

Themen:

S. 06 COVID, Long Covid und kein Ende

S. 17 ZALANDO erweitert Sortiment

S. 20 BENEFIZKONZERT für IVB

S. 23 5 Fakten über Sex und Behinderung



**Frohe Festtage  
und ein gutes  
neues Jahr!**

# GLOOR REHAB. & CO AG

In guten Händen

## MID Lectus der Mittelradantrieb von Karma

Komfort und  
Wendigkeit auf  
sechs Rädern

- Hoch anpassbar
- Weiches Fahrgefühl dank individuell einstellbarer Federung
- Sitzhöhenlift und Liegeposition
- Präzises Manövrieren
- Auch als Vorderradantrieb lieferbar
- Kompakte Masse



Verlangen Sie die Unterlagen oder eine kostenlose, unverbindliche Probefahrt!

Weitere Infos auch auf [www.gloorrehab.com](http://www.gloorrehab.com)

## Gloor Rehab. & Co AG

Mattenweg 5 • CH-4458 Eptingen BL • Tel. 062 299 00 50 • [mail@gloorrehab.ch](mailto:mail@gloorrehab.ch) • [www.gloorrehab.com](http://www.gloorrehab.com)



# IVB

## BEHINDERTENSELBSTHILFE

### IVB-NOOCHRICHTE Nr. 125 – Inhalt

40. Jahrgang / Auflage: 3'000

EDITORIAL	03	Wir leben in bewegten Zeiten
AKTUELL	10	Nur noch 200 Tage bis zum Start der Weltspiele
	11	FEEL ME - Braille-Kollektion
	17	Zalando erweitert Sortiment
	22	ORF Inklusive Praxis ab Jänner 2023
MOBILITÄT	25	BVB – Mit dem Elektrorollstuhl in Basel unterwegs
	29	Gelbe Karte für Falschparker
	30	Fussgänger kommen unter die Räder
	33	Toilette für Assistenztiere am Flughafen
	34	Barrierefreies Hotelzimmer
	38	Erste rollstuhlgerechte Sitzbank
SOZIALPOLITIK	13	Tag der betreuenden Angehörigen
	14	Barrierefreiheit ist ein Gewinn für die Gesellschaft
	16	Rechte von Menschen mit Behinderungen stärken!
	26	Behinderten Menschen wird abgesprochen, eine Leistung zu erbringen
INTERN	04	IVB Strickstand auf dem Petersplatz
	12	CLARASPITTEL-Fest
	20	Benefizkonzert zu Gunsten der IVB
GESUNDHEIT	06	COVID, LONG COVID und kein Ende?
	23	5 Fakten über Sex und Behinderung
	35	Neue Klassifikation zu Schmerzstörungen
Dasch s'Letscht	40	IVB Terminkalender 2023

#### IMPRESSUM:

##### Redaktion

Markus Schneider  
Marcel W. Buess

##### Fotos

Markus Schneider  
Kristina Todosijevic

##### Layout

tricky triet, Basel  
Markus Schneider

##### Herausgeber

**IVB Behindertenselbsthilfe  
beider Basel**

##### Druck

ettermedia.swiss, Reinach

##### Erscheint

seit 1980 vierteljährlich

##### Inserate

IVB.Sekretariat  
Tel.: 061 426 98 00  
Email: sekretariat@ivb.ch

##### Adresse

Redaktion  
IVB-Noochrichte  
Schlossgasse 11  
4102 Binningen  
Tel.: 061 426 98 00  
Fax: 061 426 98 05  
Email: ivb@ivb.ch

# Waldspurger

## Lebensqualität dank Mobilität.

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

UMBAU FÜR  
DIVERSE  
AUTOMARKEN  
MÖGLICH

Rollstuhlverladehilfe



Ein- und Austeigehilfen



### RolliPro™

Die clevere Lösung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung.

FAHRZEUGAUSBAU  
**WALDSPURGER**



BEWÄHRT UND INNOVATIV

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen. Wir beraten Sie gern.  
044 743 80 40 • [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)

## WIR LEBEN IN BEWEGTEN ZEITEN!

Seit dem Frühling 2020 hat sich unser gesellschaftliches Zusammenleben nachhaltig verändert. Während zwei Jahren standen wir im Bann der Corona-Pandemie. Erst im zu Ende gehenden 2022 hat sich die Lage insofern normalisiert, als inzwischen eine breite «Durchseuchung» stattgefunden hat und die mittlerweile vier Impfungen ihre Wirkung offensichtlich nicht verfehlen. Obwohl das Virus weiterhin vorhanden ist, laufend mutiert und uns künftig – wie die jährliche Grippe – erhalten und begleiten wird, blieben wir in diesem Jahr von flächendeckenden Einschränkungen weitgehend verschont – zum Glück. Blenden sie nur in die Adventszeit 2021 zurück. Damals herrschten Auflagen und Einschränkungen, welche zum Beispiel auch die IVB-Weihnachtsfeier nicht in einem sinnvollen und vernünftigen Sinne durchführbar machte – zum Leidwesen unserer vielen Mitglieder. In diesem Jahr wird dieser wichtige und letztlich grösste Vereinsanlass im Jahreskalender wieder stattfinden – und zwar am 18. Dezember, dem vierten Adventssonntag.

### Krieg mitten in Europa und seine Folgen

Doch auch das Jahr 2022 brachte uns neue Erfahrungen, die wohl kein vernünftiger Mensch für möglich gehalten hätte. Seit dem 24. Februar herrscht ein blutiger Krieg mitten in Europa, rund zweitausend Kilometer von Basel entfernt. Der barbarische Überfall Russlands in die freie und souveräne Ukraine und die seit gut zehn Monaten andauernde terroristische Kriegsführung des Putin-Regimes machen uns fassungslos und ein Stück weit auch hilflos. Auch in diesem Krieg sind letztlich die behinderten und betagten Menschen die ersten Opfer – und zwar in jeder Hinsicht. Für uns kommt erschwerend hinzu, dass mit dem von der russischen Regierung zusätzlich herbeigeführten Wirtschaftskrieg mit dem Lieferstopp

von Gaslieferungen und der Verknappung der Ölfördermengen im Schosse der OPEC auch wir unmittelbar betroffen sind. Es droht eine Strommangellage, die jeden von uns treffen kann. Man spricht auch hierzulande nicht mehr nur von Sparkampagnen, sondern Szenarien mit Strom-Kontingentierungen und vorübergehenden Abschaltungen stellen kein Tabu mehr dar. Wäre hätte sich das vor einem Jahr ernsthaft vorstellen können? Es bleibt zu hoffen, dass wir aus dieser unheilvollen Entwicklung die nötigen Lehren ziehen. Lösen wir uns raschmöglichst von gefährlichen Abhängigkeiten und versuchen, in zentralen Lebensbereichen – also nicht nur bei der Energieproduktion – möglichst autark zu werden. Manchmal können solche schrecklichen Ereignisse auch heilsam sein – sofern wir die richtigen Konsequenzen daraus ziehen.

### Frohe Festtage und ein erfolgreiches 2023

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser der IVB-Noochrichte, wünschen wir ein besinnliches und vor allem friedliches Weihnachtsfest, einen geruh-samen Jahresübergang und von Herzen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Bleiben sie auch im Jahre 2023 den Menschen mit Behinderungen und Leistungsbeeinträchtigungen gewogen.

Herzlichst, Ihre

IVB Behindertenselbsthilfe beider Basel



## IVB-Strickstand auf dem Petersplatz



Seit mehr als 60 Jahren gehört der IVB-Strickstand während der Basler Herbstmesse zum vertrauten Bild auf dem Petersplatz. Auch dieses Jahr wurde diese Tradition fortgesetzt. Mit viel Herzblut und stricktechnischem Sachverstand bot unsere Verkaufscrow mit Annemarie Erismann, Sibylle Saner und Béatrice Starck vom 29. Oktober bis und mit 15. November das vielfältige Sortiment feil. Sie hatten alle Hände voll zu tun und bereiteten den vielen Stamm- und auch etlichen Neukunden viel Freude. Natürlich nahmen sie sich auch Zeit für einen «Schwatz» über dieses und jenes...



Während eines Jahres fertigten unsere fleissigen und wackeren Strickerinnen – aktuell sind es fünfzehn an der Zahl – Socken in allerlei Farben und Mustern, «Amedisli», wunderschöne Strickschals, «härzige Bébé-Artikel», praktische Topf-Lappen, Wollmützen und vieles mehr. Dieser tolle und nicht selbstverständliche Einsatz wird seit vielen Jahren von unserer umsichtigen «Strickmutter» Therese Hötzenbauer organisiert und koordiniert.



Es war wiederum ein guter Jahrgang. Die tollen Stricksachen fanden einen reissenden Absatz. So machen nun mehrere hundert Paar Socken in den Grössen von 36 bis 50 ihre neuen Besitzerinnen und Besitzer glücklich und sorgen in der kalten Jahreszeit für warme Füsse. Nach achtzehn intensiven Verkaufstagen gab es praktisch nichts mehr zu kaufen. Mit dem Erlös des Strickstandes – in der Regel resultiert ein Umsatz um 20'000 Franken – kann die IVB viele ihrer Vereinsaktivitäten finanzieren. Dazu gehören zum Beispiel der Unterhaltungsnachmittag, der Besuch des Häbse-Theaters und die Weihnachtsfeier am vierten Advent.

Auch an dieser Stelle ein riesengrosses DANKE an die Strickmutter, das Verkaufsteam und die treuen IVB-Strickerinnen. Die IVB-Familie weiss diesen grossartigen Einsatz ausserordentlich zu schätzen.

# Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit

## Sonntagsverkauf 18. Dezember von 13 – 18 Uhr

► **MParc Dreispitz inkl. OBI**

Migros Restaurant bereits ab 12 Uhr geöffnet

Informationen zu den Sonntags-Öffnungszeiten  
finden Sie auch online auf [migrosbasel.ch](https://migrosbasel.ch)



Genossenschaft Migros Basel

**MIGROS**

MIGROS  
TAKE AWAY

MIGROS  
RESTAURANT

misenso  
by migros

**SPORTXX**  
by migros **OUTDOOR**

micasa  
MIGROS

m electronics  
MIGROS

**MIGROS**  
Florissimo

**DENNER**

k kiosk

Office World

Marionnaud  
PARIS

dropa  
by migros  
DROGERIE  
APOTHEKE



GEMO

D  
DOSENBACH

Sunrise



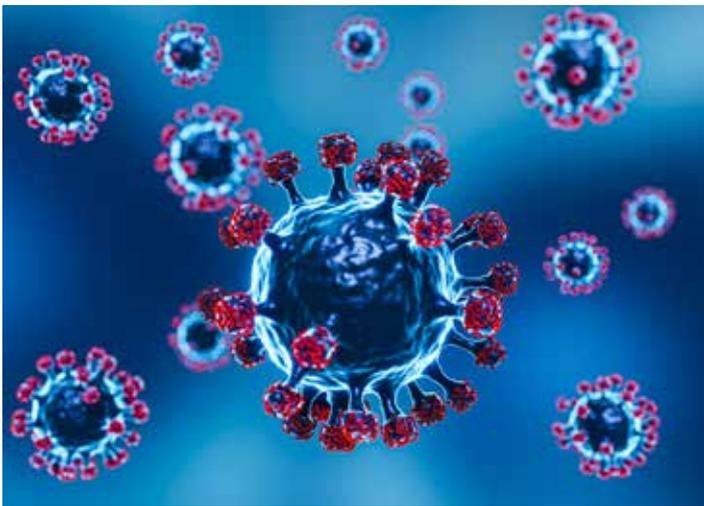
Münchensteinerstrasse 20 in Basel  
Montag – Freitag: 9 – 20 Uhr | Samstag: 8 – 18 Uhr

**Dreispitz**

**M PARC**

## COVID, LONG COVID UND KEIN ENDE?

Seit mehr als zwei Jahren beschäftigt uns dieses SARS-CoV-2-Virus mit immer neuen Mutationen und immer neuen Massnahmen, um seine Verbreitung einzudämmen.



Nun taucht in den Medien auch immer öfter der Begriff «long covid» auf. Damit wird gemeint, dass die Krankheitssymptome der Viruserkrankung auch nach der akuten Phase im ersten Monat weiter bestehen bleiben oder sich vielleicht verändern. Aber die Betroffenen fühlen sich weiterhin irgendwie krank und nicht uneingeschränkt leistungsfähig. Medizinisch korrekt heisst dieser Zustand ab dem vierten Monat nach der Infektion «*Post Covid Condition*» PCC, also Zustand nach einer COVID-19-Erkrankung. Das SARS-CoV-2-Virus ist dann nicht mehr nachweisbar, aber trotzdem fühlen sich die Betroffenen müde und nach der kleinsten Anstrengung erschöpft, mit unerklärlichen Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder Verdauungsstörungen u.v.a.m.

### Aber fangen wir von vorne an:

Die COVID-19-Infektion kann festgestellt werden, wenn ein Antikörpertest mit einem Abstrich

aus dem Nasen-Mund-Rachen-Raum positiv auf viruspezifische Eiweisse reagiert (Schnelltest) oder ein PCR-Test das Vorhandensein der RNA des SARS-CoV 2-Virus zeigt. Bereits zwei bis drei Tage bevor diese Viren nachgewiesen werden können, können Symptome auftreten, die typisch für verschiedene Erkältungskrankheiten sind wie Fieber, Husten, Müdigkeit, Atemnot, Muskel- und Kopfschmerzen. Das Besondere an einer COVID-19-Erkrankung ist jedoch der zeitweise Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, unter dem ca. 40 Prozent der Erkrankten leiden.

Inzwischen scheinen auch die Mechanismen geklärt, die die Krankheitszeichen hervorrufen: Das SARS-CoV-2-Virus greift mit seinen typischen Ausstülpungen, den Spikes, die ACE2-Rezeptoren in den Wirtszellen der äusseren Zellschicht der Atemwege an. Diese Rezeptoren sind in vielen Stellen in unserem Körper, beispielsweise sind sie auch an der Regelung des Blutdrucks in den Nieren beteiligt.

### Wo lauert das Ansteckungsrisiko?

- Forschungsergebnisse aus verschiedenen Ländern zeigen, dass sich innerhalb eines Haushalts zwischen 5 und 20 % der Menschen mit dem SARS-CoV-2-Virus anstecken; nach fünf bis sechs Tagen wird eine Ansteckung im gleichen Haushalt unwahrscheinlich.
- Die Gefahr, sich im engsten Freundeskreis anzustecken, liegt zwischen 0 und 5 %.

Bei der angeborenen Abwehrreaktion unseres Immunsystems werden die Viren von verschiedenen Immunzellen inner- und ausserhalb der Zelle an ihrer Verbreitung gehindert. Wenn die Virenbelastung tief ist und das Immunsystem das Virus schnell erkennt, bemerken die Betroffenen teilweise gar nichts von der Infektion.

Im ungünstigeren Fall reicht diese Immunabwehr nicht aus, sondern die SARS-CoV-2-Viren gelangen beispielsweise über die Atemluft in die Lungenbläschen, und von dort über den Blutstrom werden die Zellen in den ganz kleinen Blutgefäßen befallen. Im Verlauf der Erkrankung werden die Gefäßwände durchlässiger und somit auch die Blut-Hirn-Schranke. Vom Virus befallene weiße Blutkörperchen können dann ins Gehirn eindringen und ihr zerstörerisches Werk fortsetzen. Die Viren dringen aber vermutlich auch über die Nervenenden in der Riechschleimhaut der Nase ins Gehirn.

Als Teil der Abwehrreaktion erhöht der Körper seine Temperatur – die Erkrankten bekommen Fieber. Dieser erste Monat der Erkrankung wird als akutes COVID-19 bezeichnet.

Bei ca. 20 bis 30 % der Erkrankten bleiben die Symptome weitere zwei Monate bestehen – das wird als Long COVID bezeichnet.

Nicht vergessen werden sollte aber auch, dass Atemprobleme oder eine veränderte Körperwahrnehmung die Erkrankten sehr verunsichern können und damit zu Ängsten und depressiven Verstimmungen führen, die wiederum die körperlichen Stressreaktionen noch verstärken – ein Teufelskreis, der bewusste Anstrengung braucht, um unterbrochen zu werden.

#### Was wirklich vor einer Infektion schützt:

- physische Distanz > 1,5 m. Das vermindert das Infektionsrisiko um über 80 %.
- Ebenso wirksam ist ein Mund-Nasen-Schutz oder Schilde und Schutzbrillen.

#### Das Post-COVID-Syndrom – Post COVID Condition – PCC

Bis zu 10 % der Betroffenen zeigen auch noch nach mehr als drei Monaten Zeichen einer Erkrankung, insbesondere leichte Ermüdbarkeit, Schmerzen, Unwohlsein, Schwindel, depressive Verstimmungen, aber auch Atemnot, Husten

oder Brustschmerz. Diese Gesundheitsbeschwerden können nicht mit anderen Ursachen erklärt werden, z.B. den Kontaktbeschränkungen.



Bei Frauen dominieren eher die unspezifischen Krankheitszeichen wie Müdigkeit, Kopfschmerz oder Schwindel, bei Männern eher Atemnot und Husten – viele von ihnen Raucher oder Ex-Raucher. Risikofaktoren für diesen Zustand nach COVID-19 sind:

- mehr als fünf Symptome in der ersten Woche der Infektion
- Alter über 50
- Übergewicht sowie
- Vorerkrankungen wie Diabetes, Asthma, bronchiale oder andere Lungenerkrankungen

Erfreulicherweise verschwinden diese Gesundheitsbeschwerden nach mehr oder weniger langer Zeit auch wieder, nur die wenigsten Patient/-innen leiden dauerhaft an den Folgen einer Viruserkrankung.

Als alternative Erklärungen für diese Gesundheitsbeschwerden kann auch die mediale Präsenz des Syndroms ins Feld geführt werden, die bei sensiblen Menschen möglicherweise auch zu einer erhöhten Aufmerksamkeit gegenüber allen für sie bisher untypischen Körperempfindungen führt, und die sie dann auf die Viruserkrankung zurückführen, obwohl es auch andere Erklärungen

gen dafür gäbe wie normale, immer wieder auftretende Veränderungen des Befindens.

Bei Patient/-innen mit vielen Vorerkrankungen können diese oben aufgezählten Symptome auch therapiebedingt durch die Intensivpflege auftreten.

### **CFS Chronique Fatigue Syndrome – eine Autoimmunerkrankung**

Diese unspezifischen Gesundheitsbeschwerden nach einer COVID-19-Erkrankung, die «*Post COVID Condition*», kommt in ähnlicher Form auch nach anderen Vireninfektionen vor, und wurde in den letzten Jahren unter dem Begriff «*Chronique Fatigue Syndrome*» (CFS) erforscht. CFS wird auch als myalgische Enzephalomyelitis [ME] bezeichnet. Viele dieser oben beschriebenen unspezifischen Gesundheitsbeschwerden sind nicht nur nach COVID-19-Erkrankungen zu beobachten, sondern sind vergleichbar den Spätfolgen bei einigen anderen Virusinfektionen, wie dem Pfeiffer'schen Drüsenfieber (Epstein-Barr-Virus), Grippe- oder Dengue-Erkrankungen.

Bei den allermeisten Betroffenen verschwinden diese Gesundheitsbeschwerden mit der Zeit wieder. Allerdings kann es recht lange dauern: Nach einer Epstein-Barr-Infektion leiden ca. 7 % der Erkrankten unter chronischer Müdigkeit; diese Spätfolgen heilen innerhalb von fünf bis zehn Jahren bei 80 % der Betroffenen vollständig aus. Derzeit liegt das Risiko, nach einer unbemerkten oder milden COVID-19-Infektion am chronischen Müdigkeitssyndrom zu leiden, bei 0,3 bis 0,8 %.

