aus der Bornblick-Küche serviert.



Hier wurden keine Millionäre gemacht. Viel Spass beim Lottospielen hatten die Mitglieder trotzdem.

Herzlichen Dank an die Mitglieder, welche uns Preise zur Verfügung gestellt haben und ein grosses Merci ans Bornblick-Team für die schön dekorierten Tische und den flotten Service.

Elisabeth Schenk

Neues Vorstandsmitglied für die Region Grenchen gesucht

Elisabeth Rüfli, langjähriges Vorstandsmitglied der Procap-Region Grenchen, demissioniert auf die Generalversammlung vom 16. März 2024. Wir suchen deshalb eine/n Nachfolger/in, welche die vielfältigen Tätigkeiten ehrenamtlich übernehmen möchte.

Folgende Aufgaben warten auf Sie:
· Teilnahme an den Vorstandssitzungen in Olten (i.d.R. deren fünf pro Jahr)
· Organisation und Durchführung von zwei Anlässen im Jahr: Spiel- und Plauschnachmittag sowie die Adventsfeier; die Generalversammlung findet alle drei Jahre in Grenchen statt: Saal reservieren.
· Mithilfe bei Anlässen in den beiden anderen Regionen Olten und Solothurn
· Schoggiherzliverkauf
· PC erforderlich

Haben Sie oder allenfalls Bekannte, Interesse diese spannenden und interessanten Aufgaben zu übernehmen, dann melden Sie sich bitte bei:
Elisabeth Rüfli, el.ruefli@besonet.ch, Telefon 076 399 58 58
oder bei unserem Präsidenten: alex.summermatter@bluewin.ch, Telefon 062 296 69 33

Herzlichen Dank fürs Weitersagen!

procap
Sektion Aargau

Einladung
zur Weihnachtsfeier 2023
am Samstag, 09. Dezember 2023, um 11:30 Uhr
im Restaurant Hirschen, Kirchdorf

Liebe Mitglieder und Gäste

Gerne laden wir Dich zur Weihnachtsfeier mit Lottospielen ein.

Das Mittagessen, mit Dessert, Kaffee und Mineralwasser bezahlt unsere Kasse
(alkoholische Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmer).
Lotto mit schönen Preisen warten auf Dich.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung und Deine Teilnahme.

Liebe Grüsse

Vorstand Procap Sektion Aargau

Anmeldetalon zu retournieren bis spätestens Samstag, 02.12.2023 abends:

Name	Vorname	Telefon-Nr.	Unterschrift	Fleisch/Vegi
……	……	……	……	……...
……	……	……	……	……...

Silvia Albrecht, Hardstrasse 42C, 5430 Wettingen, aargau@procap.ch

procap
Sektion Aargau

Einladung
zur Weihnachtsfeier 2023
am Sonntag, 10. Dezember 2023, um 11:30 Uhr
im Restaurant Krone, Wittnau

Liebe Mitglieder und Gäste

Gerne laden wir Dich zur Weihnachtsfeier mit Lottospielen ein.

Das Mittagessen, mit Dessert, Kaffee und Mineralwasser bezahlt unsere Kasse (alkoholische Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmer).
Lotto mit schönen Preisen warten auf Dich.

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung und Deine Teilnahme.

Liebe Grüsse

Vorstand Procap Sektion Aargau

Anmeldetalon zu retournieren bis spätestens Sonntag, 03.12.2023 abends:

Name	Vorname	Telefon-Nr.	Unterschrift	Fleisch/Vegi
……	……	……	……	……
……	……	……	……	……

Silvia Albrecht, Hardstrasse 42C, 5430 Wettingen, aargau@procap.ch

Agenda der Region Nordwestschweiz

Sektion Nordwestschweiz

03.12.2023 Adventsfeier im l'ESPRIT in Basel, Anmeldung erforderlich

22.03.2024 Generalversammlung, Einladung folgt per Post

Sektion Kanton Solothurn

24.11.2023 Sportgruppe Gerlafingen, Chlousehöck für Mitglieder, 18 Uhr

01.12.2023 Chlausenfeier, Rest. Krone, Luterbach, 17 Uhr bis 19 Uhr

02.12.2023 Adventsfeier im RistorETA (ETA-Kantine), Grenchen, ab 14.30 Uhr

09.12.2023 Weihnachtsfeier im Rest. Bornblick, Olten, 14 bis 17 Uhr
Mittagessen im Rest. Bornblick, Solothurnerstrasse 70, Olten, von 12.15 – 13.45 Uhr;
anschliessend Spielnachmittag:
Donnerstag, 14. Dezember / 11. Januar 2024 / 08. Februar 2024

13.12.2023 Procap Sport Grenchen, Weihnachtsessen im Zelt, Rest. Passage Grenchen, 18.30 Uhr

Sektion Aargau

26.11.2023 Weihnachtsfeier in Suhr, Anmeldung erforderlich

09.12.2023 Weihnachtsfeier in Kirchdorf, Anmeldung erforderlich

10.12.2023 Weihnachtsfeier in Wittnau, Anmeldung erforderlich

«Dank Swiss-Trac kann ich den Urlaub mit meinen Kindern richtig geniessen»

SWISS•TRAC®

Probefahrt vereinbaren: **www.swisstrac.ch**

Lebensqualität dank Mobilität.

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

Rollstuhlverladehilfe

Ein- und Austeigehilfen

UMBAU FÜR DIVERSE AUTOMARKEN MÖGLICH

FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER

BEWÄHRT UND INNOVATIV

RolliPro™
Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitäts-einschränkung.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.
044 743 80 40 • waldspurger.ch

Editorial

Tod und Sterben sind Themen, mit denen wir uns nur ungern beschäftigen. Wir vermeiden es oft, über den Tod zu sprechen. Zum einen, weil wir hoffen, dass weder wir selbst noch jemand, den wir lieben, plötzlich stirbt, wenn wir den Tod ignorieren. Zum anderen, weil es wehtun kann, sich mit dem Verlust anderer Menschen oder der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.
Doch was ist, wenn eine Person aufgrund ihrer Behinderungen eine kürzere Lebenserwartung hat und deshalb andere Prioritäten setzt? Was ist, wenn eine sterbende Person keine Möglichkeit mehr hat, ihre Gefühle mit Gebärdensprache auszudrücken? Oder wenn ein Mensch wegen seiner kognitiven Behinderung seine Trauer anders ausdrückt als es die Gesellschaft erwartet?
«Der Tod ist nicht das Gegenteil vom Leben, sondern ein Teil davon», schreibt der japanische Autor Haruki Murakami. Wir haben uns deshalb ein Herz gefasst und setzen uns in dieser Ausgabe mit dem Sterben und dem Tod auseinander. Und der Frage, wie wir ohne Angst einen Platz dafür im Leben finden.

Sonja Wenger
Verantwortliche Verbandskommunikation und Medien

Inhalt

4 **Notizen**

26 **«Wir sind Procap»**
Michel Bogdanski

28 **30 Jahre Procap Fremdwährungssammlung**

30 **Harmonische Ferientage im Centro Magliaso**

33 **Der Ferienkatalog 2024 erscheint Anfang Dezember**

Fokus Tod und Sterben

6 **Von der Trauer ausgeschlossen**

11 **Den Abschied gestalten**

12 **Sterbebegleitung mit Gebärdensprache**

14 **Essay**
Gemeinsam gut leben – und sterben …

20 **Pfotenabdrücke im Herzen**

22 **«Leben und Tod sind hier drin näher beieinander als anderswo»**

Service

18 **Ratgeber Recht**
Rückerstattung der Ergänzungsleistungen aus dem Nachlass

19 **Rätsel**

34 **Carte blanche**

Foto: iStock

Tabellenlöhne
Enttäuschender Entscheid – trotzdem Hoffnung für gewisse Personengruppen

Procap setzt sich seit Jahren für eine faire Berechnung des Invaliditätsgrades (IV-Grad) ein. Zur Bestimmung des Invaliditätsgrades werden heute statistische Werte (sogenannte Tabellenlöhne) angewendet, die auf Einkommen von Personen ohne Behinderung basieren. Durch diese unrealistische Bemessungsgrundlage werden die Einkommensmöglichkeiten von Personen mit Behinderungen substanziell überschätzt. Das Resultat: deutlich zu tiefe IV-Grade und damit zu tiefe oder keine IV-Renten.
Beinahe einstimmig forderte das Parlament 2022 mit der Motion 22.3377 eine Anpassung der Tabellenlöhne. Der Motionstext verlangt, dass sich der Bundesrat bei der Überarbeitung der Tabellenlöhne auf anerkannte statistische Methodik und den Forschungsstand abstützt. Aus Sicht der Wissenschaft müsste ein Abzug von 17 Prozent erfolgen. Der Bundesrat hat aber am 18. Oktober 2023 einen Pauschalabzug von nur 10 Prozent beschlossen. Damit erfolgt zwar ein Schritt in die richtige Richtung – aber die Motion wird nicht korrekt umgesetzt. Vor dem Hintergrund, dass seit 1. Januar 2022 mit Ausnahme des Teilzeitabzugs auch keine leidensbedingten Abzüge mehr zugelassen werden, ignoriert der Bundesrat die Wirklichkeit von Personen mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung und überschätzt ihre Einkommensmöglichkeiten weiterhin systematisch.
Immerhin werden mit dem Entscheid des Bundesrats innerhalb der nächsten drei Jahre und somit bis Ende 2026 auch bereits laufende Renten, bei denen der IV-Grad mittels Tabellenlöhnen berechnet wurde, automatisch angepasst. Personen, die allerdings wegen einer IV-Grad-Berechnung von 33 bis 39 Prozent keine Rente erhalten und bei denen zur Ermittlung des Invalideneinkommens auf Tabellenlöhne zurückgegriffen wurde, wird geraten, sich an die Sozialversicherungsberatung zu wenden. Dasselbe betrifft Personen, deren Gesuch für eine Umschulung wegen eines IV-Grads von 11 bis 19 Prozent gescheitert ist (auch hier gilt: nur wenn zur Ermittlung des Invalideneinkommens auf Tabellenlöhne zurückgegriffen wurde). Parallel wird sich Procap weiter dafür einsetzen, dass IV-Grad und IV-Renten auf faire Weise berechnet werden.

Reporter:innen ohne Barrieren

Kooperation

Diese Ausgabe wurde in Zusammenarbeit mit Reporter*innen ohne Barrieren erstellt. Das Projekt unter der Leitung von Inclusion Handicap bildet und fördert seit 2021 Menschen mit Behinderungen, welche journalistisch tätig sind.

www.inclusive-media.ch

Foto: Lucy Kägi

Artwork

Die «Illustrateuse» Christina Baeriswyl lebt und arbeitet in Zürich. In ihren Bildern sucht sie nach pointierten Aussagen, welche die Betrachter*innen emotional abholen sollen. Ihr Stil ist reduziert, sodass die Bildideen, die jeder Illustration zugrunde liegen, im Vordergrund stehen. Sie arbeitet vor allem im editorialen Bereich, aber auch für NGOs und Brands. Ihre Arbeiten wurden unter anderem mit dem World Illustration Award (AOI) wie auch von der American Illustration, der Society of Illustration und dem 3x3 Magazine ausgezeichnet.

www.christinabaeriswyl.ch

Foto: iStock

Ergänzungsleistungen – Übergangsfrist läuft Ende 2023 ab

Die EL-Reform von 2021 führt nach Ablauf der Übergangsfrist Ende 2023 in Wohngemeinschaften (WGs) zu finanziellen Engpässen und zwingt Personen mit EL womöglich, aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen. Im Magazin 1/23 haben wir im Artikel «Eine Lösung ist in Sicht!» darüber informiert. Im Rahmen der kürzlich abgeschlossenen Vernehmlassung des EL-Gesetzes setzt sich Procap für eine sinnvolle Lösung ein, sodass WGs weiterbestehen können. Bis die Lösung da ist, braucht es aber Geduld. Procap empfiehlt EL-Beziehenden in WGs, sich bei Unklarheiten an die Beratungsstellen zu wenden. Ein Merkblatt von Procap Schweiz orientiert zudem über die Berechnung nach neuem Recht ab dem 1. Januar 2024.

