

# Inklusive Gesundheitsförderung für (ältere) Menschen mit Behinderungen

Grundlagen, Sensibilisierung und good practice  
Beispiele

Helena Bigler / Sebastian Büttiker / Susanne Gasser / Madleina Wyss



Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

# Procap Schweiz

---

- > Procap ist der grösste Mitgliederverband der Schweiz mit über 20'000 Mitgliedern in der ganzen Schweiz
- > regionale Sektionen & Sportgruppen
- > Dienstleistungen:
  - Sozialversicherungsberatung
  - hindernisfreies Bauen
  - Sensibilisierung & Bildung
  - Reisen & Sport: barrierefreies Reisen
  - «Procap bewegt» - Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

# Procap Sport / Procap bewegt / Freizeit

---

- > 25 regionale Sportgruppen
- > Organisation von Sporttagen
- > Sport & Inklusion
- > Sport & Handicap Education
- > Procap bewegt - Gesundheitsförderung in Institutionen





# Impressionen Tenero 2023





# Inklusive Freizeitangebote - Beispiele

---

- > Hindernisfreie Wanderwege: für Seh- und Körperbehinderte
- > La Viva – Disco's in diversen Städten der Schweiz
- > Go Swim - Webseite für rollstuhlgängige Hallenbäder
- > SlowUp – die autofreien Erlebnistage
- > openSunday – offene Turnhallen

<https://www.procap-reisen.ch/freizeit/>



# Procap Reisen – Procap Voyages

- > Spezialistin für barrierefreies Reisen
- > eigener Ferien-Katalog
- > Beratung, Recherchieren und Verkauf an individuelle Reisekunden, Wiederverkauf
- > Freiwilligenmanagement
- > Reko-Touren: Suchen und Finden von geeigneten Destinationen, Hotels etc.
- > Sensibilisierung der Reisebranche, Partner für barrierefreies Reisen
- > Tourismus inklusiv – Fachstelle für barrierefreies Reisen



# Assistenzleistungen - Freiwilligenmanagement

---

- > Mehr als 700 aktive Freiwillige, Reiseleiter, Zivildienstleistende
- > rund 350 Personen im Einsatz pro Jahr
  - > Auf Gruppenreisen
  - > Mit persönlicher Ferienassistenz
- > Total ca. 550 Einsätze (1 – 15-tägig)
- > 63'000 geleistete Arbeitsstunden bei 14h/Tag
- > 31 Vollzeitstellen !





# Warum ist Inklusion (in der GF) wichtig?

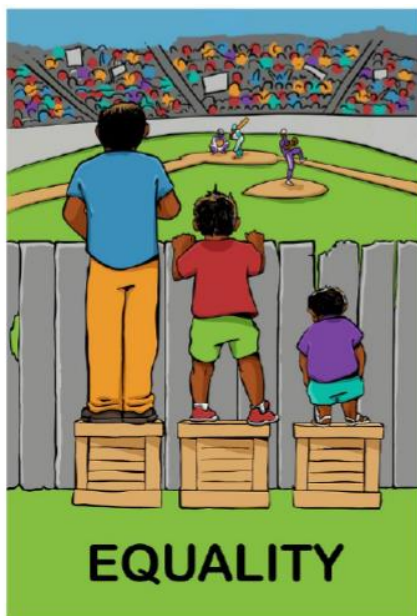
---

- > Es kann jede und jeden treffen
- > Nur etwa 3% der Behinderungen sind angeboren. Die meisten Behinderungen werden im Laufe des Lebens durch Erkrankungen oder Unfälle erworben.
- > Im Alter nehmen altersbedingte Einschränkungen zu

