

pause!

DAS LEHRLINGSMAGAZIN 2019

meh für Menschen
mit Körperbehinderung

Stolperstein
**Der
Behinderten-
bonus**

SEITE 19

REISE

**Mit dem
Rollstuhl
nach Spanien**

SEITE 24

FREIZEIT

**Vom Ski-Virus
infiziert**

SEITE 28

Auf Touren

Mit dem Liegebike über
Stock und Stein.

SEITE 6

p



**Wir bedanken uns beim
MEH für die Unterstützung.**

IRONCATS

Powerchair Hockey auf höchstem Niveau
www.iron-cats.ch info@iron-cats.ch

Unsere
neue Website
ist online!



Unterstützt durch:



meh für Menschen
mit Körperbehinderung

EDITORIAL

Leiden- schaften

Von Walter Schwaninger



Bei der Arbeit an der diesjährigen Pause wurde wieder einmal deutlich, das typische Leben eines Behinderten gibt es nicht. Jeder gestaltet sein Leben nach den eigenen Möglichkeiten und Interessen. In mehreren Artikeln dieser Ausgabe berichten wir von unseren Leidenschaften. Dass diese auch Leiden und Mühen mit sich bringen, ist nicht neu. Auch bei unseren Autoren läuft nicht immer alles glatt. Manchmal möchte man fragen: Warum tut man sich das an? Und dann auch noch mit Behinderung!

Beim Lesen der Texte hat mich überrascht, was alles möglich ist. So erfahren Sie im Artikel «Niklas auf Touren» etwas über seine Begeisterung für das Downhillfahren. Haben Sie sich schon mal gefragt, ob es möglich ist, mit Muskeldystrophie Duchenne Auto zu fahren? In seinem Artikel «Auf der Überholspur» berichtet Alex von seinen ersten Schritten zum Fahrausweis. Ein weiterer Artikel, der mich sehr beeindruckt hat, ist «Vom Ski-Virus infiziert». Hier erzählt Cla von seinen Mono-Ski-Erlebnissen, von Adrenalin und Pulverschnee. Janine entführt uns in ihrem Artikel «Im Rampenlicht» hinter die Kulissen ihrer Theaterprojekte. Ich persönlich würde mich nicht trauen, vor so vielen Menschen aufzutreten, ich würde keinen Ton rausbringen, umso mehr bewundere ich ihren Mut. Eine andere Bühne, die des internationalen Sports, betrat Dominik mit seiner ersten Teilnahme an der Powerchair-Hockey-Weltmeisterschaft.

Für mich stellt sich nach all den Artikeln nicht mehr die Frage, warum man für seine Leidenschaften immer wieder freiwillig Mühen auf sich nimmt und sich dem Risiko zu scheitern aussetzt. Vielleicht wird es Ihnen nach der Lektüre auch so gehen. Für mich steht fest: Aus den Dingen, die man mit Leidenschaft und Begeisterung tut, entsteht Lebensfreude. Niemand weiss, was er kann, bis er es probiert hat. Und wenn nicht in diesem Leben, wann dann? «

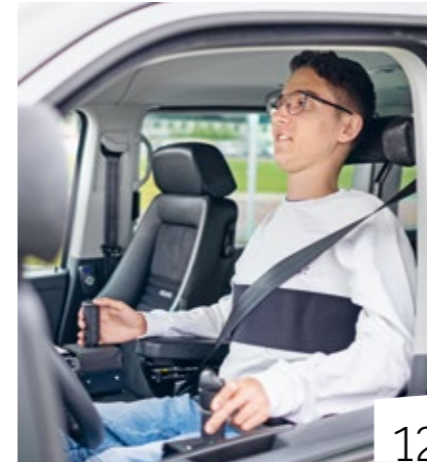
IHR PRAKTIKANT FÜR BESONDERE AUFTRÄGE



Wir haben nicht die Lizenz zum Töten, aber dafür jede Menge Motivation und Wissen in den Bereichen EDV, Grafik und Bildbearbeitung. Gerne würden wir unsere Fertigkeiten im zweiten Ausbildungsjahr in einem Praktikum unter Beweis stellen (einen Tag pro Woche). Vielleicht bald in Ihrem Auftrag?

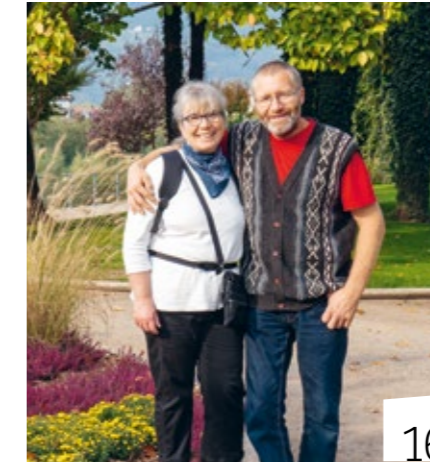
Michael Groer freut sich auf Ihren Anruf: Telefon 044 389 62 00

INHALT



Auf der Überholspur

Alex hat einen Traum: Er möchte mit dem eigenen Auto durch die Berge kurven. Dank Technik rückt dieser Traum in greifbare Nähe.



Wieder Zeit zu zweit

Loslassen eröffnet Perspektiven. Seit Jonathan und sein Bruder im MEH leben, hat sich für sie und ihre Eltern viel verändert.



Im Rampenlicht

Das schönste Gefühl für Janine ist, wenn der Applaus einsetzt. Auf der Theaterbühne kann sie persönliche Erfahrungen künstlerisch umsetzen.

- 6 **AUF TOUREN**
Mit seinem neuen Bike ist Niklas nicht mehr Schlusslicht.
- 8 **EINE ÄRA GEHT VORÜBER**
Jürg Roffler übergibt nach 23 Jahren das Steuer.
- 24 **MIT DEM ROLLSTUHL NACH SPANIEN**
Yannik wagt eine aussergewöhnliche Reise.
- 28 **VOM SKI-VIRUS INFIZIERT**
Mit seinem Vater kurvt Cla auch weiterhin durch den Tiefschnee.
- 32 **AUSWÄRTSPIEL MÜNCHEN**
Die Ausbildungsreise führte in die bayerische Metropole.
- 36 **MEINE ERSTE WELTMEISTERSCHAFT**
Dominik tritt mit der Schweizer Nationalmannschaft bei der WM im Powerchair-Hockey an.

IMPRESSUM

PAUSE – das Lehrlingsmagazin
Ausgabe Nr. 119, 37. Jahrgang
Herausgeber: MEH, Lengghalde 1, 8008 Zürich, Telefon 044 389 62 00, www.meh.ch
Fotos: Benjamin Allemann, Daniel Capitani, Michael Groer, Niklaus Spoerri, Dominik Zenhäusern
Korrektorat: Iris Vettiger
Litho: b+b repro AG
Druck: Druckerei Albisrieden AG
Auflage: 3'200 Exemplare
Erscheint: 1 x pro Jahr



Dank seinem neuen Liegebike ist Niklas unabhängiger und muss für Touren weniger vorausplanen.

Auf Touren

Ich sitze den ganzen Tag im Rollstuhl, da schadet Bewegung nicht. Mit meinem neuen Liegebike kann ich auch mit meinem Vater mithalten. Ausserdem bekomme ich meine Extration Adrenalin.

Von Niklas Halder

Mountainbiken hat mich schon immer interessiert. Leider ist es nicht das typische Hobby für jemanden mit meiner Behinderung. Ich habe eine Erkrankung namens Glutarazidurie Typ 1. Das äussert sich bei mir vor allem mit Spastiken. Es fühlt sich so an, als wären es Krämpfe, die sich langsam aufbauen und dann schlagartig lösen. Ich kann einige Schritte gehen, wenn ich mich festhalten kann, bin aber auf einen Rollstuhl angewiesen. Mein erstes Fahrrad habe ich mit sechs Jahren bekommen. Es bot mir die Möglichkeit, mit Kollegen draussen unterwegs zu sein, ohne auf ihre Hilfe angewiesen zu sein. Vor kurzem habe ich mein viertes Fahrrad bekommen. Seither ist für mich noch viel mehr möglich. Mein neues Fahrrad ist ein Liegebike, hat einen E-Motor und eine Automatikschaltung. Jedes Rad ist einzeln gefedert und hat Scheibenbremsen. Die IV hat mir die Grundausrüstung finanziert, ich musste den Umbau bezahlen. Damit ich mir das leisten konnte,

habe ich Spenden gesucht. Das war nicht einfach, aber es hat sich gelohnt. Das neue Fahrrad ist deutlich stabiler als die Vorgänger und ich kann damit sogar abseits der Strasse fahren.