Hier finden Sie das Merkblatt zur EL-Übergangsfrist:
www.procap.ch > Publikationen > Downloads > Downloads zum Thema Reform der Ergänzungsleistungen (EL)
Hier finden Sie die Stellungnahme von Procap zur Änderung des ELG:
www.procap.ch > Sozialpolitik > Vernehmlassungsantworten

Barrierefreies Lesen

Die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS) hat mit den sogenannten Text-Hörbüchern ein neues digitales Buchformat entwickelt. Ein Text-Hörbuch ist die Kombination aus einem barrierefreien E-Book und einem Hörbuch. Man kann den Text lesen und ihn gleichzeitig von einer menschlichen Stimme vorlesen lassen. Dabei wird Wort für Wort farbig angezeigt, wo man sich befindet. Das ermöglicht optimales Augen-Ohren-Lesen und weckt die Lesefreude. Die Geschwindigkeit der Stimme kann angepasst werden. Auch Schriftgrösse und -art, Anzahl angezeigter Zeilen sowie Farbe und Kontrast können individuell eingestellt werden. Die Zusatzfunktionen der digitalen Bücher unterstützen gezielt den Leseprozess von Menschen, die zwei Sinneskanäle zum Lesen verwenden, zum Beispiel Kinder und Jugendliche mit Dyslexie/Legasthenie. Aktuell sind im Ausleihangebot Kinder- und Jugendbücher in Deutsch erhältlich. Die Text-Hörbücher lassen sich auf Computer, Tablet und Smartphone online abspielen oder herunterladen. Die Text-Hörbücher finden Sie unter www.sbs.ch.
Des Weiteren bietet die SBS ein breites Angebot an zugänglichen Medien in den drei Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch. (Text: SBS)

Auf den folgenden Websites finden Sie Informationen zu den auf barrierefreie Bücher spezialisierten Bibliotheken in der Schweiz:
www.barrierefreiebuecher.ch
www.livresaccessibles.ch
www.libriaccessibili.ch

Von der Trauer ausgeschlossen

Den Tod eines nahestehenden Menschen aktiv betrauern zu können, ist wichtig, auch für die Gesundheit. Aber die Gesellschaft tut sich schwer mit der Trauer. Der verkrampfte Umgang mit dem Thema trifft Menschen mit Behinderungen besonders schwer – sie werden oft sogar von sozialen Prozessen rund um Tod, Abschied und Trauer ausgeschlossen.

Text Esther Banz **Illustrationen** Christina Baeriswyl

Kaum war unser Vater tot, sprachen wir in der Familie nicht mehr über ihn. Meine Cousine machte eine ähnliche Erfahrung: Sie verlor innert weniger Jahre zuerst ihren Mann, dann ihre Mutter und kurz darauf den Vater. Wir nahen Verwandten gingen bestenfalls an die Beerdigungen, das wars mit der Anteilnahme.

Unsere Familie ist keine Ausnahme: Über Verluste und Trauer wird in unserer Gesellschaft insgesamt kaum gesprochen. Das war auch früher nicht komplett anders. Allerdings war der Tod einst sichtbarer, als das heute der Fall ist, sei es durch die Prozessionszüge oder durch die gut besuchten jährlich stattfindenden Gedenkmessen Anfang November. Auch trugen viele Trauernde Schwarz. Allerdings dominierte die Vorstellung, die Trauer verlaufe in mehr oder weniger linearen Phasen und müsse – möglichst bald natürlich – überwunden werden. Diese Vorstellung ist teilweise noch heute verbreitet. Vermehrt ist aber auch das Bedürfnis nach einer neuen Kultur des Trauerns spürbar.

Grosse Sprachlosigkeit

In den vergangenen Jahren erschienen zahlreiche Bücher zum Thema Sterben, Tod, Trauer, und mancherorts entstanden Angebote wie Trauergruppen. In Zürich fand kürzlich zum zweiten Mal das «Hallo Tod!»-Festival statt, mit einem vielseitigen (sozio)kulturellen Programm. Beerdigungen finden aber zunehmend nur noch im engsten Familienkreis statt. Vom Abschiedsritual ausgeschlossen sind somit alle anderen mit der verstorbenen Person Verbundenen. Und oft auch Menschen mit Behinderungen. Manche von ihnen dürfen nicht einmal an den Beerdigungen engster Familienangehöriger teilnehmen. Dies stellte die Sozialwissenschaftlerin Corina Winter-Merz in einer Studie von 2020 fest. Sie hat untersucht, wie Menschen mit kognitiven Behinderungen Trauererfahrungen erleben, wie sie in Rituale einbezogen werden – oder eben nicht. Dazu hat sie auch mit Betroffenen gesprochen. Die Berichte machen betroffen.

Solidarisch erlebte Trauerrituale «lassen ein Gemeinschaftsgefühl entstehen und geben Halt», schreibt Corina Winter-Merz. Wer nicht an der Verabschiedung teilhaben könne, bleibte mit seiner Trauer allein. Die Forscherin hat herausgefunden, dass sowohl im privaten als auch im institutionellen Kontext der Umgang mit Trauer von Menschen mit Behinderungen nicht angemessen ist. So werde oft nicht auf die individuellen Bedürfnisse der Trauernden eingegangen, weder durch die Angehörigen noch durch professionelle Begleitpersonen. Die unerfreulichen Ergebnisse überraschen nicht wirklich – die allermeisten Menschen hierzulande sind im Angesicht von Tod und Trauer überfordert: «Es herrscht eine grosse Sprachlosigkeit oder gehemmte Kommunikation», schreibt Corina Winter-Merz.

Lange ging man davon aus, dass Kinder und Menschen mit kognitiven Behinderungen nicht verstünden, was der Tod ist. Die Schlussfolgerung daraus lautete: Kinder und Menschen mit Behinderungen trauern nicht. Diese falsche Annahme basiert teils auf dem Verhalten im Todesfall, das nicht immer den gängigen Erwartungen entspricht – «falsches» Verhalten kann sogar harsche Reaktionen zur Folge haben. Das erlebte eine Person mit Behinderung, die Corina Winter-Merz interviewte – sie erzählte der Sozialwissenschaftlerin, man habe ihr oft gesagt: «Du bist viel zu kalt.»

Keine falschen Bilder verwenden

Marisa Widmer schaudert es, wenn sie solche Aussagen hört. Die Luzernerin begleitet Familien in Trauerprozessen, aktuell auch eine, in der die Mutter mit 54 Jahren an Krebs verstorben ist. Die erste Begegnung mit der ganzen Familie – der schwerkranken Mutter, dem Vater, der 17-jährigen Tochter und dem 14-jährigen Sohn – fand statt, als die Mutter noch lebte. Der Junge hat Autismus.

Marisa Widmer hat selbst einen Sohn mit einer kognitiven Behinderung. Sie weiss: Es ist wichtig, dass der Tod verstanden, akzeptiert und betrauert werden kann.

Kinder verstehen ab etwa dem sechsten Lebensjahr, dass der Tod endgültig ist und der oder die Verstorbene sie nie wieder in den Arm nehmen wird. Auch Menschen mit einer kognitiven Behinderung verstehen dies, wenn sie auf diesem Stand der Entwicklung sind. Um den Tod verständlich zu machen, arbeitet Marisa Widmer unter anderem mit Büchern. So kann sie zeigen, was der Tod zum Beispiel körperlich bedeutet: Die Haut ist kalt, das Herz schlägt nicht mehr, der ganze Körper ist reglos. Wichtig sei, dass beim Sprechen über den Tod keine falschen Bilder verwendet würden, sagt sie. Etwa, dass der Mensch «eingeschlafen» sei: «Sonst könnte das Kind – oder der Mensch mit Behinderungen – versuchen wollen, die verstorbene Person aufzuwecken. Oder es hätte fortan Angst, selbst schlafen zu gehen, weil es sich vorstellt, dass es nicht mehr aufwacht.»

Über den Tod solle aber unbedingt offen gesprochen werden, sagt die Familientrauerbegleiterin – und zwar schon bevor er da sei. Sie unterstützt Betroffene auch bei der Wortwahl: «Ich sage, dass es Krankheiten gibt, bei denen keine Tabletten helfen, auch keine Spritzen. Dass die Mutter bald sterben wird. Auch Menschen mit Behinderungen verstehen diese Sprache.»

Schwieriger sei es, Gefühle in Worte zu fassen. Ein Buch über «Gefühlsmonster» und weitere Materialien helfen ihr dabei. Im Trauerprozess selbst schafft sie zudem Möglichkeiten, damit die Trauernden den Abschied aktiv mitgestalten können. Marisa Widmer orientiert sich bei ihrer Arbeit unter anderem am Aufgabenmodell des Trauerforschers William Worden. Er definierte die Trauer als einen Prozess mit Aufgaben. Handlungsmöglichkeiten haben und sich aktiv erleben, hilft in schwierigen Lebensphasen, sind sich Fachleute heute weitgehend einig. Man weiss inzwischen auch, dass unterdrückte Trauer negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Anderen das Trauern zutrauen

Trotzdem kommt es vor, dass Menschen mit Behinderungen vermeintlich geschützt werden vor der harten Realität und man sie deshalb nicht informiert oder zur Beerdigung einlädt. Wenn sie aber von Sterbe- und Trauerprozessen ausgeschlossen werden, verstösst das nicht nur gegen ihr Recht auf Teilhabe und Inklusion – man erweist ihnen auch emotional und gesundheitlich einen Bärendienst. Denn Menschen mit einer kognitiven Behinderung erleben Verlust und Trauer ähnlich wie Menschen ohne Behinderungen, weiss Corina Winter-Merz und mahnt: «Es ist daher wichtig, diese Personengruppe im Verlustfalle in alle Angelegenheiten miteinzubeziehen, damit sie sich nicht ausgeschlossen fühlen.» Gina Krause, Autorin des Ratgebers «Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten», schreibt: «Wer andern die Trauer zutraut, Schwere aushält und kreative Wege geht, um den Abschied greifbar zu machen, wird eine Stütze für trauernde Menschen mit und ohne Behinderungen sein.»

Kürzlich traute ich mich erstmals, meine Cousine zu fragen, wie das damals mit der Trauer gewesen sei. Und wie es ihr heute damit gehe. Da erzählte sie mir: «Genau heute vor 23 Jahren ist Pascal gestorben. Um halb drei. Mam und Paps halfen mir. Aber als acht Jahre später Mam starb, war niemand da. Und bei Paps im Jahr darauf dasselbe. Ich fühlte mich alleingelassen. Nicht nur von den Verstorbenen. Es war niemand mehr da zum Sprechen.» Inzwischen habe sie die Verluste gut verarbeitet. Wir verabredeten uns trotzdem zum baldigen gemeinsamen Erinnern.

Fortsetzung Seite 10

Quellen und Informationen:

- Gina Krause, Mechthild Schroeter-Rupieper: «Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten» (Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, 2018)
- Masterarbeit Corina Winter-Merz: tinyurl.com/TrauerKognitiv
- Marisa Widmer via: https://familientrauerbegleitung.ch
- Trauerbroschüre in leichter Sprache: https://bonn-lighthouse.de/pv/trauer/
- Eine weitere Trauerbroschüre, kostenlos bestellbar bei alpha@muenster.de: https://tinyurl.com/SternAmHimmel
- Anna Llenas: «Das Farbenmonster» (Verlagshaus Jacoby Stuart)
- Hanna Marie Heine und Katharina Vöhringer: «Leni und die Trauerpfützen» (Balance)

Trauer hat viele Formen

Procap: Hansjörg Znoj, trauern Menschen mit einer kognitiven Behinderung anders?
Hansjörg Znoj: Man weiss, dass soziale Beziehungen für Menschen mit kognitiven Einschränkungen besonders wichtig sind. Es kann sein, dass sie ihre Trauer nicht so ausdrücken können wie andere. Das heisst aber nicht, dass sie nicht trauern, denn Trauer ist keine kognitive Leistung, sondern basiert auf einer sehr tiefen Gefühlsebene. Sie entsteht aus einem Bindungssystem heraus, das durch den Tod unterbrochen wird. Wenn ich einen Körperteil verliere, fühle ich mich nicht mehr ganz. Das gilt auch auf der sozialen Ebene: Mit dem Verlust eines nahen Menschen fehlt etwas, das vorher da war.