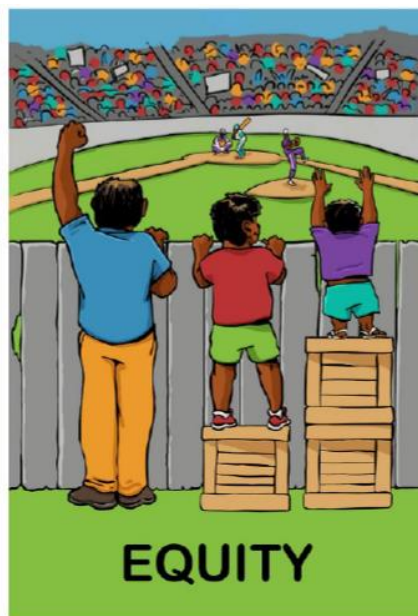




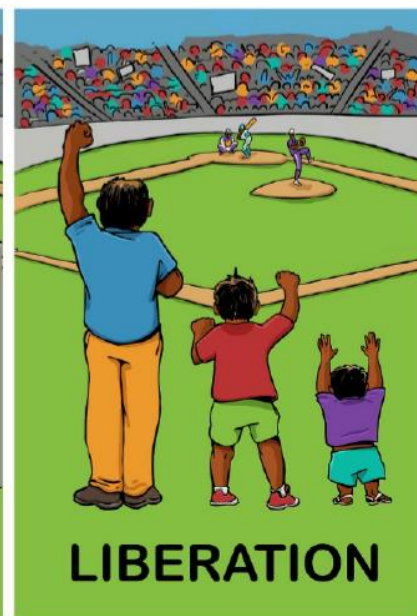
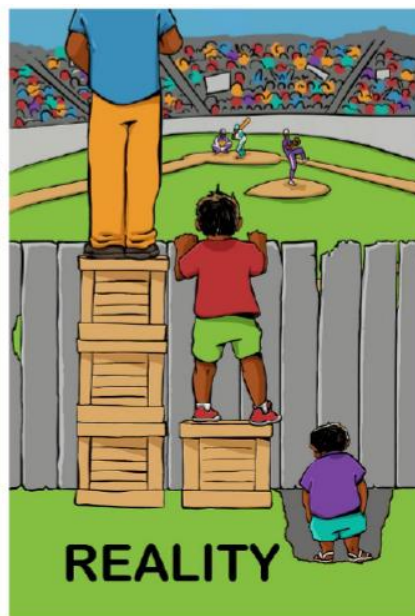
# (Chancen)Gleichheit – (Chancen)Gerechtigkeit



Gleichheit,  
Gleichbehandlung



Gerechtigkeit durch  
Ausgleich



Gerechtigkeit durch  
Befreiung  
(Zugänglichkeit)

# Was ist Inklusion?

---



[https://www.youtube.com/watch?v=COJyb3D\\_JjA](https://www.youtube.com/watch?v=COJyb3D_JjA)

# Sport & Gesundheitsförderung – für alle!

---

Forderung nach Gleichstellung, Chancengleichheit und -gerechtigkeit!

**Was verstehen Sie unter Behinderung?**

**Welche Behinderungsformen kennen Sie?**

Bitte notiert kurz eure Gedanken!





# Diversity – Vielfalt – Sensibilisierung - Selbsterfahrung

---



# Mögliche Definitionen zu «Behinderung»

---

- > Es besteht ein gesundheitliches Problem, das medizinisch diagnostiziert werden kann und die soziale Teilhabe erschwert. (BehiG)
- > Behinderung als mangelnde Anpassung der Umwelt an die persönlichen Erfordernisse (WHO, World Health Organisation)
- > Behindert ist, wer behindert wird! (Norwegen)
- > «Die Unterscheidung in behinderte und nichtbehinderte Menschen muss aufhören. Jeder hat gewisse Behinderungen, und wir alle haben emotionale Defekte». (Wort von Bill Clinton)