Nicht mehr Schlusslicht

Die meisten Touren unternehme ich mit meinem Vater. Sie bedeuten mir unglaublich viel, weil wir damit ein gemeinsames Hobby haben, das uns verbindet. Dank dem neuen Rad müssen wir nicht mehr so viel vorausplanen und überlegen, ob die Routen überhaupt funktionieren. Wir unternehmen oft Touren rund um Davos, wo die Landschaft extrem schön ist. Die Bedingung meines Vaters ist, dass wir mit Muskelkraft auf den Berg fahren und nicht die Gondel nehmen. Wir setzen uns immer Ziele, das motiviert und macht auch Spass. Als ich zum ersten Mal eine Passstrasse alleine hochgefahren bin, war ich extrem ausgepowert, aber glücklich. Damit ging für mich ein Traum in Erfüllung. Mit dem neuen Rad, das viel

schneller und sicherer ist, kann ich nun fast überall dabei sein und bin nicht mehr das Schlusslicht.

Dann bin ich glücklich

Das Liegebike gibt mir Sicherheit, weil es nicht so schnell kippt. Gleichzeitig bringt es mich auch an meine Grenzen, weil ich damit mehr wage und mehr von mir erwarte. Ich habe einmal versucht, mit dem Fahrrad von einem Mäuerchen zu springen. Ich dachte, das sei eine gute Idee. Bei der Landung bin ich mit dem Fahrrad aufgesessen und habe mir den Rücken verstaucht. Seither mache ich keine Sprünge mehr. Dieses eine Mal hatte meine Mutter mit ihrer Vorsicht doch Recht.

Ich habe immer jemanden dabei, falls etwas passiert. Trotz aller Risiken hat das Biken für mich viele positive gesundheitliche Effekte. Ich kann wieder besser gehen und bin ausgeglichener. Es geht mir aber nicht nur um meine Gesundheit. Wenn ich eine neue Tour geschafft habe, bin einfach nur glücklich. «

Der persönliche Austausch lag Jürg Roffler als Geschäftsführer am Herzen.



INTERVIEW

Eine Ära geht vorüber

Jürg Roffler leitete 23 Jahre das MEH. Letzten Sommer ging er in Pension. Ruhestand ist wohl das falsche Wort, er hat weiterhin Grosses vor. In seinem letzten Interview als Geschäftsführer blickt er auf seine Zeit im MEH zurück.

Von Driton Avdijaj

Was hast du an deiner Arbeit im MEH besonders geschätzt?

«Ich wollte Geschäftsführer im MEH werden, weil ich es als eine äusserst sinnvolle Aufgabe und spannende Herausforderung sah, die Verantwortung zu übernehmen, dass das MEH ein Ort ist, an dem es den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gut geht; dafür zu sorgen, dass man im MEH professionell und mit Herz und Empathie arbeitet und sich die Mitarbeitenden weiterentwickeln können. Ich hatte das grosse Glück, jeden Tag mit interessanten Menschen zu tun zu haben, damit meine ich sowohl die Klientinnen und Klienten wie auch die Mitarbeitenden und all die Personen, mit denen wir in Kontakt stehen.

Ich kann sagen, dass ich im MEH meinen absoluten Traumjob hatte. Wenn ich aus meinem Büro ging, traf ich innert Kürze spannende Leute, hatte lässige Begegnungen und interessante oder humorvolle Gespräche.»

Als du die Leitung des MEH übernommen hast, warst du noch recht jung. Wie war dein Start im MEH?

«Der Anfang war enorm schwierig! Es war die schwerste Prüfung meines bisherigen Lebens. Die Fülle von Aufgaben und die damit verbundenen Herausforderungen waren immens. Es gab praktisch kein Miteinander unter den Mitarbeitenden und dementsprechend war auch die Stimmung im Haus. Die grössten Spannungen gab

es zwischen Schul- und Wohnbereich, Physiotherapie und Wohnbereich. Ich war damals ein 37-jähriger «Bubi» ohne Führungserfahrung auf dieser Ebene. Ich hatte noch nie eine Institution geleitet und wurde vom Gruppenleiter direkt Heimleiter. Ich wurde von den Lehrkräften schlichtweg nicht akzeptiert. So war meine Arbeit ein einziges Kräfteressen und ein Machtkampf.»

23 Jahre sind eine lange Zeit, in der sich wohl auch einiges im MEH verändert hat. Was sind die grössten Unterschiede im Vergleich zu früher?

«Im Unterschied zu heute arbeitete damals jeder nach seiner eigenen Sichtweise, d.h. man arbeitete, wie man es für richtig hielt. Grund-

INTERVIEW

legend hat sich zum Beispiel die Pflege verändert. Wenn damals jemand Handschuhe getragen hätte, wäre ein riesiger Aufschrei durch das MEH gegangen. Heute wäre das undenkbar. In den ersten Jahren gab es auch noch keine Bewohner mit einem Atemgerät und Bewohner mit einer Tracheotomie waren eh undenkbar. Man kann das MEH von 1996 nicht mit dem heutigen vergleichen, das sind zwei komplett verschiedene Institutionen.»

Als Geschäftsführer hattest du vermutlich viele Baustellen im MEH, was waren die grössten Herausforderungen für dich?

«Die grösste Herausforderung für mich war, die Spannungen und Missverständnisse zwischen den einzelnen Personen frühzeitig zu erkennen und ausgleichend einzugreifen. Mein Ziel war es, dass die Mitarbeitenden miteinander und nicht aneinander vorbeireden. Unsere Aufgabe ist es, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und vorzudenken. Und das, ohne uns dabei in irgendwelche Machtkämpfe oder Missverständnisse zu verwickeln. Die andere grosse Herausforderung als Geschäftsführer war der finanzielle Bereich. Da aufgrund des hohen Betreuungs- und Pflegeaufwands das MEH hohe Kosten hat, ist es wichtig, dass wir die Akzeptanz der Behörden haben.»

Was wirst du aus deiner Zeit im MEH mitnehmen?

«Ich denke, ich werde wohl erst im Nachhinein merken, was ich hier

alles profitiert habe. Ich hatte das Glück, mehr als 20 Jahre meines Lebens meinen Traumjob zu machen. Eine Arbeit, von der ich bereits als Jugendlicher geträumt hatte. Ich kann, glaube ich, ohne Übertreibung sagen, dass es mir gelungen ist, aus dem MEH einen guten, lebenswerten Ort zu machen. Das erfüllt mich mit Befriedigung und gibt meinem Leben Sinn.»

*
«Ich hatte das Glück, mehr als 20 Jahre meines Lebens meinen Traumjob zu machen.»
*

Wie fühlst du dich jetzt vor deiner Rente: Überwiegt die Vorfreude oder bist du eher angespannt?

«Natürlich freue ich mich sehr darauf, bald schon die Schlüssel abgeben zu können. Da bin ich ehrlich. Es ist aber überhaupt nicht so, dass ich denke, Gott sei Dank ist das Kapitel MEH endlich vorbei. Ich werde mich mit meinem Segelboot Richtung Karibik aufmachen. Meine Vision ist es, die Welt zu umsegeln. Ob es soweit kommt, weiss ich nicht. Ich werde mich jedenfalls auf diesen Weg

machen und freue mich sehr darauf. Es ist ein besonderes Gefühl, bald schon alles selber managen zu müssen, egal was auch passiert. Das ist nur möglich, wenn man auch Vertrauen in sein Schiff hat und weiss, dass es beim erstbesten Sturm nicht gleich untergeht. Mein Wunsch ist es, möglichst lange gesund zu bleiben und keine grossen Unfälle oder Krankheiten zu erleiden, die das Ganze zunichtemachen.»

Das klingt nach einem grossen Abenteuer, da wünsche ich dir alles Gute. Was wünschst du dir für die Zukunft vom MEH?

«Ich wünsche mir, dass der Geist und die Kultur, die wir im MEH haben, erhalten bleiben. Damit meine ich, dass die Klientinnen und Klienten immer in Zentrum stehen. Trotz der vielen Konzepte und Richtlinien sollte das MEH immer flexibel und offen für neue Ideen bleiben. Ich hoffe, dass auch Raum für lässige und schräge Aktivitäten bleibt. Ich möchte nicht, dass das MEH nur noch ein durchstrukturierter Betrieb ist. Das wäre schlimm, weil das MEH dann kein lebenswerter Ort mehr wäre.»

Gibt es noch was, was du loswerden willst?

«Als ich im April 1996 zum ersten Mal ins MEH kam, war mein erster Gedanke: Da riecht es nicht wie in anderen Heimen. Das MEH hatte damals keinen Heimmief und auch heute nach 22 Jahren können wir stolz darauf sein, keinen solchen zu haben. Das freut mich irrsinnig!»

FOTOSTORY

Politisch korrekt

Von Walter Schwaninger



SELBSTSTÄNDIG

Auf der Überholspur

Schon als kleines Kind träumte ich davon, in meinem eigenen Auto durch die Berge zu kurven. Als mir bewusst wurde, dass meine Krankheit unheilbar ist, habe ich diesen Lebenstraum begraben. Doch dann kam alles anders.