Diesen Verlust auszudrücken, ist schwierig – für Menschen mit einer kognitiven Behinderung wohl noch mehr.
Das denke ich auch. Es ist deshalb wichtig, dass die Umgebung zur Kenntnis nimmt, dass ein Verlustgefühl auch dann vorhanden sein kann, wenn die Art, wie jemand Trauer äussert, nicht der Norm entspricht.

Es kommt vor, dass Trauernde für ihre Emotionen zurechtgewiesen werden.
Ja, das passiert. Da stecken gesellschaftliche Erwartungen dahinter – und Menschen mit einer kognitiven Behinderung können diese weniger gut erfüllen. Lachen, wenn man traurig ist, kann ein Versuch sein, sich selbst zu regulieren. Aber die Umgebung sanktioniert dieses Verhalten, weil sie nicht versteht, was da passiert.

Was bedeutet es, wenn Trauer nicht erkannt und zugestanden wird?
Man fühlt sich zurückgewiesen. Mit dem Verlust einer nahen Person erlebt man bereits einen sozialen Ausschluss – durch Zurückweisung kann dieser noch verstärkt werden. Und das wiederum verstärkt die Trauer.

Menschen mit einer kognitiven Behinderung werden mitunter von Trauerritualen ausgeschlossen – wie erklären Sie sich das?
Ich kann nur vermuten. Trauerrituale sind gesellschaftliche Anlässe, zu denen man eingeladen ist, wenn man von der Umgebung als genügend erwachsen angesehen wird. So sind Kinder häufig ausgeschlossen – dass dies auch bei Menschen mit kognitiven Behinderungen der Fall ist, wusste ich nicht. Es bedeutet aber, dass ihre Trauer – wie auch jene von Kindern – weniger ernst genommen wird.

Welche kognitiven Voraussetzungen braucht es, um trauern zu können?
Man muss in der Lage sein, das sogenannte Konstanzphänomen zu verarbeiten – also den Tod als etwas Definitives wahrnehmen können.

Die intellektuellen Fähigkeiten von Menschen mit einer kognitiven Behinderung versucht man einzuordnen, indem man sie mit kindlichen Entwicklungs- respektive Altersstufen vergleicht. Ab wann sind Kinder in der Lage zu trauern?
Die Fähigkeit, zu verstehen, dass jemand nie mehr wiederkommen wird, ist in der Regel bereits im Kindergartenalter gegeben. Ab dem Alter von fünf oder sechs Jahren kann man davon ausgehen, dass ein Mensch das Nichtwiederkommen der verstorbenen Person genau versteht. Und dann setzt die Trauer ein.

Wie kann man Menschen mit einer kognitiven Behinderung in der Trauer unterstützen?
Ist eine Person nicht mehr da, möchte man sie nicht vergessen und weiterhin mit ihr in Beziehung bleiben. Da kommt die Erinnerungskultur zum Zug. Man kann die trauernde Person fragen, was sie mit dem verstorbenen Menschen verbindet und was sie von ihm behalten möchte. Man kann auch einen Gegenstand anbieten, um eine innere Verbindung zur verstorbenen Person herzustellen und zu helfen, den Zustand, den man erlebt, als Traurigkeit zu verstehen. Da bräuchte es nicht wahninnig viel.

Foto: zVg Unibe

Hansjörg Znoj ist emeritierter Psychologieprofessor der Universität Bern. Publikationen zu Trauer: «Trennung, Tod und Trauer» (2015), «Ratgeber Trauer – Information für Betroffene und Angehörige» (2005) und «Komplizierte Trauer. Leitfaden für Therapeuten» (2004)

Den Abschied gestalten

Nach dem Tod eines Menschen ermöglicht die Abdankung Abschiednehmen, gemeinsames Trauern, Beisammensein. Wer sich zu Lebzeiten Gedanken dazu macht, kann den eigenen Abschied mitgestalten.

Text Procap Schweiz **Foto** iStock

Stirbt ein Mensch, geht die Planung der Bestattung oder Beisetzung in der Regel sehr schnell. Innerhalb von zwei Tagen melden die nächsten Angehörigen den Tod bei der Gemeinde. In einem rund einstündigen Gespräch mit der dort zuständigen Person werden alle formellen Fragen geklärt.

Manche Menschen machen sich bereits zu Lebzeiten Gedanken über ihren Abschied: Bevorzuge ich die Erdbestattung, oder soll mein Körper zu Asche verbrannt in einer Urne ruhen? Wer soll zur Abschiedszeremonie eingeladen werden? Welche Musik läuft dort? Hat es Blumen? Werden Geschichten aus meinem Leben erzählt? Was gibt es anschliessend zu essen und zu trinken?

Wer sich zu diesen und weiteren Fragen im Vorfeld Gedanken macht respektive machen kann, hat die Möglichkeit, den eigenen Abschied mitzugestalten. Andere sind froh oder darauf angewiesen, dass die nächsten Hinterbliebenen sich dieser Fragen annehmen. Vielleicht möchten Eingeladene ebenfalls etwas beitragen – eine Geschichte teilen, Blumen überbringen, Geld spenden (siehe «Trauerspende für Procap»).

Bestattungen sind soziale Momente, wenn sie als solche verstanden werden. Die verstorbene Person und ihr Leben werden noch einmal gewürdigt. Und die Trauernden können sich verabschieden, im Verlust Geborgenheit und Nähe erfahren.

Trauerspende für Procap

Eine der vielen Möglichkeiten, Procap zu unterstützen, ist die Trauerspende. Mit dieser Zuwendung unterstützen Sie unsere Arbeit für Menschen mit Behinderungen.
Wenn Sie Procap anstelle von Blumen eine Trauerspende zukommen lassen möchten, können Sie dies direkt im Leidzirkular vermerken. Teilen Sie uns den Namen der verstorbenen Person sowie die Adresse der Trauerfamilie mit. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch auch Einzahlungsscheine, die Sie den Trauergästen abgeben können. Gibt es im Rahmen einer kirchlichen Abdankung eine Kollekte für Procap, kann die Kirchenverwaltung beauftragt werden, den gesammelten Betrag per Einzahlungsschein an Procap zu schicken.
Alle Informationen finden Sie unter www.procap.ch/trauerspende.
Kontakt: Sonja Hunziker, sonja.hunziker@procap.ch oder Tel. 062 206 88

Sterbebegleitung mit Gebärdensprache

Wenn Menschen mit einer Hörbehinderung sterben, besteht die Möglichkeit, dass gegen Ende des Sterbeprozesses nicht mehr in Gebärdensprache kommuniziert werden kann. Um gehörlose Menschen bis zum Lebensende begleiten zu können, braucht es ist andere Formen der Kommunikation. Worauf dabei zu achten ist, berichten Mitglieder einer Gehörlosen-Hospizgruppe aus Deutschland.

Text Mirjam Münger **Foto** Doris Ehrenreich

Sterben ist sehr individuell. Doch im Sterbeprozess von gehörlosen Menschen gibt es laut Fachpersonen einen zusätzlichen, gewichtigen Unterschied: Bei hörenden Menschen ist der Hörsinn meist bis zum Ableben vorhanden. Man kann also bis zum Schluss zu ihnen sprechen und sie können, sofern sie bei Bewusstsein sind, ihr Umfeld hören. Bei Menschen aber, die nichts hören, ist die Kommunikation über das Absehen von den Lippen und über die Gebärdensprache häufig früher abgebrochen. Dies muss bei einer Sterbebegleitung dieser Personengruppe berücksichtigt werden. Wie das geht, schildern Mitglieder der Hospizgruppe Gehörlose aus Würzburg im deutschen Bundesland Bayern.

Die Gebärdensprache anpassen

Zum einen muss die Gebärdensprache während einer Sterbebegleitung angepasst werden. Wie das geht, erläutert Iris Feneberg, die gehörlose Menschen zu Hospizbegleiter*innen ausbildet und deren Einsätze in Bayern koordiniert: «Wenn der Sterbeprozess voranschreitet, schwinden die Kräfte und die Sterbenden ermüden zunehmend. Das Gebärden wird für Gehörlose, ebenso wie das Sprechen für Hörende, zunehmend mühsamer», sagt Iris Feneberg im Austausch mit Procap. «Es fällt ihnen immer schwerer, die Augen offen zu halten, um den Gebärden zu folgen.» Aus diesem Grund passt Doris Ehrenreich, Mitglied der Hospizgruppe Gehörlose, die Kommunikationsform an: «Ich gebärde langsamer. An der Mimik des Gegenübers sehe ich, ob es mich versteht. Bei Nichtverstehen wiederhole ich oder mache kürzere Gebärdensätze.» Manche Sterbenden seien zu müde und könnten nur noch mit Kopfschütteln und Nicken reagieren. Im Laufe des Sterbeprozesses werde auch das zu anstrengend.

Doris Ehrenreich, langjähriges Mitglied der Hospizgruppe Gehörlose Bayern.

Grenzen von Berührungen respektieren

Wie es danach mit der Kommunikation weitergeht, erklärt Iris Feneberg. Da «gegen Ende des Sterbeprozesses eine aktive Kommunikation über Gebärden kaum mehr möglich ist, muss man auf die nonverbale Kommunikation, das heisst auf die Beobachtung von Mimik und körperlichen Reaktionen, wechseln.» Glücklicherweise seien Gehörlose darin aber Profis, da ihre visuelle Wahrnehmung stärker ausgebildet sei.

Doris Ehrenreich, die inzwischen auf 22 Jahre Einsatz als Sterbebegleiterin zurückblickt, veranschaulicht die nonverbale Kommunikation: «Da eine gehörlose Person nichts hört, hilft zum Beispiel das Berühren der Hand, um ihr mitzuteilen, dass jemand da ist.» Dazu berühre sie mit ihrer Hand ganz leicht diejenige der sterbenden Person. «Ich beobachte ihre Mimik und lese daraus, ob beispielsweise das Halten und das Streicheln der Hand oder das Massieren der Hand mit Pflegeöl als angenehm empfunden wird.» Sei das nicht so, dann respektiere sie die Grenzen.

Vertrauen als Basis für die Sterbebegleitung

Für die Kommunikation über Berührungen sei eine gute Vertrauensbasis eine wichtige Voraussetzung, sagt Iris Feneberg. «Hier ist es von Vorteil, wenn sich schon zuvor eine gewisse Vertrautheit zwischen Sterbenden und Begleitenden entwickeln konnte.» Eine solche könne durch Besuche wachsen. Wenn die Gehörlosen es wünschen, gehen Doris Ehrenreich und ihre Kolleg*innen von der Hospizgruppe sie frühzeitig in Palliativabteilungen, Pflegeheimen oder auch zu Hause besuchen.

«Vor allem in Pflegeheimen und Palliativabteilungen sind gehörlose Menschen in ihrer letzten Phase häufig alleine, oder sie sind umgeben von Ärzt*innen und Pflegefachkräften, welche keine oder nur rudimentäre Kenntnisse in Gebärdensprache haben», gebärdet Doris Ehrenreich. «Deshalb freuen sie sich besonders auf unsere Besuche.» Dem pflichtet Iris Feneberg bei: «Es ist für die Betroffenen unglaublich wichtig, gerade in der schwierigen letzten Phase jemanden zu haben, der ihre Sprache beherrscht.» Ansonsten gelte, was allgemein für Sterbende, egal ob hörend oder gehörlos, gelte: der Person das Gefühl zu vermitteln, dass jemand an ihrer Seite ist.

Hospizgruppen in Deutschland

Mit dem Ziel, gehörlose Menschen mit ihrer eigenen Kommunikationsform in ihrer letzten Lebensphase angemessen begleiten zu können, fand 2001 in Deutschland erstmals eine Ausbildung für gehörlose Hospizbegleiter*innen statt. Inzwischen ist diese Ausbildung mehrmals wiederholt worden, die nächste startet im November dieses Jahres in Nürnberg. Die Ausbildung entspricht etwa dem Lehrgang «Palliative Care» des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Nach der Ausbildung stehen die Sterbebegleiter*innen in Hospizgruppen für freiwillige Einsätze bei gehörlosen Sterbenden zur Verfügung.