# Konzepte und Modelle «Behinderung»

---

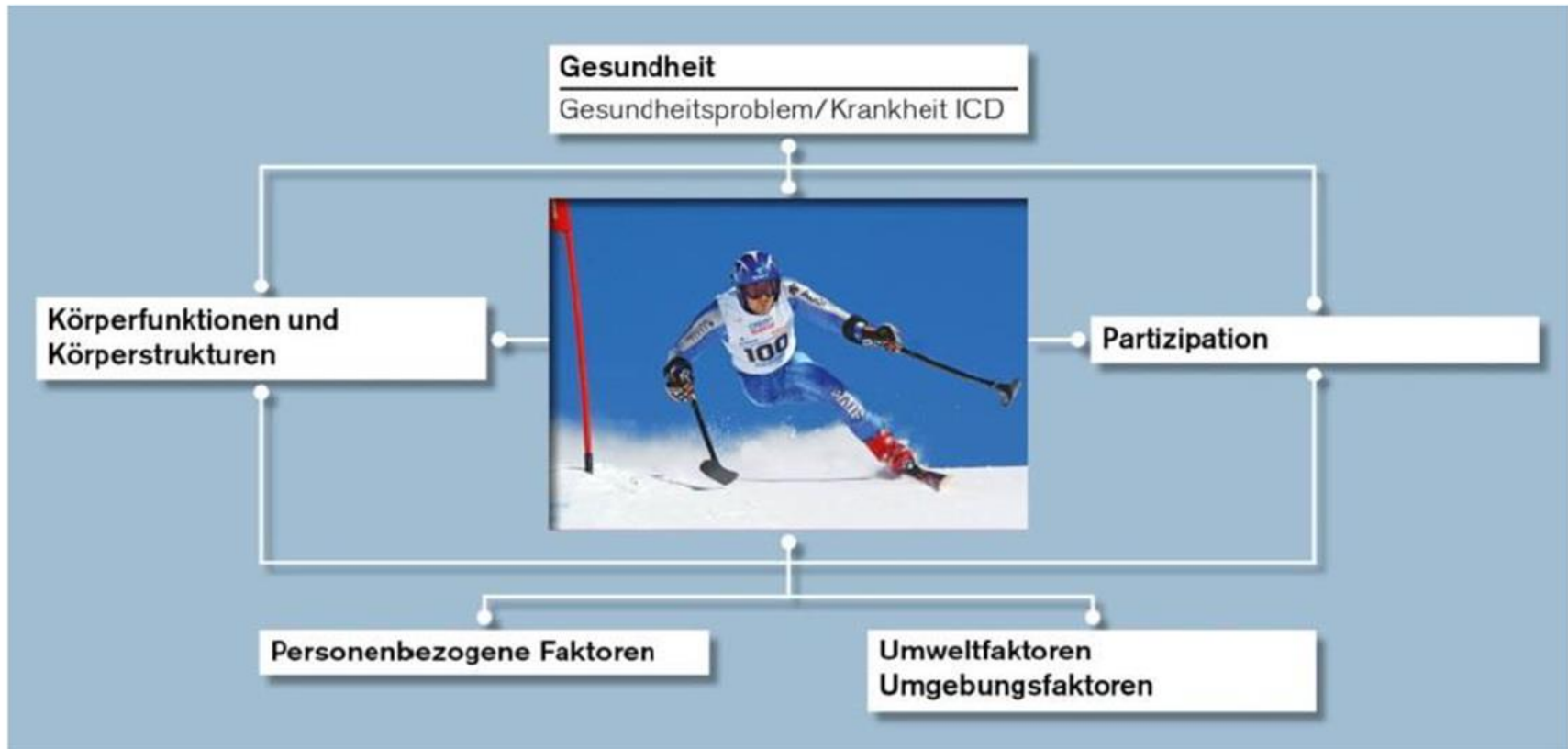
Verschiedene Modelle (auch Ansätze oder Positionen) prägen den Umgang mit «Behinderung»:

- > **Individuelles oder medizinisches Modell:** (IV-Rente, Invalidenversicherung) – Behinderung ist das Resultat einer Beeinträchtigung der Person
- > **Soziales Modell:** nicht «Heilung im Vordergrund, sondern Förderung der vorhandenen Kapazitäten der Person für Autonomie im Alltag – Anpassung von Umwelt und Dienstleistungen
- > **Interaktives/Funktionales Modell:** Behinderung als Resultat der Interaktion zwischen Gesundheitsproblemen und persönlichen und umweltbedingten Faktoren, ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), siehe nächste Folie