Von Alex Lima Amaral

Ich weiss gar nicht mehr genau, wie das alles anfang. Vor ein paar Jahren war ich noch sehr optimistisch, was meine Zukunft betrifft. Ich dachte immer, dass es mit der Krankheit irgendwann einmal besser gehen und es mit dem Autofahren schon noch klappen würde. Als ich merkte, dass Muskeldystrophie eine recht üble Sache ist und ich niemanden mit Duchenne kannte, der Auto fährt, schloss ich schweren Herzens mit dem Autofahren ab. Es gab zwar verschiedene Fahrmöglichkeiten für Menschen mit einer Behinderung, aber keine passende für mich. Vor kurzem habe ich wieder einmal im Internet recherchiert, welche Möglichkeiten es zum Autofahren im Rollstuhl gibt. Irgendwann kam ich auf die Website der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Dort sah ich die Joysticklenkung «Joysteer». Ich war Feuer und Flamme. Dieses System schien mir leicht bedienbar und für mich geeignet, obwohl ich nicht viel Kraft in den Armen habe. Später habe ich Tim kennengelernt, der eine ähnliche Krankheit hat und dieses System zum Fahren nutzt. Er hat eine Weile bei uns im MEH gewohnt. Mit ihm bin ich in Kontakt und

er unterstützt mein Vorhaben. Tim hat bereits den Fahrausweis und sucht momentan ein Auto zum Umbauen.

Vorsprung durch Technik

Als ich zum ersten Mal bei Orthotec in Nottwil war, um mich über die technischen Möglichkeiten zu informieren, erwartete ich ein Gespräch. Der Mitarbeitende vor Ort meinte jedoch, dass wir am besten gleich ins Auto steigen und eine Runde fahren. Ich dachte, er würde fahren und mir alles erklären. Als ich sah, dass er den Fahrersitz aus dem Fahrzeug nahm, schoss mein Puls in die Höhe. Der Volkswagen T5 war komplett umgebaut und ich konnte bei der Seitentüre mit einer Hebebühne ins Auto geladen werden. Dann wurde mein Rollstuhl an einer Halterung am Boden befestigt. Bevor wir losfahren, erklärte er mir das System. Ich hatte zwei Hebel vor mir. Mit dem linken kann man beschleunigen und bremsen, indem man den Hebel nach hinten bzw. nach vorne drückt. Mit dem rechten kann man lenken. Auch Funktionen wie Blinker, Scheibenwischer und Anlasser sind über



Seinem Traum ganz nah: Alex bei einer Probefahrt in einem umgebauten PKW der Firma Orthotec.

SELBSTSTÄNDIG

Knöpfe am Joystick steuerbar. Ich wusste sofort, dass das die Lösung für mich war. Das Gute an diesem System ist, dass es so feinfühlig einstellbar ist und ich nicht so viel Kraft anwenden muss. Bei höheren Geschwindigkeiten kann eine zu sensible Einstellung aber zu einem Problem werden, da das Auto mit wenig Hebelbewegung sehr stark lenkbar ist. Zum Parkieren ist das perfekt, aber auf der Autobahn will ich nicht in den nächsten Graben abbiegen. Hier muss die Sensibilität angepasst werden.

*
«Als ich sah, dass er den Fahrersitz aus dem Fahrzeug nahm, schoss mein Puls in die Höhe.»
*

Mein erstes Mal

Der Moment, als der Anlasser anging und der Motor startete, war unbeschreiblich. Das Gefühl war ganz anders als auf dem Beifahrersitz. In diesem Moment war ich sehr glücklich und konnte es kaum fassen, dass ich das Auto jetzt fahren würde. Ich stellte mir schon die Zukunft mit einem eigenen Auto vor. Der Herr sass auf dem Beifahrersitz und hatte auf seiner Seite ebenfalls Pedale. Ich fuhr zunächst sehr langsam und traute mich nicht einmal über 20 km/h zu fahren, weil ich noch mit der Grösse des Autos zu kämpfen hatte. Nach ein paar Minuten Fahrt fühlte ich mich langsam sicherer. Ich durfte in der Nähe der Firma Orthotec eine kleine Strecke in einer 30er-Zone fahren und auf einem Parkplatz ein paar Runden drehen. Bei dieser Testfahrt trug ich nur den normalen Sicherheitsgurt. Das reicht bei mir nicht, da ich nur sehr wenig Rumpfstabilität habe und bei einer Vollbremsung nichts gegen die Kräfte machen kann.

Ja, ich will

Wenn man auf das Auto angewiesen ist und es unbedingt braucht, z. B. um zur Arbeitsstelle zu fahren,

finanziert die IV einen Teil der Fahrstunden sowie den ganzen Umbau des Autos. Das wird wahrscheinlich mein Problem, weil ich nicht darauf angewiesen bin und es eher aus Freude am Fahren möchte. Wenn ich den Fahrausweis komplett bezahlen muss, wäre das finanziell nicht einfach. Ich will aber Auto fahren und lasse mich nicht davon abhalten. Für die Finanzierung der Fahrstunden benötigt man ein ärztliches Schreiben, die IV klärt dann ab, ob sie einen Teil der Fahrstunden übernimmt. Anschliessend werde ich mich auf die Theorieprüfung vorbereiten und den theoretischen Teil des Nothelferkurses machen, der praktische Teil wird mir erlassen. Das Auto muss ich sicher selbst finanzieren, vielleicht finde ich dafür Sponsoren.

Lieber schnell als praktisch

Seitdem ich klein bin, ist der Nissan Skyline Gtr R34 mein absolutes Traumauto. Ich wollte es schon immer persönlich sehen oder sogar fahren. Es ist perfekt zum Tunen, mit einem 6-Zylinder-Motor mit einem ungeheuren Leistungspotenzial und handgeschaltet. Das klingt eigentlich perfekt, aber ganz normal fahren kann ich nicht. Ausserdem brauche ich für das Joysteer-System ein Automatikgetriebe. Ich habe mir daher schon sehr viele Gedanken über das passende Auto gemacht. Die einfachste Lösung wäre, wenn ich den T5 von meinen Eltern umbauen liesse, weil das Auto schon eine Rampe hat. Ich möchte aber ein eigenes Auto für den Fahrspass und zum Tunen, also nicht nur, um von A nach B kommen. Ich werde mir etwas Sportliches kaufen. Ich würde mir gerne einen Audi RS 3 oder einen Nissan Gtr R35 zulegen. Leider passt dort mein Rollstuhl nicht rein. Da es mir aber ums Tunen und Individualisieren geht, würde ich auch in Kauf nehmen, dass mich jemand ins Auto transferieren muss und ich ein wenig Selbstständigkeit verliere. Ich überlege mir oft, was ich an meinem Auto alles verändern würde. Ich denke, ich werde mir einen RS 3 zulegen, lasse ein Luftfahrwerk von Airlift einbauen und Rotiform-Felgen montieren, so viel steht schon mal fest. Auch für die Folierungen habe ich viele Ideen. Ich freue mich schon auf den Moment, wenn ich es geschafft habe. Wenn ich zur Szene dazugehöre, zu den Leuten, die die gleiche Leidenschaft für das Automobil haben wie ich und sie auch ausleben. «



Das umgebaute Fahrzeug ermöglicht es Alex, mit seinem Rollstuhl direkt die Fahrerposition einzunehmen.



Dank den beiden Joysticks hat Alex die Funktionen von Steuerrad und Pedalen voll im Griff.



Seit Lukas und Jonathan während der Woche im MEH leben, ist für ihre Eltern auch wieder ein Ausflug zu zweit möglich.

Wieder Zeit zu zweit

Eltern von Kindern mit einer Behinderung sind oft physisch und psychisch stark gefordert. Vor allem, wenn ihre Kinder zuhause leben. Seit ich und mein Bruder im MEH wohnen, hat sich nicht nur unser Leben verändert, sondern auch das unserer Eltern.

Von Jonathan Frei

Meine Eltern sind früher Tag für Tag früh morgens aufgestanden und in den Stall gegangen. Danach kam meine Mutter, um mich und meinen Bruder aufzunehmen, zu waschen und anzuziehen, und half uns beim Frühstück. Von Montag bis Freitag gingen wir anschliessend in die Schule. Währenddessen arbeitete mein Vater auf dem Hof, meine Mutter half mit und machte den Haushalt. Um drei Uhr kamen wir wieder nach Hause, ab diesem Zeitpunkt kümmerte sie sich zusätzlich auch wieder um uns. Nachts stand mein Vater zweimal

auf, um uns umzulagern, damit wir keine Schmerzen und Druckstellen vom Liegen bekamen. Kurz vor fünf stand mein Vater bereits wieder auf, um im Stall zu arbeiten. Das war für meine Eltern lange Zeit Routine. Seit wir im MEH sind, hat sich für sie also viel verändert. So geht es auch vielen anderen Eltern, wenn ihre Kinder mit einer Behinderung zeitweise in einer Institution leben. Ich habe auch mit Janines und Bens Mutter darüber gesprochen. Janine und Ben machen mit mir die Ausbildung und leben ebenfalls im MEH.

