Procap

Das Magazin
für Menschen
mit Behinderungen

04/26



Psychische Erkrankungen bei jungen Menschen
Seite 6

Versteht KI unsere Hände?
Seite 16

Epilepsie: Wenn Hunde Familien entlasten
Seite 28

procap





Waldspurger AG

Drei Generationen Erfahrung im Fahrzeugausbau. Seit 1978



FAHRZEUGAUSBAU
WALDSPURGER
BEWÄHRT UND INNOVATIV

Unser Angebot

Wir machen Sie mobil – persönlich, individuell und mit Schweizer Qualität.

Weitere Infos unter waldspurger.ch





Stannah

Bewegen Sie sich mit Zuversicht

Seit 40 Jahren steht Stannah in der Schweiz für massgeschneiderte Mobilitätslösungen. Von der persönlichen Beratung bis zur Betreuung nach dem Kauf verhelfen wir unseren Kundinnen und Kunden jeden Tag zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.

Weil Stannah dein Leben verändert.

044 512 52 27 sales@stannah.ch | stannah.com

RotoBed©

Wir haben den Dreh raus

Ermöglicht vereinfachtes und/oder selbständiges Aufstehen

HEIMELIG BETTEN
Das Pflegebett für daheim



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

Gemeinsam bewegen wir mehr



Sabina Schwyter-Küffer
Leiterin Verbandsentwicklung
und Interessenvertretung,
Mitglied der Geschäftsleitung

Was können wir erreichen, wenn wir unsere Kräfte bündeln? Sehr viel. Davon bin ich überzeugt. Inklusion gelingt dort, wo Menschen, Organisationen und Politik einander zuhören, voneinander lernen und gemeinsam etwas verändern wollen.
Wie wertvoll Partnerschaften sind, zeigt diese Ausgabe auf unterschiedliche Weise. Gemeinsam mit Eye-Able setzen wir uns für digitale Barrierefreiheit ein.
Ein weiteres wichtiges Thema ist die psychische Gesundheit junger Menschen. Im Gespräch mit Maria Sorgo gehen wir ab Seite 6 der Frage nach, weshalb psychische Belastungen zunehmen, welche Ursachen dahinterstehen und wo Handlungsbedarf besteht.
Auch eine kürzlich durchgeführte Procap-Umfrage unter Fachpersonen zeigt, was junge Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen, damit der Einstieg in Ausbildung und Arbeitswelt besser gelingt. Ihre Erfahrungen geben wichtige Impulse für unsere politische Arbeit rund um die Weiterentwicklung der IV und eine nachhaltige Eingliederung.
Besonders berühren mich aber auch die persönlichen Geschichten in diesem Heft: etwa jene von Marco Dietrich, der Procap seit über 30 Jahren die Treue hält.
Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre mit dieser letzten Ausgabe im Jahr 2026.

Inhalt

4 **Notizen**

6 **Procap Sozialpolitik**
Nicht mehr Druck, sondern bessere Begleitung

12 **Procap Reisen & Sport**
Die Berge: Der Reiz ist nach wie vor da

16 **Digitale Barrierefreiheit und Kommunikationstechnologien**
Versteht KI unsere Hände?

18 **«Wir sind Procap»**
Marco Dietrich

20 **Barrierefreie Jugendherbergen**
Mit viel Tempo zum Brienzersee

23 **Rätsel**

24 **Digitale Barrierefreiheit**
Betroffene kennen die Tücken

26 **Procap Fundraising**
Heute festhalten, was Ihnen wichtig ist

27 **Ratgeber Recht**
Schadenminderungspflicht beim Hauskauf

28 **Verein EpiDogs for Kids**
Wenn vier Pfoten Sicherheit geben

32 **Procap Reisen**
Japan im Rollstuhl – ein Traum geht in Erfüllung

34 **Carte blanche**
Jonas Vögeli



Kranzschwinger Roger Rychen beehrte Procap-Mitglieder in der Polysportwoche

Was für unvergessliche Trainingsstunden! Die Polysportwoche findet traditionsgemäss jedes Jahr in Filzbach statt, war in diesem Sommer aber doch von zahlreichen Highlights geprägt. Die Procap-Mitglieder lernten etwa das Schwingen in einem Workshop beim mehrfachen Kranzgewinner Roger Rychen aus Glarus kennen.
Und die Gruppe hat einiges gelernt: Hosen hochkrempeln, richtiges «Fassen», Finte, erster Schwung und das Wichtigste: wie viel Tradition, Herzblut, Freundschaft, Liebe und Menschenverständnis in dieser Sportart steckt.
Zudem machten Schweizer Bob-Stars im Nationalteam rund um Michael Vogt das Bobfahren im Sommer möglich. Wir sind noch immer gerührt von all den einzigartigen Momenten, die in diesem Jahr möglich wurden.



«Keiner zu klein, ein besonderer Freund zu sein»

Mit dem Kinderbuch «Keiner zu klein, ein besonderer Freund zu sein» setzt Mini Movers ein Zeichen für mehr Inklusion. Die Geschichte begleitet den Elefanten Eli, der Tiere mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen kennenlernt und entdeckt, dass Vielfalt eine Bereicherung ist. Spielerisch werden Themen wie Anderssein, Respekt und Freundschaft vermittelt. Ergänzt wird das Buch durch zahlreiche Spiel- und Bastelideen sowie Porträts von Kindern und Jugendlichen, die zeigen, wie selbstverständlich Inklusion im Alltag gelebt werden kann. Ein liebevoll gestaltetes Werk für Familien, Schulen und alle, die Kindern Offenheit und Empathie näherbringen möchten. Auch eine schöne Geschenkidee für Weihnachten, die Spass macht und Kinder spielerisch für Vielfalt und Inklusion sensibilisiert.

Zur Bestellmöglichkeit und weiteren Informationen auf der Website: minimovers.ch

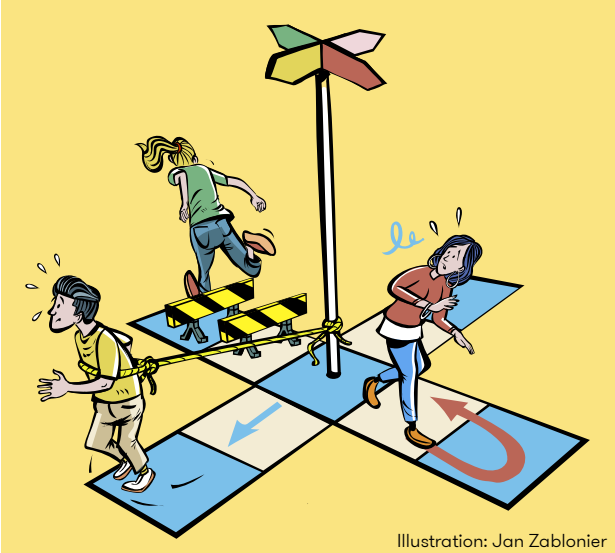


Illustration: Jan Zablonier

Umfrage unter Fachpersonen: Die Invalidenversicherung und junge Erwachsene – wohin führt der Weg?

Immer mehr junge Menschen beziehen aufgrund psychischer Erkrankungen IV-Leistungen. Als mögliche Ursachen nennen Fachpersonen unter anderem Leistungsdruck, soziale Medien und fehlende frühzeitige Unterstützungsangebote. Dies geht aus einer Umfrage hervor, die Procap Schweiz im Juni 2026 bei 153 Fachpersonen durchgeführt hat. Befragt wurden Fachpersonen aus der ganzen Schweiz, die in ihrer täglichen Arbeit Jugendliche und junge Erwachsene eng begleiten.

Die Umfrage kann hier heruntergeladen werden:
tinyurl.com/8dprbsz9



Benötigen Sie eine Auszeit?

Procap Reisen bietet seit über 30 Jahren wunderschöne und abwechslungsreiche Ferienangebote für Mitglieder und weitere reisefreudige Menschen mit und ohne Behinderungen an. Das Angebot der schönsten Feriendestinationen wird laufend erweitert.
Der brandneue Ferienkatalog 2027 wartet entsprechend erneut mit vielen spannenden Ferienangeboten auf. Ob Wanderferien, Städtetrips, entspannte Badeferien oder individuelle Reiseträume: Tauchen Sie ein in die Welt von Procap Reisen, lassen Sie den Stress des Alltags weit hinter sich und planen Sie mit uns Ihre nächsten unvergesslichen Ferien.
Möchten Sie einen Ferienkatalog bestellen, oder haben Sie Fragen zu unseren Angeboten? Wir beraten Sie gerne telefonisch unter 062 206 88 30 oder per E-Mail an reisen@procap.ch.

Nicht mehr Druck, sondern bessere Begleitung



Die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen steht zunehmend im Fokus. Seit Jahren steigt die Zahl der IV-Neurenten in dieser Altersgruppe aufgrund psychischer Erkrankungen. Gleichzeitig wird die Unterstützung junger Menschen mit psychischen Erkrankungen ein zentrales Thema der kommenden IV-Reform sein. Vor diesem Hintergrund sprechen wir mit Maria Sorgo, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, über mögliche Ursachen dieser Entwicklung, den Handlungsbedarf in Gesellschaft und Politik sowie die Frage, wie die oft beschriebene «Krise» der psychischen Gesundheit junger Menschen einzuordnen ist.
Maria Sorgo erklärt, weshalb psychische Belastungen bei jungen Menschen zunehmen, warum die Wartezeiten für Therapieplätze zum Problem werden und was Betroffene tatsächlich stärkt.

Interview Florian Eberhard **Text** Miriam Hürlimann **Illustration** Shutterstock **Foto** Maria Sorgo

Frau Sorgo, Sie arbeiten tagtäglich mit Kindern und Jugendlichen. Wenn Sie auf die letzten Jahre zurückblicken: Was hat sich im Praxisalltag verändert? Mit welchen Problemen kommen junge Menschen heute zu Ihnen?
Wir beobachten klar mehr Anfragen für Abklärungen und Behandlungen. Die Wartelisten sind sehr lang. Dabei geht es häufig um Themen wie Angst- oder depressive Störungen oder weitere psychische Erkrankungen. Ich erhalte häufig Anfragen von jungen Menschen, die seit Wochen oder Monaten einen Platz suchen. Dies ist nicht nur bei den Jugendlichen so, aber bei jungen Menschen ist es sicherlich schwieriger, wenn sie drei, sechs oder neun Monate auf eine Therapie warten müssen, da ihr Zeitgefühl anders ist. Inhaltlich sind die Themen häufig gleich geblieben, jedoch habe ich den Eindruck, dass die Krisen oft stärker ausgeprägt sind als noch vor einigen Jahren.