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen ([EBGB](#)), Bern



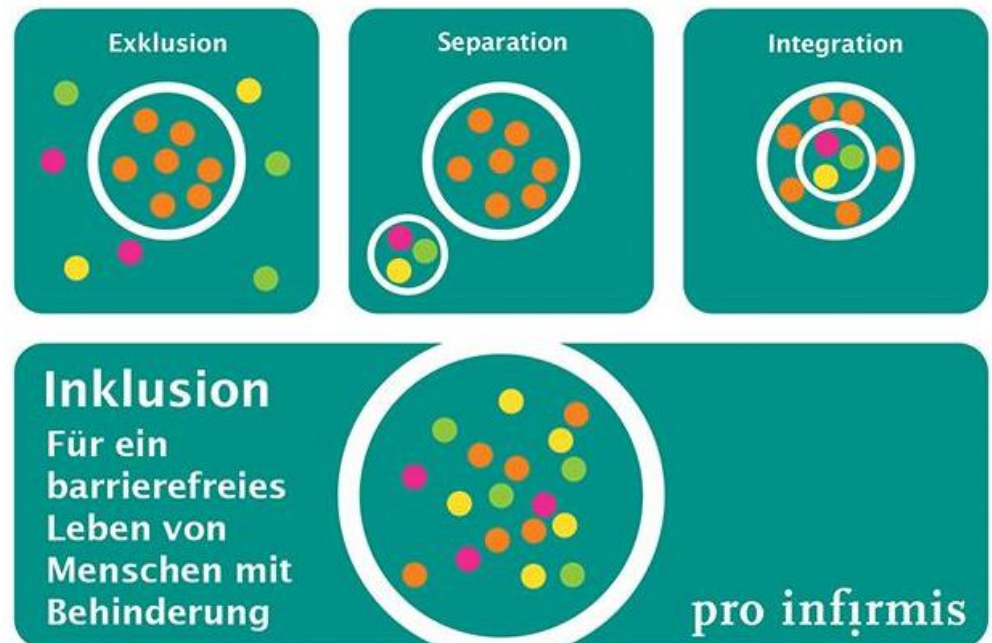
# ICF-Modell (Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit)



# Chancengerechtigkeit? Inklusion?

---

- > [UN-Behindertenrechtskonvention](#)
- > «[...] von vornherein allen Menschen die uneingeschränkte Teilnahme an allen Aktivitäten möglich zu machen.»
- > Anpassung der Rahmenbedingungen, des Umfelds
- > Inklusion ≠ Integration







# Procap bewegt - Gesundheitsförderung für alle!

---



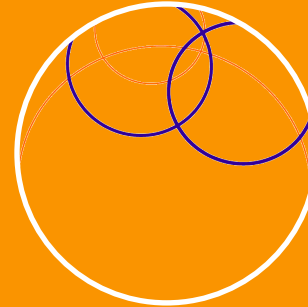
# Procap bewegt - Gesundheitsförderung in 4 Settings



Gesundheits-  
förderungs-  
Institutionen  
der Schweiz



Wohnheime  
und  
geschützte  
Werkstätten



Procap  
Verband und  
Sektionen



Freizeit

> hepa, baspo,  
BAG, Radix,  
GF Schweiz

> Empfehlungen,  
Austauschevents,  
Schulungen,  
Gesundheitstage

> Angebote und  
Dienstleistungen,  
Treffpunkte

> LaVIVA, slowUp,  
goswim, gofit,  
OpenSunday, hin-  
dernisfreie Wander-  
wege, Let's go!, ...