EINBLICK

Ein kleines Stück Freiheit

Seitdem mein Bruder und ich im MEH sind, müssen meine Eltern in der Nacht nicht mehr aufstehen, um uns umzulagern. Ich glaube, das ist wohl die grösste Veränderung für sie. Sie haben wieder die Möglichkeit, unter der Woche ohne uns etwas zu unternehmen. Sie können mal abschalten und als Ehepaar gemeinsam Zeit verbringen. Mit dem Bauernhof ist es ohnehin schwierig, Zeit füreinander zu finden. Gemeinsame Ferien sind auch wieder möglich, wenn sie jemanden finden, der die Arbeit auf dem Hof übernimmt. Sonst können sie nicht weg, denn die Kühe müssen zweimal pro Tag gemolken werden. Anfang 2019 waren meine Eltern ohne uns in den Ferien. Die Reise ging nach Israel, wo sie sich vor über zwanzig Jahren kennengelernt hatten. Meine Eltern meinten, es sei für sie eine grosse Erleichterung, dass wir im MEH sind. Der anhaltende Druck und Stress habe dadurch deutlich nachgelassen. Auch Bens und Janines Mütter berichteten mir, dass sie es schätzen, wieder mehr Zeit für sich zu haben und auch einmal Urlaub ohne ihre Kinder machen zu können. Janines Mutter erzählte, dass sie nun jedes Jahr ein paar Tage Ski- und Sommerferien ohne Janine machen würde.

*

«Grundsätzlich war es für uns die beste Entscheidung, auch wenn wir loslassen mussten.»

*

Perspektiven im Beruf

Die Gespräche mit den Eltern zeigten, dass es auch Auswirkungen auf ihr Arbeitsleben hat, dass wir Kinder zeitweise im MEH wohnen. Sie können wieder mehr arbeiten und haben bessere Verdienst- und Karrieremöglichkeiten. Janines Mutter hat mir erzählt,

dass sie jetzt viel flexibler arbeiten kann. Sie kann z. B. auch mal einspringen, wenn jemand krank ist. Bens Mutter konnte ihr Arbeitspensum erhöhen. Ausserdem kann sie nun auch an Workshops unter der Woche teilnehmen und sich weiterbilden. Meine Mutter kann wieder mehr auf dem Bauernhof mithelfen. Das ist für unsere Familie wichtig, da uns mein Grossvater bei der Arbeit auf dem Hof nicht mehr unterstützen kann.

Loslassen war nicht einfach

Es gab auch Veränderungen, die für unsere Familien herausfordernd waren und an die wir uns gewöhnen mussten. Ich denke, dass bei Kindern mit einer Behinderung durch die Abhängigkeit eine besondere Bindung mit ihren Eltern entsteht. Für meine Eltern war es nicht einfach loszulassen. Sie mussten auch erst Vertrauen in die Institution gewinnen. Oft sind es scheinbar kleine Veränderungen, an die man sich gewöhnen muss. So bekommen meine Eltern keine Rückmeldungen zu ärztlichen Untersuchungen mehr, seit ich 18 bin und mein Arzt ins MEH kommt. Ich könnte es meinen Eltern auch sagen, aber manchmal habe ich echt keine Lust dazu oder vergesse es. Früher bin ich mit ihnen gemeinsam zum Arzt gegangen und dann haben sie automatisch alles mitbekommen. Ich finde es vor allem schade, dass wir weniger Zeit zusammen als Familie haben. Bens Mutter sagte mir, dass es für sie nun schwieriger sei, gemeinsame Termine zu organisieren.

Ich habe die Entscheidung, ins MEH zu ziehen, nicht bereut. Für mich war es nach dem Schnuppern schnell klar, dass ich die Ausbildung im MEH machen und dort wohnen würde. Ich glaube, ich wäre sonst nicht der Mensch, der ich heute bin. Ich bin selbstständiger geworden. Ich kann den ÖV nutzen, in die Stadt fahren und alleine ins Spital gehen. Das alles habe ich im MEH gelernt. Ausserdem kann ich dort meiner grossen Leidenschaft, dem Powerchair-Hockey, nachgehen. Meine Eltern sagten mir: «Grundsätzlich war es für uns die beste Entscheidung, auch wenn wir loslassen mussten. Wir wissen nicht, wo wir heute mit all den Belastungen gesundheitlich stehen würden.» «



Stolperstein

Von Walter Schwaninger

Neulich war ich beim Metzger. Die Angestellten waren sehr höflich und öffneten mir die Tür. Als meine Bestellung verpackt war, fragte mich die Frau an der Theke mit mütterlicher Stimme, ob ich noch ein Stück Fleischkäse möchte. Für mich ist das normal, aber ich habe noch nie mitbekommen, dass anderen Kunden in meinem Alter auch ein Stück Fleischkäse angeboten wird. Ich fühle mich dabei wie ein Kind. Manchmal schmeckt der Behindertenbonus nach Fleischkäse. Sie kennen den Behindertenbonus nicht? Kurz gesagt, ist das ein «Vorteil», den man aufgrund einer Behinderung bekommt. Das darf man nicht mit einem Nachteilsausgleich verwechseln. Dieser dient dazu, Benachteiligung durch eine Behinderung zu vermeiden. Man bekommt z.B. längere Prüfungszeiten, wenn man wegen einer Behinderung langsamer als andere ist. Ein Behindertenbonus hingegen ist, wenn man z. B. in einer Warteschlange vorgelassen wird oder etwas geschenkt bekommt, nur weil man im Rollstuhl sitzt. Sie denken, das ist eine tolle Sache? So einfach ist es nicht.

Die Lernenden der Ausbildung waren einmal am Weihnachtsmarkt im Niederdorf. Plötzlich kam ein Mann und zog allen Lernenden, ohne zu fragen, Weihnachtsmützen mit Blinklichtern auf. Wenn alle einen Kreis gemacht hätten, wäre vermutlich ein Helikopter gelandet. Spass beiseite: Ich finde es fast

*

«Manchmal schmeckt der Behindertenbonus nach Fleischkäse.»

*

demütigend, wenn ich wie ein Kind behandelt werde, nur weil ich im Rollstuhl sitze. Ich habe im Tram schon einmal Geld von einer älteren Frau zugesteckt bekommen. Bin ich ein Bettler? Warum passiert so etwas? Vielleicht wollte sie mir nur eine Freude machen. Ich glaube, manche Menschen

steigern damit ihr eigenes Selbstwertgefühl. Andere zeigen damit, wie wenig Berührungsängste sie haben. Vielleicht haben sie auch nur Mitleid. Klar ist es meist gut gemeint, aber ich fühle mich so nicht ernst genommen und stärker behindert, als ich es bin. Ich finde, nicht beachtet zu werden, ist respektlos und unhöflich, aber ungefragt eine blinkende Weihnachtsmütze aufgesetzt zu bekommen, das geht auch nicht. Gegen Hilfsbereitschaft ist nichts einzuwenden, wenn sie mir nicht aufgezwungen wird. Man könnte den Behindertenbonus sogar als eine Form von Diskriminierung sehen. Ich würde nicht so weit gehen: Unsicherheit oder Angst im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung trifft es wohl eher. Klar ist es manchmal toll, etwas geschenkt zu bekommen, aber es wäre mir lieber, wenn ich normal behandelt würde. Manchmal wird mir mein Anderssein erst in der Reaktion anderer Menschen deutlich. Ich bin kein Ausserirdischer vom Mars. Ich sitze nur, ansonsten habe ich die gleichen Bedürfnisse und Träume wie alle anderen. «

THEATERPROJEKT

Im Rampen- licht

Alle Darsteller sind auf ihrem Platz. Über die Lautsprecher höre ich verstärkte Atemgeräusche. Die Türe öffnet sich und die Zuschauer betreten den grossen Theatersaal. Ich bin aufgeregt. Es ist das erste Mal, dass ich vor so vielen Menschen auftrete.

Von Janine Meier

Auf der Bühne der Gessnerallee Zürich – Janine hat ihren grossen Auftritt.

THEATERPROJEKT

Mein Abenteuer «Theater» begann vor zwei Jahren. Als ich damals den Flyer vom Theaterprojekt im MEH sah, habe ich mich sofort angemeldet. Schliesslich wurde unser Theaterstück richtig erfolgreich. Nach fünf Aufführungen in der Gessnerallee wurden wir sogar ans Basler Wildwuchs Festival eingeladen. Motiviert durch diesen Erfolg arbeiten wir nun bereits am zweiten Stück. Auch dieses Mal sind alle Protagonisten Bewohner des MEH.