Zudem stellen wir fest, dass heutzutage auch das ganze System mehr belastet ist als früher. Eltern und Schulen, die zunehmend an ihre Belastungsgrenzen kommen. Daher ist es mir ein grosses Anliegen, dass niederschwellige Unterstützungsmöglichkeiten ausgebaut werden, damit sich Jugendliche beispielsweise schon früh in der Schule Unterstützung holen können und es nicht zu dieser Symptomausprägung kommt.

Ein positiver Aspekt ist, dass Jugendliche heute besser informiert und aufgeklärt sind und ihre Bedürfnisse oft klarer benennen können.

Könnte ein Teil der Entwicklung also auch damit zusammenhängen, dass psychische Probleme heute besser erkannt werden, weniger tabuisiert sind und junge Menschen eher Hilfe suchen?
Das ist ein kleiner Teil. Natürlich ist es so, dass man sich eher Unterstützung sucht, wenn man weiss, wo man Hilfe bekommen kann, und wenn psychische Erkrankungen weniger tabuisiert werden. Allerdings gilt das nicht für alle gleichermassen. Es macht einen Unterschied, aus welchem sozialen Umfeld, aus welcher Schicht jemand kommt und welchen Zugang zu Informationen oder Unterstützung er hat. Ich habe mehr Anfragen von Jugendlichen, die ein Gymnasium oder die Sek A besuchen als beispielsweise von Lernenden aus dem Baugewerbe.

Es wäre falsch, die Entwicklung nur damit zu erklären, dass heute besser hingeschaut wird. Die Daten zeigen, dass psychische Belastungen und die Stärke der Symptome tatsächlich zugenommen haben. Das betrifft nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern die Gesellschaft insgesamt. Wir würden es uns also zu einfach machen, wenn wir die Entwicklung allein darauf zurückführen würden, dass psychische Probleme sichtbarer geworden sind.

Wenn ein 17- oder 20-jähriger Mensch heute mit Depressionen oder Angststörungen zu Ihnen kommt: Gibt es typische Faktoren, die Sie immer wieder beobachten?
Ein grosses Thema dabei ist der Leistungsdruck. Jugendliche, die einen extrem hohen Anspruch an sich selbst haben, sei es in der Schule, in der Ausbildung oder im Privatleben. Dazu kommen soziale Vergleiche, die durch soziale Medien zusätzlich verstärkt werden. Und oft auch Eltern, die selbst unter Leistungsdruck stehen oder vieles unter einen Hut bringen möchten.

Zudem habe ich den Eindruck, dass Belastungen heute stärker nach innen gerichtet werden. Früher wurden Konflikte oder Frustrationen häufiger nach aussen getragen. Heute erleben wir öfter, dass Jugendliche Schwierigkeiten gegen sich selbst richten und sich entsprechend zurückziehen. Dies sieht man auch bei steigenden Schulabsenzen. Wenn man hier nicht frühzeitig interveniert, kann dies auch riesige Herausforderungen für den späteren beruflichen Weg zur Folge haben.

Gerade Social Media wird in den Populärmedien sehr häufig als Erklärung genannt. Wie gut wissen wir eigentlich, ob Social Media psychisch krank macht – und wo wird die Debatte vielleicht zu einfach geführt?
Hier muss man vorsichtig sein. Social Media ist sicher ein Faktor, aber nicht der einzige. Die wissenschaftliche Datenlage ist nach wie vor begrenzt, und es wäre zu einfach, sämtliche Entwicklungen darauf zurückzuführen.

Was wir sehen, sind permanente Vergleichsmöglichkeiten. Jugendliche vergleichen sich mit Menschen, die sie oftmals gar nicht persönlich kennen. Gleichzeitig werden sie über soziale Medien mit einer Vielzahl von Krisen, Konflikten und negativen Nachrichten konfrontiert. Viele Informationen erreichen uns heute unmittelbar, auch solche, die wir vielleicht gar nicht verarbeiten können oder möchten. Früher hatten wir mehr Distanz.

Deshalb braucht es aus meiner Sicht weniger Verbote als vielmehr Aufklärung und Medienkompetenz. Jugendliche müssen verstehen können, wie soziale Medien funktionieren und welchen Einfluss sie auf das eigene Wohlbefinden haben können.

Gibt es umgekehrt Faktoren, bei denen wir aus Forschung und Praxis ziemlich gut wissen: Das schützt junge Menschen und stärkt ihre psychische Widerstandsfähigkeit?
Ja. Einer der wichtigsten Schutzfaktoren sind stabile und verlässliche Beziehungen. Forschung und Praxis zeigen sehr deutlich, dass ein unterstützendes Umfeld aus Eltern, Bezugspersonen, Freundinnen und Freunden die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt. Oft kann bereits eine einzige verlässliche Bezugsperson eine enorm stabilisierende Wirkung haben.

«Einer der wichtigsten Schutzfaktoren sind stabile und verlässliche Beziehungen.»

Ein wiederkehrendes Thema sind lange Wartezeiten für psychologische oder psychiatrische Behandlungen. Was bedeutet es konkret für einen jungen Menschen, wenn zwischen dem Moment, in dem klar wird: «Ich brauche Hilfe», und einer Behandlung mehrere Wochen oder Monate vergehen?
Für Jugendliche sind einige Monate Wartezeit oft eine sehr lange Zeit. Sie erleben Krisen häufig sehr unmittelbar, sie leben mehr im Moment und haben nicht die gleichen Kompetenzen und Erfahrungen, die Situation in einen grösseren Zusammenhang einzuordnen.

Wenn jemand den Mut aufbringt, Hilfe zu suchen, und dann lange warten muss, kann sich die Situation in dieser Zeit deutlich verschlechtern. Krisen können sich deswegen rasch verstärken. Dazu kommt, dass viele erst dann Unterstützung suchen, wenn eine Krise schon stark ausgeprägt ist.

Deshalb braucht es niederschwellige Angebote und eine vereinfachte Zugänglichkeit zu diesen. Unterstützung sollte nicht nur in einer Praxis stattfinden. Schulen, Familien, Berufsschulen, Gymnasien, soziale Dienste und mobile Angebote können eine entscheidende Rolle spielen. Hilfreich wären mehr kurzfristige Kriseninterventionsplätze sowie aufsuchende Angebote, die Jugendliche und Familien dort unterstützen, wo sie sich im Alltag befinden. Letztlich verfügen wir weiterhin über zu wenig Therapieplätze. Und wenn dann – wie dies gerade passiert – politisch diskutiert wird, wie die Kosten reduziert und Hürden erhöht werden können, vereinfacht das die Situation nicht.

Gleichzeitig sehe ich noch Verbesserungspotenzial bei der Vernetzung zwischen Schule, Gesundheitsbereich und sozialen Angeboten.

Häufig begegnen wir einem Spannungsfeld: Einerseits soll eine berufliche Perspektive möglichst früh mitgedacht werden. Andererseits kann Eingliederungsdruck bei einer schweren psychischen Erkrankung kontraproduktiv sein. Wie findet man hier die richtige Balance?
Grundsätzlich können Ausbildung, Arbeit und eine Tagesstruktur sehr stabilisierend wirken. Die Frage ist jedoch, wie viel Druck damit verbunden wird.

«Wichtig sind Erfolgserlebnisse im Berufsalltag.»

Gerade zu Beginn einer Krise sollte die Struktur im Vordergrund stehen, nicht die Leistung. In einer Schule könnte das beispielsweise bedeuten, zunächst die Anwesenheit zu fördern, ohne gleichzeitig sofort Aufgaben oder Prüfungsleistungen zu verlangen. Dies wäre auch in einer Ausbildung sehr wichtig, und hier sehe ich die grössten Herausforderungen. Manche Jugendliche erleben, dass sich ihr innerer Druck kurzfristig reduziert, wenn sie sich zurückziehen und Anforderungen vermeiden. Das kann dazu führen, dass sich dieses Verhalten verfestigt. Wird dies von aussen, zum Beispiel von der IV, vorschnell als fehlende Motivation interpretiert, erschwert dies eine erfolgreiche Begleitung zusätzlich.

Was braucht es aus Ihrer Erfahrung, damit ein junger Mensch nach einer psychischen Krise tatsächlich wieder in eine Ausbildung oder in den Arbeitsmarkt zurückfindet – und dort auch bleiben kann?
Wichtig sind Erfolgserlebnisse im Berufsalltag. Jugendliche müssen spüren, dass sie etwas schaffen können. Gleichzeitig braucht es Durchlässigkeit. Vielleicht ist ein anderes Praktikum sinnvoll, vielleicht eine Reduktion des Pensums oder in manchen Fällen vorübergehend auch ein Klinikaufenthalt. Entscheidend ist, dass ein Rückschritt nicht als Scheitern verstanden wird, sondern als etwas, worauf wieder aufgebaut werden kann.

Der Bundesrat plant bei der nächsten IV-Reform mit der Integrationsreform eine neue Leistung für 18- bis 25-Jährige. Was müsste eine solche Zwischenphase leisten, damit sie tatsächlich hilfreich ist?
Aus meiner Sicht braucht es eine enge und kontinuierliche Begleitung. Junge Erwachsene sollten klare Bezugspersonen haben und wissen, wer für sie zuständig ist. Gleichzeitig darf nicht zu viel Druck entstehen. Es braucht zwar eine Perspektive und einen nächsten Schritt, aber die Entwicklung verläuft nicht immer geradlinig. Hier die richtige Balance zu finden, ist entscheidend.

Wichtig ist zudem eine umfassende Sichtweise. Es geht nicht nur um Arbeit oder Ausbildung. Junge Erwachsene müssen oft auch andere Herausforderungen bewältigen, etwa finanzielle Fragen oder den Aufbau eines selbstständigen Alltags. Deshalb braucht es eine gute Koordination zwischen allen beteiligten Stellen und viel Engagement. Und dazu kommt die Frage der Finanzierung. Für mich als Psychotherapeutin stellen sich diese Fragen insbesondere bei Koordinationsaufgaben und im Austausch mit anderen beteiligten Personen. Die dafür notwendige Zeit lässt sich oft nur begrenzt abrechnen. Hier braucht es Lösungen seitens der Sozialversicherungen, Krankenkassen und weiterer Akteure.

«Frühzeitige Investitionen in die psychische Gesundheit lohnen sich – menschlich wie finanziell.»

Die Zusammenarbeit mit der IV verläuft oft sehr unterschiedlich, je nach Stelle oder zuständigen Berater*innen. Sprich, der Verlauf der Begleitung hängt heute teilweise stark von den involvierten Einzelpersonen ab. Das sollte möglichst nicht der Fall sein. Es besteht hier noch eine sehr grosse Spannbreite.