Im europäischen Forschungsprojekt EURO-ME-NE werden diese Krankheitsverläufe nach Virusinfektionen gesammelt und untersucht. Risikofaktoren für das chronische Müdigkeitssyndrom sind Stress, ein veränderter Stoffwechsel aufgrund eines dysfunktionalen autonomen Nervensystems oder Autoimmunerkrankungen.

Bei Frauen treten solche Langzeitfolgen nach Vireninfektionen bisher doppelt so häufig auf wie bei Männern – vielleicht auch deshalb die hohe Dunkelziffer? Die unspezifischen Symptome werden gerne als nicht wichtig interpretiert, kein Zeichen für eine «richtige» Erkrankung, nichts Ernstzunehmendes, sondern für Jammern über kleinste Missempfindungen.

### **Leitsymptome sind:**

1. Belastungsintoleranz: Die Betroffenen leiden längere Zeit nach einer geistigen oder körperlichen Anstrengung unter PEM – post-exertionelle Malaise, mindestens jedoch 14 Stunden, unter Umständen sogar mehrere Tage. Dies kann mit einer einfachen Handkraftmessung gezeigt werden: Patient/-innen, die an chronischer Müdigkeit leiden, haben weniger Kraft, und bei einer Messung nach einer Stunde sind ihre Leistungen noch geringer, d.h., sie haben sich nicht von der ersten Anstrengung erholt, sondern sind auch noch nach einer Stunde in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.
2. Schmerzen (Kopf, Gelenke, Hals, Muskeln)
3. Kurzatmigkeit
4. neurologische Symptome: Dazu zählen kognitive Störungen (Gedächtnis, Konzentration) und Störungen des autonomen Nervensystems wie Reizdarm oder eine verstärkte Aktivierung des sympathischen Nervensystems, das mit dem Empfinden einer generellen körperlichen Aktivierung einhergeht.
5. schneller Herzschlag, Ruhepuls zwischen 80 und 100
6. Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm oder Temperaturschwankungen
7. Unsicherheit bei Lageveränderungen bis zu Schwindel, z.B. beim Aufstehen.
8. Früher bestehende Allergien oder Herpes tauchen wieder auf.

## Behandlungsempfehlungen

### Die wichtigste Massnahme ist die Psychoedukation:

Die Betroffenen werden darüber informiert, was man über die Krankheit bereits weiss, und insbesondere, wie sie selber ihre Lebensqualität verbessern und die Einschränkungen durch die Krankheitssymptome möglichst gering halten. Die Erkrankten sollen sich nicht als Opfer einer unbekannteren, schrecklichen Krankheit fühlen, sondern erfahren, was anderen geholfen hat, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Das Energiemanagement ist einer der Schlüssel für gute Lebensqualität: Betroffene müssen lernen, ihre seelischen und körperlichen Belastungsgrenzen zu erkennen und auf gar keinen Fall zu überschreiten. Denn sonst droht Erschöpfung, die über viele Stunden, wenn nicht Tage sich hinziehen kann und unverhältnismässig stark ist im Vergleich zur getätigten Anstrengung. Diese spezielle Form der Erschöpfung wird als PEM bezeichnet, post-exertielle Malaise.



Zur Verbesserung der Lebensqualität trägt auch Stresskontrolle bei, z.B. sich gegen Erwartungen, Forderungen und Wünsche anderer abzugrenzen. Dafür kann eine Psychotherapie hilfreich sein, aber auch verschiedene Formen der Körper-(Psycho-)Therapie. Einige dieser Methoden kann man leicht erlernen und dann selber anwenden, z.B.

Atemtechniken, autogenes Training, Klopftherapie (Emotional Freedom Technique), Meditation, Muskelentspannung nach Jacobson, Qigong, Tai-Chi, Yoga und all die verschiedensten Mischformen und Weiterentwicklungen.

Für andere Formen der (Körper-)Psychotherapie braucht es die Unterstützung von Therapeuten und Therapeutinnen: mit Brainspotting, Hypnose u.ä. lässt sich die Lebensqualität der Betroffenen spürbar verbessern.

Typisch für die chronische Müdigkeit ist auch der gestörte Schlaf-Wach-Rhythmus wegen der Übererregung des sympathischen Nervensystems, insbesondere Einschlafstörungen. Ausreichender Schlaf und Schlafhygiene können hierbei die Lebensqualität ebenfalls verbessern.

Verschiedenste Nahrungsergänzungsmittel werden als hilfreich verkauft. Wissenschaftlich bestätigt werden konnte bisher nur die positive Wirkung eiweissreicher Ernährung, von Vitamin B1, B6, B12, D, Eisen, Folsäure und Ribose. Für manche Betroffenen ist Magnesium hilfreich, weil es reizdämpfend wirkt.

Auch wurden inzwischen im deutschsprachigen Raum verschiedene Selbsthilfegruppen für Langzeit-COVID-Erkrankte gegründet – eine sehr wichtige Initiative für die Betroffenen, um Erfahrungen untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sehr schnell werden ihre Beschwerden vorschnell abgewertet als «psychosomatisch».

Zusammenfassend hat sich personalisierte Rehabilitation in multidisziplinären Teams bewährt, insbesondere für ohnehin benachteiligte Personengruppen. Damit die Rehabilitation erfolgreich ist, braucht es eine gründliche Diagnostik, bei der die Funktionseinschränkungen genau beschrieben werden, und die Möglichkeiten, die Lebensqualität zu verbessern.



**In a nutshell**

In seltenen Fällen leiden Menschen nach einer überstandenen Vireninfektion an einer Autoimmunerkrankung, Chronique-Fatigue-Syndrom (CFS) genannt. Diese Folgeerkrankung betrifft den ganzen Körper und zeigt sich in meist sehr unspezifischen Gesundheitsbeschwerden, unter denen wir alle ab und zu mehr oder weniger leiden, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Unwohlsein. Das Unheimliche am Chronique-Fatigue-Syndrom ist aber die unverhältnismässig starke Erschöpfung schon nach kleinsten geistigen oder körperlichen Anstrengungen, die sich über viele Stunden oder Tage hinziehen kann. Die wichtigste Empfehlung für Betroffene ist es, ihre Belastungsgrenzen genau zu erkunden, um solche Erschöpfungszustände zu vermeiden. Für Personalverantwortliche und Vorgesetzte heisst das, diese Selbsteinschätzungen ernst zu nehmen und die stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess sehr langsam und vorsichtig anzugehen. Die gute Nachricht zum Schluss: In den allermeisten Fällen verschwinden diese gesundheitlichen Einschränkungen nach einigen Wochen oder Monaten wieder.

**Die Autorin**

Dr. phil.-hist. Hildegard Nibel



arbeitet seit ihrem Psychologiestudium als Arbeitspsychologin in verschiedenen Funktionen und Organisationen im Bereich der beruflichen (Wieder-)Eingliederung – von der Leistungsdiagnostik über Laufbahnberatung bis zur Unternehmensberatung für Absenzen- und Casemanagement.

Angetrieben von den geringen Erfolgen bei der Integration von Menschen mit belastenden Kindheitserfahrungen (ACE adverse childhood experiences) ins Arbeitsleben, hat sie angefangen, bifokale multisensorische Interventionen auszuprobieren, wie die Klopftechnik, und in den letzten Jahren über das neurogene Zittern geforscht, mit dem körperliche und seelische Einschränkungen behutsam im Verlauf von Wochen und Monaten aufgelöst werden können.

## NUR NOCH 200 TAGE BIS ZUM START DER WELTSPIELE!

Die Vorfreude steigt: Es sind nur noch etwas über 200 Tage bis zum Start der Special Olympics World Games Berlin 2023!



Am 17. Juni 2023, also in genau 250 Tagen, werden die Special Olympics World Games bei der grossen Eröffnungsfeier im Berliner Olympiastadion mit tausenden Menschen aus aller Welt, vielen Emotionen und einem bunten Feuerwerk eröffnet. Wir können es kaum erwarten, diesen besonderen Moment mit euch allen zu feiern.

Die Aufregung und Vorfreude steigt allerdings nicht nur bei uns. Weltweit bereiten sich mehr als 190 Delegationen bereits auf ihre Reise nach Deutschland vor. Und dabei wird nicht nur fleissig trainiert, sondern auch schon einmal vorausgeschaut auf die besonderen Erlebnisse, die sie in Berlin haben werden:

Übrigens: Die Delegationen sind vor dem offiziellen Start der Weltspiele deutschlandweit in sogenannten Host Towns untergebracht.

Das «Host Town Program» ist das grösste kommunale Inklusionsprojekt in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland: 216 Host Towns,



216 kommunale Projekte empfangen die Delegationen aus aller Welt – von 6 bis 400 Mitgliedern – und ermöglichen so einen Raum für Begegnungen weit über die Special Olympics World Games Berlin 2023 hinaus.

### Ein Fest für alle

Somit wird ganz Deutschland Gastgeber der grössten inklusiven Sportveranstaltung der Welt. Die Host Towns gestalten den viertägigen Aufenthalt vom 12. bis 15. Juni dabei nach ihren Vorstellungen und lokalen Gegebenheiten: Ein Willkommensfest auf dem Rathausplatz, gemeinsame Sportaktivitäten, Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten – das Programm ist, was sie draus machen.

### Nachhaltig inklusiv

Von den Host Towns wird ein Aufbruch für mehr Teilhabe und Anerkennung von Menschen mit Behinderung ausgehen. Den Ausschlag zur Auswahl als Host Town haben daher vor allem auch die Konzepte für die inklusiven Projekte vor Ort gegeben. Denn auch nach den Spielen in Berlin soll das Feuer der Inklusion nicht erlöschen.