Anders als in Deutschland hat in der Schweiz bislang noch keine Gruppe von Gehörlosen den Lehrgang «Palliative Care» absolviert. Hingegen sind hierzulande rund 19 Personen als Pfarrer*innen, Seelsorger*innen oder diakonische Mitarbeitende für Menschen mit Hörbehinderungen aktiv. Eine ihrer Aufgaben ist dabei die Sterbebegleitung.

Informationen zur Weiterbildung «Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care» unter www.redcross-edu.ch/de/lehrgang-passage-srk.

Gemeinsam gut leben – und sterben …

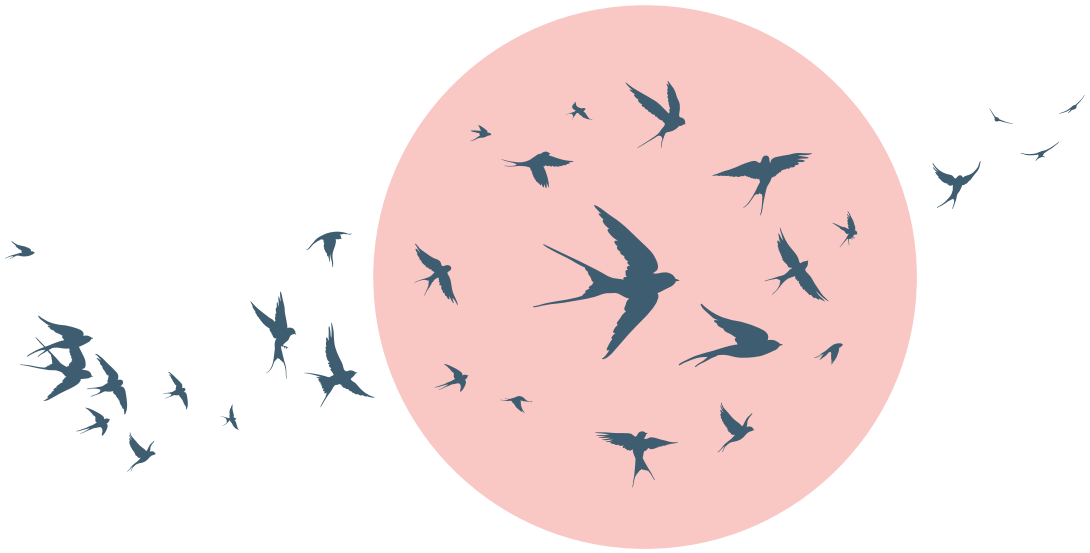
Text Alexandre Jollien **Illustration** iStock

Vor einiger Zeit bat mich ein Freund um einen erstaunlichen Gefallen. Er wollte wissen, wo er eine Pille herbekommt, damit er im Falle von grösstem Leid – wenn der Körper nicht mehr länger kann – diskret und wenn möglich ohne Schmerzen abtreten könnte. Natürlich verfüge ich in meiner Apotheke über kein entsprechendes Mittel, und ich wüsste auch nicht, an wen ich mich für einen solchen Zaubertrank wenden sollte. Doch danach gingen mir viele Fragen durch den Kopf. Was ist am Verfall des eigenen Körpers so beängstigend? Wie geht man damit um, wenn im Leben alles den Bach runtergeht? Wenn sich die Philosophen der Antike fragten, was ein «gutes Leben» ist, wäre es vielleicht heute an der Zeit, zu fragen, was es bedeutet, mit einer Behinderung in Frieden zu leben und zu sterben?

Nun gibt es nicht zehntausend grundsätzlich verschiedene Ansichten in Bezug auf das, was uns am Ende erwartet. Bei den Vertretern des Stoizismus, in einigen Schriften des französischen Philosophen Michel de Montaigne sowie im Buddhismus finden wir Anregungen, um uns mit unserer eigenen Endlichkeit vertraut zu machen, um jeden Augenblick über diese nachzudenken, damit wir uns selbst nicht zu ernst nehmen, um unsere Eitelkeiten abzulegen und uns Schritt für Schritt vom Unwesentlichen zu lösen. Der römische Philosoph Epiktet rät sogar, sich stets daran zu erinnern, dass man einen Sterblichen umarmt, wenn man sein Kind küsst. Diese Betrachtungsweise ist keineswegs gruselig, sondern eine Einladung dafür, dankbar zu sein. Denn nichts ist selbstverständlich, alles ist gegeben, geliehen, vorübergehend.

Auch der niederländische Philosoph Baruch de Spinoza redet nicht um den heissen Brei herum. Im vierten Teil seines Werks «Ethik» schreibt er: «Ein freier Mensch denkt an nichts weniger als an den Tod; und seine Weisheit ist ein Nachdenken über das Leben, nicht über den Tod» (E IV 67). Für Spinoza geht es darum, sich auf die Freude zu konzentrieren, die Macht des eigenen Seins zu steigern und – so seine Formel – «gut zu tun und fröhlich zu sein». Zwischen diesen beiden Denkansätzen gibt es tausendundeine Nuance. Wir können Stoiker und Spinozist sein, je nachdem, mit welchen Hindernissen wir konfrontiert sind oder wie es um unsere Kraft oder unsere Möglichkeiten steht, nehmen wir einfach jenes ihrer philosophischen Heilmittel in Anspruch, welches besser passt.

Der erste Schritt besteht vielleicht darin, dass wir uns unserer mehr oder weniger unbewussten Angst bewusst werden. Befinden wir uns auf der Flucht? Sind wir von etwas besessen? Verleugnen wir etwas? Wir müssen nur erkennen, wo wir uns gerade befinden auf der grossen Baustelle unserer Existenz.



Seit der Antike betrachteten sich Philosophen als fortschrittlich und bemühten sich, ihr Leben als Teil einer Dynamik zu verstehen. Mit welchem Ziel? Sie wollten sich von traurigen Leidenschaften verabschieden, sich von der Entfremdung befreien, Vorurteile abbauen und den Seelenfrieden erlangen. Und all dies in der Praxis.

Wenn es mir heute schlecht geht, also ziemlich oft, frage ich mich genau wie die antiken Philosophen, wie ich mich als Teil einer Dynamik verstehen kann. In jenem Heim für Menschen mit Behinderungen, in dem ich lange gelebt habe, wurde uns schon sehr früh das Konzept des Fortschritts vermittelt. Im Angesicht von Verzweiflung und Einsamkeit verstanden wir, dass wir auf drei Gebieten Fortschritte machen konnten: bei der Selbstbeherrschung, in der Beziehung zu anderen Menschen und im Umgang mit dem Körper. Aber wie kann man Fortschritte machen, wenn die Kräfte schwinden, wenn wir auf das Ende zusteuern?

Nichts ist selbstverständlich, alles ist gegeben, geliehen, vorübergehend.

Meinen behinderten Körper trage ich in einer zunehmend individualistischen Umgebung mit mir herum. Ich beobachte die Welt und sehe die Menschen rennen, rennen, rennen, als ob alle für DHL arbeiten würden. Ich melde mich bei einer App an, ich zeige meine Behinderung, und sofort tobt entweder die Gleichgültigkeit oder die Ablehnung. Ich möchte in der Migros an der Kasse bezahlen, und mir wird vorgeworfen, ich sei zu langsam. Die Gesellschaft kann sehr ausgrenzend sein. Und wenn es einem Individuum schlecht geht, wird es sofort auf seine Selbstverwaltung verwiesen – «Du solltest meditieren!» –, statt dass man die Bedingungen des sozialen Kontextes hinterfragen würde, die einen verrückt machen, die einen erschöpfen. In diesem Sinne ist es sehr befreiend, von einer «Behinderungssituation» zu sprechen (auf Französisch werden Menschen mit Behinderungen als «personne en situations de handicap» bezeichnet, also als «Personen in Behinderungssituationen», Anm. der Red). Ich bin nicht behindert. Es ist vielmehr das Leben in der Gemeinschaft, welches «meine» Schwierigkeiten offenbart.

Über den Tod nachzudenken kann einen gewaltigen Lebenshunger wecken. Es wäre entschieden zu früh, wenn ich jetzt auf der Stelle sterben würde. Ich hätte noch nicht genug profitiert, um es in den Kategorien von Verlust und Gewinn auszudrücken. Bevor wir über das Loslassen und die Loslösung sprechen, sollten wir alles versuchen,

um eine aufmerksamere, solidarischere und weniger ausgrenzende Gesellschaft aufzubauen. Dabei handelt es sich gemäss dem tibetisch-buddhistischen Mediationsmeister Chögyam Trungpa übrigens um die beiden grossen Herausforderungen, denen man sich stellen soll, indem man sich vom Ego befreit, indem man die Last der Bedingungen, welche uns voneinander entfremden, abwirft, indem man seine wahre Natur entdeckt und eine erleuchtete Gesellschaft aufbaut.

Eine Behinderung mit sich herumzuschleppen, seine körperlichen Ressourcen zu verlieren, langsam zu erlöschen, zu trauern, all dies bedeutet, Buddhas Diagnose, dass alles Leiden ist, in vollem Umfang zu erfahren. Die grösste Freude, die vollkommene Liebe, kann zur Qual werden, wenn man sich daran klammert, wenn man Angst vor Verlust hat. Anstelle einer Pille, die mit einem Schlag alles beendet, würde ich, wenn ich die Wahl hätte, ein Naturmittel fordern, welches alle Sorgen überwindet, sowie ein Stärkungsmittel, um mich für andere nützlicher zu machen, um engagierter sein zu können. Denn zur Tragik der Existenz, zu Krankheiten, Erdbeben, Kriegen – die Liste ist lang – fügt sich die Schar der Psychodramen und der vom Verstand erzeugten Schmerzen hinzu: Ängste, Eifersucht, Vergleiche, Hass … Daher die Dringlichkeit, die beiden von Chögyam Trungpa genannten Herausforderungen anzugehen: daran arbeiten, sich zu befreien; und daran arbeiten, die Grundlagen für eine freundlichere Gesellschaft zu legen. Und das ist kein Idealismus, sondern sehr konkret.

Über den Tod nachzudenken, kann einen gewaltigen Lebenshunger wecken.

In seinem Werk «Menschliches, Allzumenschliches» fordert der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche uns auf, uns jeden Morgen zu fragen, ob wir an diesem Tag jemandem eine Freude machen können. Aus sich selbst herauszugehen, sich anderen zu schenken, ist Teil einer freudigen Askese, die Sinn und Richtung verleiht. Aber so viele Hindernisse halten uns davon ab, uns in das altruistische Abenteuer zu stürzen.

Meine grösste Angst ist es, allein zu sterben, isoliert, ohne eine Hand, die ich drücken kann. Sterben ist so natürlich, und doch so kompliziert.

In der Zen-Tradition spricht man vom grossen Tod, dem Tod des Egos. Wenn ich atme, sterbe ich beim Ausatmen und werde beim Einatmen wiedergeboren. Dieses Denken kann in den Alltag eindringen und ihn durchdringen. So wird uns, wenn wir eine Tür öffnen, zum Beispiel geraten, uns selbst sterben zu lassen und dabei alles, was wir glauben, zu sein, loszulassen, unsere Erinnerungen und Vorurteile abzulegen, uns von allem zu entledigen, um neu geboren zu werden. Oft liege ich im Bett und übe mich wie der griechische Philosoph Platon im Sterben. Ich betrachte die Welt, das Universum, die anderen ohne mich, ohne mein Ich. Und die anderen kommen dabei sehr gut zurecht.

Sich ohne zu zögern auf den Weg zu machen, sich auf einen spirituellen Weg zu begeben, um sich von der Angst zu befreien, das Leben zu geniessen, jeden Moment des Daseins zu schätzen und sich gleichzeitig zu engagieren, sich für eine Gesellschaft einzusetzen, in der niemand auf der Strecke bleibt – das ist eine ziemlich grosse Herausforderung!

Versuchen wir nun abschliessend, ein Rezept für ein friedlicheres und glücklicheres Leben für jede einzelne Person zu verfassen. Lassen Sie uns einige Anregungen geben, um eine andere

Ich zeige meine Behinderung, und sofort tobt die Gleichgültigkeit oder die Ablehnung.