Wenn Sie der Politik mit Blick auf die kommende IV-Reform zwei Dinge mitgeben könnten: Welche wären das?
Erstens: Frühzeitige Investitionen in die psychische Gesundheit lohnen sich – menschlich wie finanziell. Je früher Unterstützung möglich ist, desto eher lassen sich schwerwiegende und langfristige Folgen verhindern.

Zweitens: Wir müssen das Gärtchendenken überwinden. Bildung, Gesundheit, Sozialwesen und IV arbeiten oft noch zu stark nebeneinander her. Es braucht mehr fachübergreifende Zusammenarbeit und gemeinsame Verantwortung. Hier müsste die Politik die nötigen Rahmenbedingungen schaffen.

Was gibt Ihnen bei Ihrer Arbeit mit jungen Menschen trotz all dieser Entwicklungen Zuversicht?
Die Arbeit mit jungen Menschen ist unglaublich lebendig. In einer sehr schweren Krise kann es auch immer leichte und humorvolle Momente geben. Auch in schwierigen Situationen erlebe ich immer wieder, wie viel Entwicklung möglich ist. So scheint eine Situation im Hier und Jetzt manchmal völlig festgefahren. Einige Monate später sieht die Welt ganz anders aus. Diese Dynamik und die Fähigkeit junger Menschen, sich weiterzuentwickeln und sich zu verändern, bemerken wir auch in unserer Arbeit, und das bereitet viel Freude.



Zur Person
Maria Sorgo arbeitet als eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin (MAS in Kinder- und Jugendpsychotherapie, IAP) am Sozialpädiatrischen Zentrum in Winterthur sowie in eigener Praxis. Schwerpunkt ist unter anderem die Psychotraumatologie. Daneben ist sie als Dozentin an der ZHAW tätig und politisiert für die SP im Stadtparlament Winterthur.

swiss abilities

Die Messe mit Impulsen für ein selbstbestimmtes Leben

12.03. – 13.03.27

Messe Luzern



Nationale Plattform, die Gleichstellung fördert und die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen stärkt. Das erwartet Sie:

- Über 100 Aussteller
- Spannende Vorträge und Diskussionen
- Grosse Sporthalle zum Mitmachen und Ausprobieren
- Spielerisches Lernen und Spass im Sunnyland
- Gemeinsames Backen in der Backstube
- Swiss Abilities Markt
- Persönliches Treffen mit Sunny

und vieles mehr!

Goldpartner

PluSport

Ab 25.11.2026 Ticket sichern: swiss-abilities.ch



Die Berge: Der Reiz ist nach wie vor da

Am Samstag, dem 12. September 2026, treffen sich rund zwanzig Personen in Graubünden, um gemeinsam zur Maighels-Hütte zu wandern. Unter ihnen sind Andrea und ich, zwei ehemalige Sportlerinnen, die aufgrund einer Krankheit nicht mehr wandern können. Freiwillige begleiten uns, um dieses Abenteuer mit uns zu teilen.

Text Julie Champenois **Fotos** Markus Schneeberger

Wieder entdecken, was uns einst begeistert hat: Es ist 11 Uhr, als sich die Gruppe am Ausgangspunkt trifft. Nach den Vorstellungsrunden werden die beiden Protreks vorbereitet. Dieser von Procap Schweiz mitentwickelte Rollstuhl für Touren in unwegsamem Gelände ähnelt dem Sportrollstuhl Joëlette. Auf den Alpenwegen braucht es acht bis zehn Personen pro Rollstuhl, um sicher voranzukommen.

Für Andrea und mich, Julie, bedeutet das Einsteigen in den Protrek vor allem, in eine Welt zurückzukehren, die lange Zeit einen wesentlichen Platz in unserem Leben einnahm. Bevor sich ihre degenerative Krankheit verschlimmerte, ging Andrea jeden Herbst fünf Tage lang mit ihrer Familie wandern. Zuerst musste sie auf den Rucksack verzichten, später die Höhenunterschiede reduzieren, bevor sie schliesslich gar nicht mehr an den Wanderungen teilnehmen konnte.

Was mich betrifft, so bestimmten Wandern, Klettern und Bergsteigen meinen Freizeitalltag, bevor mich die Krankheit zwang, damit aufzuhören. Mit der Zeit lernt man, ohne sie zu leben. Die Abwesenheit der Berge wird fast schon zur Normalität. Bis zu dem Moment, in dem man wieder zurückkehrt. Dann kehren die felsigen Landschaften, die Bergseen, der Wind, das wechselnde Licht zurück, aber auch das Leben in der Hütte und diese besondere Kälte, wenn man morgens aus der Hütte tritt. All diese Eindrücke erinnern daran, warum uns diese Orte schon immer angezogen haben. Die Art und Weise, wie man sie erlebt, hat sich verändert. Nicht aber ihre Intensität.

Lernen, sich tragen zu lassen

Um wieder dort oben anzukommen, musste man auf dem Weg etwas akzeptieren, das nicht selbstverständlich ist: von anderen abhängig zu sein. Wenn man sich lange Zeit auf seine eigenen Beine, sein Gleichgewicht und seine Ausdauer verlassen konnte, bedeutet das eine echte Umstellung. Man vertraut die Sicherheit Menschen an, die man erst vor wenigen Stunden kennengelernt hat. Wenn ich im Protrek sitze, kann ich weder die Fahrtrichtung korrigieren noch den Fuss auf den Boden setzen, wenn der Rollstuhl ins Schlingern gerät. Man muss Vertrauen haben. Das ist ein Aspekt, den Brigitte schon bei ihrer ersten Teilnahme mitgenommen hat: «Was mich sehr beeindruckt, ist das absolute Vertrauen, das Menschen mit Mobilitätseinschränkungen in die Trägerschaft haben. Sie befinden sich wirklich in den Armen anderer.»

Das bedeutet nicht, passiv zu bleiben. Denn gerade auf unebenen Pfaden hüpft das Rad zwischen den Steinen, der Rollstuhl neigt sich zur Seite und richtet sich wieder auf. Der Körper versucht, Stabilität zu gewinnen, die Muskeln spannen sich an. Wenn die Krankheit die körperlichen Möglichkeiten stark einschränkt, ist es wertvoll, wieder so viele Empfindungen zu spüren. Am Abend ist die Müdigkeit sehr real, sie gehört eben auch zu einem Tag in den Bergen dazu.

Was Freiwillige ermöglichen

Rund um den Protrek ist der Aufwand beträchtlich. Es braucht einen kollektiven Kraftakt, Technik, Konzentration und eine gute Koordination. In unserer zweisprachigen Gruppe werden an diesem Samstag einige Wörter schnell unverzichtbar: langsam, rechts, links. Brigitte hebt vor allem die Teamarbeit, die Koordination, die Kommunikation und die ganze menschliche Seite hervor.

Aber das Engagement der Freiwilligen zeigt sich auch in unauffälligen Gesten: In einer Pause sorgt jemand dafür, dass wir mit Blick auf den See Platz nehmen können. Man hilft uns, von unserem Sitz aufzustehen und uns ins Gras zu setzen. Hilfe wird angeboten, noch bevor man darum bitten muss. Im Alltag einer Person mit Behinderung kann die Abhängigkeit von anderen das Gefühl vermitteln, die Dinge zu verkomplizieren. Hier gehört Hilfe einfach zur Gruppe dazu. Die Behinderung bleibt präsent, ohne unseren Platz zu bestimmen.

Franzi kennt dieses Abenteuer gut: Ihre erste Teilnahme liegt fast dreizehn Jahre zurück. Sie kehrt zurück, um «einen sinnvollen Austausch» zu erleben, wie sie sagt, geprägt von Emotionen, Gesprächen, Lachen, Anstrengungen und Freiheit – und all das «vor der Bergkulisse». Bei jeder Ausgabe trifft sie bekannte Gesichter wieder, macht neue Bekanntschaften und ist immer wieder beeindruckt von «dem, was gemeinsam erreicht wird». Sie kehrt, wie sie sagt, «müde, aber gestärkt» zurück. Das ist auch die Stärke dieser Wochenenden: unterschiedliche Fähigkeiten zu bündeln, damit alle die Berge auf die gleiche Weise erleben können.

Die Berge in der Gegenwart

Für diejenigen, die die Berge schon vor der Krankheit oder dem Unfall kannten, bedeutet die Rückkehr nicht, genau das wiederzufinden, was früher einmal war. Es geht vielmehr darum, eine andere Art zu entdecken, das zu erleben, was schon immer das Herz höher schlagen liess: die Höhe, die Landschaften, die Anstrengung, das Leben in der Hütte, die Begegnungen und die Freude, draussen zu sein.

Vielleicht liegt darin das Wesentliche der «Der Berg ruft»-Projekte: nicht das frühere Leben wiederherzustellen, sondern zu ermöglichen, dass Berge weiterhin Teil des heutigen Lebens sind. Eine Möglichkeit, die weitgehend auf dem Engagement von Freiwilligen beruht. Indem sie ihre Kräfte, ihre Erfahrung und ihre Zeit bündeln, machen sie nicht nur eine Route zugänglich. Sie ermöglichen es anderen, in eine Welt zurückzukehren, von der sie die Krankheit scheinbar entfernt hatte.



Bereit, etwas Grosses zu leisten: Teamfähigkeit und Power sind gefragt, um die Maighels-Hütte gemeinsam zu erreichen.

Das erste Mal … und dreizehn Jahre später

Für Brigitte war es das erste Mal. Für Franzi schon fast eine Gewohnheit: Seit fast dreizehn Jahren nimmt sie an «Der Berg ruft»-Wochenenden teil. An diesem Samstag waren das zwei sehr unterschiedliche Erlebnisse, aber mit demselben Wunsch, die Berge einmal anders zu erleben, andere Menschen kennenzulernen und an einem gemeinsamen Abenteuer teilzunehmen.

Brigitte kam, ohne den Protrek zu kennen oder die notwendigen Techniken zu beherrschen. Sie fungierte als Leitungsperson. Genau das reizte sie aber auch: eine Herausforderung anzunehmen, in einer Hütte zu übernachten, Neues zu entdecken. Sehr schnell begriff sie, dass körperliche Kraft allein nicht ausreicht. An technischen Passagen muss man die anderen beobachten, seine Bewegungen ankündigen, den Kraftaufwand anpassen und lernen, im Team zu arbeiten. Am Ende des Weekends hatte sie bereits Lust, wiederzukommen – diesmal mit etwas mehr Erfahrung.

Franzi kennt diesen Lernprozess gut. Doch auch nach dreizehn Jahren scheint die Routine noch nicht Einzug gehalten zu haben. Jede Gruppe ist anders. Sie trifft einige Leute wieder, lernt andere kennen und geniesst nach wie vor die Anstrengung, die Gespräche, das Lachen, die Stille, die neuen Hütten und vor allem das, was die Gruppe gemeinsam zu bewirken vermag.

