

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 11: Genuss & Wellness : Vergnügen und Wohlbefinden in jedem Lebensalter

**Artikel:** Die Selbsthilfeorganisation Procap fördert Aktivierungs- und Ernährungsprogramme : die Lust steht über der Leistung  
**Autor:** Vonlanthen, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804339>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Die Selbsthilfeorganisation Procap fördert Aktivierungs- und Ernährungsprogramme

## Die Lust steht über der Leistung

Menschen mit Behinderung sind von Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel besonders betroffen. «Procap bewegt» gibt Gegensteuer und will zeigen, dass Bewegung und ein fitter Körper das Wohlbefinden steigern.

Von Daniel Vonlanthen

Am 29. und 30. November 2013 findet in Luzern die Swiss Handicap statt – die erste nationale Messe für die Bedürfnisse und Belange von Menschen mit einer Behinderung oder Erkrankung. Über 120 Aussteller aus der ganzen Schweiz zeigen Dienstleistungen und Produkte rund um die Themen Mobilität, Invalidität, Rehabilitation und Therapien. An der Messe zugegen ist auch die Selbsthilfeorganisation Procap Schweiz. Sie zeigt, wie «Gesund leben mit Behinderung» in die Praxis umgesetzt wird. Ebenfalls unter dem Titel «Gesund leben mit Behinderung» listet ihre neuste Praxisbrochure Institutionen und Betreuungspersonen auf, die Fachwissen über Bewegung und Ernährung vermitteln.

### Immer mehr Übergewichtige

Gesundheit ist zwar ein Grundrecht. Doch nicht alle Menschen haben die gleichen Chancen auf Gesundheit und einen optimalen Zugang zu Gesundheitsdiensten oder Förderangeboten. Die jüngste Gesundheitsbefragung des Bundes 2012 bestätigt dies. Die im letzten Monat veröffentlichten Ergebnisse zeigen zwar eine allgemeine Verbesserung im Bereich körperlicher Aktivitäten. Frappant ist jedoch der Anstieg des Anteils übergewichtiger Personen: 11 Prozentpunkte. Konkret: 41 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren sind übergewichtig oder

adipös. «Seit 1992 hat sich die Zahl der Adipösen beinahe verdoppelt und lag 2012 bei 10 Prozent», so die Statistik des Bundes. Nach Definition der WHO leidet unter Adipositas (Fettsucht), wer einen Body Mass Index von über 30 aufweist (BMI = Körpergewicht in kg/Körpergrösse in Metern im Quadrat). Die Resultate der Gesundheitsbefragung zeigen auch erhebliche soziale Unterschiede auf.

Gerade Kinder und Jugendliche mit Behinderung sind laut Procap weniger körperlich aktiv und doppelt so häufig übergewichtig oder adipös wie Gleichaltrige ohne Behinderung. Deshalb lancierte die Selbsthilfeorganisation 2009 das Projekt «Procap bewegt». Gesundheitsförderung sei für Menschen mit Behinderung genauso wichtig wie für Menschen ohne Handicap – «vielleicht sogar noch wichtiger», schreibt Procap. Drei Pilotprojekte standen am Anfang der Kampagne: Im Wohnheim Rossfeld in Bern, in der St.-Josef-Stiftung im aargauischen Bremgarten und im Le Foyer de Porrentruy JU nahmen Menschen mit Behinderung an spezifischen Gesundheitsförderprogrammen teil und lernten dabei, selber auf Bewegung und Ernährung zu achten. Am dies-

jährigen Eidgenössischen Turnfest in Biel leistete Procap Sensibilisierungsarbeit.

**Nicht alle Menschen haben die gleichen Chancen auf den Zugang zu Förderangeboten.**

### Mangelnde Integrationsbereitschaft

Bewegungsmangel hat viele Ursachen. Marcel Heeg, Pädagogischer Leiter bei der St.-Josef-Stiftung, sieht ein allgemeines Manko beim

sportlichen Angebot insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Behinderung: «Bei den Sportvereinen und beim Mannschaftssport steht die Leistung im Vordergrund. Die Bereitschaft zur Integration von Kindern und Jugendlichen mit Handicap ist nicht immer gegeben.» Neben den gesellschaftlichen gebe es immer noch viele bauliche Barrieren. «Das beginnt schon auf dem Spielplatz, der nicht für Kinder im Rollstuhl

>>



Procap Sport- und Gesundheitstag 2012: Gesundheitsförderung ist für Menschen mit Behinderung genauso wichtig wie für Menschen ohne Handicap.

Foto: Erwin von Arx

eingrichtet ist.» Man dürfe übergewichtige Kinder allerdings nicht überfordern, warnt Heeg: «Wir sollten nicht ständig über das Gewicht und die Ernährung sprechen. Das kann frustrierend sein. Fanatisch dürfen wir nicht werden.»