Beziehung zur Welt, zum Leben und zum Tod aufzubauen. Zunächst sollten wir vom «Ich» zum «Wir» übergehen und echte solidarische Netzwerke schaffen, damit wir wegkommen von unserer Nabelschau und uns nicht nur an unsere eigenen Sorgen klammern. Der Slogan «Weniger Besitz, mehr Beziehungen» («moins de biens, plus de liens») der belgischen Politikwissenschaftlerin Émeline De Bouver – in Zeiten von Facebook und Instagram hochaktuell – kann auch ungewöhnliche Wege aufzeigen, wenn immer mehr Menschen von Einsamkeit und Isolation geplagt werden.

Doch die Fähigkeit, loszulassen, fällt nicht einfach vom Himmel, man kann sie nicht mit Gewalt erzwingen. Das Loslassen gibt und empfängt. Sprechen wir also darüber und teilen wir unsere Erfahrungen mit anderen!

Die persönliche Entwicklung und die damit verbundenen Aufforderungen können missbräuchlich sein, wenn sie weiterhin nur die Herrschaft des Jeder-für-sich-selbst und des Individualismus rechtfertigen. Seit dem Wirken des buddhistischen Meisters Shantideva wissen wir, dass es unmöglich ist, sich nur um sein eigenes bequemes Glück zu sorgen, ohne sich um andere zu kümmern. Das Glück aller Menschen geht uns alle an. Öffnen wir uns!

Die Geissel des Gebens und Nehmens verhindert eine echte Beziehung. Als Person mit Behinderungen stelle ich jeden Tag fest, dass menschliche Beziehungen teilweise kostenpflichtig geworden sind, mit einem Preisschild versehen, als ob man sich alles verdienen müsste. Lassen Sie uns also die Kostenlosigkeit der Begegnung wagen!

Loslassen bedeutet aber nicht, zu resignieren, in Gleichgültigkeit zu versinken, sich mit den Dramen, die die Welt zerreissen, abzufinden oder sich an das Elend der Benachteiligten und an Gewalt zu gewöhnen. Im Gegenteil! Überwinden wir gemeinsam Vorurteile, Verbitterung und Entmutigung!

Die spirituellen Traditionen lehren uns, das Denken und Handeln miteinander in Einklang zu bringen. Auch wenn ich meinen Tod nur allein erleben kann, ist es möglich, dass ich auf dem Weg dorthin begleitet werde. Denn selbst wenn ich grundsätzlich in diesem meinem Körper isoliert bin, wer soll es mir verbieten, mich mit anderen zu umgeben, von ihnen umgeben zu sein, um ein grosser Lebenskünstler zu werden?

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Reise!

Foto: Aurélie Felli

Alexandre Jollien kam 1975 mit einem Geburtsfehler zur Welt. Er wuchs während 17 Jahren in einem Behindertenheim auf. Später studierte er Philosophie in Freiburg und Dublin. Seit 1999 hat er mehrere Bücher veröffentlicht, darunter auf Deutsch «Lob der Schwachheit», «Die Kunst Mensch zu sein», «Liebe Philosophie, kannst du mir helfen?» und «Lob des ungesicherten Lebens». Er lebt mit seiner fünfköpfigen Familie im französischsprachigen Teil des Kanton Wallis.
(Text: Edition Spuren)
www.alexandre-jollien.ch (auf Französisch)

Den Film «Presque» (Deutscher Titel: «Glück auf einer Skala von 1 bis 10») von und mit Alexandre Jollien finden Sie auf www.playsuisse.ch.

Ratgeber Recht §

Nadja D'Amico
Anwältin

Rückerstattung der Ergänzungsleistungen aus dem Nachlass

Meine Mutter ist im August 2022, genau ein Jahr nach meinem Vater, verstorben. Sie hinterlässt 200 000 Franken. In diesem Nachlass enthalten ist die Wohnung, in der sie bis zu ihrem Tod gewohnt hat. Mein Vater war schwer pflegebedürftig und lebte die letzten Jahre im Pflegeheim. Während des Heimaufenthalts bezogen meine Eltern Ergänzungsleistungen. Nun habe ich gehört, dass man Ergänzungsleistungen zurückzahlen muss. Ich bin selbst IV-Rentner und auf Ergänzungsleistungen angewiesen.

Ergänzungsleistungen (EL) sind eine Sozialversicherungsleistung zur AHV- oder IV-Rente, wenn Letztere zum Leben nicht reicht. Wer Leistungen der Sozialversicherungen zu Recht bezieht, muss diese im Unterschied zur Sozialhilfe später normalerweise nicht zurückbezahlen. Auch nicht, wenn die Bezügerin oder der Bezüger von Ergänzungsleistungen später zu einem Vermögen kommt – wie allenfalls Sie durch ein Erbe. Ein Vermögenszuwachs betrifft nur den Anspruch auf künftige Ergänzungsleistungen.

Sonderfall geschaffen

Der Gesetzgeber hat in der letzten EL-Reform an diesem System gerüttelt und einen Sonderfall der Rückerstattung geschaffen. Neu müssen auch rechtmässig bezogene Ergänzungsleistungen zurückbezahlt werden, wenn die Bezügerin oder der Bezüger von Ergänzungsleistungen stirbt und mehr als 40 000 Franken hinterlässt. Bei Ehepaaren stellt sich die Frage der Rückerstattung erst, wenn auch die zweite Person des Ehepaares verstorben ist.

Rückerstattungspflichtig sind neu alle ausbezahlten Ergänzungsleistungen, einschliesslich der Krankheits- und Behinderungskosten und der Krankenkassenprämien der letzten zehn Jahre. Da diese Bestimmung erst seit dem 1. Januar 2021 in Kraft ist, müssen vor diesem Datum bezogene Leistungen jedoch nicht zurückbezahlt werden.

In Ihrem Fall berechnet sich die Rückforderung wie folgt: Vom Nachlass in der Höhe von 200 000 Franken wird der Freibetrag von 40 000 Franken abgezogen. Somit könnten maximal 160 000 Franken zurückgefordert werden. Der Rückforderungszeitraum liegt zwischen dem 1. Januar 2021 (Inkrafttreten der Bestimmung) und dem 31. August 2022 (Todesdatum Ihrer Mutter).

Angenommen, Ihren Eltern wurden in diesem Zeitraum effektiv insgesamt 70 000 Franken an Ergänzungsleistungen ausgerichtet, werden diese vom Nachlass Ihrer Mutter vollumfänglich zurückgefordert. Für Sie als Erben verbleiben dann noch 130 000 Franken.

Einfluss auch auf den eigenen Anspruch

Die Erbschaft wirkt sich zudem auf Ihren eigenen Anspruch auf Ergänzungsleistungen aus. Mit derselben EL-Reform hat der Gesetzgeber eine Vermögensgrenze eingeführt, bis zu welcher ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen überhaupt geltend gemacht werden kann. Bei Alleinstehenden liegt die Grenze bei 100 000 Franken (ohne selbstbewohntes Wohneigentum). Ihr Anspruch auf Ergänzungsleistungen erlischt demnach mit dem Erbfall.

Denken Sie daran, die Erbschaft umgehend bei Ihrer EL-Stelle oder Ausgleichskasse zu melden. Unrechtmässig bezogene Ergänzungsleistungen müssen immer zurückerstattet werden.

Hinweis: Die Übergangsfrist der EL-Reform endet am 31. Dezember 2023. Alle Ergänzungsleistungen, die während der Übergangsphase nach altem Recht gewährt wurden, werden auf den 1. Januar 2024 definitiv an das neue Recht angepasst.

Hirnstoff

histor. Gebäude in Näfels	Schweinefleisch v. Karree	männl. Fürwort	verschiedener Meinung		span. Ausruf	echt, wirklich	Gesichtsstoppel		nicht fest	Abschreibung	Gewürz aus Blütenstempeln		ital. Name des Ätna	Tradition, Brauchtum		Vorn. v. Ochsenknecht	Hptst. d. Lorraine (F)
										5			engl.: schwimmen		4		
			6		nichts Gutes		frz.-sprach. Teil der Schweiz					1				ungeachtet, obwohl	
Baumfrucht		Knochenfischart		Sitz- und Liegemöbel									Vergeltung, Sanktion		Doppelkonsonant		
Weizengriessmehl							männl. Anrede					heftiger Fall				3	
lokales Rechnernetz				semit. Bez. für Gott			kleine Vertiefung		Schaltknopf						Aufforderung einzutreten		Zähringerstädtchen im Kt. FR
				nachdenken		Richtungsangabe						zentralafrikan. Staat		Internetadressenanhang			
helle Biersorte	Ozeane		Weissager						eh. dt. Silbermünze		fast, annähernd						
Maultiere				2		abzüglich, frei von		Preis, Taxe						Vorn. d. engl. Autors Deighton		frz.: Insel	
Film von Spielberg			alt Bundesrat (Adolf)		Salz der Ölsäure				7		Begleitung						
engl. Schulstadt					engl.: er			eh. ital. Währung Mz.					Hast, Zeitnot				
Normen							ind. Singvogel				Wettfahrt						
kelt. Name Irlands					poet.: standhaft						1	2	3	4	5	6 raetsel.ch	7

Sudoku

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

Einfach

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 35.

Pfotenabdrücke im Herzen

Nicht selten sind Menschen mit Sehbehinderungen im Alltag auf einen Blindenführhund angewiesen. Doch welche Konsequenzen trägt dies mit sich, wenn der Hund stark erkrankt oder gar stirbt?

Text Kim Pittet **Fotos** Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde Allschwil/Stefania Kaiser

Es ist Montag nach Auffahrt. Stefania Kaiser ist mit ihrem Blindenführhund Orlando im Wald unterwegs. Plötzlich legt sich der Hund auf den Boden und gibt einen Laut von sich, den Stefania Kaiser nie vergessen wird, wie sie erzählt. Sie ruft eine Freundin an, die sie mit dem Auto zum Tierarzt fährt. Als der Motor des Autos verstummt, schläft Orlando mit dem Kopf auf ihren Beinen für immer ein.

Vollzeitjob als Psychologe und Alltagshelfer

Rund zwei Monate zuvor erfuhr Stefania Kaiser, dass ihr Hund einen Tumor an der Aorta sowie Wasser im Herzbeutel hat. Die Zeit nach Orlandos Tod

beschreibt die 54-Jährige mit einer grossen Leere: «Ich, aber auch meine Kinder haben sehr um Orlando getrauert. Er hat mit seiner lieben und einfühlsamen Art eine Lücke in unserer Familie hinterlassen.» Trotz der traurigen Erinnerung entweicht Kaiser ein Schmunzeln: «Orlando war ein Psychologe in Hundegestalt!»

Doch nicht nur emotional sei der Verlust schwierig gewesen. Als Blindenführhund hat Orlando die medizinische Masseurin und Cranio-Sacral-Therapeutin in ihrem Alltag begleitet, denn sie ist aufgrund des grünen Stars vollständig erblindet. Das Einkaufen oder der Weg in die Stadt ohne Begleitung sind für sie schwierig, eine Zugfahrt alleine fast unmöglich. Durch die fehlende Unterstützung haben sich nicht zuletzt auch soziale Kontakte verringert, da sie das Haus seltener verlassen hat. So hat der Verlust von Orlando Spuren im Herzen, aber auch im Alltag hinterlassen.

Work-Life-Balance gilt auch bei Hunden

Dass Hunde wie Orlando während ihrer Dienstjahre stürben, komme selten vor, sagt Ugo Sprecher, Leiter Ausbildung und Zucht der Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde Allschwill. Er schätzt die Anzahl Todesfälle auf einen alle zwei Jahre. Meist würden die Hunde an Tumoren oder einer schweren Autoimmunerkrankung sterben.

Das Zentrum nahe der französischen Grenze züchtet fast ausschliesslich Labrador Retriever. Rund zwei Dutzend Blindenführhunde werden jährlich ausgebildet und an Halter*innen ausgeliehen, die auf die tierische Unterstützung angewiesen sind. Sie führen die Menschen mit Sehbehinderungen vorbei an Hindernissen, zeigen ihnen Trottoirs und Treppen an oder suchen Ampelpfosten auf. Damit die Hunde diese Aufgaben sicher und pflichtbewusst übernehmen können, sind sie zwischen sechs und neun Monaten in der Ausbildung. Dann kommen sie für circa acht Jahre an ihren Arbeitsplatz. Mit rund zehn Jahren werden Führhunde pensioniert und geben das Führgeschirr ab. Sie leben dann bis zum Tod bei den Halter*innen oder die Schule sucht bei Bedarf ein neues Plätzchen für ihren Lebensabend.