Diese Wochenenden verändern auch den Blick auf die Wege. Früher mochte ein einfacher Weg einfach nur … einfach erscheinen. Nachdem man eine Protrek-Tour geleitet hat, erhalten ein Stein, eine Stufe, eine Schräge oder eine enge Stelle eine ganz andere Dimension. Wo man früher gedankenlos vorbeigegangen ist, stellt man sich nun das Rad vor, die Menschen, die ziehen und festhalten, und die ganze nötige Koordination. Der Berg bleibt derselbe, aber man nimmt ihn nicht mehr ganz auf dieselbe Weise wahr.

Was schliesslich am Bericht der beiden auffällt, ist, dass sie sehr wenig über Behinderung sprechen. Bei Brigitte kommt das Thema erst wirklich zur Sprache, wenn ich sie direkt danach frage. Auch bei Franzi stehen zunächst die Wege, die Anstrengungen, die Begegnungen, das Lachen und die gemeinsam gefundenen Lösungen im Vordergrund. Die Behinderung ist natürlich präsent – beim Protrek, bei den Anpassungen, beim nötigen Vertrauen –, aber sie bestimmt nicht ihre Erzählung. Sie erzählen in erster Linie von einer Wanderung und einem gemeinsam erlebten Abenteuer.



Endlich wieder Bergluft: Bei diesem Abenteuer sind Glücksgefühle garantiert.

→

Weihnachtsaktion 2026 – unser Crowdfundig für weitere «Der Berg ruft»-Projekte

Der von Procap Sport mitentwickelte Trekkingrollstuhl Protrek ermöglicht Menschen mit Mobilitätseinschränkung seit über 20 Jahren Ausflüge in unwegsamem Gelände. Wir suchen immer wieder tatkräftige Unterstützer*innen, Spenden sowie Sponsoren, die uns solche «Der Berg ruft»-Touren ermöglichen. Aktuell läuft eine von Procap lancierte Crowdfunding-Kampagne über die digitale Spendenplattform «There for You». Wir laden Sie herzlich dazu ein, Teil dieser Weihnachtsaktion 2026 zu werden und gemeinsam mit uns Gutes zu tun. Schenken Sie Menschen im Rollstuhl unvergessliche Momente in den Schweizer Bergen.

Jetzt spenden!
there-for-you.com/donations/der-berg-ruft



Versteht KI unsere Hände?

«Nichts über uns ohne uns» – dieser Grundsatz prägt die aktuelle Inklusionsdebatte in der Schweiz. Er spielte ebenfalls in einem grossen Projekt zur barrierefreien Kommunikation, finanziert von Innosuisse, der schweizerischen Agentur für Innovationsförderung, eine zentrale Rolle. Procap Schweiz hat sich bei der Forschungsleiterin, Prof. Dr. Sarah Ebling, nach dem Status quo zweier Teilprojekte, die sich mit der Gebärdensprache befassten, erkundigt. Das gesamte vierjährige IICT-Projekt (siehe Box) endete offiziell im April. Die Forschung zum Thema geht aber weiter.

Text Cynthia Mira **Foto** Pexels

Wer nach diesem kurzen Einstieg auf ein KI-Tool hofft, das gesprochene Sprache automatisch in Gebärdensprache übersetzt, muss sich gedulden. Die automatische Übersetzung zwischen Laut- und Schweizer Gebärdensprachen ist noch nicht einsatzbereit, wie Sarah Ebling betont. Sie ist ordentliche Professorin für Sprache, Technologie und Barrierefreiheit an der Universität Zürich und zeigt sich über die Ergebnisse der fünf Teilprojekte im Rahmen des IICT-Projekts sehr zufrieden: «Es waren alle Studien auf ihre Art erfolgreich. Einerseits sind konkrete Innovationen hervorgegangen, andererseits Netzwerke», sagt sie.

Die gesamte Forschung war von Anfang bis Ende inklusiv gestaltet. Heisst konkret: Auch beim Teilbereich der automatisierten Übersetzung von Gebärdensprache arbeiteten gehörlose Gebärdensprachbenutzende mit. Entstanden sind mehrere Innovationen, darunter ein Tool, mit dem gehörlose Gebärdensprachübersetzende einen Text in «Gebärdensprachglossen» umwandeln können. Dabei handelt es sich um eine Art Skript, anhand dessen die Übersetzung in Gebärdensprache vor der Kamera erstellt wird.

Auf Daten angewiesen

Ein zweites Teilprojekt befasste sich mit der automatischen Überprüfung von Gebärdensprache. Hier wurde untersucht, wie gut die künstliche Intelligenz Rückmeldungen auf ausgeführte Gebärden gibt und ob die Bewertungen mit menschlichen Einschätzungen übereinstimmen. Ziel war eine Technologie, die hörende Erwachsene beim Lernen der deutschschweizerischen Gebärdensprache unterstützt. Die Technologie habe bereits Eingang in Signwise, die E-Learning-Plattform des Schweizerischen Gehörlosenbundes (SGB-FSS), gefunden.

Als Hürde bei der vereinfachten digitalen Kommunikation von Gebärdensprache via KI nennt Ebling die fehlende Datenmenge, die für das Lernen zur Verfügung stehen müsste. Google habe zwar auf Android die automatische englische Übersetzung von American Sign Language (ASL) vorgestellt, aber auch diese funktioniere noch nicht einwandfrei. Und für die Gebärdensprachen der Schweiz gebe es noch viel weniger Daten, mit denen ein KI-Modell trainiert werden könne.

Mitwirkung bleibt entscheidend

Unternehmen und Technologieanbieter allein werden es also nicht richten, ist Ebling überzeugt: «Wir können uns nicht auf den Markt verlassen, er ist in bestimmten Bereichen zu klein, gerade weil die Zielgruppen von digitaler Barrierefreiheit so unterschiedlich sind.» Umso wichtiger sei die Beteiligung von Menschen mit Behinderungen. «Als Forschende sind wir auf die Mitwirkung der Zielgruppen an unseren Projekten im Sinne eines partizipativen Prozesses angewiesen; je mehr interessierte Mitglieder es von Verbänden wie Procap gibt, desto wertvoller ist das für uns», sagt sie. Zudem gebe es auch Forschende, die gleichzeitig Zielgruppenvertretende seien.

Diese und weitere Ergebnisse des IICT-Projekts wurden im Januar in Bern auch der Öffentlichkeit vorgestellt. Ein Bereich kümmerte sich um die automatische Textvereinfachung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Gerade beim Thema Leichte Sprache habe sich dank dem Projekt bei einigen Bundesämtern viel getan. So soll gegen Ende des Jahres die «Alertswiss»-App in Leichter Sprache auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar sein.

Die Studien gingen im April offiziell zu Ende. Die Forschung zum Thema geht aber weiter. So haben etwa die Universität Zürich und die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich ein neues Projekt lanciert, bei dem es um die Analyse von Sprachfluss in Lautsprachen und Gebärdensprachen geht, finanziert vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF).

→

Über das IICT-Projekt

Das IICT-Projekt wurde von Innosuisse, der Schweizerischen Agentur für Innovationsförderung, mit einem Gesamtbudget von 12,3 Millionen Franken unterstützt. Die Abkürzung steht für «Inclusive Information and Communication Technologies». Ziel war die Entwicklung von Informations- und Kommunikationstechnologien für Menschen mit Behinderungen, um die barrierefreie Kommunikation zu fördern. Im Fokus standen fünf Bereiche: Textvereinfachung, Gebärdensprachübersetzung und -überprüfung, Audiodeskription sowie gesprochene Untertitel. Geleitet wurde das vierjährige Projekt vom Institut für Computerlinguistik der Universität Zürich. Diverse Forschungspartner und Organisationen aus der ganzen Schweiz und aus dem Ausland arbeiteten gemeinsam an neuen Lösungen für barrierefreie Kommunikation. Dabei flossen auch neuere Technologien wie die künstliche Intelligenz mit ein.



WIR SIND PROCAP

«Auf eigenen Beinen zu stehen, ist mir sehr wichtig»

Marco Dietrich
(* 1964). Marco Dietrich gehört seit sage und schreibe 1996 der Procap-Sektion Region Nordwestschweiz an. Glück hat er nicht nur in der Liebe, sondern auch auf dem Wettkampfplatz. Unzählige Medaillen in seiner Wohnung in Grenchen zeugen davon. Oder steckt dahinter weniger Glück als vielmehr jahrelanges Training in der Sportgruppe Grenchen? Was ihm der Sport und das begleitete Wohnen bedeuten, erzählte er im Interview.

Interview Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger

Procap: Du bist seit 30 Jahren Mitglied. Was verbindest du mit Procap?
Marco Dietrich: Ich habe unzählige Skilager, Herbstlager und Ausflüge mitgemacht und bin auch oft an der Generalversammlung dabei. Ich freue mich, dass es so viele verschiedene Angebote für uns gibt: Sportanlässe, Weihnachtsfeiern und Ausflüge. Dazu kommen die netten Leute und Leitungspersonen. Am liebsten würde ich nochmals 30 Jahre dabeibleiben, das hat sich auch der Vorstand bei der Übergabe der letzten Urkunde von mir gewünscht – dann bin ich allerdings schon über 90. (lacht)

Du bist seit vielen Jahren auch sportlich aktiv. Was bedeutet dir der Sport?
Sehr viel. Ich nehme gerne an Sportevents teil und bin mit der Sportgruppe Grenchen zum Beispiel jedes Jahr im Herbst am Procap-Netzballturnier dabei. Meine erste Medaille gewann ich 2001 an einem Schwimmtag, das weiss ich noch ganz genau. Ein Highlight war wenig später ein Wochenende, an dem ich zuerst eine Goldmedaille gewann und einen Tag später eine silberne. In den vergangenen 30 Jahren sind 55 Medaillen und rund ein Dutzend Pokale zusammengekommen.

Bist du immer noch so ehrgeizig wie früher?
Ich bin jetzt 62 und natürlich nicht mehr ganz so schnell wie damals. Es wird langsam Zeit, auch anderen den Vortritt zu lassen. (lacht) Aber beim Rennen kann ich schon noch loslegen. Dann sagen die anderen, ich sei wie ein Düsentrieb, oder sie fragen, ob ein Bienenschwarm hinter mir her sei. Meine Freundin ist übrigens auch sehr sportlich. Das war bei Wettkämpfen manchmal ziemlich lustig. Sie hat sich schon geärgert, wenn sie ausgerechnet gegen mich, ihren Freund, antreten musste. Aber sie ist auch stolz auf meine Medaillen. Wir sind seit über 20 Jahren zusammen.