Die geschaffenen nachhaltigen Netzwerke und Partnerschaften zwischen lokalen Akteuren sollen weit über die Spiele Bestand haben. Mit dem langfristigen Ziel, dass Menschen mit geistiger Behinderung sichtbar in Sport und Gesellschaft werden. Und zwar dort, wo es zählt: in ihrer Heimat.

<https://www.berlin2023.org/>

## FEEL ME - KOLLEKTION

Das Berliner Start-up-Unternehmen MSTRY Berlin (gesprochen „Mastery“) bringt in Zusammenarbeit mit dem DBSV eine Braille-Kollektion heraus, um sich für mehr Barrierefreiheit einzusetzen.



Auf nachhaltigen weissen Tennissocken, T-Shirts sowie schwarzen Sweatern steht die Botschaft FEEL ME («Fühl mich») in Braille- und Schwarzschrift. Ein Euro pro verkauftem Produkt wird an ein Tastbuchprojekt gespendet.

MSTRY Berlin ist eine Statement-Marke, was bedeutet, dass jedes Design eine Botschaft hat: Die Marke möchte Menschen die Möglichkeit geben, sich mit diesen Botschaften auszudrücken und für gute Zwecke einzusetzen. FEEL ME ist ein Statement für mehr Blindenschrift im Alltag und soll darauf aufmerksam machen, dass wir mehr Brailleschrift in unserem Alltag brauchen. Menschen ohne Sehbeeinträchtigung sollen verstehen, dass nicht Blindheit oder Sehbehinderung die einschränkenden Faktoren im Leben sind, sondern die Barrieren im Alltag.

<https://mstry-berlin.de/pages/feelme>

## CLARASPITTEL-FESCHT

Vom 9. bis 11. September fand nach fünfjähriger Pause wieder das traditionelle «Claraspittel-Fesch» im Spitalgarten des St. Clara-Spitals statt.



Das Claraspittel-Fesch stand unter dem Motto «das neue, fertige Claraspital».

Zahlreiche Menschen aus der Region genossen am zweiten September-Wochenende ein abwechslungsreiches Programm mit vielen kulinarischen Angeboten für jeden Geschmack, Verkaufsständen, verschiedenen Unterhaltungsangeboten, Spielgelegenheiten für Kinder und weiteren Aktionen.

Mit dabei auch die IVB mit ihrer Dienstleistung «Patiententransport» – einerseits mit einer In-



fo-Theke und andererseits mit einem einsatzbereiten Krankentransport-Wagen, dessen Ausrüstung auf ein reges Interesse stiess. Zumindest mit ihren gelben Ballonen war die IVB sehr dominant. Über 1'000 davon wurden an diesen drei Tagen verteilt und erfreuten übrigens nicht nur Kinderherzen...



## TAG DER BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

### Langzeitbetreuung für Erwachsene wird immer noch nicht entschädigt.

Anlässlich des Tages der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober erinnerte die Interessengemeinschaft Angehörigenbetreuung (IGAB) daran, dass die Langzeitbetreuung für Erwachsene immer noch einen blinden Fleck in der Bundespolitik darstellt. Betreuende Angehörige erhalten keine spezifischen Zulagen und es gibt weiterhin noch keine flächendeckenden Entlastungsangebote für Berufstätige und keinen Betreuungsurlaub für all jene, oft älteren Menschen, die sich täglich für ihre Angehörigen einsetzen.

Die 55-jährige Barbara Peter kümmert sich jeden Tag um ihren Mann Markus, der vor sechs Jahren eine Hirnblutung erlitten hatte, die zu einer halbseitigen Lähmung und Sprachstörungen führte. Um ihre Rolle als betreuende Angehörige wahrnehmen zu können, hat Frau Peter vor einem Jahr ihre Teilzeitbeschäftigung in einem Büro aufgegeben. Nach einem Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik konnte Herr Peter in einem Pflegezentrum untergebracht werden, welches seine Ehefrau täglich besuchte, um ihn unter anderem zu Bewegungs-, Lese- und Schreibübungen zu ermutigen. Anschliessend konnte das Ehepaar in eine rollstuhlgerechte Seniorenwohnung in Affoltern am Albis ziehen und wieder zusammenleben. Dank der täglichen Unterstützung seiner Frau machte Herr Peter grosse Fortschritte.

Dieser Fall, über den die Zürcher Presse berichtete, zeigt die hohe Bedeutung der Hilfe und Unterstützung von Angehörigen bei einem Unfall mit schwerwiegenden Folgen über einen längeren Zeitraum hinweg. Frau Peter entschied sich dafür, ihre Arbeit aufzugeben, was sich andere Menschen nicht immer finanziell leisten können. Auf Bundesebene kann ihr nur die Grundpflege ihres Mannes bezahlt werden, und zwar über ei-

nen anerkannten Spitex-Dienst, wie es in einigen Kantonen der Fall ist. Dies ist kein Lohnersatz und ermöglicht es oft nicht, weiterhin Beiträge für die eigene Rente einzuzahlen.

Auf Bundesebene wird der unverzichtbare Beitrag von betreuenden Angehöriger nach wie vor nicht mit einer – wenn auch nur symbolischen – Zulage anerkannt, wie es beispielsweise im Kanton Fribourg der Fall ist. In diesem Kanton wird diese Zulage gemäss Beschluss des Grossen Rates demnächst zudem verdoppelt (von 25 Franken pro Tag auf 50 Franken).

In Luzern sieht die Regierung die Auszahlung eines jährlichen Betrags von 800 Franken vor, der unter Personen aufgeteilt wird, die regelmässig einen Angehörigen unterstützen, sowie einen Gutschein über 1200 Franken, der für Dienstleistungen im Kanton verwendet werden kann. Der Präsident der IGAB, Alexander Widmer, meint: *«Selbst wenn es sich um eine symbolische Zuwendung handelt, ist jede Anerkennung der geleisteten Arbeit wertvoll. Viele betreuende Angehörige sind zudem bereits im Ruhestand, weshalb gerade für diejenigen, die mit einer kleinen Rente leben, jede zusätzliche Zulage willkommen ist.»*

Für die vielen betreuenden Angehörigen, die bereits im Ruhestand sind, werden keine flächendeckenden Entlastungsmassnahmen angeboten, wie z.B. bedarfsgerechte Entlastungsangebote oder eine voll bezahlte Erholungswoche, wie es eine vom Nationalrat 2011 angenommene, inzwischen jedoch abgeschriebene Motion forderte. Unterdessen ist das Bundesgesetz zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Angehörigenbetreuung in Kraft getreten, welches jedoch nur die Notfälle von betreuenden Angehörigen regelt, die berufstätig sind.

Weitere Informationen zum Tag der betreuenden Angehörigen in den teilnehmenden Kantonen:

[www.betreuende-angehoerige-tag.ch](http://www.betreuende-angehoerige-tag.ch)

## BARRIEREFREIHEIT IST EIN GEWINN FÜR DIE GESAMTE GESELLSCHAFT

Die deutsche CDU/CSU-Bundestagsfraktion hat Anfangs November 2022 ein Positionspapier mit dem Titel «Barrieren abbauen - Bewusstsein schaffen - Teilhabe sichern – 10 Punkte für einen inklusiven Sozialraum» beschlossen.

Immer mehr Aufzüge an Bahnhöfen, Pressekonferenzen der Bundesregierung in Gebärdensprache, erstmals Zugangsrechte für Halter von Assistenzhunden auch zu Privatgebäuden: Diese und viele andere positive Dinge für mehr Barrierefreiheit konnten die Partei in den letzten Jahren politisch auf den Weg bringen. Und doch: Das Land muss hier noch besser und ambitionierter werden. Auf allen Ebenen vom Bund, über die Länder bis hin zu den Kommunen braucht es einen inklusiven Sozialraum für alle Menschen.

Die CDU/CSU-Bundestagsfraktion hat deshalb ein umfangreiches Positionspapier verabschiedet, in dem besonders die Bereiche Verkehr, Bauen und Wohnen, Gesundheit, Digitalisierung, Katastrophenschutz und politische Teilhabe in den Blick genommen und viele konkrete Vorschläge für mehr Barrierefreiheit gemacht werden. Dazu zählen ein Ausbau von Förderprogrammen, zum Beispiel im Bereich Wohnungsbau und barrierefreie Arztpraxen, verbunden mit verbindlicheren Standards für private Rechtsträger. *«Wir wollen mehr Tempo für Barrierefreiheit im Bereich des Bahnverkehrs und der E-Mobilität, Kooperationen für barrierefreie Produktentwicklung und mehr Bewusstseinsbildung in der Ausbildung bei Fachberufen. Unser Papier sendet das Signal aus: Barrierefreiheit ist ein Gewinn für die ganze Gesellschaft. Unser Ziel ist es nun, mit vielen ge-*

*sellschaftlichen Akteuren über unsere Vorschläge ins Gespräch zu kommen.»*

Die konkreten Forderungen sind:

### **I. Anreize für mehr Barrierefreiheit setzen – mehr Verbindlichkeit schaffen**

Bereits im Koalitionsvertrag der letzten Wahlperiode war vereinbart, ein Bundesprogramm Barrierefreiheit aufzulegen. Dieses Ziel haben CDU/CSU und SPD in einem Entschliessungsantrag zu dem am Ende der 19. Wahlperiode beschlossenen «Barrierefreiheitsstärkungsgesetz<sup>3</sup>» bekräftigt und die Bundesregierung zum zeitnahen Tätigwerden aufgefordert. Zuletzt hat der Bundesminister für Arbeit und Soziales, Hubertus Heil, angekündigt, eine ressortübergreifende «Bundesinitiative Barrierefreiheit» starten zu wollen, für die aktuell allerdings keine zusätzlichen Mittel im Bundeshaushalt bereitstehen.