«Vor der Ausbildung durchlaufen alle Hunde verschiedene medizinische Untersuchungen und werden am Ende ihrer Ausbildung von einem IV-Experten geprüft. Ob die Hunde im Verlauf ihres Lebens auch immer gesund bleiben, können wir nicht voraussehen – denn es sind Lebewesen», sagt Ugo Sprecher. Vorbeugend versuche die Stiftung, mit Massnahmen wie einem jährlichen Gesundheitscheck des Hundes oder einem Futterplan einen möglichst gesunden Lebensstil zu gewährleisten. Kommt es dennoch zu einer Erkrankung, stehen Hundehalter*in und Ausbildner*in miteinander im Austausch. Denn die Stiftung, die sich seit 1972 diesem Metier widmet, bringt wertvolle Erfahrung mit, wenn es um allfällige Behandlungsmassnahmen geht. «Dabei ist uns immer besonders wichtig, dass wir mit den Halter*innen gemeinsam eine Lösung finden. Wir wollen nicht über ihre Köpfe hinweg entscheiden», beteuert Ugo Sprecher.

Stefania Kaiser mit Orlando.

Begleitet bis zum Lebensabend

Spricht der Hund nicht auf die Behandlung an oder erscheint diese nicht als sinnvoll, begleiten die Halter*innen ihren Vierbeiner palliativ. Es sei dann ganz individuell, wie man nach dem Tod eines Führhundes weiter verfahre, erklärt Sprecher. Manche Halter*innen entscheiden sich für eine Pause, andere lassen sich relativ bald auf die Warteliste für den nächsten Hund setzen.

So auch Stefania Kaiser, die rund drei Monate nach Orlandos Tod eine neue Hündin erhalten hat. «Zira ist eine zackige Hündin mit vielen Macken. Deshalb war es schwierig, für sie ein geeignetes Plätzchen zu finden», erzählt Kaiser und ergänzt: «Sie ist zwar manchmal ein Sturkopf, aber beim Führen waren wir umgehend ein Team.» Dieses Team besteht bis heute. Obwohl Zira bereits seit vier Jahren pensioniert ist, hat sich Stefania Kaiser dazu entschieden, die Hündin zu behalten, denn: «Auch wenn sie eine Führhündin war, ist sie doch vor allem auch ein Familienmitglied.»

Aslihan Kartal (links im Bild) und Lila Plakolli im Gespräch mit Procap.

«Leben und Tod sind hier drin näher beieinander als anderswo»

Aslihan Kartal und Lila Plakolli sind Freundinnen. Beide leben in der Mathilde Escher Stiftung in Zürich. Mehrmals pro Jahr erleben sie, dass Mitbewohnende versterben. Die beiden erzählen, welche Prozesse sie beim Thema Tod durchlaufen haben und wie sie heute damit im Alltag umgehen.

Text Nicole Haas **Foto** Markus Schneeberger

Wie spricht man übers Thema Sterben mit Menschen, die früh im Leben damit konfrontiert sein werden oder es im Alltag dauernd sind? Die aktivistisch und kreativ tätige 35-jährige Lila Plakolli und ihre Freundin, die 26-jährige KV-Angestellte Aslihan Kartal, sind sich einig, dass sie nicht länger mit allen über das Thema sprechen möchten. «Ich möchte nicht mehr als Studienobjekt behandelt werden bei solch sensiblen und intimen Themen wie Sexualität und Sterben und jedem auf Knopfdruck Auskunft geben», findet Lila Plakolli. Im richtigen Rahmen oder mit Menschen, mit denen die Beziehung stimme, sei es aber anders.

Lila Plakolli lebt mit der Diagnose Muskeldystrophie Typ Duchenne. Sie hat eine Atemhilfe mit Tracheostoma (eine Kanüle durch ihren Hals in die Luftröhre) und weiss, dass sie eine verkürzte Lebenszeit haben wird. Aslihan Kartal hat die Diagnose Zerebralparese.

Lange ein abstraktes Thema

Lila Plakolli und Aslihan Kartal haben, wie die meisten Menschen, irgendwann als Kinder erfahren, dass der Tod zum Leben gehört. Für beide war es aber trotz ihrer frühen Erkrankung lange ein abstraktes Thema mit wenig Bezug zu ihrem eigenen Erleben. Als Lila Plakolli im Alter von 18 Jahren zur Ausbildung in die Mathilde Escher Stiftung kam, sah sie zum ersten Mal Menschen, die beatmet wurden. Damals noch mit Schläuchen, die durch den Mund in die Lunge führten. Sie sei schockiert gewesen und habe sich gedacht: «Wenn ich so ende, dann weiss ich nicht, ob ich das packe.» Sie traf damals auch erstmals auf Fachleute, die ihr mitteilten, dass die Erkrankung auch bei ihr die Lebenszeit verkürze. Es sei gut gewesen, dass man ihr das ehrlich mitgeteilt habe, sagt Lila Plakolli. Aber sie hätte sich dabei etwas mehr Einfühlungsvermögen gewünscht; man sei damals buchstäblich «mit der Tür ins Haus gefallen».

«Leben und Tod sind hier in den Wohngruppen näher beieinander als anderswo», erzählt Aslihan Kartal. Aber nicht alle Todesfälle würden sie gleich stark beschäftigen, die persönliche Nähe spiele jeweils eine grosse Rolle. Todesfälle ausserhalb der eigenen Wohngruppe seien gefühlsmässig weiter weg. Der Tod eines engen Freundes vor etwa einem Jahr habe sie aber stark mitgenommen. Es gibt während des Gespräches mit den beiden immer wieder Momente, in denen spürbar wird, dass das Thema sie tief berührt. Zum Beispiel als Lila Plakolli von den Momenten erzählt, in denen sie selbst mit Atemnot zu kämpfen hat. Dann bekomme sie Angst: «Man kann viel über den Tod reden und darüber nachdenken. Aber wenn man wirklich vor ihm steht, dann ist das heftig. Zum Glück passiert das im Moment nicht oft.»

Abschied mehr im Stillen

Beide sind sich einig, dass Humor untereinander hilfreich sein kann. «Aussenstehende sollten aber vorsichtig sein damit», rät Lila Plakolli. Es sei die Beziehung zwischen ihr und Aslihan Kartal, welche einen humorvollen Umgang ermögliche.

Eine fortschreitende Erkrankung muss nicht zwingend bedeuten, dass eine Person sich immer stärker auf den Tod fokussiert. Lila Plakollis Wahrnehmung diesbezüglich hat sich gewandelt, als sie sich vor einigen Jahren für eine Tracheostoma-Operation entschied, bei der ihr eine Kanüle in die Luftröhre gelegt wurde. Sie wollte verhindern, dass die Operation irgendwann notfallmässig durchgeführt werden müsste. Ein paar Monate nach der erfolgreichen OP hat sie gemerkt: «Hey, ich kann ja auch mit diesem Tracheo gut leben und Spass haben.»

Für Lila Plakolli gibt es ohnehin viele andere Themen, die sie zurzeit beschäftigen: Sie wird zu Podiumsdiskussionen eingeladen, engagiert sich in einer Theatergruppe und in der Queerszene. Die Beziehungen innerhalb dieser Netzwerke sind für sie wertvoll und von gegenseitiger Achtsamkeit geprägt. Dem Thema Tod geht Lila Plakolli im Moment lieber aus dem Weg. «Ich habe eine Weile sehr viel darüber nachgedacht und kam da nicht mehr weiter. Deshalb fokussiere ich mich jetzt stärker auf das, was ich habe, und denke weniger an den Tod als noch vor ein paar Jahren.» Sie habe deshalb auch entschieden, dass sie im Moment an keinen Abdankungsfeiern mehr teilnehme. Sie zieht es vor, sich im Stillen von nahestehenden Menschen zu verabschieden: «Zum Beispiel indem ich ein Lied höre, das mich an die betreffende Person erinnert.» Zudem helfe es ihr, dass andere Kulturen teilweise ganz anders mit dem Tod umgehen würden. Als Beispiel nennt sie den «Dia de los muertos», den Tag der Toten, der in einigen Ländern von Lateinamerika als grosses Fest zelebriert wird.

Unterschiedliche Rituale

Aslihan Kartal hingegen geht weiterhin an Abdankungsfeiern und hat an solchen Anlässen auch schon Reden gehalten. Sie besitzt Gegenstände, die sie an verstorbene Freunde erinnern. So gibt es zum Beispiel kein Foto von Aslihan Kartal ohne die Mütze, welche sie in Erinnerung an einen Freund gestaltet hat. In ihrem Zimmer hängt eine Flagge, die sie an einen anderen ihr nahestehenden Verstorbenen erinnert. Dies sei ihre Art, mit Todesfällen im engen Freundeskreis umzugehen. Es gebe manchmal auch Rituale in ihrer Wohngruppe. So hätten sie etwa schon kleine Steine für Verstorbene bemalt und diese dann gemeinsam in den Zürichsee geworfen.

Selbstbestimmung bedeutet Lebensqualität

Das Gespräch mit den beiden wendet sich immer wieder ab vom Thema Sterben, hin zum Leben, ins Hier und Jetzt. Aslihan Kartal beschäftigt im Moment ihre Wohnsituation. Es ist ihr oberstes Ziel, eine eigene Wohnung zu finden und mit Assistenz selbstständig leben zu können. Die Suche nach einer barrierefreien und bezahlbaren Wohnung in der Region kostet sie aber viel Zeit und Kraft. «Im Grunde haben wir dieselben Bedürfnisse wie jeder andere Mensch. Wir wollen uns persönlich entwickeln, so autonom wie möglich leben, Beziehungen und Freundschaften pflegen.»

Und Lila Plakolli ergänzt: «Mir ist es wichtig, dass ich bei medizinischen Fragen mitentscheiden kann, zum Beispiel wenn es darum geht, mit welchem Medikament ich meine Schmerzen behandle. Ich habe gelernt, dafür einzustehen. Wenn Ärzte oder Fachleute dies respektieren, dann gibt mir das die Lebensqualität und Zuversicht für den weiteren Weg.»

Für Respekt und gleiche Rechte

Helfen Sie mit, eine inklusive Gesellschaft zu schaffen, bei der das Anderssein eine Chance und Bereicherung ist.

Ihre Solidarität macht Menschen mit Behinderungen Mut. Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Spendenkonto:
IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1
www.procap.ch

ZEWO

procap
Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Akvacare

Das multisensorische Wasserbett
für Therapie und Entspannung.

Nutzen Sie das Element Wasser für die Behandlung von Menschen mit körperlichen wie auch seelischen Beeinträchtigungen. Durch sanfte Klänge, Massage und Vibrationen wird das Körperbewusstsein gestärkt und das Nervensystem beruhigt.

Wir beraten Sie persönlich und kompetent.

Telefon +41 41 729 80 18
hallo@akva-wasserbett.ch

akva-wasserbett.ch

Selbständig und selbstbestimmt arbeiten und wohnen

Für Menschen mit körperlicher Behinderung oder einer Mehrfachbehinderung:

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

WBZ

Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77

---

rigert

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

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

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

WIR SIND PROCAP

«Mein Traum ist es, unabhängig zu sein»

Michel Bogdanski
(*1942) lebt mit seiner Frau im Kanton Neuenburg. Er ist Mitglied der Sektion Littoral/Val-de-Ruz, war von 1984 bis 2015 Präsident der ehemaligen Sektion Procap Sport Neuchâtel und engagierte sich in verschiedenen Vereinen der Region. Als ausgebildeter Physiker war er unter anderem am Cern und am CSEM tätig.