Leeres Blatt

Der Titel unseres neuen Stücks lautet «Mutter-Motor». Wir haben das Stück gemeinsam geschrieben. In Workshops erarbeiteten wir, wie das Thema umgesetzt werden sollte. Bei diesen ging es von Techno über Laientheater bis hin zu Gesprächen, die man in Selbsthilfegruppen erwarten würde. Wenn etwas nützlich schien, spielten wir damit. Wir experimentierten mit Choreografie, Sprache, Gesang und Vielem mehr. Ich musste mich dabei auch mit Fragen auseinandersetzen, über die ich sonst nicht nachdenke. Dabei ging es auch darum, wie ich mich gefühlt habe, als ich meine Diagnose bekam. Ein anderes Mal war die Aufgabe, eine Geschichte zu erzählen, die so beginnt: Es war einmal eine Mutter, die bemerkte, dass ihr Sohn Muskeldystrophie Typ Duchenne hatte ...

*
«Ich vergesse alles um mich herum und lebe einfach den Moment.»
*

Kleine Dramen

Ich bereite mich immer intensiv auf die Aufführungen vor. Beim letzten Theaterprojekt habe ich vor den Auftritten immer Stimm- und Sprechübungen gemacht. Ich mache mir jedes Mal Gedanken, ob ich meinen Text kann, ob ich das Lied nicht verpatzen werde und ob die anderen ihren Text auch können. Am Anfang fand ich es sehr beängstigend, in einer so grossen Halle wie der Gessnerallee zu spielen. Ich fragte mich,

wie sieben Rollstuhlfahrer einen so riesigen Saal ausfüllen können, damit es nicht leer wirkt und uns alle hören und sehen. Ich weiss noch heute, wie es sich anfühlte, wenn die erwartungsvollen Blicke von hundert Zuschauern auf einen gerichtet sind. Wie ich mir vorstellte, wie peinlich es wäre, einen Fehler zu machen. Natürlich lief nicht immer alles, wie es sollte. Es gab ein paar Schockmomente. So erkrankte kurz vor der Premiere ein Darsteller und wir wussten nicht, ob er rechtzeitig wieder gesund sein würde. Zur Sicherheit habe ich seinen ganzen Text gelernt. Bei einer Aufführung bekam ich Panik, weil mir viele Menschen und Rollstuhlfahrer im Weg standen, als ich hinter der Bühne mein Kostüm für die nächste Szene wechseln musste. Glücklicherweise sah mich die Bühnenbildnerin und eilte mir zu Hilfe. Bei zwei Szenen trug ich eine Brille mit roten Gläsern, mit der ich fast nichts sehen konnte und kaum den Weg hinter die Bühne fand.

Ein Stück vom Glück

Diese Theaterprojekte sind für mich eine grosse Chance. Ich habe dabei viele einflussreiche Leute im Kulturbereich kennenlernt und mich weiterentwickelt. Ich habe gelernt, Texte auswendig zu lernen und laut und deutlich zu sprechen. Ich habe mich künstlerisch weiterentwickelt, kann besser schreiben und singen. Ich helfe viel bei der Organisation und habe auch gelernt, Verantwortung zu übernehmen. Das schönste Gefühl ist für mich, wenn der Applaus einsetzt. Dann weiss ich, dass es den Leuten gefallen hat. Am Anfang bin ich immer sehr nervös. Nach kurzer Zeit auf der Bühne vergesse ich alles um mich herum und lebe einfach den Moment. Während der intensiven Proben und der Aufführungen habe ich vor lauter Konzentration sogar meine starken Schmerzen vergessen. Es macht mich stolz, wenn die Zuschauer nach der Aufführung in der Bar zu mir kommen und mit mir reden. Eine Situation bei einer Vorstellung mit Gebärdensprache hat mich sehr berührt: Eine junge Frau mit einer Hörbehinderung kam danach auf mich zu und machte mir ein Kompliment über meinen Gesang. Mich hat es berührt, weil sie trotz ihrer Hörbehinderung meine Stimme hören konnte. Bei den Theaterprojekten gab es viele Hürden, die wir gemeinsam meisterten. Es war eine wunderschöne Zeit und wir sind zu einer grossen Familie geworden. «

«Nach ein, zwei Aufführungen kam Routine auf und ich wusste, dass ich mich auf die anderen verlassen konnte.»



«Die grosse Bühne war eine Herausforderung und verlangte von uns, laut und deutlich zu sprechen.»



Mit dem Rollstuhl nach Spanien

Mit dem Elektro-Rollstuhl über Stock und Stein – von Genf bis nach Spanien. Glühende Hitze, Staub und Gewitter hielten Yannik nicht von seinem Traum ab. Ich war fasziniert und wollte mehr darüber wissen.

Von Ben Wadley

REISE

Yannik ist mit seinem Elektro-Rollstuhl letzten Sommer in 22 Tagen 750 Kilometer von Genf bis ins katalanische Seebad Tossa de Mar an der Costa Brava gefahren. Ich habe wie Yannik auch Muskeldystrophie Duchenne und kenne ihn schon seit acht Jahren vom Hockey. Als ich von seinem Projekt hörte, wollte ich mehr darüber erfahren. Auf die Frage, wie er auf diese Idee gekommen sei, erzählte er mir, dass er vor dreieinhalb Jahren auf seiner Japanreise bereits darüber nachdachte, was er als Nächstes unternehmen wollte. Dann kam ihm der verrückte Einfall, mit dem Rollstuhl bis nach Spanien zu fahren.

Familienunternehmen

Reisen ist für Rollstuhlfahrer aufwendiger als für Fussgänger. Die Reise muss gut geplant werden und die Kosten sind in der Regel deutlich höher als bei Fussgängern. Die Reisekosten und die Unterkunft müssen sowohl für den Rollstuhlfahrer als auch seine Betreuer bezahlt werden. Yannik hat die Kosten der Reise teilweise durch Spenden von Verwandten, Bekannten und durch Crowdfunding auf einer Webseite finanziert. Um die Kosten möglichst tief zu halten, begleitete ihn seine Mutter auf der ganzen Reise mit dem Velo. Eine Begleitperson musste das Auto mit dem Material fahren. Mehrere Familienmitglieder wechselten sich bei dieser Aufgabe ab.

Camping statt Hotel

Rollstuhlgängige Unterkünfte zu finden, ist schwierig. Wenn sie rollstuhlgängig sind, sind die Preise

oft sehr hoch. Yannik hat sich daher entschieden, wenn möglich auf Campingplätzen zu übernachten. Diese sind für Rollstuhlfahrer oft gut geeignet. Um böse Überraschungen zu vermeiden, hat er die Campingplätze lange im Voraus gesucht und reserviert. Ich persönlich schlafe viel lieber in einem Bett als auf einer staubigen Matratze auf dem Boden. Auf einem Campingplatz wäre es mir entweder zu heiss oder zu kalt. Der absolute Horror für mich wäre, wenn es regnen würde. Ich habe keine Lust, mit meinem Rollstuhl im Schlamm stecken zu bleiben. Dass Yannik sich auf das Abenteuer Campen einlässt, finde ich stark.

Der Akku ist leer

Ich hätte mir im Vorfeld einer solchen Reise viele Sorgen gemacht. Ein Betreuer könnte ausfallen, der Campingplatz ausgebucht sein oder das Wetter meine Planung zunichtemachen. Der Supergau wäre, wenn der Rollstuhl den Geist aufgäbe. Dann ist man richtig aufgeschmissen. Yannik meinte, er hätte sich im Vorfeld keine Sorgen gemacht. Es war ihm bewusst, dass wohl nicht alles wie geplant laufen würde. So hatte er auf seiner Reise dann auch mit verschiedenen Problemen zu kämpfen. Einmal war der Rollstuhl überhitzt, er konnte damit nicht mehr weiterfahren und musste eine Etappe im Begleitauto zurücklegen. Ein anderes Mal schlug der Blitz beim Campingplatz ein. Der Strom fiel aus und er konnte den Rollstuhl nicht aufladen. Da der Akku nicht geladen war, musste er am nächs-

ten Tag nach wenigen Kilometern aufgeben. Ferner blieb er auf einigen Feldwegen stecken und musste sich von seinen Begleitern stossen lassen. Sein Ziel war es, jeden Tag 50 Kilometer zu fahren, doch das war nicht immer möglich.

Schweissgebadet

Hitze ist für Rollstuhlfahrer noch unerträglicher als für Fussgänger. Die schwarzen Teile des Rollstuhls werden extrem heiss. Der Schweiß fliesst einem den Rücken runter, sammelt sich im Sitzkissen und in den Hosen. Auf Yanniks Reise war es fast immer heiss. Er hatte Kühlwesten und Kühltücher gegen die Hitze dabei. «Man muss seine Grenzen kennen. Wenn man nicht mehr kann, muss man aufhören», sagt Yannik. Das Wichtigste bei einer solchen Reise sei eine gute Vorbereitung. «Trotzdem muss man immer darauf gefasst sein, dass nicht alles wie geplant läuft. Man darf nicht geschockt sein, wenn etwas schief läuft.»