So lange? Was ist das Geheimnis eurer Beziehung?
Wir haben es einfach immer sehr schön zusammen. Ich habe sie 2006 über Procap kennengelernt, und sie wohnt im selben Gebäude. Vielleicht liegt es auch am Sternzeichen. (lacht) Sie ist Krebs und ich Skorpion. Das passt wunderbar. Dank ihr kam ich auch zum Malen. Besonders Mandalas zu gestalten, macht mir grossen Spass.

Ich bin zwar kein Kind mehr, aber dafür ist man schliesslich nie zu alt. Mein grösstes Hobby bleibt aber die Fotografie.

Wohnen ist ein gutes Stichwort. Was bedeutet dir der betreute Alltag hier?
Sehr viel. 2011 habe ich zwei Wochen geschnuppert, um herauszufinden, ob begleitetes Wohnen für mich etwas ist. Daraus sind viele Jahre geworden. Heute lebe ich mit zwei Männern in einer WG. Auf eigenen Beinen zu stehen und mein Leben selbst gestalten zu können, ist mir sehr wichtig. Ich habe auch das Kochen und das Bügeln hier gelernt. Ich bin in Lengnau aufgewachsen und habe bis zu meinem 48. Lebensjahr mit meiner Familie gelebt. Ich komme sehr gut zurecht und habe auch keinen Begleiterausweis mehr. Vor 20 Jahren hatte ich den letzten Epilepsieanfall, das ist sehr lange her.

Beständigkeit scheint gut zu dir zu passen. Beruflich bist du ebenfalls schon lange am gleichen Ort.
Ja, seit 44 Jahren arbeite ich bei derselben Firma und am Nachmittag zusätzlich bei der VEBO. Ich bin grundsätzlich ein positiv denkender und eher ruhiger Mensch. Mir fällt spontan auch nichts ein, was unbedingt anders sein müsste. In drei Jahren werde ich pensioniert. Dann kann ich hoffentlich mehr reisen. Ich konnte früher auch Reisen machen, die heute für Menschen mit Behinderungen oft viel zu teuer sind. 1998 waren wir beispielsweise in den USA. Ein Höhepunkt war ein Helikopterflug über den Grand Canyon bei Sonnenuntergang. Das werde ich nie vergessen.

Du erinnerst dich allgemein an Jahreszahlen, Medaillen und Erlebnisse sehr genau, stimmt das? Ist das eine deiner Stärken?
Ja, ich denke schon, das kann man so sagen.



Als langjähriges Mitglied düst Marco Dietrich von Erfolg zu Erfolg. Zahlreiche Pokale und Medaillen zeugen von seiner Leidenschaft für den Sport.



Mit viel Tempo zum Brienzersee

Bereits zum zweiten Mal war ein Procap-Mitglied als Ferientester unterwegs, um eine Schweizer Jugendherberge und die Region auf Barrierefreiheit zu prüfen. Gewonnen hat die Ausschreibung eine Familie aus dem Kanton Zug. Diesmal führte die Reise Ende September nach Interlaken.

Text Cynthia Mira **Fotos** Jan Hürzeler, Leonidas Portmann







Testen mit Aussicht: Procap schickt dank der Kooperation mit den Schweizer Jugendherbergen zweimal im Jahr Mitglieder in eine Unterkunft, um diese auf Barrierefreiheit zu testen.

«Ich bin so schnell wie ein Lamborghini», scherzte Fabian und schnappte sich vergnügt ein E-Bike. Vorbei an Schafen und Kühen, führte die Tour zum Thuner- und Brienzersee, die an diesem sonnigen Wochenende im September türkis glitzerten.

Für die Familie aus Cham war es eine Premiere: In einer Jugendherberge haben sie noch nie übernachtet. «Wir buchen normalerweise eine Ferienwohnung für uns, damit wir frei in den Tag starten können und keine Rücksicht auf Gäste nehmen müssen», erzählt Mutter Nadine. Die anfängliche Skepsis sei aber schnell verflogen. «Wir waren total überrascht, dass das Zimmer so gross ist und dass es eine wunderbare Terrasse mit Blick auf die Berge gibt.» Auch Fabian habe seinen Lieblingsplatz rasch gefunden: das Bett am grossen Fenster, wo viel Licht hereinfällt.

Bahnhof, Fluss und Ausflugsziele sind von dieser Jugendherberge in Interlaken innert Kürze zu erreichen. Zudem konnten die Eltern mit dem Auto vorfahren. Für die Familie ist das ein entscheidender Punkt bei der Ferienplanung: «Wir schauen immer, dass die Unterkunft zentral liegt und dass wir unsere Ausflüge spontan planen können», sagt Nadine.

Action statt Museum

Was eine barrierefreie Reise ausmacht, ist für jede Familie anders. Fabian hat eine geistige Behinderung und kann sich für sehr viel begeistern, aber dann auch ganz plötzlich genug davon haben. Ein Museum bietet ihm zu wenig Action, und dunkle Räume mag er gar nicht. «Besonders gut funktionieren Aktivitäten, die er bereits kennt und bei denen klar ist, was zu tun ist», sagt Nadine. Beim Kajakfahren am Nachmittag auf dem See brauchte es deshalb für den 17-Jährigen keine zusätzliche Motivation. Begleitet wurde das Trio von Joelle von der Hightide Kayak School. Sie brachte viel Erfahrung beim Anleiten dieser Freizeitaktivität

für Menschen mit Behinderungen mit. Auf dem Wasser konnten sich alle auspowern, und obwohl es bereits Ende September war, ging Fabian danach im See schwimmen. So überrascht es wenig, dass er auch im Alltag in einer Procap-Sportgruppe regelmässig schwimmt.

Wasser zieht ihn ohnehin an. Genauso wie Züge und Schiffe. Und Steine. Bei jeder Gelegenheit suchte er am Ufer nach den besten Exemplaren, um sie übers Wasser hüpfen zu lassen. Auch während der E-Bike-Tour war das Steinewerfen wesentlich interessanter als die angebotene Schokolade und das Stück Schweizer Käse. Dass die Tour auf Englisch und damit nicht für alle gleichermassen zugänglich war, schien ihn nicht zu stören.

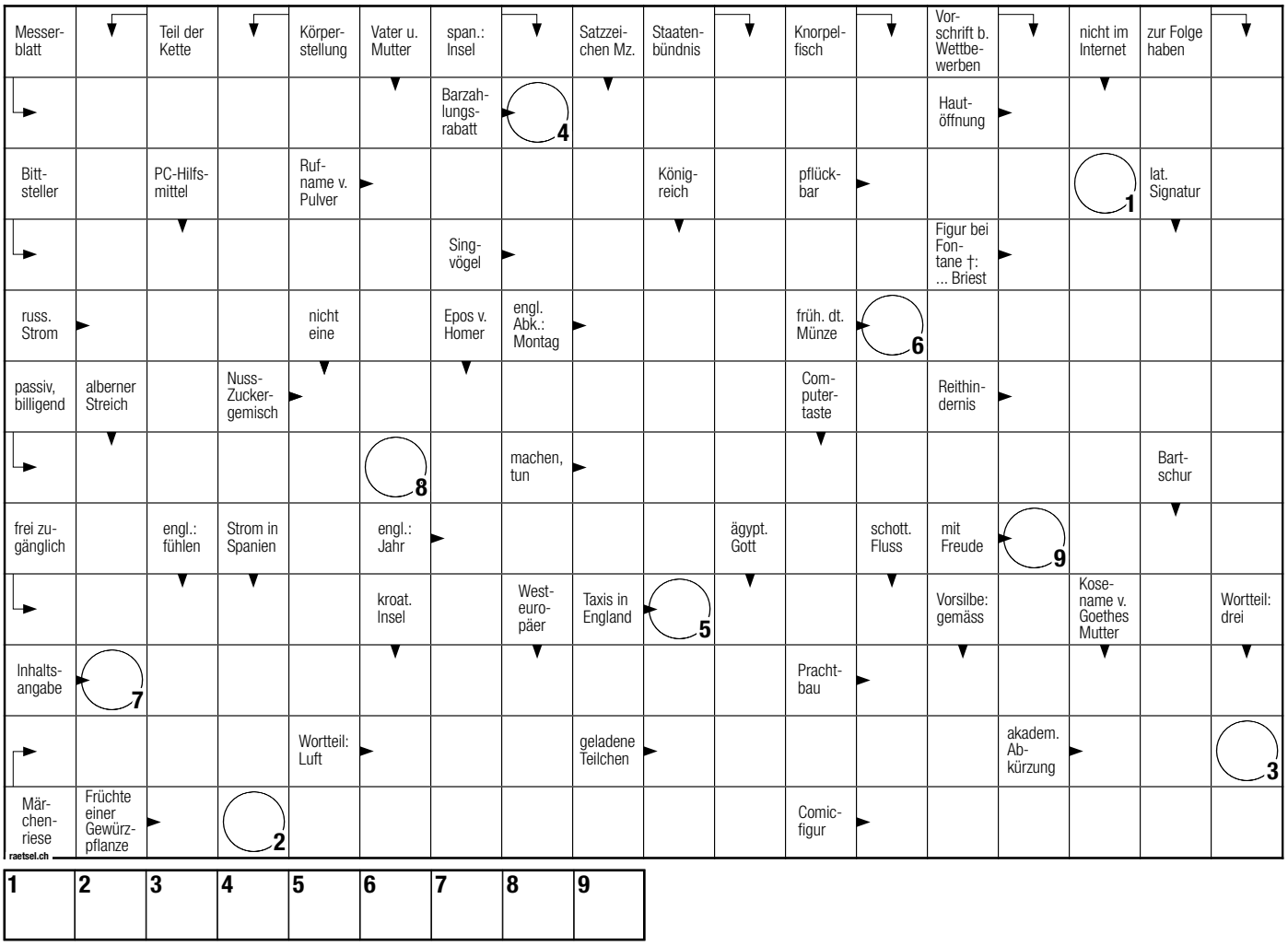
Kleine Dinge machen den Unterschied

Zur Barrierefreiheit gehören jedoch nicht nur die Infrastruktur und die Sprache an sich. Auch das Personal spielt eine wichtige Rolle. In den Jugendherbergen werden alle Mitarbeitenden für die unterschiedlichen Bedürfnisse sensibilisiert. Beim Abendessen zeigte sich, was das konkret bedeuten kann. «Auf unsere Extrawünsche wurde unkompliziert eingegangen. Sie waren sehr aufmerksam, haben uns bei der Auswahl geholfen und alles frisch für uns zubereitet», sagt Vater Alex. Zudem habe im Café aufgrund der vielen internationalen Gäste eine tolle und willkommene Atmosphäre geherrscht.