### **II. Barrierefrei mit Bus und Bahn unterwegs im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV)**

Die Mobilität beginnt vor der Haustür. Im Personenbeförderungsgesetz (PBefG) gibt es klare Zielvorgaben für eine vollständige Barrierefreiheit im ÖPNV – einen komplett barrierefreien ÖPNV sollte es laut Gesetz eigentlich am 1. Januar 2022 geben. Diese Vorgabe wird allerdings vielerorts oft nicht eingehalten.

### **III. Bauen, bauen, bauen – aber barrierefrei**

Den Wohnungsbau anzukurbeln, ist eine der grossen Aufgaben dieser Wahlperiode. Dies betrifft insbesondere auch generationengerechten und damit barrierefreien Wohnungsbau im Sinne von Artikel 9 der UN-BRK.

### **IV. Unterstützung aus einer Hand als Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben**

Selbstbestimmt und unabhängig leben, je nach individuellem Hilfebedarf zu entscheiden, wo und

mit wem sie im Sinne von Artikel 19 UN-BRK leben wollen, ist für Menschen mit Behinderungen eine, wenn nicht die zentrale Frage, die mit einem inklusiven Sozialraum verbunden ist. Barrierefreies Bauen ist dafür ein wichtiger Mosaikstein, aber dieser reicht nicht in jedem Fall aus. Daher müssen auch die Angebote für Beratung, Assistenz, Pflege und sonstige Unterstützung vor Ort vorhanden sein.

#### **V. Lücken beim barrierefreien Gesundheitswesen schliessen**

Aus Artikel 25 der UN-BRK leitet sich die Pflicht des Staates ab, Gesundheitsschutz und diskriminierungsfreien Zugang zu gesundheitlicher Versorgung für alle gleichermassen zu garantieren

#### **VI. Design für alle – Barrierefreiheit nutzt der Wirtschaft**

Mit dem neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) haben wir eine Grundlage geschaffen für die europaweite Harmonisierung und Verbesserung der Barrierefreiheitsanforderungen für Produkte und Dienstleistungen, die ab 2025 barrierefrei hergestellt, vertrieben, angeboten oder erbracht werden müssen, insbesondere aus dem Bereich digitaler Dienstleistungen (z.B. Automaten, Internet- und Telefoniedienste, Bankdienstleistungen). Das BFSG soll aber nicht nur Anforderungen aufstellen. Es soll auch Ansporn sein, auch unabhängig von der gesetzlichen Verpflichtung die Angebote im «Design für alle» zu planen. Für Unternehmen ist das Konzept des «Design für alle» interessant.

#### **VII. Möglichkeiten der Digitalisierung im Arbeitsleben nutzen**

Die fortschreitende Digitalisierung der Arbeitswelt führt zu erheblichen Umbrüchen in zahlreichen Berufsfeldern. Das Homeoffice, das in der Corona-Pandemie zum Standard wurde, ist hier eine Art Blaupause. Für viele Menschen fiel der

«Sozialraum Arbeitsplatz» mehr oder weniger weg. Gerade für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kann dies zu starken Belastungen führen. Andererseits ergeben sich durch die Möglichkeiten des ortsflexiblen Arbeitens aber auch neue Potentiale für Menschen mit Behinderungen.

#### **VIII. Bewusstsein schaffen – Barrierefreiheit als Ausbildungsinhalt**

Barrierefreiheit lässt sich nicht nur gesetzlich regeln, sondern gehört in die Köpfe. Barrierefreiheit muss insbesondere noch stärker als Teil der Aus- und Weiterbildung in betroffenen Fachberufen, der Produktentwicklung und der Dienstleistungserbringung verinnerlicht werden. So wird beispielweise im Architekturstudium die Barrierefreiheit zwar standardmässig als Querschnittsthema gelehrt, ist allerdings nicht explizit im Curriculum verankert.

#### **IX. Damit die Hilfe rechtzeitig kommt – barrierefreier Katastrophenschutz**

#### **X. Politik barrierefrei – aktives Mitmachen ermöglichen**

Die Umsetzung der UN-BRK kann nur gelingen, wenn Menschen mit Behinderungen und die sie repräsentierenden Organisationen daran wirksam mitgestalten. Eine entscheidende Rolle für die Partizipation (politische Teilhabe) von Menschen mit Behinderungen spielt wiederum Barrierefreiheit.

Das ausführliche Positionspapier ist unter folgendem Link abrufbar:

<https://www.cducsu.de/sites/default/files/2022-11/PP%20Barrierefreiheit%20neu.pdf>

## RECHTE VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN STÄRKEN!



Als die IVB vor neunzig Jahren als Selbsthilfe-Organisation gegründet wurde, gab es noch keine AHV, geschweige denn eine zweite oder dritte Säule. Auch die Invalidenversicherung gab es noch nicht – sie wurde erst 1960 geschaffen. Seit bald zwanzig Jahren gibt es auf Bundesebene ein Behindertengleichstellungsgesetz; und seit gut drei Jahren verfügt der Kanton Basel-Stadt über ein eigenes Behindertenrechtegesetz. Seit den Sommerferien dieses Jahres liegt im Landrat eine Regierungsvorlage zur Schaffung eines eigenen Baselbieter Behindertenrechtegesetzes. In den letzten neunzig Jahren ist also einiges geschehen – zumindest im Bereich der Legiferierung. Menschen mit Behinderungen, früher nannte man sie abschätzig Invalide, sind nicht mehr Ausgestossene. Sie sind mittlerweile Teil unserer Gesellschaft. Die Inklusion – das Bestreben, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört – ist aber längst nicht abgeschlossen.

In der Schweiz leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Behinderungen und Leistungseinschränkungen. Dank der erwähnten Sozialversicherungen erhalten viele von ihnen individuelle

Unterstützung wie z.B. eine Rente oder Hilfsmittel. Trotzdem stossen sie jeden Tag auf zahlreiche Barrieren, die ihre selbständige Teilhabe am gesellschaftlichen Leben nach wie vor erschweren oder sogar verunmöglichen. Zum Beispiel beim Wohnen, bei der Arbeit, in der Bildung, bei der Nutzung des ÖV, bei Dienstleistungen oder beim Zugang zu Bauten und Anlagen. Nationale und regionale Behindertenorganisationen wollen dies nun ändern. Mit einer Anpassung der Bundesverfassung sollen die Rechte von Menschen mit Behinderungen gestärkt werden. Sie sollen wie alle anderen Menschen selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Wo nötig, soll ihnen die dafür erforderliche Unterstützung zuteil werden.



Bereits seit 22 Jahren enthält unsere Bundesverfassung im Artikel 8 ein Verbot der Diskriminierung aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung. Trotz der löblichen Absicht dieser wichtigen Verfassungsbestimmung ist die Bilanz ernüchternd. Nach wie vor sind trotz der bestehenden Rechtsgrundlagen viele Menschen mit Behinderungen gezwungen, mangels Alternativen in einem Wohnheim oder einer ähnlichen Institution zu leben. Die Ausübung einer beruflichen oder politischen Tätigkeit ist für viele Betroffene erschwert. Und sie können als Folge

ihrer Behinderung zum Beispiel an öffentlichen Veranstaltungen nicht teilnehmen. Diese Mängel hat auch der «UNO-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UNO-BRK)» festgestellt. Er kommt zum Schluss, dass die aktuellen Rechtsgrundlagen in unserem Land *«keineswegs reichen, um die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen sicherzustellen.»*



Er empfiehlt deshalb, dass wir unsere Rechtsgrundlagen an die Anforderungen der UNO-BRK anpassen. Diesem Übereinkommen haben sich mittlerweile 175 Vertragsstaaten angeschlossen; die Schweiz gehört seit 2014 dazu.

Das Hauptziel der Inklusionsinitiative ist die umfassende Stärkung der Rechte von Menschen mit Behinderungen. Sie sollen zum Beispiel ihre Wohnform und ihren Wohnort wie andere Menschen wählen können. Sie sollen selbstbestimmt und mit gleichen Wahlmöglichkeiten wie wir am gesellschaftlichen Leben mit all seinen Facetten teilnehmen können. Übrigens alles Selbstverständlichkeiten für Menschen ohne Behinderungen...

*Marcel W. Buess*  
Präsident der  
IVB Behindertenselbsthilfe beider Basel

## ZALANDO ERWEITERT SORTIMENT

**Neues Sortiment für adaptive Mode, die sich an den Bedürfnissen von behinderten Menschen orientiert.**



Zalando stellt über die Zalando-Eigenmarken Zign, Pier One, Anna Field, Yourturn und Even & Odd seine erste adaptive Modekollektion in 25 Ländern vor.

Zusätzlich erweitert Zalando sein Angebot in neun Märkten um eine Kollektion von Tommy Hilfiger Adaptive.

Die Kollektionen, deren Einführung von einer Marketing-Kampagne begleitet wird, sind ab heute im Zalando Fashion Store über eine eigene Landingpage verfügbar. In den kommenden Monaten soll das Shopping-Erlebnis im Bereich adaptiver Mode weiter verbessert werden.

Zalando, eine der führenden Plattformen für Mode und Lifestyle in Europa, erweitert sein Sortiment um adaptive Mode. Diese beschreibt Kleidung, Schuhe und Accessoires, die sich an den Bedürfnissen von behinderten Menschen orientieren, und bewusst so gestaltet sind, dass sie von Menschen mit dauerhaften oder vorübergehenden Beeinträchtigungen einfacher genutzt

werden können. Die Erweiterung des Sortiments um adaptive Mode ist für Zalando ein wichtiger Meilenstein. Im Rahmen seiner Strategie für Diversität und Inklusion will das Unternehmen bis 2025 ein inklusives Sortiment und Einkaufserlebnis für unterrepräsentierte Gruppen anbieten.

Die erste adaptive Modekollektion der Zalando-Eigenmarken Zign, Pier One, Anna Field, Yourturn und Even&Odd ist seit kurzem im Fashion Store verfügbar. Sie besteht aus mehr als 140 verschiedenen Styles und beinhaltet Damen- und Herrenbekleidung sowie Schuhe und ist in allen 25 Märkten von Zalando erhältlich.