# Gesundheit?

---

... ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens  
(Gesundheitsdefinition der WHO, 1948)

... ein Menschenrecht  
**alle** Menschen sollten ohne jegliche Diskriminierung Zugang haben zu den grundlegenden Ressourcen für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität

# Gesundheitsförderung

---

- > Zielt auf Chancengleichheit
- > Betont Selbst- und Mitbestimmung
- > Basiert auf der Partizipation der Zielgruppen / des Settings
- > Ist nachhaltig, hat Langzeitwirkung



# MmH und Gesundheitszustand

---

- > Bei Menschen mit geistiger Behinderung nicht erfasst
- > Als (sehr) gut eingestuftes individuelles Wohlbefinden bei...
  - ... 44% der Menschen mit Behinderung in Privathaushalten
  - ... 37% der Menschen mit Schwer- und Mehrfachbehinderung
  - ... 93% der Gesamtbevölkerung(BFS 2011)
- > Es zeigen sich grössere Gesundheitsbedürfnisse als bei der durchschnittlichen Bevölkerung (in Bezug auf psychische Probleme, Epilepsien, sensorische/physische Behinderungen, orale Probleme, NCD, höhere Prävalenz für Übergewicht/Adipositas > Folgekrankheiten)  
(Hasseler 2011, Stöppler 2014, Reinehr 2010)

# Gesundheitsförderung für MmH (Menschen mit Handicap)

---

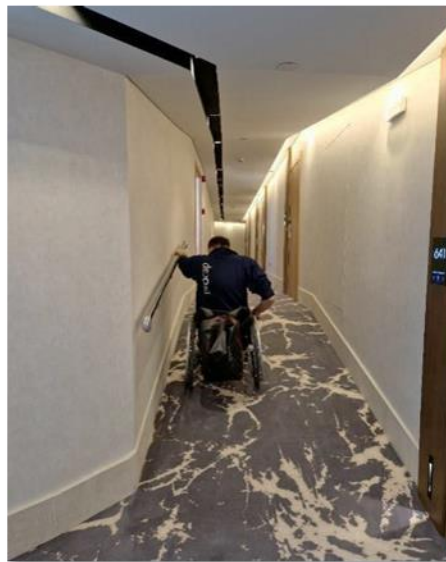
- > genauso wichtig wie für Menschen «ohne» Handicap
- > vielleicht sogar noch wichtiger?  
Beispiel: Gesundes Körpergewicht «*keine Bewegung – jedes Jahr einen Ring mehr, das ist nur für Bäume gesund*»
- > geteilte Verantwortung – Anreize schaffen, gesundes Verhalten vorleben
- > Gefragt sind auch hier Angebote – Projekte, Produkte und Dienstleistungen - die gesunde Entscheidungen ermöglichen, erleichtern und fördern

# «Stolpersteine» für Menschen mit Behinderungen



# Bauliche Barrieren

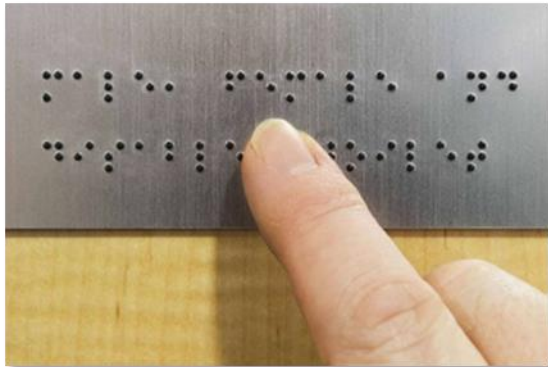
---





# Visuelle und auditive Barrieren

---



# Betriebliche Barrieren – soziale Sensibilisierung

---



# Zugang – Akzeptanz - Wirkung

---



Soom Ammann & Salis Gros (2011)

# Zugang – Akzeptanz - Wirkung

---

## Wirkung

Integration im Alltag, Kontrollmöglichkeiten, Evidenzbasiert, Integriert in GF-Projekten, Begleitung und Unterstützung gewährleisten, Ressourcen gewährleisten

## Akzeptanz

Sprachliche Verständlichkeit, Lebenswelt angepasst, Selbstbestimmung/Partizipation, Auswahlmöglichkeit «auf Augenhöhe», Autonomie

## Zugang

Barrierefreier Zugang: Infrastruktur, Kommunikation, örtliche Erreichbarkeit, Assistenz/ Begleitung – Mobilitätsbarrieren, Visuelle Barrieren, Auditive Barrieren, Betriebliche Barrieren, Psychische und kognitive Behinderungen