Interview Ariane Tripet **Fotos** Timon Stalder

Procap: Mit welchen drei Worten würdest du dich selbst beschreiben?
Michel Bogdanski: Zum einen als Kämpfer. Das ist eine typische Eigenschaft von Polios (Menschen mit einer Polioerkrankung, Anm. d. Red.). Weil sie ihre Behinderung überwinden wollen. Bei mir hat sich das beispielsweise bei meinem Studium gezeigt: Ich wollte nicht nur studieren, ich wollte Klassenbester sein! Da ist einfach ein starker Wille. Ein anderes Wort ist dankbar. Ich bin dankbar für alles, was heute schon zugänglich ist, sei es in Museen oder auf Reisen – meine Frau und ich sind viel gereist, auch wenn noch längst nicht alles umgesetzt ist. Und zuletzt: das Streben nach Unabhängigkeit. Diese ist allerdings schwierig zu erlangen. Heute bin ich völlig abhängig von meiner Frau, die zu Recht sagt: «Ich bin keine Krankenschwester.» Sie macht das gerne – sicherlich aus Liebe, und als pflegende Angehörige erhält sie ein bisschen Hilfe. Aber es ist trotzdem eine Belastung für sie.

Worauf bist du besonders stolz?
Ich bin stolz darauf, mein Studium erfolgreich abgeschlossen und eine Doktorarbeit geschrieben zu habe. Und dass ich das Ganze mit einem wunderbaren Aufenthalt in den USA verbinden konnte. Ich hatte damals die Gelegenheit, in einem Institut an der Universität in Berkeley zu arbeiten, welches allein sieben Nobelpreisträger hervorgebracht hat. Es war schon damals alles zugänglich, und es herrschte eine faszinierende wissenschaftliche Atmosphäre.

Wofür begeisterst du dich?
Beruflich begeistere ich mich für die Forschung, für alles, was auf nuklearer Ebene geschieht, also die Entdeckung der Geheimnisse der Materie. Am Cern ging es um die Erforschung von Teilchen. Privat sind es die kleinen Dinge! Ich spiele gerne Jass, Bridge und Schach. Andere Glücksmomente finde ich auf den kleinen und grossen Reisen mit meiner Frau. Wir mögen Spanien sehr und fahren auch oft nach Frankreich.

Wie würdest du Procap beschreiben?
Das ist zum einen diese Solidarität. Zum anderen – das sage ich aus meiner Perspektive als ehemaliger Sportverantwortlicher und aktives Vorstandsmitglied – geht es immer auch darum,

«Ich würde gerne auf einen Schlag all die Kriege und Dummheiten beenden, die es gibt.»

so vielen Menschen mit Behinderungen wie möglich die Dienstleistungen von Procap anbieten zu können. Der sozialversicherungsrechtliche Aspekt ist sicher einer der Hauptgründe, warum Menschen bei Procap Mitglied werden. Aber Procap bietet auch die Möglichkeit, die Anliegen von Menschen mit Behinderungen bekannt zu machen und dafür zu sorgen, dass man sie hört oder dass sie an Veranstaltungen teilnehmen können.

Was war die Motivation für dein Engagement bei Procap.
Die Freude, etwas Sinnvolles zu tun! Ich hoffe, dass ich bei einigen Dingen nützlich sein konnte. (lacht.) Jetzt geht es vor allem darum, in diesem Kampf für mehr Inklusion solidarisch zu sein. Es ist wichtig, dass wir Betroffenen uns zu Wort melden! Meiner Meinung nach sprechen zu viele Menschen über Inklusion, die nicht selbst betroffen sind. Die Forderung nach Inklusion sollte aber vor allem von jenen Menschen kommen, die mit einer Behinderung leben, das hat in der Öffentlichkeit eine ganz andere Wirkung.

Was braucht es für eine inklusivere Gesellschaft?
Mir scheint, wir sind auf gutem Weg! Aber nun muss die Inklusions-Initiative zustande kommen und danach auch umgesetzt werden – allerdings ohne dass der Gesellschaft die dafür nötigen Veränderungen aufgedrängt werden. Es gibt so viele Einzelfälle. Das ist die Schwierigkeit bei Behinderungen: Jeder Fall ist einzigartig. Ich sehe dies bei meinen Polio-Kollegen. Die einen können Dinge tun, die ich nicht kann – und umgekehrt.

Welche Superkraft hättest du gerne?
Ich würde gerne mit einem Zauberstab Frieden auf der Welt schaffen und auf einen Schlag all die Kriege und Dummheiten beenden. Es ist schrecklich zu sehen, was durch die vielen Naturkatastrophen zerstört wird. Aber die Zerstörungen durch Krieg ergeben doch keinen Sinn! Ein weiterer Wunsch wäre, dass die Menschen vernünftiger werden und begreifen, dass es schon viel bringt, wenn man sich mit dem zufriedengibt, was man hat. Und was ich auch gerne ändern würde, ist die Verteilung des Geldes. Ich kann nicht verstehen, warum manche Leute Millionen verdienen. Ich finde das unanständig, vor allem wenn es auf der anderen Seite Menschen gibt, die verhungern.

Hast du einen bestimmten Traum?
Nun, ich will nicht auf den Mond fliegen. (lacht.) Aber eine umfassende Zugänglichkeit überall würde ich mir wünschen. Ich möchte mir nicht mehr Fragen stellen müssen wie «Komme ich an diesen Ort?» oder «Ist diese Veranstaltung barrierefrei?». Ich möchte auch nicht mehr von anderen abhängig sein oder sie stören müssen. Das ist es, voilà: Mein Traum ist es, unabhängig zu sein! Aber ich weiss auch, dass es für mich dafür Grenzen gibt. Deshalb sage ich es mal so: Ich wünsche mir so viel Unabhängigkeit wie möglich.

30 Jahre Procap Fremdwährungssammlung

Seit drei Jahrzehnten spenden Menschen übrig gebliebene Münzen und Noten von ihren Reisen oder Fundstücke aus Erbschaften an Procap Schweiz. Sie unterstützen damit direkt Dienstleistungen und Aktivitäten für Menschen mit Behinderungen.

Text und Fotos Procap Schweiz

Es kommt nicht selten vor, dass Claudia Wyss mit einer riesigen Schachtel voller Münzen und Scheine an Bankkund*innen vorbeigeht und diese sie für einen Moment für eine Bankräuberin halten. Manchmal ist sie auch mit dem Auto unterwegs, den Kofferraum voller Geld, und fragt sich, was die Polizei wohl denken würde, wenn sie nun das Fahrzeug kontrollieren würde. Dies ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus der vielseitigen Tätigkeit von Claudia Wyss, die seit nun drei Jahren die Fremdwährungssammlung bei Procap Schweiz leitet.

Eine «schwere» Aufgabe

Diese ungewöhnlichen Situationen beinhalten einen nicht zu unterschätzenden Spassfaktor. Ihre Tätigkeit bringt es aber auch mit sich, dass sie oft in der ganzen Schweiz unterwegs ist, um die Münzen und Noten an den verschiedenen Sammelstellen abzuholen. «Die Aufgabe ist schwer – im wahrsten Sinne des Wortes», erklärt Claudia Wyss. «Wenn ich eine Sammelsäule leere, wiegen die vielen Münzen schnell mal mehrere Dutzend Kilogramm.»

Dazu kommt die Entgegennahme von Devisensendungen, die direkt an Procap adressiert sind. Sowie die Weitergabe aller Fremdwährungen an jene Person, welche die Münzen und Noten für Procap wieder in Schweizer Franken umwandelt. Das Restgeld, welches nach Ferien oder Geschäftsreisen im Ausland übrig bleibt, wird von einem ausgewiesenen Fachmann seit nun 30 Jahren ehrenamtlich verwertet.

«Das Sammeln von ausländischen Münzen ist ein riesiges Reservoir für immer neue Überraschungen», sagt Claudia Wyss. Immer wieder stosse man auf interessante und wertvolle Exemplare, wie zum Beispiel eine mexikanische 50-Peso-Münze aus dem Jahr 1947, die aus 37,5 Gramm Feingold besteht. Und auch Goldvreneli, deutsche Reichsmark aus Gold oder Gedenkmünzen aus Palladium finden sich von Zeit zu Zeit in den Sammelsäulen.

Reminiszenzen an vergangene Zeiten …

Die Sichtung dieser Fremdwährungen lässt aber nicht nur die Herzen von Numismatiker*innen höherschlagen. So kommen dabei nicht selten Erinnerungen unterschiedlichster Art zurück, etwa an lange vergangene Ferien, als es noch die Lira, die Peseta oder den Dinar gab. Aber auch historische oder politische Ereignisse widerspiegeln sich häufig in der Währung, sei es durch die Motive auf den Noten und Münzen oder durch astronomische Summen aufgrund von Inflation und Wertverlust des Geldes, wo eine simbabwische Banknote dann plötzlich einen «Wert» von einer Trillion Dollar hat.

... und wertvoll für einen guten Zweck

Neben den historischen oder nostalgischen Aspekten dienen die ungebrauchten Fremdwährungen aber vor allem dem Zweck, die Angebote von Procap finanziell zu unterstützen. Procap sammelt seit genau 30 Jahren Münzen und Banknoten aus der ganzen Welt. Grundsätzlich gilt bei der Fremdwährungssammlung: Keine Währung ist zu exotisch, keine Münze zu alt, keine Note zu zerknittert. Der Erlös kommt Menschen mit Behinderungen in der Schweiz direkt zugute.

Die Fremdwährungen können direkt an Procap Schweiz geschickt werden. In einem Couvert oder gut verpackt in einem Karton. Procap Schweiz wird bei der Fremdwährungssammlung von zahlreichen Banken, vielen Reisebüros sowie von SBB Change unterstützt. In den Filialen dieser Unternehmen stehen Sammelboxen, Sammelsäulen sowie Fremdwährungscouverts bereit.

Sammelmaterial

In ihrer täglichen Arbeit steht Claudia Wyss in Kontakt mit den Spender*innen und Partner*innen von Procap bei den Banken, der SBB und den Reisebüros. «Ich berate sie oder lasse ihnen das nötige Material für die Sammlungen zukommen.» Dazu gehören Flyer mit Informationen zur Aktion, Spezialcouverts für den Versand an Procap, Sammelboxen aus Karton sowie Sammelsäulen, die aufgestellt werden können.

Claudia Wyss' Job bei Procap ist nie langweilig. «Und das Schöne ist, dass alles einem guten Zweck dient», wie sie betont. Nicht zuletzt liegt ihr die Arbeit für Menschen mit Behinderungen auch deshalb am Herzen, weil sie selbst Mutter eines Kindes mit kognitiver Behinderung ist.

Für Fragen zur Procap Fremdwährungssammlung oder für die Bestellung von kostenlosem Material wenden Sie sich bitte an Claudia Wyss, Telefon 062 206 88 18, E-Mail: claudia.wyss@procap.ch. www.procap.ch/fremdwährungen

Dieser Artikel erschien im Sommer 2023 in abgeänderter Form im «Numis Post», dem Schweizer Magazin für Münzen.

Fernweh? Lust auf Reisen oder Sehnsucht nach Ferien?

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

procap
Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

HOGG LIFTSYSTEME

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

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE

Die Lift-Experten

Schnelle Lieferung

www.hoegglift.ch

5 JAHRE GARANTIE

Harmonische Ferientage im Centro Magliaso

Herrliche Aussicht im Centro Magliaso: In nur wenigen Schritten vom Hotelzimmer zum Schwimmbecken.

Palmen, das Plätschern des Luganersees, eine einladende Bocciabahn – die Ruhe in der Oase des Centro Magliaso bestimmt schnell den Alltagsrhythmus. Hier befindet sich eines der beliebtesten Schweizer Ferienangebote von Procap Reisen.

Text und Fotos Isabelle Jaccaud

Eingebettet im Grünen und direkt am Ufer des Luganersees, empfängt das Centro Magliaso seine Gäste auf einem riesigen Grundstück von 17 000 m². Claudia Zbären, die das Centro seit 35 Jahren leitet und bald in den Ruhestand geht, erklärt: «Etwa ein Drittel unserer Gäste hat eine Behinderung. Das Centro ist für die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen bestens ausgestattet, etwa mit Hubliften und Zimmern mit Pflegebetten. Zudem ist das ganze Haus Bosaccio barrierefrei eingerichtet.»