Nach E-Bike, Kajak, Schwimmen und unzähligen geworfenen Steinen neigte sich ein intensiver Tag dem Ende zu. Es war viel Programm für einen Tag, der gemeinsam mit Interlaken Tourismus geplant worden war. So auch das feine Mittagessen im Hotel Seiler au Lac in Bönigen direkt am See. «Wir haben schon lange nicht mehr so viel an einem Tag erlebt und mussten nichts dafür organisieren», bedankt sich Nadine abschliessend. «Ein herrliches Wochenende bei gefühlt 27 Grad», fasst Alex das Wochenende positiv zusammen. Und die Jugendherbergen? Die könnten nach dieser Premiere durchaus wieder als Unterkunft auf der Ferienliste landen.



Die Gewinnerfamilie genoss das Kajakfahren auf dem Brienzersee.



1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

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

Mittel

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

Alle Lösungen finden Sie auf Seite 35.

Betroffene kennen die Tücken

KI verblüfft die Welt. Während die einen begeistert sind, warnen andere vor Risiken. Beim Thema digitale Barrierefreiheit zeigt sich ebenfalls, welches Potenzial in der neuen Technologie steckt. Entscheidend bleibt aber, ob Menschen mit Behinderungen digitale Inhalte tatsächlich selbstständig nutzen können. Deshalb entwickelt und testet Eye-Able ihre Tools mit Betroffenen. Markenbotschafterin Anna Jarosch hat selbst eine Sehbehinderung und erklärt, was bei ihnen mit KI alles möglich ist.

Text Cynthia Mira **Foto** Eye-Able

«Barrierefrei per Knopfdruck!» Dieser Satz klingt attraktiv, wird der Realität jedoch nicht gerecht. Ein automatisch erzeugter Alternativtext kann schnell erstellt, aber für einen Menschen mit Sehbehinderung trotzdem nutzlos sein. Ein Formular kann automatisierte Prüfungen bestehen und dennoch mit einem Screenreader kaum bedienbar sein. Entsprechend wichtig ist die Kombination: KI kann Inhalte aufbereiten, Barrieren finden und Prozesse beschleunigen. Ob ein digitaler Weg barrierefrei funktioniert, zeigt sich erst bei der Nutzung.

Bei Eye-Able arbeiten Menschen mit Behinderungen an der Entwicklung neuer Tools von Anfang an mit und sitzen nicht erst am Ende in Form einer Feedbackrunde am Tisch. «Viele Funktionen sind überhaupt erst aus konkreten Barrieren entstanden, die Betroffene bei der täglichen Nutzung digitaler Angebote erleben», sagt Anna Jarosch. Sie arbeitet seit zwei Jahren beim europäischen Marktführer Eye-Able und erklärt: «Eine gute KI-generierte Bildbeschreibung zählt beispielsweise nicht einfach alles Sichtbare auf. Sie vermittelt die Information, die für das Verständnis relevant ist. Sie bleibt konkret, ordnet nicht unnötig ein, benennt Personen und Orte konsistent und erfindet keine Details.» Gerade aus Nutzerperspektive sei entscheidend, ob die Beschreibung tatsächlich dabei helfe, denselben Inhalt und Kontext zu verstehen.

Spürbare Verbesserungen für Betroffene

Gut funktioniere KI bei der Übersetzung in Leichte Sprache, bei Transkripten und Untertiteln. Diese lassen sich mit Eye-Able mehrsprachig erstellen und ganze Website-Inhalte in über 200 Sprachen übersetzen. Der Nutzen ist für Betroffene unmittelbar spürbar. «Informationen werden dadurch überhaupt erst zugänglich gemacht», betont Jarosch. Gleichzeitig machten Rückmeldungen schnell deutlich, wo solche automatisierten Ergebnisse an ihre Grenzen kämen. Zu nennen sind falsche Namen und Fachbegriffe, fehlende Sprecherzuordnungen oder visuelle und akustische Informationen, die für das Verständnis wichtig wären, aber nicht berücksichtigt wurden.

Effizienz versus Barrierefreiheit

Besonders stark sei der KI-Einsatz auch dort, wo grosse Mengen bewältigt werden müssten. Umfangreiche Websites mit vielen Dokumenten könnten wesentlich effizienter bearbeitet werden. Dabei würden KI-gestützte Tests manuelle Prüfungen nicht ersetzen, sondern effektiver machen. «Experten und Betroffene können sich stärker auf die Bereiche konzentrieren, in denen menschliches Urteil entscheidend ist. Aufgaben, die früher an Zeit oder Budget gescheitert wären, werden dadurch realistisch.»

Um einen Mehrwert zu schaffen, müsse das Ergebnis in Sachen Barrierefreiheit auch gar nicht immer perfekt sein, so die 24-Jährige abschliessend. Für den Endnutzer sei auch die Technologie dahinter letztlich nicht so bedeutend. «Wichtig ist, dass Bedürfnisse abdeckt und Menschen mit Behinderungen tatsächlich der Zugang zu Informationen ermöglicht wird.»



Als Markenbotschafterin von Eye-Able sensibilisiert Anna Jarosch für Barrieren, die viele Menschen übersehen.

→

Warum Procap auf diese Expertise setzt

Eye-Able ist die führende Plattform für digitale Barrierefreiheit in Europa und bietet Softwarelösungen, manuelle Prüfungen durch Betroffene, KI-gestützte Tools und Beratungen durch Accessibility-Experten an, um digitale Inhalte für alle Menschen zugänglich zu machen. Digitale Barrierefreiheit ist dabei kein einmal erreichter Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess. KI-Funktionen unterstützen unter anderem bei Bildbeschreibungen, Transkripten und Untertiteln sowie Texten in Leichter Sprache. Dabei gilt: KI kann Prozesse beschleunigen und skalieren – ob eine digitale Anwendung tatsächlich selbstständig nutzbar ist, entscheidet sich in der Praxis. Auch die Website von Procap Schweiz ist dank dem Tool von Eye-Able barrierefreier.

→

Gut zu wissen

Seit Kurzem setzt auch die Gemeinde Morges auf ihrer Website die Tools von Eye-Able ein, um der Bevölkerung diesen entscheidenden Mehrwert der digitalen Zugänglichkeit zu bieten. In der Schweiz verpflichtet das BehiG insbesondere den Bund, Inhalte barrierefrei zu gestalten. Ein direkt vergleichbares Pendant zum European Accessibility Act für die Privatwirtschaft fehlt. Der Bedarf an digitaler Teilhabe ist jedoch derselbe. Gerade deshalb ist es wichtig, dass auch private Organisationen Barrierefreiheit nicht ausschliesslich als gesetzliche Verpflichtung verstehen.



Heute festhalten, was Ihnen wichtig ist

Selbst bestimmen, was mit dem eigenen Nachlass geschieht, und nahestehenden Menschen Orientierung geben: Der neue Testament-Ratgeber von Procap Schweiz und das praktische Beilagenheft unterstützen Sie dabei.

Text und Bild Procap Schweiz

Wen möchte ich in meinem Testament berücksichtigen? Welche Anliegen bedeuten mir besonders viel? Und was sollten Menschen, die mir nahestehen, im Ernstfall wissen? Die Antworten sind persönlich. Doch der Anfang muss nicht kompliziert sein. Oft hilft es, die eigenen Möglichkeiten kennenzulernen und erste Gedanken festzuhalten. Das lohnt sich auch bei einem kleinen Nachlass.

In sechs Schritten zum Testament

Der neue Ratgeber von Procap Schweiz vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Schweizer Erbrechts und führt Sie in sechs Schritten zum Testament. Sie erfahren, worauf es beim Verfassen eines gültigen Testaments ankommt, finden Antworten auf häufige Fragen und können Fachbegriffe im Glossar nachschlagen. So wird aus einem zunächst vielleicht unübersichtlichen Thema eine Reihe konkreter Schritte.

Wer sich über das eigene Leben hinaus für Menschen mit Behinderungen einsetzen möchte, erfährt ausserdem, was eine Unterstützung von Procap bewirken kann und wie sich Procap im Testament berücksichtigen lässt.

Wichtige Informationen an einem Ort

Wo befindet sich das Testament? Wer soll im Ernstfall informiert werden? Welche Versicherungen, Verträge und digitalen Konten bestehen? Das praktische Beilagenheft bietet Platz, um diese Informationen übersichtlich zusammenzutragen. Auch Angaben zu Haustieren und Wünsche zur Bestattung und Trauerfeier haben darin ihren Platz.

Damit erleichtern Sie nahestehenden Menschen die Suche nach wichtigen Informationen und geben ihnen Orientierung. Beginnen können Sie mit dem, was Sie bereits zur Hand haben. Weitere Angaben lassen sich nach und nach ergänzen.

Auch digital verfügbar

Auf unserer Website steht Ihnen der Testament-Ratgeber auch digital zur Verfügung. Dort finden Sie zudem unsere Leitfäden zur Patientenverfügung und zum Vorsorgeauftrag. Sie bieten Orientierung für medizinische Entscheidungen und die Regelung Ihrer Vertretung, falls Sie einmal nicht mehr selbst entscheiden können.

→

Den Testament-Ratgeber mit Beilagenheft bestellen und die digitalen Unterlagen herunterladen:
procap.ch/vorsorge-und-testament

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne unter nachlass@procap.ch oder unter 062 206 88 70 bei uns melden.

Ratgeber Recht §

Schadenminderungspflicht beim Hauskauf



Andrea Mengis
Advokatin

Unser Sohn hat Muskeldystrophie und ist auf diverse Hilfsmittel wie z.B. einen Rollstuhl angewiesen. Unser Einfamilienhaus ist zu klein, um es behinderungsgerecht umzubauen. Wir haben deshalb lange nach einem neuen, geeigneteren Haus gesucht. Als wir endlich eines fanden, fragten wir die Hilfsmittelberatung für Behinderte (SAHB), worauf wir achten müssen. Weil das Abklärungsverfahren bei der IV aber sehr lange dauerte, mussten wir das neue Haus kaufen, bevor wir von der IV die Kostengutsprache für die nötigen baulichen Anpassungen erhalten haben. Die SAHB hat uns bei der Besichtigung aber bestätigt, dass das neue Haus nur mit einem Vertikallift rollstuhlgängig gemacht werden kann. Nun will die IV die Kosten dafür nicht übernehmen, weil wir angeblich die Schadenminderungspflicht verletzt haben. Darf sie das?

Die IV vergütet bauliche Anpassungen, soweit sie invaliditätsbedingt notwendig, einfach und zweckmässig sind. Bei einem Hauskauf muss die versicherte Person aber im Rahmen der Schadenminderungspflicht ein geeignetes Haus wählen und behinderungsbedingt nötige Anpassungen möglichst früh in die Planung einbeziehen. Mit anderen Worten: Die IV kann verlangen, dass ein Objekt gewählt wird, bei dem eine weniger aufwendige Lösung reichen würde. Dabei sind immer die konkreten Verhältnisse im Einzelfall zu prüfen.