Ziel erreicht

Trotz aller Vorbereitung war die Reise für Yannik sehr anstrengend. «Das nächste Mal würde ich nicht mehr so viel mit dem Rollstuhl fahren. Trotzdem hat mir die Reise sehr gut gefallen». Er würde es anderen Rollstuhlfahrern auch empfehlen, sich auf eine solche Reise einzulassen. Es sei ein tolles Gefühl, einmal im Leben so etwas gemacht zu haben. Erlebnisse wie diese helfen ihm auch sonst, Probleme zu bewältigen. «Wenn ich im Alltag an eine Hürde stosse, weiss ich, dass ich schon viel Anstrengenderes gemeistert habe.» «

Pause!

Das Redaktionsteam



(v.l.n.r. vorne) Niklas Halder, Driton Avdijaj, Anosan Arunthavaraja, Stjepan Jurcevic, Dominik Zenhäusern,
(v.l.n.r. hinten) Alex Lima Amaral, Steven Deblander, Walter Schwaninger, Lukas Fischer, Cla Capitani, Frank Grüninger,
Janine Meier, Rula Jabasini, Ben Wadley, Michael Groer, Jonathan Frei, Leslie Weiss und Zawa (Pferd)



Dank seinem Vater und dem Monoskibob kann Cla die Skisaison auf der Lenzerheide weiterhin genießen.



Vom Ski-Virus infiziert

Ich fahre seit meinem dritten Lebensjahr Ski. Wenn ich mit meinem Vater durch den Tiefschnee kurve und die Geschwindigkeit und das Adrenalin spüre, bin ich glücklich. Trotz meiner Behinderung habe ich meine Freude am Risiko nie verloren.

Von Cla Capitani

Ich wohne mit meiner Familie in der schönen Lenzerheide, direkt neben dem Skigebiet. Wenn es genug Schnee gibt, können wir von der Piste bis zur Haustüre fahren. Ich bin fürs Skifahren geboren. Wir sind eine Schneesportlerfamilie. Mein Vater, meine Schwester und meine Mutter fahren alle Ski oder Snowboard. Mein Vater hat bei Snowboard-Wettkämpfen und drei Weltmeisterschaften mitgemacht. Wenn die Bäume an mir vorbeiziehen, der Schnee im Tiefschnee auf meine Jacke staubt und die Sonne mir ins Gesicht scheint, bin ich glücklich.

Der Monoskibob macht's möglich

Ich habe bereits mit knapp drei Jahren begonnen, Ski zu fahren. Damals konnte ich das noch ohne Hilfe. Ich war ein richtiger Pisten-Rowdy, bis ich mir dabei ein Bein brach. An diesen Unfall kann ich mich noch gut erinnern. Ich bin die Piste runtergebrettert und als ich unten ankam, fiel ich einfach um. Ich hatte keine Kraft mehr zum Bremsen, stürzte im Tiefschnee und brach mir dabei das Schienbein. Danach fuhr ich bis zum Kindergarten weiter selbst Ski. Als ich nicht mehr genug Kraft zum Gehen hatte, war ich

FREIZEIT

auf einen Handrollstuhl angewiesen. Doch bis dahin hatte mich der Ski-Virus längst infiziert. Meine Familie suchte daher gemeinsam mit mir eine Lösung, wie ich trotzdem weiterfahren konnte. Schliesslich haben wir den berühmten Schweizer Skirennfahrer Silvano Beltrametti kennengelernt. Er war bei der Abfahrt von Val d'Isère bei den Favoriten und stand kurz vor seinem ersten Weltcupsieg, als plötzlich alles anders kam. Am 8. Dezember 2001 stürzte er schwer und ist seither querschnittsgelähmt. Er fährt selbst Monoskibob und war darum die richtige Ansprechperson für uns. Er gab uns die Adresse von Alois Prashberger in Österreich, der für mich einen Kinderbob konstruierte. Mittlerweile hat sich eine gute Freundschaft zwischen Silvano und meiner Familie entwickelt. Bei einem Skitag fahren wir meist mit dem Auto zu seinem Berghotel, bereiten uns vor und starten dann von dort aus. Danach gehen wir immer etwas essen, am liebsten Äpler Makkaroni.

*

«Wenn mir das Adrenalin durch den Körper schiesst und ich Hühnerhaut bekomme, fühle ich mich richtig lebendig.»

*

Ein Monoskibob hat nur einen Ski und ist recht schwierig zu fahren, weil er sehr schwer ist. Mein Vater muss sich mit einem Klettergestell an meinem Monoskibob anmachen, damit ich bei einem Sturz nicht davonrutsche. Ich bin mit einem Gurt an meinem Schalensitz festgemacht und habe eine Kopfstütze, damit mein Kopf nicht nach hinten kippt. Als Rollstuhlfahrer friere ich schnell, darum brauche ich dicke Kleidung und einen Schlafsack für meine Füsse.

Lust am Risiko

Ich liebe die Geschwindigkeit und manchmal auch die Gefahr. Wenn mir das Adrenalin durch den Körper schiesst und ich Hühnerhaut bekomme, fühle ich mich richtig lebendig. Das Monoskibob-Fahren ist nicht ganz ohne Risiko. Manchmal stürzen wir im Tiefschnee, dabei sind mein Vater und der Monoskibob mehrmals nach vorne gefallen. Einmal drückten mich mein Vater und der Bob mit ihrem gesamten Gewicht in den Schnee. Für kurze Zeit konnte ich nicht atmen. Meine Schwester gab mir etwas, damit ich wieder besser Luft bekam. Ich hatte mich ziemlich fest erschrocken und mein Brustkorb tat danach weh. Ein anderes Mal, als wir in die Halfpipe wollten, habe ich meine rechte Hand zwischen dem Schnee und dem Bob eingeklemmt. Das war sehr schmerzhaft. Ausserdem fahren gewisse Leute wie die «Gepiekten» die Piste runter. Manchmal schiesst mir der Gedanke durch den Kopf, hoffentlich passiert nichts. Eine Kollision wäre für mich sehr gefährlich. Trotz allem lasse ich mich nicht vom Monoskibob-Fahren abbringen.

Ein eingespieltes Team

Es freut mich, dass ich trotz meiner Behinderung die Möglichkeit habe, Ski zu fahren. Ich musste mich zuerst daran gewöhnen, dass ich sitze und nicht mehr selbst auf Skiern stehe. Mittlerweile macht es mir viel Spass, von meinem Vater herumchauffiert zu werden. Im Monoskibob fühle ich mich meist sicher, weil mein Papa alles unter Kontrolle hat. Ich habe gelernt, die Übersicht zu behalten, und bestimme mit, ob wir schneller oder langsamer fahren. Das macht mich stolz. Mein Vater und ich haben eine sehr gute Beziehung. Das gemeinsame Skifahren hat uns richtig zusammengeschweisst. Beim Fahren haben wir eine Art Gedankenübertragung. «

Wussten Sie, dass...



...es eine Webseite zur Barrierefreiheit von Schwimmbädern gibt?

Procap hat über 600 Schweizer Schwimm- und Hallenbäder besucht, um sie auf ihre Barrierefreiheit zu überprüfen. Für Betreiber von Schwimmbädern stellen sie zudem Anleitungen und Tipps zur Verfügung, wie zum Beispiel der Zugang zu den Garderoben und der Einstieg ins Wasser hindernisfrei gestaltet werden kann.
www.procap.ch

* * *

...es eine App für die Zugänglichkeit von Lokalitäten gibt?

Die Zugänglichkeit von Lokalitäten ist nicht nur für Menschen im Rollstuhl wichtig. Doch wie findet man geeignete Informationen, damit man entsprechend planen kann? Hier bietet die App ginto Abhilfe. Dort finden die Nutzer alle wichtigen Informationen zur Zugänglichkeit und können weitere selbst eintragen.
www.ginto.guide

...man einen Elektrorollstuhl für Kinder selbst bauen kann?

Motorisierte Rollstühle kosten viel Geld. Studenten einer amerikanischen Universität haben einen E-Rollstuhl für Kinder konstruiert und die Baupläne auf ihrer Webseite zur Verfügung gestellt. Alle, die handwerklich begabt sind, können sich für umgerechnet CHF 400.– einen E-Rollstuhl bauen.
www.openwheelchair.org

* * *

...Microsoft einen Xbox Controller für Gamer mit einer körperlichen Einschränkung anbietet.

Der Xbox Adaptive Controller verfügt über grosse programmierbare Tasten. Man kann zusätzliche Schalter, Knöpfe und Joysticks anschliessen, um die Spielsteuerung zu vereinfachen. Das Design, die Funktionalität und das Gesamtkonzept wurden in Zusammenarbeit mit behinderten Menschen entwickelt.

Auswärtsspiel München



Einer der Höhepunkte unserer Ausbildungsreise war der Besuch der Allianz-Arena, das Stadion des FC Bayern München.