#### Esdo-Selbstverteidigung

In der Berner Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld gehören Bewegung und ausgewogene Ernährung zu den Grundanliegen – nicht erst seit dem Pilotprojekt «Procap bewegt». Die Pilotprojektphase 2009 half allerdings mit, die Sensibilität und das Interesse am Thema weiter zu fördern. Die

### Das Angebot der Stiftung Rossfeld ist breit: Es reicht von Rollstuhl-Rugby bis Tischtennis.

Berufsschule Rossfeld bietet jungen Erwachsenen mit körperlicher Behinderung die Möglichkeit, während vier Jahren die Kaufmännische Ausbildung EFZ zu absolvieren. Die meisten wohnen im Internat, wo viele gemeinsame Aktivitäten stattfinden. Die Stiftung unterstützt internes und externes sportliches Engagement. «Die Initiative geht von unseren Lernenden selber aus», sagt die Agogische Verantwortliche der Berufsschule, Jacqueline Vuillien. Intern ist ein breites Angebot vorhanden: von Rollstuhl-Rugby bis Tischtennis. Im Rossfeld trainiert beispielsweise die landesweit beste Elektrorollstuhl-Hockey-Mannschaft. Grossen Zulauf haben die

## Draussen vor der Tür

Im Januar 2012 verwehrte das Heilbad Unterrechstein (Appenzell Ausserrhoden) einer Gruppe von fünf Kindern mit körperlicher und geistiger Behinderung den Zutritt. Begründung: Andere Gäste würden sich durch ihre Anwesenheit gestört fühlen. Die Behindertenorganisationen reagierten empört und klagten auf Verletzung des Diskriminierungsverbots. Schlichtungsverhandlungen führten zu keinem Ergebnis.

Im August dieses Jahres fand zwischen den Parteien – Insieme Schweiz, Procap Schweiz und Pro Infirmis einerseits und das Heilbad Unterrechstein andererseits – eine zweite Vermittlungsverhandlung statt. Über das Begehren der Behindertenorganisationen, dass das Heilbad die vorgefallene Diskriminierung öffentlich anerkennt, erzielten die Parteien keine Einigung. Zusammen mit der Fachstelle Egalité Han-

dicap bereiten die Organisationen nun eine Klage vor. Die Leiterin der Fachstelle, Caroline Hess-Klein, spricht von einem «extremen Fall». Menschen mit Behinderung seien aber immer wieder Opfer von Diskriminierung. Oftmals würden an der verschlossenen Eingangstür «Sicherheitsgründe» vorgeschoben.

Die Verantwortlichen des Heilbads weisen auf die Medienmitteilung vom 23. März 2012 hin. Darin bedauert der Verwaltungsrat «die Entwicklung der letzten Tage, die durch Missverständnisse und einseitige Betrachtungsweisen hervorgerufen worden ist». Das Bad habe «gewisse Zulassungsbeschränkungen» erlassen, die für alle gelten, «um ein harmonisches Nebeneinander» zu gewährleisten. Behinderte Badegäste – ob in Gruppen oder als Einzelpersonen – seien willkommen.

Esdo-Selbstverteidigungskurse für Menschen mit und ohne Behinderung. Esdo ist die europäische Alternative zu asiatischen Kampfsportarten – eine Kombination von Bewegung und Selbstverteidigung. Durchmischung steigert den Spassfaktor: Wöchentlich treffen sich Zufussgehende, Hand- und Elektrorollstuhlfahrende zur gemeinsamen Sportstunde.

### Unüberwindliche Hindernisse

Im Behindertensportbereich gebe es heute zwar schon viele Angebote, sagt «Procap-bewegt»-Kordinatorin Caroline Marti. «Aber einige sind zu spezialisiert oder, umgekehrt, zu wenig auf spezifische Bedürfnisse ausgerichtet.» Die Sporttherapeutin muss viele Probleme lösen, um neue, funktionierende Angebote für Menschen mit Behinderung auf die Beine zu stellen: Manchmal ist die Zahl der Interessierten zu klein, um eine Gruppe zu bilden. Oft fehlt es an einer geeigneten Assistenz. Um Minderjährige zu motivieren, müssen die Anbieter zuerst das Vertrauen von Eltern und Institutionen gewinnen. Und nicht selten gibt es unüberwindbare bauliche Hindernisse. Zudem musste Procap zwei im Katalog 2013 aufgeführte Ferien- und Sportangebote mangels Anmeldungen absagen.