Zusätzlich erweitert Zalando sein Sortiment um eine Kollektion von Tommy Hilfiger Adaptive in neun Märkten, darunter Belgien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Italien, Niederlande, Österreich, Polen und die Schweiz. Dadurch werden mehr als 130 weitere Styles aus den Bereichen Damen-, Herren- und Kindermode bei Zalando erhältlich sein. Die ersten Produkte sind bereits online verfügbar. Tommy Hilfiger ist eine globale Lifestyle-Marke, die seit 2017 kontinuierlich in adaptive Mode investiert und diese produziert. Aufgrund dieser langjährigen Erfahrung ist Tommy Hilfiger die ideale Partnermarke, um das erste adaptive Angebot von Zalando zu ergänzen.



**Sara Diez, VP Category Women and Private Labels** bei Zalando, sagt: *«Wir wollen der Ausgangspunkt für Mode sein, bei dem sich jede und jeder willkommen fühlt. Momentan sehen wir eine Lücke auf dem Modemarkt. Der Aufbau eines inklusiven Modesortiments ist hier ein wichtiger Bau-*

*stein. Für behinderte Menschen ist es immer noch eine grosse Herausforderung, modische, adaptive Kleidung zu finden. Mit der neuen adaptiven Modekollektion unserer Eigenmarken sowie der Kollektion von Tommy Hilfiger Adaptive, möchten wir einen Beitrag leisten, um diese Lücke zu schliessen. Es ist unser Anspruch, eine vielfältige Auswahl an stilvoller, adaptiver Mode in verschiedenen Preisklassen und Grössen an einem Ort anzubieten. Wir werden uns weiterhin regelmässig mit unseren behinderten Kund\*innen austauschen, um mehr über ihre Bedürfnisse zu erfahren. Gemeinsam mit unseren Partner\*innen wollen wir Mode noch inklusiver machen.»*

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lebt etwa jede\*r fünfte Europäer\*in mit einer Form von Behinderung, die das Tragen von adaptiver Mode erfordert. Die adaptive Mode von Zalando richtet sich an behinderte Menschen, die mit verschiedenen Arten von Beeinträchtigungen wie eingeschränkter Mobilität, eingeschränkter Fingerfertigkeit oder sensorischer Sensibilität leben. Auch die Bedürfnisse Sorgeberechtigter von behinderten Kindern sollen mit dieser Kollektion angesprochen werden. Die Styles der ersten Kollektion beinhalten Mode-Designs für das Sitzen im Rollstuhl, Produkte speziell für Hautsensibilitäten, Styles mit einfachen Verschlüssen und Kleidung, die für Prothesen oder Bandagen geeignet sind. Vor der Einführung der adaptiven Modekollektion hat Zalando eine umfassende Kund\*innenbefragung in verschiedenen Märkten durchgeführt, um die Erfahrung und die Bedürfnisse von behinderten Menschen besser zu verstehen.

Bei der Entwicklung und dem Design der Kollektion seiner Eigenmarken hat Zalando mit der Kreativagentur «All is for All» zusammengearbeitet, die Marken dabei hilft, wirklich inklusiv und barrierefrei für behinderte Menschen zu sein.



**Grace Stratton, Director bei All is for All, sagt:**  
*«Über die funktionalen Auswirkungen hinaus, bedeutet mit einer Behinderung zu leben, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die eine ähnliche Lebenserfahrung vereint. Etwas, das von nicht behinderten Menschen mehr verstanden, wertgeschätzt und angenommen werden muss. Wir haben Zalando während des gesamten Entwicklungsprozesses und bei der Erarbeitung der Positionierung und der Botschaften für die begleitende Marketing-Kampagne als Partner unterstützt. Darüber hinaus sind wir sehr stolz auf die Art und Weise, wie die Kampagne behinderte Menschen porträtiert und sind Zalando dankbar für die vertrauensvolle Partnerschaft.»*

Neben einer eigenen Landingpage für adaptive Mode im Fashion Store hat Zalando eine «Adaptive»-Markierung eingeführt, die adaptive Styles hervorhebt. Unter dem Titel «Embrace what makes you, you» startete Zalando eine Marketing-Kampagne, um auf die neuen adaptiven Modekollektionen aufmerksam zu machen. Darin werden Stimmen aus der Community von behinderten Menschen repräsentiert, der Inhalt wurde von behinderten Talenten produziert.

Zalando Marketing Services (ZMS) hat eine begleitende Marketing-Kampagne für die Kollektion von «Tommy Hilfiger Adaptive» entwickelt.

Zalando wird sich weiterhin regelmässig mit seinen behinderten Kund\*innen austauschen, um von ihnen zu lernen und die Verfügbarkeit von adaptiver Mode für behinderte Menschen im Zalando Fashion Store weiterhin zu verbessern.

zalanda-news&stories/19.10.2022



**Selbstbestimmtes  
und behinderten-  
gerechtes Wohnen**

Unser Wohnangebot für Menschen mit Behinderung:

- **Moderne und helle Wohnplätze**
- **Aussenwohnungen**
- **Servicewohnungen**

Gesamtes Angebot mit individuellen Begleit- und Pflegeleistungen!



Wohn- und Bürozentrum  
für Körperbehinderte  
[www.wbz.ch](http://www.wbz.ch)  
+41 61 755 77 77



## BENEFIZKONZERT

La Compagnia Rossini zu Gast in  
Basel und zu Gunsten der IVB



Behindertenselbsthilfe

1932 – 2022

90 JAHRE IVB



# BENEFIZKONZERT

## zu Gunsten IVB



*La Compagnia Rossini*

### Freitag 23.9.2022

19:30 Uhr Stadtcasino Basel

Türöffnung 18:30 Uhr



Vorverkauf Ticketcorner

<https://www.ticketcorner.ch/artist/la-compagnia-rossini/>

Zur Feier des neunzigjährigen Bestehens der IVB Behindertenselbsthilfe beider Basel organisierte Franco Riccardi ein Benefizkonzert mit dem schweizweit sehr bekannten Solistenensemble «La Compagnia Rossini».

Gegen dreihundert Freunde des virtuosens Gesangs erlebten am 23. September im Stadtcasino Basel einen unvergleichlichen Musikgenuss. Interpretiert wurden vor allem die schönsten Opernweisen von Gioachino Rossini – nomen est omen – und Giuseppe Verdi. Aber auch bekannte Melodien von Bizet, Donizetti, Mozart und Offenbach begeisterten die Zuhörerinnen und Zuhörer. Das Solistenensemble aus dem Bündnerland wurde im Jahr 1980 von Armin Caduff gegründet. Das Repertoire weitete sich vom Volkslied bereits nach wenigen Jahren auf die klassische Musik aus. Musikalische Vorbilder waren für den in Italien ausgebildeten Belcanto-Bass Armin Caduff vor allem die beiden grossen italienischen Opernkomponisten Rossini und Verdi.

An den Konzerten von «La Compagnia Rossini» erklingen auch Rossinis Ouvertüren oder Beethovens Sinfonien als Chorwerke. Dieses aussergewöhnliche Repertoire ist das eigentliche Markenzeichen des Ensembles.

Franco Riccardi, in der Region Basel bestens bekannt als legendärer Wirt des vormaligen Klein-





basler Restaurants Ceresio, hat sich seit vielen Jahren als rühriger Impresario von klassischen Konzerten einen Namen gemacht.

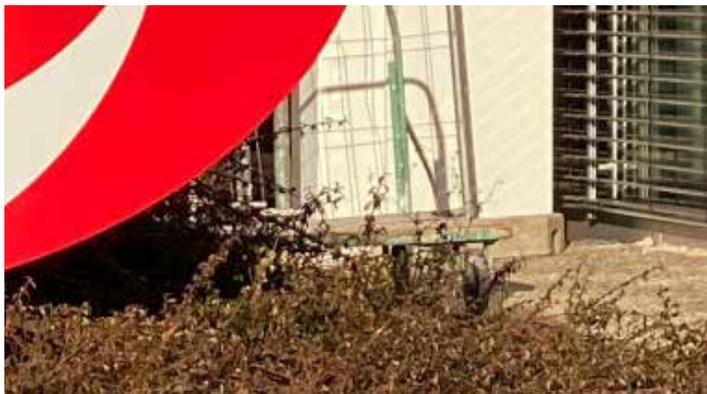
Schon einige soziale Institutionen unserer Region durften von den Benefizkonzerten des Opernlieb-

habers und Pavarotti-Fans Riccardi profitieren. Nun auch die IVB. Bravo Franco.



## ORF INKLUSIVE MEDIEN- PRAXIS AB JÄNNER 2023

Wer als Mensch mit Behinderung JournalistIn werden will, hatte es schwer, Zugang zum journalistischen Beruf zu finden.



Doch Behinderung und Journalismus schliessen einander nicht aus. Ganz im Gegenteil, es ist sogar enorm wichtig für eine inklusive Medienlandschaft, dass sie von Menschen mit Behinderungen aktiv mitgestaltet wird.

Im Jänner 2023 startet ein inklusives Medienprojekt des ORF. Der 7-monatige Kurs soll Menschen mit Behinderungen auf ein mögliches Mitwirken im journalistischen Bereich vorbereiten. Bevorzugt richtet sich die Ausschreibung an Menschen mit Körper- und Sinnesbehinderungen.

Die «Ausschreibung» auf der Internetseite von ORF gibt nähere Auskunft:

**«Sie wollen Journalismus näher kennenlernen und im grössten Medienunternehmen Österreichs arbeiten?»**

Sie glauben, dass Ihre Behinderung ein Hindernis darstellt? Wir glauben nicht!

Der ORF lädt Sie zur Inklusiven Medienpraxis ein, um das Berufsfeld und die journalistische Tätigkeit besser kennenzulernen.»