# OpenSunday Inklusion

**IDEE SPORT**

**procap**  
Für Menschen mit Handicap.

Kontakt 062 296 10 48

# Open Sunday Olten

Offen für alle Kinder 6 - 12 Jahre  
Spiel, Spass, Sport

Eintritt frei  
Ohne Anmeldung

Mitnehmen  
Turnkleider,  
Hallenschuhe und  
Telefonnummer  
der Eltern

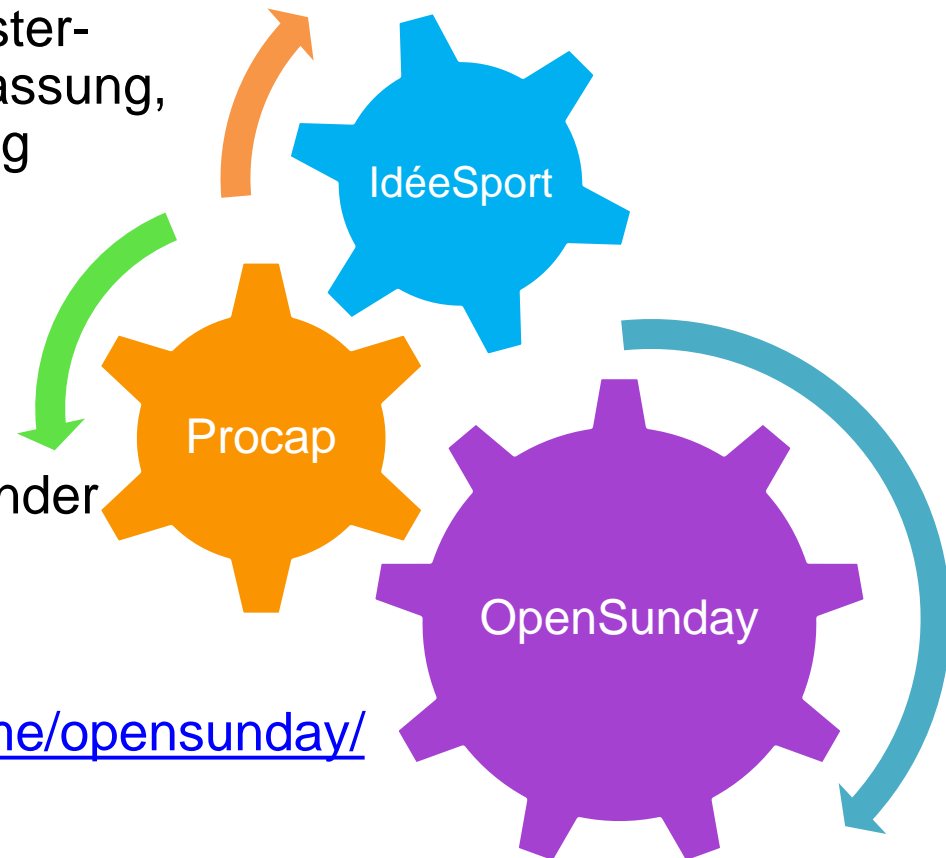
Veranstaltungs-  
daten

13. / 20. / 27. Januar  
3. / 17. / 24. Februar  
3. / 10. / 17. / März  
24. / 31. März

The collage features several photographs: a group of children and adults posing for a group photo; a woman in a purple shirt presenting to a group of people in wheelchairs; children playing volleyball; children playing basketball; and children jumping on a red and blue inflatable mat with the 'BLASIO' logo.