Die Bavaria Filmstadt, das Freestyle Sport Festival und die Allianz Arena standen bei unserer Ausbildungsreise im Juni 2018 auf dem Programm. Bereits zur Halbzeit war klar: München ist ein Volltreffer.

Von Stjepan Anosan

Die Vorfreude auf die Reise war gross. Um neun Uhr morgens brachen wir mit unseren MEH-Bussen nach München auf. Es war sehr heiss und niemand wollte in den Bus ohne Klimaanlage einsteigen. Als wir nach zwei Stunden eine Pause machen wollten, blockierte ein LKW die Einfahrt zu einem Parkplatz auf der Autobahn. Wir konnten weder vor- noch zurückfahren, da wir sonst rückwärts auf die Autobahn gefahren wären. Wir mussten erst einmal mit dem LKW-Fahrer lautstark diskutieren, bis er uns endlich vorbeiliess. Schliesslich kamen wir doch noch zu unserer Pause. Anosan hatte die feinste Zwischenverpflegung dabei. Diese hatte ungefähr die Ausmasse eines Notfall-Pakets für eine Woche. Er dachte wohl, dass in München eine Hungersnot herrscht. Bei der Weiterfahrt hatte es auf der Autobahn starke Bodenwellen, sodass wir in unseren Elektro-Rollstühlen «hüpften». Im Rückspiegel sahen wir wohl wie Hüpfhäschen aus.

Am Abend kamen wir im Hotel an. Die Zimmeraufteilung war schwierig. Alle mussten flexibel bleiben, auch wenn ihnen die Zimmeraufteilung nicht gefiel. Ein paar hatten schon eingeräumt und mussten dann alles wieder ausräumen. Bei manchen war die Enttäuschung so gross, dass sogar mit Heimreise gedroht wurde. Als das endlich erledigt war, erkundeten wir die Münchner Altstadt und gingen danach «Zum Augustiner». Dieses Lokal befindet sich in einem Jugendstilgebäude und ist bekannt für bayerische Gerichte wie Saures Lüngerl oder Schweinebraten. Im riesigen Restaurant arbeiten gleichzeitig 80 Kellner. Die Stimmung war toll und wir konnten die Fussball-WM schauen.

AUSBILDUNGSREISE

«Fack Ju Göhte»

Am Freitagvormittag fuhren wir mit Tram und S-Bahn in die Bavaria Filmstadt. Diese ist für ihre Film- und Fernsehstudios bekannt. Wir sahen das riesige U-Boot vom Film «Das Boot», doch leider konnten wir mit den Rollstühlen nicht ins Innere gelangen. Stjepan moderierte anschliessend eine Wetteransage vor einem Greenscreen in einem richtigen Studio. Wir sahen Fuchur, den Originaldrachen vom Film «Die Unendliche Geschichte». Danach erkundeten wir die Kulissen von «Asterix und Obelix». Es sah so aus, als wären die beiden gerade auf Jagd und würden jeden Moment heimkehren. Im originalen Klassenzimmer von «Fack Ju Göhte» durften wir sogar eine Szene nachspielen.

Nach dem Besuch der Filmstudios hatte wir noch etwas Zeit zum Shoppen. Leider war die Zeit etwas knapp und nicht jeder war mit seiner Beute zufrieden. Eigentlich wollten wir an diesem Abend noch ins Open-Air-Kino, aber es war zu kalt. So gingen wir zum zweiten Mal «Zum Augustiner».

*
«Das Stadion ist
beeindruckend, fast so toll
wie unser Letzigrund.
Leider gehört es
dem falschen Verein.»
*

Pferdestärken und waghalsige Sprünge

Am Samstag stand zunächst der Besuch des BMW-Museums auf dem Programm. Es gab viele schöne und interessante Autos, die wir noch nie gesehen hatten. Zum Beispiel die BMW Isetta, ein sehr kleines, kugelförmiges Auto, das man von vorne öffnen kann. Wenn man zu zweit damit fährt, kommt man sich sehr nahe. Darum nennt man es wohl auch

die Knutschkugel. Am Nachmittag gingen wir zum Olympiazentrum, wo wir das Munich Mash besuchten. Eines der Highlights der Ausbildungsreise 2018! Das ist ein Actionsport-Festival, bei dem es einen Skateboard-Parcours, BMX- und Wakeboard-Wettbewerbe und ein Drohnenrennen zu sehen gab. Das Finale vom Red Bull Roller Coaster, einem internationalen Skateboard-Turnier, war das verrückteste Event des ganzen Festivals. Hier wurden coole Stunts und waghalsige Sprünge geboten.

Im Schlauchboot

Am Sonntag wollten wir die Allianz Arena besuchen. Wir entschieden uns dafür, die U-Bahn zu nehmen. Vom Perron aus mussten wir mit dem Lift nach oben fahren. Als die Hälfte der Rollstuhlfahrer oben war, ging der Lift nicht mehr. Guter Rat war teuer. Wir versuchten die Servicetelefonnummer, hatten aber wenig Erfolg. Zum Glück löste sich das Problem von selbst und der Lift war plötzlich wieder einsatzbereit. Unserer Besichtigung der Allianz Arena stand nichts mehr im Weg. Das Stadion ist beeindruckend, fast so toll wie unser Letzigrund. Leider gehört es dem falschen Verein. Anoson traf sogar das Maskottchen des FC Bayern persönlich. Leider muss der Bär noch lernen, dass man Rollstuhlfahrern nicht in die Steuerung greifen sollte. Glücklicherweise ist dabei nichts passiert. Nach dem Besuch des Schlauchboots (wie die Allianz Arena auch genannt wird) machten wir die Stadt unsicher. Wir liessen den Tag im weltbekannten Hofbräuhaus bei Schweins-haxen und Bier ausklingen. Alle gingen müde und vor allem mit vollem Bauch ins Bett.

Vergossene Tränen

Auf unserer Münchenreise gab es viele Höhepunkte. Einige fanden das Munich Mash am tollsten, andere die Bavaria Filmstadt. Anoson war trotz der seltsamen Namen vom bayerischen Essen begeistert. Kurz vor der Abreise gab es noch einen weiteren Höhepunkt. Als wir beim Morgenessen waren, war das Buffet plötzlich «pflutschnass», weil jemand am Duschen war und das Wasser durch die Deckenlampen in den Esssaal lief. Das war echt witzig, viele Gäste konnten nicht mehr aufhören zu lachen. Vielleicht vergoss das Hotel einfach nur Tränen wegen unserer Abreise. «

FC BAYERN MÜNCHEN

Neben der Heimstätte des FC Bayern München besuchten wir auch die BMW-World und drückten die originalen Schulbänke von «Fack ju Göhte» in den Bavaria Filmstudios.



Unser Reisereporter Dominik macht ein Selbstportrait im Spiegel.



SPORT

Meine erste Weltmeisterschaft

Ich werde in einen Raum gerufen. Vor mir sitzen meine Trainer. Sie entscheiden über meine Teilnahme an der Weltmeisterschaft. Vor lauter Anspannung habe ich Bauchschmerzen. Dann kommt die erlösende Nachricht.

Von Dominik Zenhäusern

Ich spiele schon seit dreizehn Jahren Powerchair-Hockey. Mein Ziel war immer, für die Schweizer Nationalmannschaft bei einer Weltmeisterschaft anzutreten. Dieser Traum ging in diesem Jahr endlich in Erfüllung. Nun fehlt noch die Goldmedaille.

Angekommen

Als es endlich soweit war, fing ich vor lauter Aufregung schon eine Woche vorher zu packen an. Die WM fand in Lignano Sabbiadoro in der Nähe von Venedig statt. Nebst der Schweiz waren noch sieben weitere Nationen nominiert. Alle Teams waren im gleichen Hotel untergebracht. Das ist super, weil dadurch eine ganz besondere Stimmung entsteht. Ich kenne viele Spieler von anderen Mannschaf-

ten. Mit einigen hat sich über die Jahre eine Freundschaft entwickelt. Je nachdem, wie die Spiele verlaufen, kann aber auch eine angespannte Stimmung entstehen. Bevor die Spiele starten konnten, wurde kontrolliert, ob wir auch den Schweizer Pass haben. Anschliessend ging es zum Equipment-Check. Dort prüfen die Schiedsrichter zum Beispiel, ob der Ball unter dem Rollstuhl durchgeht, ob unser Rollstuhl nicht schneller als 15 km/h fährt, unsere Stöcke regelkonform sind usw. Das fühlt sich fast wie eine Untersuchung beim Arzt an.