Im Jänner 2023 startet ein siebenmonatiger Medienkurs als Einstieg in den Journalismus und Vorbereitung für ein mögliches Mitwirken im journalistischen Bereich.

Es besteht ein hohes Interesse daran, Plätze an Personen zu vergeben, die eine körperliche oder eine Sinnesbehinderung haben. Hier erwerben Sie Kenntnisse und Qualifikationen, die Sie auch in anderen Medienbereichen, wie zum Beispiel in der Öffentlichkeitsarbeit, einsetzen können.

### Was erwartet die Teilnehmenden?

- Einführung in verschiedene journalistische Bereiche des ORF: Radio, Fernsehen und Online.
- Praxiserwerb durch Mitarbeit und direkte Einbindung in den Arbeitsalltag in verschiedenen Redaktionen.
- Kompetenzerwerb in verschiedenen Bereichen. Diese können unter anderem sein: Storytelling, Texten für verschiedene Medien, Erlernen technischer Tools zur Beitragsgestaltung, Einführung in Sitzungs- und Redaktionsmanagement, Stimm-/Sprechtraining.
- Praxisumfang: 40 Wochenstunden bei variablen Praxiszeiten.

Leider ist diese «Ausbildung» nur für «arbeitslos» gemeldete Behinderte in Österreich. Denn während dieser Ausbildung übernimmt der Arbeitsservice/AMS (das Pendant zu unserer RAV) sämtliche Lebensunterhalts-Kosten, Kranken-, und Unfallversicherung. Ebenso gehört bei Bedarf die persönliche Assistenz und/oder Gebärdensprachdolmetscher.

Wer weiss, vielleicht ist dies ein Anstoss für die schweizer Medienlandschaft, etwas ähnliches in Zusammenarbeit mit der IV und dem RAV anzubieten...

## 5 FAKTEN ÜBER SEX UND BEHINDERUNG, DIE JEDER WISSEN SOLLTE

LELO klärt über 5 Fakten in Bezug auf Sex und Behinderung auf.



### Das Thema Sexualität ist mit lauter Vorurteilen behaftet.

49 % der Befragten mit Behinderung haben den Wunsch, die falsche Vorstellung zu entkräften, sie seien asexuell. Sex ist nicht schwarzweiss zu denken – es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sexuelle Gefühle auszudrücken. Bei allen Menschen ist es von grosser Bedeutung, dass sie sexuell aufgeklärt sind und stets Zugang zu wichtigen Informationen haben.

Menschen mit Behinderung haben es aufgrund von häufig fehlender Barrierefreiheit und Mangel von Integrationsmöglichkeiten in vielen Bereichen schwerer als Menschen ohne Behinderung. So fühlen sich laut einer Umfrage von LELO in Zusammenarbeit mit Censuswide 10 % der Menschen mit Behinderung an den Rand gedrängt. Diese Umfrage wurde im Frühjahr unter rund

1'000 Erwachsenen in Deutschland in Auftrag gegeben, bei der die Hälfte der Befragten Menschen mit Behinderung sind. Ob auf dem Weg zur Bahn oder auf der Suche nach einem Beruf – oft wird Inklusion in vielen Lebensbereichen nicht genügend berücksichtigt. Zudem sehen sie sich Vorurteilen und Missverständnissen gegenüber. Diese Annahmen machen auch beim Thema Sex nicht halt und so sehen sich viele Menschen mit Behinderung in Sachen Sex und Sexualität mit Stigmata konfrontiert.

Der schwedische Sextoy-Hersteller LELO hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, Aufklärung zu leisten und entschieden, gegen das Vorherrschen dieser Vorurteile anzugehen.

Denn für LELO sind Inklusion und Diversität bei der Frage Sex besonders wichtig. Das fängt bereits damit an, dass bei Produkten und ihrer Vermarktung darauf geachtet wird, alle Menschen zu inkludieren. Bei der LELO-Umfrage kam ausserdem auch heraus, dass 49 % der Befragten mit Behinderung den Wunsch haben, die falsche Vorstellung zu entkräften, sie seien asexuell. Ein ähnlicher Prozentsatz war ausserdem der Meinung, dass ihre Sexualität aufgrund ihrer Behinderung oft falsch eingeschätzt wird (48 %).

Für LELO ist klar: Mit diesen falschen Vorstellungen muss endlich Schluss sein und jeder Einzelne kann durch gezielte Aufklärung dazu beitragen. Um einen kleinen Schritt in Richtung Veränderung zu gehen, hat LELO die folgenden 5 Fakten aufbereitet, die jeder in Bezug auf Sex, Sexualität und Behinderung wissen muss.

### Fakt 1: Menschen mit Behinderung können Sex haben und diesen geniessen

Eine der grössten Hürden, die Menschen mit Behinderung überwinden müssen, ist die ständige Annahme, dass sie nicht sexuell seien. Das stimmt natürlich nicht! Auch sie können sexuelle Bedürfnisse haben, Sex haben und, wenn sie möchten, auch auf eine abenteuerliche Art. Am Ende des

Tages kann jeder für sich selbst entscheiden, ob er intime Beziehungen eingehen möchte.



**Fakt 2: Menschen mit Behinderung können Sex haben**

Die Möglichkeit «traditionellen» Sex zu haben, kann von der Behinderung einer Person abhängen. Sex ist jedoch nicht schwarzweiss zu denken – es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sexuelle Gefühle auszudrücken. Für jemanden mit einer Behinderung ist vielleicht nur ein wenig Vorausplanung, Kreativität, Unterstützung und Ausprobieren erforderlich, um eine angenehme Stellung zu finden. Es gibt ausserdem keine «richtige» Art und Weise Sex zu haben, sondern es kommt nur darauf an sich wohlfühlen.

**Fakt 3: Menschen mit Behinderung haben nicht nur miteinander Sex**

Die Einstellung, dass Menschen mit Behinderung nur miteinander sexuelle Beziehungen eingehen, schränkt die Möglichkeit ein, liebevolle Beziehungen zu entwickeln. Ausserdem definiert diese Denkweise jemanden zuerst als Mensch mit Behinderung und erst danach als Mensch. Solange alle Partner glücklich und sicher sind, können sie ein gesundes Sexualleben eingehen. Ausserdem stellt eine Beziehung zu einem Menschen mit Behinderung keine Belastung dar!

Alle Beziehungen erfordern harte Arbeit und Kompromisse, und mit einer Behinderung zu le-

ben, bedeutet nicht, dass man weniger zu einer Beziehung beiträgt.

**Fakt 4: Beim Sex geht es nicht nur um die Intimbereiche**

Nur weil jemand keine Erektion oder keinen Orgasmus im «traditionellen» Sinne bekommen kann, heisst es noch lange nicht, dass er Sex nicht geniessen kann. So haben beispielsweise Menschen mit Rückenmarksverletzungen berichtet, dass sie bei der Stimulation von Bereichen wie Armen, Ohrläppchen, Nacken, Wangen und Brustwarzen grosses Vergnügen empfinden – so sehr, dass es sogar zum Orgasmus führen kann! Es geht nur darum, herauszufinden, was einem persönlich gefällt und was nicht – und das geht am besten mit einem liebevollen Partner, dem man vertraut!

**Fakt 5: Alle Menschen müssen Sex lernen und verstehen**

Bei allen Menschen ist es von grosser Bedeutung, dass sie sexuell aufgeklärt sind und stets Zugang zu wichtigen Informationen haben. Die Themen Consent, Geschlechtskrankheiten, Verhütung, Schwangerschaft und «Safe Sex» sind ein wichtiger Teil dieser Aufklärung. Nicht nur Menschen mit Behinderung müssen eine angenehme Umgebung vorfinden, in der sie offen über ihre Erfahrungen sprechen können. Wenn Beschwerden benannt werden, müssen diese ernst genommen und angemessen beantwortet werden.

Egal, ob Handicap oder nicht – der regelmässige Austausch über Lust und Liebe mit dem Partner, den Freunden, Verwandten und dem Arzt ist für alle Menschen unverzichtbar!

**LELO**

LELOi AB

<https://www.behinderung-sexualitaet.info/>

## BVB – MIT DEM ELEKTRO-ROLLSTUHL IN BASEL UNTERWEGS

Neue Broschüre erschienen!

Die BVB und BLT haben in den letzten Jahren ihre Fahrzeugflotte erneuert.



Neu verfügen alle Trams im Regelverkehr über einen Niederflureinstieg. Die Busse sind mit einer Kneeling-Funktion ausgestattet, was ein Absenken des Fahrzeugbodens erlaubt. An der zweiten Tür befindet sich bei den Neufahrzeugen jeweils die Klapprampe für das Überbrücken des Höhenunterschieds zur Haltestellenkante. Somit wären theoretisch alle Tram- und Bushaltestellen auf dem Basler Netz für einen Ein- und Ausstieg

mit dem Elektrorollstuhl geeignet. Es gibt jedoch Haltestellen, an denen die Klapprampe aus Sicherheitsgründen nicht eingesetzt werden kann. Dies, da entweder die Neigung der Klapprampe zu steil oder die Haltestellenbreite bzw. Manövrierfläche unzureichend ist. An diesen Haltestellen können folglich keine Elektrorollstühle ein- oder aussteigen.