# OpenSunday Vorgehen (4-Jahres-Projekt)

- > Start mit 3 Pilotstandorten (Bern, Olten, Zürich). Heute: 46 Standorte
- > Barrierefreie Infrastruktur
- > Hallen-Team: Schulung für Bedürfnisse von Kindern mit Handicap, Selbsterfahrung mit Handicap, Spielanpassung, Ideen und Tipps, Telefoncoaching
- > Kommunikation: Sektionen und Mitglieder, Medien, andere Behindertenorganisationen, HPS Schulen
- > Resonanz ist gut. Jeweils 1-2 Kinder mit Handicap pro Standort



<https://www.ideesport.ch/programme/opensunday/>

# Zugang – Akzeptanz - Wirkung

---

## Wirkung

- Resonanz ist gut. Jeweils 1-2 Kinder mit Handicap pro Standort.

## Akzeptanz

- Zusätzliche Kommunikation über HP-Schulen, Mitglieder Behindertenverbände etc.

## Zugang

- Barrierefreier Zugang zur Turnhalle
- Sensibilisierung und Schulung des Hallenteams

# Hindernisfreie Wanderwege

---



- > 84 hindernisfreie Wanderwege
- > Zusammenarbeit mit SchweizMobil
- > Zugang für Menschen im Rollstuhl sowie Menschen mit Sehbehinderung
- > [Hindernisfreie Wanderwege](#)



# Zugang – Akzeptanz - Wirkung

---

Wirkung

- Direkter Einfluss auf Wirkung

Akzeptanz

- Menschen mit und ohne Handicap machen gemeinsam etwas und unterstützen sich gegenseitig

Zugang

- Zugang durch Begleitung und Motivation  
Peer Groups

# 10+1 Impulse für psychische Gesundheit



- Kampagne vom Netzwerk Psychische Gesundheit
- Denkanstöße, wie Menschen ihre psychische Gesundheit fördern können (10 Schritte)
- Projekt Procap: Adaption und Zugang für Menschen mit Handicap zur Kampagne schaffen

<https://www.procap-reisen.ch/gesundheit/psychische-gesundheit/>

# Zugang – Akzeptanz - Wirkung

---

Überlegungen in Bezug auf Zugang, Akzeptanz und Wirkung:

Wirkung

- Integration in nationale Kampagne → Vervielfältigung durch Kampagnenpartner

Akzeptanz

- Information und Schulung der Betreuungspersonen, Bereitstellung von Unterlagen, Praxisbeispielen etc.

Zugang

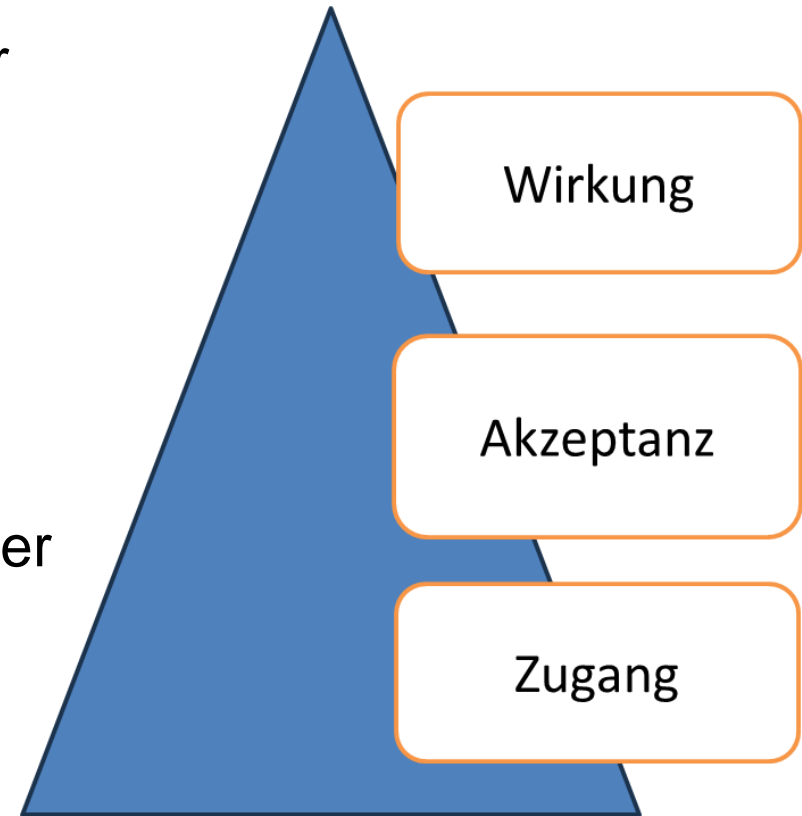
- Anpassung der Informationen in leichte Sprache, Gebärdensprache, Zugang via VoiceOver etc.