Gegen den Weltmeister

Danach ging ich mit ein paar Mitspielern ans Meer und genoss die Ruhe vor dem Sturm. Wenn

ich vor einem Spiel aufgeregt bin, konzentriere ich mich auf mich und rede wenig. Am Abend hatten wir das Eröffnungsspiel gegen Italien. Wir waren sehr motiviert! Als wir aus dem Spielertunnel hinaus aufs Parket kamen, ertönte die Schweizer Nationalhymne. Ich bekam Gänsehaut. Dann ging das Spiel los. Nach der Halbzeit stand es 4:4, bis zu jenem Zeitpunkt war es ein ausgeglichenes Spiel. Am Ende verloren wir aber mit 9:5 gegen Italien. Nach diesem Match mussten wir das Spiel möglichst schnell vergessen, weil wir bereits zwölf Stunden später gegen den amtierenden Welt- und Europameister Holland antreten sollten. Diese Mannschaft hatte bisher in der ganzen Powerchair-Hockey-Geschichte nur

SPORT

einmal gegen Deutschland verloren. Ich würde in diesem Spiel erstmals an einer Endrunde in der Starting Five auffahren. Zur Halbzeit stand es 2:2. Dann kam die Sensation, wir gewannen mit 5:4 und waren somit das zweite Team in der Geschichte, das Holland auf die Bretter geschickt hatte. Zwei der Treffer gingen sogar auf mein Konto. Später im Esssaal haben alle applaudiert.

*
«Als die Schweizer Nationalhymne ertönte, bekam ich Gänsehaut.»

Überraschungsgäste

Am Freitag haben wir gegen den WM-Neuling Canada gespielt. Es war ein eindeutiger Match, wir gewannen mit 25:0. Am Samstagmorgen spielten wir gegen Australien. Wir mussten früh raus. Beim Warm Up habe ich meinen Namen aus dem Publikum gehört. Ich habe mir nichts weiter dazu gedacht. Nachdem wir das Match mit 22:0 gewonnen hatten, machten wir wie immer die Welle mit unseren Fans. Ich schaute hoch und sah bekannte Gesichter: Kollegen von meiner Ausbildung im MEH. Welch eine Überraschung,

denn eigentlich sollten sie in Zürich im MEH sein. Am Sonntag spielten wir gegen ein Team, gegen das wir noch nie gewonnen hatten, gegen das Waffeland Belgien. Obwohl wir im ganzen Turnier nur ein Spiel verloren hatten, ging es bei diesem Spiel wegen unseres schlechten Torverhältnisses um Platz 5 oder 6. Wir gewannen mit 6:2 und landeten somit auf dem fünften Platz. Am Sonntagabend gab es eine Party. Leider spielen nicht so viele Mädchen Hockey und es war männerlastig an diesem Abend. Ich habe viel mit Spielern anderer Mannschaften geredet. Und wir haben gemeinsam über den «unverdienten» Weltmeister aus Italien gelästert.

Meine Bilanz

Das Turnier hielt auch Enttäuschungen für mich bereit. Beim Italienspiel konnte ich meine Leistung nicht auf den Platz bringen. Ich hatte mehr von mir erwartet und musste meinen verschossenen Penalty aus dem Kopf bringen. Doch schon am nächsten Tag brachte ich meine Leistung beim Spiel gegen Holland erst recht auf den Platz. Alle gaben 120 Prozent und wir konnten die Holländer schlagen. Trotz des enttäuschenden Eröffnungsspiels gegen Italien blicke ich auf eine grossartige Woche zurück. Ich habe gelernt, mich nicht mehr vom Welt- und Europameister einschüchtern zu lassen. Mein grösster Traum bleibt, Welt- und Europameister zu werden.

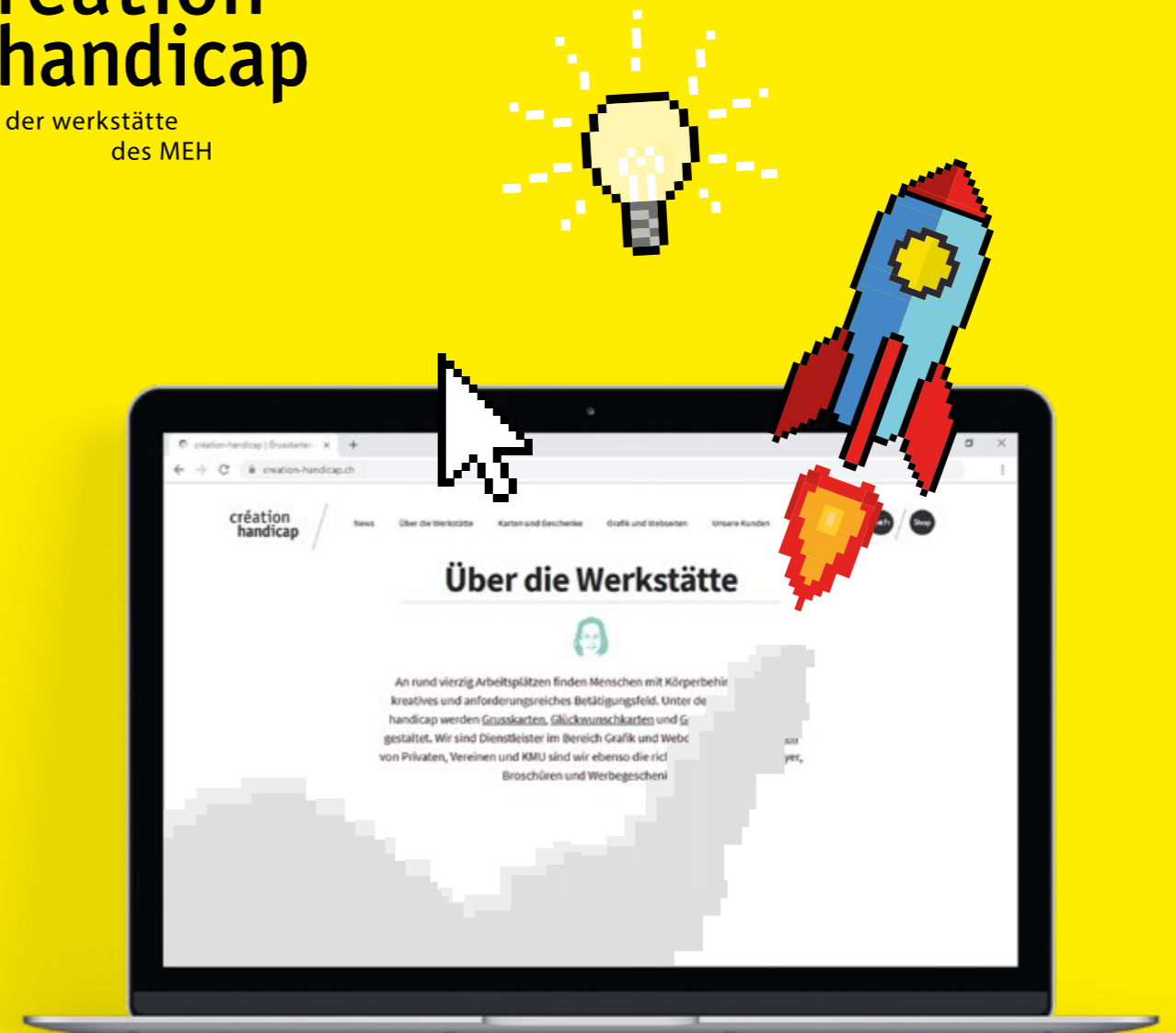
*
«Ich schaue mir ja auch nicht aus Mitleid Boccia bei den Paralympischen Spielen an.»

Öffentliches Interesse

An der WM in Italien spielten wir vor weniger als 200 Zuschauern. Mehr als die Hälfte waren sicher Angehörige, Freunde oder Betreuer. Schon etwas frustrierend, aber ich schaue mir ja auch nicht aus Mitleid Boccia bei den Paralympischen Spielen an. Es ist wohl nicht so, dass das Desinteresse ein allgemeines Problem des Behindertensports ist. Immerhin schauten 4,1 Milliarden Menschen die Paralympics, bei den Olympischen Spielen waren es nur 3,5 Milliarden. Leider ist Powerchair-Hockey keine Disziplin bei den Paralympics. Aber die Hoffnung stirbt zuletzt. Für den Moment würde mir auch ein TV-Auftritt bei SRF Sport genügen. Falls jemand vom SRF das hier liest: Ich stehe gerne für einen Beitrag zur Verfügung. «

création handicap

aus der werkstätte
des MEH



Wir geben Ihrer Website Schub

Wir beraten Sie bei der Konzeption Ihres Internetauftritts und setzen diesen nach Ihren Vorstellungen um. Unsere Dienstleistungen reichen vom Erstellen neuer Auftritte über den Unterhalt bis zu Aktualisierungen.

Erfahren Sie mehr auf creation-handicap.ch

«Dank dem MEH fand das Festival
nicht ohne mich statt.»

Ajeev, Jahrgang 1998,
Muskeldystrophie Typ Duchenne



Herzlichen Dank für Ihre Spende

Spendenkonto: UBS AG, Postfach, 8098 Zürich IBAN: CH42 0023 0230 4870 1401 N