«Procap bewegt» legt das Gewicht nicht auf Leistung, sondern auf soziale Kontakte und auf Vergnügen. Das ausgedehnte Netzwerk an Sektionen, Gruppen und Beratungsstellen schafft grösstmögliche Nähe zu den betroffenen Menschen. 30 regio-

nale Procap-Sportgruppen bieten heute Aktivitäten an. Das verbandseigene Reisebüro organisiert Gruppen- und Individualreisen zu Sportanlässen und Sportcamps. Inklusion statt Exklusion heisst das Gebot in allen Bereichen des Lebens und der Freizeit. Auch Menschen mit Behinderung sollen sich in Diskotheken, Schwimmbädern und auf Sportplätzen vergnügen dürfen.

Procap steht nicht allein mit dem Förderprogramm und sucht mit PluSport Behindertensport Schweiz und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/Rollstuhlsport Schweiz eine engere Zusammenarbeit. Unter dem Motto «Nicht länger im Abseits – Gleichstellung von Menschen mit Behinderung im Sport» haben sich die drei Organisationen kürzlich zur Interessengemeinschaft IG Sport & Handicap zusammengeschlossen.

«Auch die Barrieren im Kopf müssen abgebaut werden»: Gemäss diesem Grundsatz fördert Procap den Zugang von Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu Freizeit- und Sportangeboten, zum Beispiel in Hallen- und Freibädern. Procap untersuchte die Bäder in der Schweiz auf ihre Zugänglichkeit und stellte die Ergebnisse unter dem Stichwort «Goswim» aufs Netz. Der sogenannte Zugangsmonitor liefert Informationen über die Zugänglichkeit von öffentlichen Einrichtungen und Veranstaltungsorten. Denn nicht immer scheitern Menschen mit Behinderung nur an baulichen Hürden, wie der «Fall Unterrechtstein» zeigt (siehe «Draussen vor der Tür», S. 24). ●

Anzeige



## Gesundheitswesen im Dienste des Patienten

**Die Chancen des Wandels nutzen.** Leistungen effizienter und kostengünstiger beziehen, sich auf die Patientensicherheit fokussieren, Risiken und Kosten minimieren, Neuheiten aufnehmen und in das Leistungsangebot integrieren – das sind Wege, den Wandel im Gesundheitswesen positiv zu unterstützen.

Die schnell wachsende Unternehmensgruppe mit pharmazeutischem Background und Stützpunkten in der deutschsprachigen Schweiz nutzt die lokale Verankerung zu privaten Kunden und institutionellen Einrichtungen – wie Alters- und Pflegeheime, Spitex und Kliniken.

Für den Aufbau dieses Beratungs- und Vertriebskanals suchen wir Sie als

## Persönlichkeit im Vertriebsaussendienst

**Sie nutzen das Potenzial der etablierten Infrastruktur und Dienstleistungen, die eingespielten Geschäftsprozesse sowie das Vollsortiment als Ausgangsbasis.**

In Eigenregie beschaffen Sie sich Marktinformationen, erfassen diese in der Datenbank, knüpfen Erstkontakte und vertiefen diese mit gut vorbereiteten Beratungs- und Akquisitionsgesprächen. Die Integration neuer Kunden in die Logistik- und Verrechnungsprozesse ist der nächste Schritt. Je besser Sie die Kunden kennen, desto einfacher ist es für Sie, Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren und als Gesamtpaket zu verkaufen. Damit unterstützen Sie die Kunden, die Patientenbetreuung optimal zu gestalten. Im Austausch mit internen, vorgesetzten und externen Stellen holen Sie sich zusätzliche Informationen, die immer wieder nötig sind, um die umfassenden Leistungen und den Direktvertrieb als wachsendes Segment zu verankern. Die Vielfalt der Tätigkeiten und der Gestaltungsfreiraum zum Wohle des Patienten werden Sie begeistern.

**Ihre Berufswelt ist das Gesundheitswesen oder der Pflegefachbereich. Sie verfügen über mehrjährige Erfahrung im Umgang mit anspruchsvollen Kunden in Alters-/Pflegeheimen sowie SPITEX-Organisationen. Ihr menschliches Engagement und Ihr betriebswirtschaftliches Flair sind Ihre Markenzeichen.**

Weitere Talente: Kontakte schaffen, auf Menschen eingehen und sie überzeugen, neue Wege wagen, dranbleiben und durchhalten. Sie können sich in ein Team einbringen und zugleich eigenständig zielorientiert vorgehen. Ihr Beratungserfolg zeigt sich im Verkaufsabschluss.

Wenn die Puzzlesteine Ihrer beruflichen Stationen zur beschriebenen Start-up Aufgabe passen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen an [info@lutz-personal.ch](mailto:info@lutz-personal.ch) oder Ihren Anruf für einen ersten telefonischen Informationsaustausch. Rolf Lutz Personalmanagement, Rudolfstrasse 19, 8401 Winterthur, Tel: 052 212 35 00.

**Rolf Lutz** Personalmanagement *Kaderselektion, Outplacement Assessment, Karriereberatung*