# Analyse Ihres Projektes

---

Nehmen Sie Ihr GF-Projekt und diskutieren Sie dazu folgende Fragen:

- > Wie bzw. über welche Wege ist der **Zugang** zur Zielgruppe Menschen mit Handicap möglich?
- > Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Interventionen bei der Zielgruppe **Akzeptanz** finden?
- > Welche Interventionen gelten bei der Zielgruppe als **wirksam**?



# Barrieren für die Inklusion?

---

## Individual- und Sozialebene

- > Unsicherheit und Berührungsängste
- > Sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- > Motivation, Selbstkonzept
- > Soziale Kompetenzen
- > Soziale Unterstützung

## Umweltebene

- > Akzeptanz und Einstellungen
- > Sportpolitische Programme

## Strukturebene

- > Infrastruktur Sportanlagen
- > Transportmöglichkeiten
- > Ressourcen finanziell, personell
- > Regeln, Sportarten
- > Organisation des Sports
- > Sportangebote

(Becker & Anneken, 2013; Jaarsma, et al., 2014; Papiés, 2012; Shields et al., 2012)



- > Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung
- > Einfache Sprache, Verständlichkeit
- > Infrastrukturelle Anpassung, Hindernisfreier Zugang
- > Anpassung an verschiedene Lebenswelten
- > Assistenzsysteme, Selbstbestimmung und Autonomie
- > Procap bewegt fordert:

Dass der barrierefreie Zugang zu Gesundheit für MmH nicht eingefordert werden muss, sondern besteht!

Dass der Zugang für MmH bei Strategien, Programmen und Projekten von Anfang an mitgedacht und mitgeplant wird.

- > Peer Methode, Mentoren Methode
- > Multiplikatoren Methode, Schlüsselpersonen
- > Gemeinsame Verantwortung (mit Freund\*innen)
- > Im Alltag integriert / Teil des Lebens
- > Berücksichtigung aller Behinderungsformen/Einschränkungen (motorisch, sensorisch, kognitiv, psychisch, sprachlich, finanziell)
- > MmH gehören zu einer Risikogruppe im Sinne der NCD-Strategie (vulnerable und schwer erreichbare Zielgruppe)

- > Im Alltag integriert / Teil des Lebens
- > Beziehungsfelder zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen erschliessen (Separation, Integration, Inklusion)
- > Barrierefreiheit wird zum Qualitätsmerkmal für GF-Angebote und zu einem Wettbewerbsfaktor für Projekteingaben

# Schlussfazit

---

- > Gesundheitliche Chancengleichheit für MmH muss in der GF stets thematisiert werden  
gemäss rechtlichen Grundlagen wie
  - UNO-Behindertenrechtskonvention / BehiG
  - WHO-Aktionsplan «better health for all people with disability»
  - NCD Strategie: Chancengleichheit und Chancengerechtigkeit
- > der gleichberechtigte Zugang und die ungehinderte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (Inklusion) muss für Menschen mit Handicap gewährleistet werden
- > Je nach Behinderungsform und -grad muss die methodische Umsetzung (umwelt- und personenbezogene Faktoren) angepasst werden (vgl. ICF-Modell)

# Was heisst «Inklusion» in der Gesundheitsförderung?

---

- > Willkommenskultur und Zugang für Alle etablieren
- > Die Teilhabe muss für alle selbstverständlich sein
- > Beziehungsfelder zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen erschliessen (Inklusion)
- > Barrierefreie GF wird zum Qualitätsmerkmal für nachhaltige Projekte und Gesundheitsförderungsangebote





# Gesundheitsförderung für ALLE

---



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit und Unterstützung!