Die SAHB macht nach einem Gesuch für bauliche Massnahmen die fachtechnische Abklärung für die IV. Sie haben sich früh bei der SAHB nach den Möglichkeiten erkundigt. Ausserdem haben Sie ein Grundrecht auf freie Wohnsitzwahl. Trotzdem kann die IV eine Kostengutsprache verweigern, wenn eine ungeeignete Liegenschaft gekauft wurde. Je höher die behinderungsbedingten baulichen Mehrkosten sind, desto strenger wird die sogenannte Schadenminderungspflicht beurteilt.

Fest steht, dass Ihr Haus nur mit dem beantragten Vertikallift für Ihren Sohn behinderungsgerecht erschlossen werden kann. Gegenüber der IV können Sie damit argumentieren, dass Sie lange nach diesem besser geeigneten Haus gesucht und keine Alternative gefunden haben. Ausserdem handelt es sich dabei um eine langfristige Investition, weil Ihr heute neunjähriger Sohn noch lange bei Ihnen wohnen wird. Und schliesslich haben Sie die SAHB frühzeitig beigezogen.

Ob das Gesuch doch bewilligt wird, hängt wesentlich von der Höhe der Kosten ab und davon, ob es Ihnen aufgrund der örtlichen Verhältnisse zumutbar gewesen wäre, ein Haus zu kaufen, das mit geringerem Kostenaufwand hätte umgebaut werden können. Allerdings ist die Rechtsprechung bei der Schadenminderungspflicht eher streng; so hat das Bundesgericht in früheren Urteilen entschieden, dass ein Wohnortwechsel unter Umständen verlangt werden darf.

Bei Neubauten übernimmt die IV übrigens meist keine baulichen Anpassungen, weil die behindertengerechte Ausgestaltung von Anfang an in die Planung einbezogen und in der Regel ohne zusätzliche Kosten ausgeführt werden kann.

Die Procap Bauberatung unterstützt Sie, wenn Sie ihr Haus bzw. ihre Wohnung anpassen müssen.
Bei Fragen bezüglich der Kostenübernahme durch die IV können Sie sich an die Sozialversicherungsberatungsstellen von Procap wenden.



Die koordinierte Bewegung eines Ballwurfs gelingt Ben seit Kurzem. Jedes Mal, wenn der Hund den Ball zurückbringt, huscht ein breites Lachen über sein Gesicht.

Wenn vier Pfoten Sicherheit geben

Für ein Kind mit Epilepsie kann ein Hund weit mehr sein als ein treuer Begleiter im Alltag. Der Vierbeiner beobachtet kleinste körperliche Veränderungen, gibt Sicherheit und entlastet die ganze Familie. Der Verein EpiDogs for Kids mit Sitz in Lufingen bildet Epilepsie-Begleithunde gemeinsam mit betroffenen Kindern und ihren Familien aus. Procap Schweiz hat die Familie Gressak besucht und erfahren, wie eng und wichtig diese besondere Verbindung werden kann.

Text Cynthia Mira **Fotos** Markus Schneeberger

Wer verstehen will, was die ausgebildeten Hunde von EpiDogs for Kids leisten, muss beobachten, wie aufmerksam sie auf das betroffene Kind reagieren. Sie nehmen kleinste Bewegungen wahr, sehen und riechen Veränderungen und lernen, die Situation einzuschätzen, um drohende Veränderungen und Gefahren zu signalisieren. Besonders nachts kann das für Eltern von Kindern mit Epilepsie eine enorme Entlastung sein. «Je nach Schweregrad der Krankheit kann man als Eltern kaum schlafen. Man ist in ständiger Sorge, dass etwas passiert und der nächste lebensbedrohliche Anfall kommt», erzählt Christine Gressak. Der Hund könne diese Angst nicht vollständig nehmen, aber Sicherheit geben. Als Mutter von Sohn Ben, der schon viele Notaufnahmen hinter sich hat, erinnert sie sich an einen Moment, in dem ihre Alarmbereitschaft bereits wieder auf «180» war. Der Hund hingegen signalisierte Entwarnung. Sie vertraut ihm.

Dieses Vertrauen entsteht nicht von heute auf morgen. Die Ausbildung bei EpiDogs for Kids dauert drei Jahre und bildet das Herzstück des Vereins. Das Besondere: Anders als etwa bei einem Blindenführhund findet die Ausbildung des Hundes gemeinsam mit dem Kind und der Familie statt. Der Assistenzhund ist ein fester Bestandteil dieser sozialen Gemeinschaft. Er entwickelt ein Gespür für das Kind und wird für seine Aufgaben trainiert. Gleichzeitig lernen die Eltern, seine Signale zu verstehen.

Die ersten Welpenwochen sind entscheidend

Während des Interviews kommt Ben von der Schule nach Hause. Sogleich rennen die beiden Hunde Ori und Simba aufgeregt auf ihn zu, checken die Lage und sein aktuelles Befinden. Ganz anders, als kurze Zeit später der Vater eintrudelt. Ihm wird deutlich weniger Beachtung geschenkt. Die Familie lebt mit den beiden Labradoren zusammen. Der ältere Ori, ein schwarzer Labrador, begleitet Ben, der im Dezember 12 Jahre alt wird, schon lange. Inzwischen ist Simba als zweiter, hellerer Hund als Unterstützung für den Senior Ori dazugekommen. Beide Vierbeiner sind weit mehr als Haustiere. «Sie sind für Ben bedingungslos beste Freunde», sagt Christine Gressak.



Der Verein kann betroffenen Familien ein Stück Freiheit und Lebensqualität schenken, wie Präsidentin Madlaina Blapp (links) betont. Bei der Familie Gressak zeigt sich das exemplarisch.

Weil Epilepsie sehr unterschiedliche Formen annehmen kann, erfolgt auch die Ausbildung individuell und massgeschneidert. Besonders wichtig sind die ersten Lebenswochen der Welpen. Eigenschaften, die bei anderen Ausbildungen vielleicht unerwünscht wären, können hier entscheidend sein. «Wir brauchen die intuitiven Fähigkeiten und Charakterzüge der Hunde, die oft abtrainiert werden», erklärt Christine Gressak, die sich im Verein stark engagiert und als Ausbildungsverantwortliche auch einen grossen Teil der Ausbildungen leitet.

Die Hunde wählen die Kinder aus

Der Verein entstand 2014, initiiert von einer betroffenen Mutter, weil ein solches Angebot in der Schweiz schlicht fehlte. Jährlich findet ein Austauschwochenende der EpiDogs-Gemeinschaft rund um das Thema Epilepsie in Graubünden statt, von dort stammt die Mitgründerin und Präsidentin Madlaina Blapp. Ihre Motivation: «Ich kann mich mit Zeit, Herzblut und Netzwerk sinnvoll engagieren und betroffenen Familien damit ein Stück Freiheit und Lebensqualität schenken.» Eigene Erfahrungen weiterzugeben und die Familien miteinander zu verbinden, würden im Verein genauso zum Konzept gehören wie die Hundeausbildung an sich. «Wir sind für alle Familien über einen längeren Zeitraum da, es braucht diese individuelle und enge Begleitung.»

Rund eine Handvoll Familien wendet sich pro Jahr an den Verein. Bewusst setzt dieser nicht auf möglichst schnelles Wachstum. «Die Qualität steht für uns an erster Stelle», so Blapp weiter. Die Vorstandsmitglieder arbeiten alle ehrenamtlich, finanziert wird die Arbeit in den Ausbildungen mit Spenden von Privatpersonen, Unternehmen und Institutionen. Die Ausbildungskosten, die sich für eine Familie auf rund 15 000 Franken belaufen, werden so vom Verein getragen. Unterstützt würden zwar ebenfalls Erwachsene, für die finanzielle Übernahme stehen gemäss Statuten jedoch Kinder im Zentrum.

Wenn das Mamiherz an Grenzen kommt

Zum Einsatz kommen unter anderem Labradore und Golden Retriever sowie weitere Rassen, die sich auch für Menschen mit Allergien eignen. Unabhängig von Fellfarbe oder Geschlecht zählt am Ende aber vor allem eines: dass Hund und Kind zueinanderfinden. Bereits bei der ersten Begegnung in den Zuchtstätten des Vertrauens zeige sich meist erstaunlich deutlich, welcher Hund zu welchem Kind passe. «Es gibt eigentlich nie eine Situation, in der nicht klar ist, welcher Hund es sein soll», sagt Gressak. «Die Hunde wählen gewissermassen ihre Kinder aus.» Das sei bei Ben nicht anders gewesen. Der Aufwand für Pflege und Betreuung? Für die Familie längst zweitrangig. Denn ihm gegenüber steht etwas, das sich kaum beziffern lässt: weniger Sorge und mehr Sicherheit im Alltag. Oder wie Gressak es formuliert: «Dort, wo das Mamiherz nicht mehr weiterweiss, kann der Hund helfen.»

→

EpiDogs for Kids

Der Verein EpiDogs for Kids hat das Ziel, in der Schweiz wohnhafte Familien mit epilepsiebetroffenen Kindern bei der Anschaffung und der Ausbildung von Epilepsie-Begleithunden zu unterstützen. Die Ausbildungskosten werden durch Spendengelder finanziert. Mehr über den Verein und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme erfahren Sie auf der Website epidogsforkids.ch.



Wir begleiten Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung mit öffentlichen Verkehrsmitteln ans Ziel.

COMPAGNA
bewegt Menschen

www.compagna-reisebegleitung.ch | Telefon: 071 220 16 07

HÖGG

Liftsysteme,
die bewegen.

Treppenlifte
von den Lift-Experten



Plattformlifte
und Aufzüge

hoegglift.ch

St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41
Lausanne T 021 800 06 91

rigert
EBNET DEN WEG

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)

Nilmo
Zip and go



SCHUHE
MÜHELOS
ANZIEHEN

Auch mit Orthesen
geeignet

- FAIRE PREISE
- AB SCHWEIZER LAGER

www.nilmo.ch +41 76 720 00 47

Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter.

procap

Japan im Rollstuhl – ein Traum geht in Erfüllung

Nach einer Gehirnblutung 2022 war es für den Autor dieses Reiseberichts klar, dass eine Japanreise wohl für längere Zeit ein Wunschtraum bleiben würde. Umso grösser war die Freude, als Japan als mögliche Destination im Procap-Reisekatalog 2025 aufgeführt wurde. Guido Wismer, den er bei einer Gruppenreise kennengelernt hatte, erklärte sich bereit, ihn zu begleiten. Da habe er gewusst: «Das wird gut werden.» Lesen Sie hier die verkürzte Fassung eines abenteuerlichen Reiseberichts. Wir wünschen Ihne eine inspirierende Lektüre.