In diesem Haus sind die Gäste der Procap-Gruppenreise «Zen und Relax im Tessin» untergebracht, welche jedes Jahr stattfindet. «Das Tessin besticht durch seine idyllische Lage», erzählt die erfahrene Procap-Reiseleiterin Marlyse Nobs. «Wir sind zudem nur wenige Meter vom Schwimmbecken der Anlage entfernt untergebracht. Es ist traumhaft. Man tritt im Badeanzug direkt aus dem Zimmer an den Pool.» Man müsse sich nicht erst noch in einer Kabine umziehen. Ein wichtiges Element, denn «unsere Gäste schätzen das Schwimmen als Höhepunkt des Tages sehr. Wir bleiben manchmal eine Stunde lang im Wasser, weil es so schön ist», sagt Marlyse Nobs. Die Vorteile des Centro Magliaso seien offensichtlich: «Die unglaubliche Aussicht auf den See oder der Schwimmbadlift. Und oft auch haben wir den ganzen Schwimmbereich für uns allein.» An diesem Juni-Nachmittag nutzten 17 der 20 Teilnehmer*innen (11 Erwachsene aller Altersgruppen mit unterschiedlichen Behinderungen sowie 9 Begleitpersonen) den Poolbereich, wobei einige Kinder im angrenzenden Becken planschten.

Das Nebeneinander der verschiedenen Reisegruppen verläuft sehr gut. Für Claudia Zbären war es «von Anfang an ein Herzenswunsch, die Durchmischung zu fördern». Hier gibt es kein «Ghetto», alle leben in Harmonie miteinander: Menschen mit Behinderungen wie auch Familien und Paare sowie Schulklassen, welche das breite Sportangebot nutzen – vom Beachvolleyballfeld über die Paddles bis hin zu den Fitnessgeräten im Freien unter den Bäumen. Im Centro Magliaso können sich zwischen 130 und 165 Gäste aufhalten, die in rund zehn Häusern unterschiedlicher Grösse untergebracht sind. «Es gefällt mir, dass wir hier kein Luxushotel haben, sondern einen Ort, der für alle offen ist. Wir bieten eine 6-Sterne-Lage, aber zu einem erschwinglichen Preis», sagt die Direktorin.

Begeistert vom Tessiner Charme

Für Patricia aus Vevey ist es der erste Aufenthalt im Centro Magliaso. Sie ist auf einen elektrischen Rollstuhl angewiesen und war von Anfang an begeistert: «Jeden Tag steht etwas anderes auf dem Programm: Heute ist es ein Spaziergang dem See entlang bis nach Caslano, morgen eine Schifffahrt nach Lugano. Und am Ende des Tages treffen wir uns auf der Terrasse des Grotto im Centro auf ein Getränk oder eine Glace.» Auch der Kontakt zwischen den verschiedenen Reisegruppen gefällt ihr: «Es ist schön, dass wir neben uns Schulkinder Beachvolleyball spielen sehen und sie lachen hören.» Patricia hat ihre Ferien auch schon in England verbracht. Doch nun hofft sie von ganzem Herzen, dass sie in zwei Jahren wieder hier sein kann: «Vorher wird es wohl nicht möglich sein, da ich für diese Ferien erst finanzielle Unterstützung beantragen muss. Aber ich werde versuchen, jeden Monat etwas zu sparen», sagt sie und freut sich schon riesig auf den kommenden Lottoabend.

Ob Lotto oder gemütliches Beisammensein: Jeden Tag steht etwas anderes auf dem Programm.

Auch Suzanne aus Genf, die ebenfalls auf einen Rollstuhl angewiesen ist, fühlt sich im Centro Magliaso sehr wohl. Sie schätzt das Schwimmbecken, die wunderschöne Umgebung, die berühmte Gelateria in Caslano, die über einen schönen Spaziergang erreichbar ist, sowie das Frühstücksbuffet mit seiner grossen Auswahl. «Vor zwei Jahren haben wir alle Mahlzeiten auf der Terrasse eingenommen, das war ein schönes Feriengefühl.» Und dass Suzanne Verwandte in Lugano hat, die sie bei dieser Gelegenheit besuchen kann, ist für sie das Tüpfelchen auf dem i.

Claude-Alain aus Marly war schon mehrmals in Magliaso – und er geniesst den Aufenthalt jedes Mal in vollen Zügen. Von Anfang an hat ihm die ruhige Atmosphäre im Centro gefallen: «Hier riecht es Ferien. Die Betreuer*innen sind nett, und das Schwimmbecken ist super.» Claude-Alain mag es, nach dem Abendessen noch etwas Zeit am See verbringen zu können. «Ich habe im Schilf Teichhühner und Reiher beobachtet und vieles erinnert mich an den Neuenburgersee. Und das Frühstücksbuffet ist köstlich», betont er genüsslich und kann es schon jetzt kaum erwarten, sich für die nächste Sommerwoche am Luganersee anzumelden.

Spezialisiert auf barrierefreie Reisen

Hinter diesen Traumferien steht das Team des Procap Reisebüros, dem jedes Jahr über 1000 Kund*innen vertrauen. «Wir organisieren seit rund 30 Jahren barrierefreie Reisen für Menschen mit Behinderungen», erklärt Helena Bigler, Leiterin von Procap Reisen & Sport. Procap bietet eine breite Palette von betreuten Gruppenreisen und Angebote für Individualferien in der Schweiz und im Ausland an. Dazu gehören Relax- oder Aktivwochen wie jene im Centro Magliaso, aber auch Natur-, Sport- und Wanderwochen oder thematische Wochenenden zu jeder Jahreszeit.

Die grösste Herausforderung bei der Organisation dieser Reisen ist es, genug freiwillige Helfer*innen für die betreuten Gruppenreisen sowie geeignete Ferienorte zu finden. Wenn der Ferienkatalog von Procap erscheine, würden die Angebote für begleitete Gruppen jeweils regelrecht gestürmt, sagt Helena Bigler. «Aber leider gibt es in der Schweiz nur wenige Angebote mit einem vergleichbaren Niveau wie im Centro Magliaso, also Unterkünfte in einer schönen Umgebung und mit der Möglichkeit, fünf bis acht Personen im Rollstuhl unterzubringen.» Entsprechend ist das Procap Reisebüro stets auf der Suche nach neuen touristischen Orten. «Die meisten unserer Kund*innen leben in Institutionen. Der Aufenthalt an einem schönen Ort und mit anderen Menschen ermöglicht es ihnen, für einmal aus ihrer Routine und ihrem Alltag auszubrechen.»

Der Ferienkatalog 2024 erscheint Anfang Dezember. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 33 oder unter www.procap-reisen.ch.

Vom Glück des Reisens

Der Ferienkatalog 2024 von Procap Reisen erscheint Anfang Dezember – und beinhaltet viele neue und spannende Feriendestinationen für unvergessliche Individual- und Gruppenreisen.

Text und Bild Procap Schweiz

Das Glücksgefühl des Reisens ist untrennbar und unmittelbar mit der Freude am Leben verknüpft. Die Reiselust und die damit verbundenen Erlebnisse geben ein positives Gefühl und sollten für alle Menschen gleichermassen zugänglich sein. Seit bald 30 Jahren bietet Procap Reisen deshalb attraktive und barrierefreie Individual- und Gruppenreisen an, die optimal auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnitten sind. Auch im neuen Ferienkatalog 2024 finden Reiselustige eine breite Palette an Angeboten für Aktivferien oder Erholungswochen in der Schweiz und im Ausland, die unvergessliche Erinnerungen garantieren.

Aktiv und erholsam

Bei den betreuten Gruppenreisen bietet das Reiseziel Schweiz auch 2024 wieder attraktive Ferienmöglichkeiten. Neben den beliebten Klassikern wie der Jugendwoche an der Riviera des Genfersees oder der Männerwoche in Brienz und der Frauenwoche in Laax gibt es neu eine Aktivwoche für Jugendliche im jurassischen Montfaucon oder das Angebot «Ferien und Gurtenfestival» in Bern. Fans des Wintersports kommen ebenfalls auf ihre Kosten, sei es am Schneewochenende in Malbun, auf den Pisten von Saas-Grund oder unterwegs im Winterparadies in Davos oder im Goms.

Genuss pur

Wen es weiter in die Ferne zieht, der kann 2024 für betreute Gruppenreisen unter anderem Badeferien am Meer in der Südtürkei, Kultur und Genuss in der ligurischen Landschaft Italiens oder Rundreisen im Baltikum, in Portugal oder Kanada geniessen. Auch für Individualreisende haben wir neue Destinationen im Angebot. So bieten wir Kulinarik und Kultur in Nordgriechenland, abwechslungsreiche Ausflüge auf Sao Miguel, der Hauptinsel der Azoren, oder eine faszinierende Reise ins norwegische Tromsø an, wo man Rentiere füttern und Nordlichter beobachten kann. Für individuelle Reisen nehmen wir uns gerne Zeit für Sie und Ihre Reisepläne. Wir wissen, welche Reiseziele sich besonders eignen, und wir organisieren Ihnen bei Bedarf Hilfsmittel oder eine persönliche Ferienassistenz.

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 oder telefonisch unter 062 206 88 30. Den Katalog finden Sie auf unserer Website www.procap-reisen.ch.

Allein im Angesicht des Todes

Laurent Duvanel
Präsident Procap Schweiz

Eines Morgens im Sanatorium in Crans-Montana: Ich war am Lesen. Plötzlich hörte ich Schreie, Schrecken und Unruhe im Nachbarzimmer. Die Klingel schrillte unaufhörlich. Mich überkam die Ahnung, dass mein Nachbar im Sterben lag …
Ich ging in sein Zimmer und nahm seine Hand: Er entspannte sich, als ich ihn berührte – und sagte nichts. Er öffnete die Augen, sah mich an und stiess dann ein Todesröcheln aus, jenes letzte Ausatmen, das man nie mehr vergisst, wenn man es einmal gehört hat.
Sein Herz hörte auf zu schlagen und ich rief um Hilfe.
Seine Tochter kam später. Ich erzählte ihr vom Weggang ihres Vaters, und sie umarmte mich: «Es tröstet mich, zu wissen, dass Sie da waren, denn er hat eindeutig auf jemanden gewartet, um gehen zu können.»
An diesem Tag wurde mir klar, dass die Vorstellung, allein zu sterben, ein beängstigender Horror ist, und man versuchen sollte, dies wenn möglich zu vermeiden. Im Augenblick des Todes braucht es eine Begleitung, eine körperliche Präsenz, um Liebe, Freundschaft oder Zuneigung zeigen zu können.
Ob wir nun mit einer Behinderung leben oder nicht – wir sollten uns bemühen, niemanden in den letzten Momenten seines Lebens allein zu lassen.
Es ist eine Frage der Würde, zu wissen, wie man Adieu sagt.

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** Esther Banz, Nadja D'Amico, Laurent Duvanel, Nicole Haas, Isabelle Jaccaud, Alexandre Jollien, Mirjam Münger, Anna Pestalozzi, Kim Pittet, Martine Salomon, Markus Schneeberger, Timon Stalder, Ariane Tripet **Übersetzung** Versione traduzioni Flavia Molinari Egloff, Zélie Schaller, Ariane Tripet, Sonja Wenger **Titelbild** Christina Baeriswyl **Layout** Corinne Vonaesch **Korrektorat** db Korrektorat, Bern **Inserateverwaltung** Procap Schweiz Anzeigenmarketing, Larissa Spielmann, Telefon 062 206 88 04, E-Mail: larissa.spielmann@procap.ch **Druck und Versand** 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. 1/2024: 17. Januar 2024, erscheint am 26. Februar 2024.

Fokus im nächsten Heft:
Wohnen

Auflösung von Hirnstoff

Der Rätselaufgaben von Seite 19.

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

NIRWANA

Sudoku

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

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

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

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten

HEIMELIG
BETTEN
Das Pflegebett für daheim

Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle. **Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.**

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

Stannah

Plattformlift Homelift

100% MOBIL ZU HAUSE

Plattformen und Kabinen erhältlich in verschiedenen Grössen

Dank ihr diskretes und modernes Design fügen sie sich elegant in jede Umgebung.
Kompakt und schnell zu installieren, sie sind die ideale Lösung für Menschen in Rollstuhl.

Deutschschweiz
T 044 512 52 27
Westschweiz
T 021 510 78 90
Italienische Schweiz
T 091 210 72 44

In der ganzen Schweiz

www.stannah.ch
sales@stannah.ch