Text und Fotos Wolfgang Fehrer

Bevor ich auf die Details der Reise eingehe, möchte ich in einem kurzen biografischen Abriss die Bedeutung, die diese Reise für mich hatte, erläutern: Bereits als Architekturstudent haben mich die Natürlichkeit und die Klarheit der japanischen Gestaltungsphilosophie begeistert. Zwei Stipendien meiner Universität ermöglichten mir, 2001 in Kyoto zu verbringen, um dort die Architektur der japanischen Teehäuser zu studieren. Meine Diplomarbeit konnte ich als Buch veröffentlichen. Das Werk erschien 2006 im Niggli-Verlag mit dem Titel «Das japanische Teehaus».

Die Vorfreude stieg, bis es endlich losging. Nach 13 Stunden Flug von Zürich nach Tokyo konnte ich es nicht glauben: Ich hatte es tastsächlich nach Japan geschafft und nahm die «Welcome to Japan»-Plakate durchaus persönlich. Mit einem Toyota-Kleinbus ging es los in Richtung Stadt. Nur langsam verdichtete sich die Bebauung. Es dauerte eine ganze Weile, bis man glauben konnte, in einer der grössten Metropolitanregionen der Welt mit 34 Millionen Einwohnern unterwegs zu sein.

Von Sumo-Ringer in die Höhe gestemmt

Zuerst waren der Besuch der kaiserlichen Gärten mit mehreren Teichen und ein Abstecher in den Stadtteil Asakusa an der Reihe, wo sich an der Strasse zum Senso-ji, dem berühmtesten Tempel der Stadt, mit Imbissständen und Handwerksläden noch der Charme des alten Tokyo nachfühlen liess. Von dort aus ging es zum Asakusa Sumo Club, wo wir an einer Sumo-Vorführung teilnehmen konnten. Es herrschte eine tolle Atmosphäre, und während der Vorführung wurde Chankonabe, ein proteinreicher Eintopf, serviert. Dieser zählt zum Standardessen der Ringer, die insofern auf ihre Linie achten müssen, als sie ihr Körpergewicht möglichst hoch halten. Dass sie aber ausser Fett auch Muskeln besitzen, konnten die beiden unter Beweis stellen, als sie mich samt dem Rollstuhl für ein Erinnerungsfoto auf den Kampfbereich hoben.

Ein weiteres Highlight führte uns nach Tokyo-Odaiba, einen neuen Stadtteil, der auf künstlich aufgeschüttetem Land in der Tokyo Bay errichtet wurde. Zudem gab es einen kurzen Zwischenstopp bei der berühmten Fussgängerkreuzung im Stadtteil Shibuya. Bei jedem Grün-Signal überqueren circa 2500 bis 3000 Personen die Zebrastreifen. Weiter war es ein Wunsch von mir, Hakone zu besuchen. Der Ort liegt etwa 100 km westlich von Tokyo und ist für seine Nähe zum Fuji sowie einen der ältesten Shinto-Schreine Japans und seine heissen Schwefelquellen berühmt.



Zurück in Japan: Procap erfüllt jedes Jahr auch individuelle Reiseträume.

Taifun-Ausläufer sorgt für rauen Empfang

Hatten wir bis anhin wunderbares heisses Spätsommerwetter, so wurden wir dort mit Sturm und Regen, den Ausläufern eines Taifuns, empfangen. Durch dichte Nebel- und Rauchschwaden, die zum Teil vulkanischen Ursprungs waren, führte eine kurze Gondelfahrt zu einem Aussichtspunkt, von dem aus bei gutem Wetter der Fuji zu bestaunen wäre. Nicht jedoch an diesem Tag. Als wir die Seilbahnstation verliessen, hatte ich das Gefühl, mein Regenponcho würde aufgrund der orkanartigen Böen zerrissen. Ein schönes Hotel mit einem wiederum ausgezeichneten Abendessen entschädigte uns für den etwas rauen Empfang.

In Ise übernachteten wir schliesslich in einem Ryokan, einem traditionellen japanischen Hotel. Hier wird grosser Wert auf Tradition gelegt, was sich an der Gestaltung jedes Details zeigte und mir als Architekt besonders gut gefiel. Mein Zimmer war zum Glück westlich möbliert, es gab Betten statt der traditionellen Futon-Schlafunterlagen am Boden. Auf dem Weg dorthin nahmen wir die Gelegenheit wahr, bei den Ama-Taucherinnen einen Zwischenhalt einzulegen. Traditionellerweise sind es dort Frauen, die als Apnoe-Taucherinnen von März bis September Muscheln und Meerestiere aus Meerestiefen von 5 bis 20 Metern holen. Erst seit relativ kurzer Zeit tragen sie Neoprenanzüge, über die sie die traditionellen Kleidungsstücke aus weisser Baumwolle tragen. Früher tauchten sie nur in den Baumwollkitteln. Als wir ankamen, wurde in grossen Bambuskörben der Fang des Tages – Muscheln, Meeresschnecken, Garnelen und Heringe – präsentiert.

Ein Teemeister kehrt zurück

In Arashiyama folgte eine Einführung in die japanische Teezeremonie. Eine Teemeisterin gab mit einer Assistentin eine Übersicht über die Geschichte und die Prinzipien dieser ebenso komplexen wie meditativen Art des Teegenusses. Da ich die Grundzüge der Zeremonie während meiner Zeit in Kyoto gelernt und diese dann nach meiner Rückkehr nach Europa weiterhin praktiziert hatte, konnte ich die beiden Damen mit meinem Fachwissen beeindrucken. Jede Fahrt durch die Stadt Kyoto weckte Erinnerungen in mir an meine Zeit dort; in diesem Cafe habe ich mich doch immer mit meiner Japanischlehrerin getroffen, und dieser Supermarkt an der Ecke, dort hatte ich doch immer für mein Abendessen eingekauft – es war wunderbar, das alles wieder sehen zu dürfen. Der geplante Rückflug musste dann aufgrund eines Taifuns über Hongkong übrigens noch umgebucht werden, sodass wir in den Genuss eines zusätzlichen Reisetags kamen.

Wie schön ist das Leben?



Jonas Vögeli
KV-Lernender bei Procap
Noch jung und ungehindert beendete ich die Schulzeit und begann die Lehre zum Schreiner, meinem Traumberuf. Durch die auftretende Seheinschränkung war dies leider nicht mehr möglich. Ein Umdenken, Umlernen und Akzeptieren in Hobby, Alltag und Beruf an der SIBU (Schweizerische Fachstelle für Sehbehinderte im beruflichen Umfeld) in Basel erweiterten meine Sicht.
Nun im dritten Lehrjahr der zwar nie gewollten KV-Lehre, fühle ich mich bei Procap Schweiz wohl, und die Tätigkeiten sind meinen Fähigkeiten anpassbar.

Das Leben kann fies und unerwartet sein, im ständigen Schwanken zwischen schönen und oft auch wieder traurigen oder enttäuschenden Zeiten suche ich meinen Weg. Schleichend oder auch einschlagend und doch immer bemerkbar hielt meine Krankheit in meinem Leben Einzug und veränderte meine Sichtweise, meine Tätigkeiten, aber auch meine Hobbys.
Neben all dem sollte jedoch das Schöne und Lebenswerte nicht untergehen.
Wie ein schwarzer Punkt inmitten eines weissen Papiers. Wenn ich nur den Punkt betrachte und die grosse weisse Fläche nicht, dann wird mein Leben grau und traurig. Dies geschieht bei Enttäuschungen, bei Nichtgelingen oder der Erkenntnis darüber, was dies überhaupt bedeutet.
Die Akzeptanz, meinen Beruf und meine Hobbys, die ich liebte, aufgeben zu müssen, zu erleben, wie meine Sehkraft abnimmt, mit Hörgeräten konfrontiert zu werden oder plötzlich Herzstolpern zu haben, fällt mir schwer und wird mich mein Leben lang beschäftigen.
Doch innezuhalten, um das Gesamte zu sehen, lohnt sich. Oft sind es die kleinen Momente, die einem viel Freude bereiten. Sei dies morgens aufzuwachen, die ersten Sonnenstrahlen, eine Mahlzeit, Begegnungen mit Menschen oder die Natur.
Diese Augenblicke nehme ich oft gar nicht richtig wahr, doch sie sind das, was das Leben ausmacht.
Diese fröhliche, optimistische und gut gelaunte Einstellung wäre perfekt, doch wer ist das schon. Es ist einfacher gesagt als getan und doch sehr wichtig und wahr.
Ich will es weiterhin versuchen, um nicht in diesem kleinen schwarzen Punkt unterzugehen.

Impressum
Herausgeberin Procap Schweiz **Auflage** 27 100 (total), 22 300 (deutsch), erscheint vierteljährlich **Verlag und Redaktion** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Telefon 062 206 88 88, info@procap.ch, procap.ch **Spendenkonto** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Projektleitung** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redaktion** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Mitarbeit in dieser Nummer** Julie Champenois, Wolfgang Fehrer, Jan Hürzeler, Andrea Mengis, Leonidas Portmann, Markus Schneeberger, Sabina Schwyter-Küffer, Jonas Vögeli, Jan Zablonier **Titelbild** Pixabay **Konzept und 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** Stämpfli AG, Bern **Adressänderungen** bitte Ihrer Sektion melden oder an Procap in Olten, Telefon 062 206 88 88 **Abonnemente** Jahresabonnement für Nichtmitglieder Schweiz CHF 20.–, Ausland CHF 40.–, ISSN 1664-4603 **Redaktionsschluss** für Nr. 1/2027: 5. Januar 2027, erscheint am 22. Februar 2027.

Jeder Franken zählt: Sie können Procap auch mit einer Spende unterstützen.

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Auflösung der Rätselaufgaben von Seite 23.

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

FORSCHUNG

Sudoku

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

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







©2026 Mattel.

Saneo

Barrierefrei kann auch kinderfreundlich bunt sein.

Die Barbie™ × HEWI Kollektion bringt spielerische Leichtigkeit ins Kinderbad – inspiriert von Barbie als Ikone für Vielfalt und Selbstbestimmung, kombiniert mit dem HEWI Designklassiker 477/801. Rosa Akzente wirken freundlich und einladend, während barrierearme, robuste Elemente Kinder dabei unterstützen, Abläufe selbstständig und sicher zu lernen. Ideal für Kindergärten, Schulen und Kliniken – und genauso passend fürs Kinderbad zuhause.

Become a follower

bringhen.ch

Düdingen FR	+41 26 492 52 00
Sierre VS	+41 27 455 33 77
Lonay VD	+41 21 804 10 20
Volketswil ZH	+41 44 403 40 00

Bringhen Group