Mit der nun aktualisierten Broschüre werden alle Haltestellen pro Linie ausgewiesen, an welchen der niveaugleiche Ein- und Ausstieg (autonomer Zugang) oder der Zugang mit dem Einsatz der fahrzeuggebundenen Klapprampe für Elektrorollstühle oder Handrollstühle möglich ist. Unterschieden wird mittels zwei Piktogrammen, ob die betreffende Haltestelle einen niveaugleichen und somit autonomen Zugang zum Fahrzeug gewähr-

3	6	(teilweise alte Fahrzeuge mit Niederfluranteil aber ohne Klapprampe)
<b>Birsfelden Hard – Gare de Saint-Louis</b>	<b>Gare de Saint-Louis – Birsfelden Hard</b>	<b>Allschwil Dorf – Riehen Grenze</b>
<b>Riehen Grenze – Allschwil Dorf</b>		
Birsfelden Hard		
Salinenstrasse		
Schulstrasse		
Bären		
Breite		
Waldenburgerstrasse		
St. Alban-Tor		
Hardstrasse		
Aeschenplatz		
Bankverein		
Barfüsserplatz		
Musik-Akademie		
Universität		
Spalentor		
Pilgerstrasse		
Burgfelderplatz		
Strassburgerallee		
Im Westfeld		
Felix Platter-Spital		
Waldighoferstrasse		
Burgfelderhof		
Saint-Exupéry		
Place Mermoz		
Soleil		
Gare de Saint-Louis		
Allschwil Dorf		
Binningerstrasse		
Gartenstrasse		
Ziegelei		
Kirche		
Merkurstrasse		
Lindenplatz		
Morgartenring		
Allschwilerplatz		
Brausebad		
Schützenmattstrasse		
Holbeinstrasse		
Heuwaage		
Theater		
Barfüsserplatz		
Marktplatz		
Schiffplände		
Rheingasse		
Claraplatz		
Clarastrasse		
Messeplatz		
Gewerbeschule		
Badischer Bahnhof		
Hirzbrunnen/Claraspital		
Eglisee		

\*Einstieg nicht-niveaugleich; Spaltbreiten je nach Fahrtrichtung und Fahrzeug 10 bis 23cm. Die Haltekanten sind für die Trams in der Regel nicht klapprampentauglich.

leistet oder ob der Einsatz einer Klapprampe durch das Fahrpersonal erforderlich ist. Mit dieser Transparenz sollen die Betroffenen selbst sowie das Fahrpersonal und weitere Fahrgäste vor möglichen Unfallgefahren geschützt werden.



**Wichtig ist:** Handrollstühle können weiterhin auch ohne Klapprampeneinsatz an jeder Haltestelle mithilfe einer Begleitperson oder des Fahrpersonals ins Fahrzeug hinein- oder hinausgehoben werden, wenn dies ohne Sicherheitsbedenken möglich ist.

Die Zugänglichkeit wurde in Zusammenarbeit mit dem Behindertenforum Region Basel geprüft. Bis zur vollständigen Umsetzung des Behindertengleichstellungsgesetzes soll so gewährleistet sein, dass Rollstuhlfahrende gut und sicher mit den Basler Verkehrsmitteln unterwegs sind. Die vorliegende Broschüre wird periodisch aktualisiert.

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!  
Ihre BVB

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.bvb.ch/de/service/rollstuhl/>



## BEHINDERTEN MENSCHEN WIRD GRUNDSÄTZLICH ABGESPROCHEN, EINE LEISTUNG ZU ERBRINGEN»



Natalie Dedreux hat ein berührendes Buch über ihre Sicht auf die Welt geschrieben: In «Mein Leben ist doch cool» zeigt sie, warum Barrierefreiheit und Inklusion noch lange nicht erreicht sind. Auch die Inklusionsaktivistin Andrea Schöne arbeitet daran, das zu ändern. Sie sagt: «Eine Gesellschaft, die sich nur für Leistung interessiert, ist schlecht für alle.»

Natalie Dedreux weiss, wie man Menschen dazu bringt zuzuhören. Rund fünf Jahre ist es jetzt her, als sie in einer Fernsehdiskussion mit Angela Merkel über den Umgang mit Menschen mit Downsyndrom sprach. In der ARD-Wahlarena konfrontierte sie die damalige Bundeskanzlerin

damit, dass die Mehrheit der ungeborenen Babys mit Trisomie 21 nicht geboren werden. Bis kurz vor dem Entbindungstermin bestehe die Möglichkeit des Spätabbruchs. «Wieso darf man Babys mit Downsyndrom bis kurz vor der Geburt abtreiben?», wollte sie von der Kanzlerin wissen.

Angela Merkel gab darauf eine lange und persönliche Antwort. Sie glaube, dass viele Eltern nicht wüssten, welche Förder- und Bildungsmöglichkeiten es heute für Menschen mit Behinderungen gebe. Sie hätten häufig Angst davor, Schwierigkeiten mit einem behinderten Kind zu haben. Der Auftritt machte die heute 23-jährige Kölnerin schlagartig bekannt. Es folgten zahlreiche Interviews in Zeitungen, Radio und Fernsehen. Natalie Dedreux fing an, sich öffentlich mit dem Thema Pränataldiagnostik auseinanderzusetzen. Bei Diskussionen und Demonstrationen spricht sie regelmässig vor grossem Publikum. 14'000 Menschen folgen ihr bei Instagram. Jetzt hat die Aktivistin und Journalistin ihr erstes Buch geschrieben.

### Wenig Gehör für Menschen mit Behinderung

«Ich wollte ein Buch schreiben, damit ich gesehen und gehört werde. Ich wollte sagen: Ein Leben mit Downsyndrom ist cool», sagt sie. Dass eine solche Selbstverständlichkeit überhaupt ausgesprochen werden muss, zeigt schon, wie selten Menschen mit Behinderung in der Öffentlichkeit gehört werden. Natalie Dedreux möchte das ändern. Zu oft werde nicht mit, sondern nur über Menschen mit Behinderung gesprochen. «Ich wünsche mir, dass man uns ernst nimmt und normal mit uns spricht. Wir dürfen auch mal was sagen.»

Natalie Dedreux hat viel zu sagen – und ein aussergewöhnliches, persönliches, oft humorvolles und zugleich sehr politisches Buch geschrieben,

das man nur schwer wieder aus der Hand legen kann. Sie schreibt über alles, was sie bewegt: Freundschaft, Familie, Geld, den Kölner Karneval und ihre Arbeit für das Magazin «Ohrenkuss». Unter den rund 100 kleinen Texten finden sich aber auch ernste Themen. Sie ist ein politisch denkender Mensch, schreibt über Triage, das Grundgesetz, die Ampelkoalition und den Umgang mit behinderten Menschen während des Nationalsozialismus. «Am wichtigsten sind mir die Kapitel über die Ukraine und über Pränataldiagnostik.»

Natalie Dedreux kritisiert die Kostenübernahme des NIPT, des nichtinvasiven Pränataltests. Sie befürchtet, dass der Test dazu beiträgt, dass Menschen mit Downsyndrom aussortiert werden. «Es sollte den Test nicht kostenlos geben», findet sie. Seit Juli 2022 ist das aber in begründeten Fällen möglich. «Ich habe Angst, dass es uns irgendwann nicht mehr gibt.» Sie wird nicht müde, immer wieder darauf hinzuweisen, dass es keinen Grund gibt, Angst vor Menschen mit Downsyndrom zu haben. «Wir wollen ja auch weiter am Leben teilhaben», sagt sie.

### Leben jenseits der Norm?

Die Inklusionsaktivistin Andrea Schöne kritisiert ebenfalls, dass Menschen mit Behinderungen häufig als Abweichung von einer vermeintlichen Norm wahrgenommen werden. In ihrem gerade erschienenen Buch «Behinderung und Ableismus» weist sie ähnlich wie Natalie Dedreux darauf hin, dass behinderte Menschen zu oft abgeschottet leben und ihre Lebenswelt ignoriert werde. Hinter der Behinderung würden alle anderen Merkmale und Rollen,





«Ich habe Angst, dass es uns irgendwann nicht mehr gibt.»

Natalie Dedreux ist Aktivistin, Journalistin und bezeichnet sich selbst als «Influencerin». Sie setzt sich für mehr Inklusion von Menschen mit Downsyndrom ein.

die die Persönlichkeit einer Person betreffen, häufig verschwinden.

Um diese Art von Diskriminierung zu beschreiben, benutzt Schöne den in der deutschen Debatte noch recht jungen Begriff «Ableismus». «Für mich bedeutet Ableismus ein geschlossenes Denksystem, das von der nichtbehinderten Dominanzgesellschaft geschaffen wurde, indem sie eine «Norm» konstruiert hat. Behinderte Menschen gehören auf vielfältige Weise für sie nicht zur Norm dazu.» Das liege zum einen daran, dass ihre Körper, ihr Verhalten oder die Art und Weise, wie sie kommunizieren, nicht dazu passe.

Ableismus stelle ausserdem die Leistungsfähigkeit von Menschen in den Vordergrund. «Behinderten Menschen wird grundsätzlich abge-

# Eines wie keines.

## Genauso wie du.



Eptinger<sup>+</sup>

Viel Calcium. Viel Magnesium.

sprochen, überhaupt eine Leistung erbringen zu können.»

### Am gleichberechtigten Leben behindert

Eine Kultur, die immer Höchstleistung von allen fordere, sei aber auch gar nicht hilfreich, sagt Schöne. Während der Pandemie habe es Phasen gegeben, in denen es völlig in Ordnung gewesen sei, wenn man gerade einmal nichts geschafft hat. Diese Aussage über Leistungsfähigkeit würden sich Menschen mit Behinderung im Alltag häufiger wünschen. Helfen würde das aber allen. Denn Ableismus, also die Beurteilung einer Person anhand ihrer Leistungsfähigkeit, schade auch Menschen ohne Behinderung. Diese würden sich das aber eher selten klarmachen, sagt Schöne. Nämlich erst dann, wenn ihre Batterien leer seien. Andrea Schöne und Natalie Dedreux sind nur zwei Stimmen in einer sich stärker Gehör verschaffenden Community von Inklusionsaktivistinnen und -aktivisten. Sie machen sichtbar, dass nicht sie, die Menschen mit Behinderung, ein Problem darstellen. Sondern die Gesellschaft, die sie daran behindert, ein gleichberechtigtes Leben zu führen.

Natalie Dedreux. Mein Leben ist doch cool! Unsere Welt und was ich dazu zu sagen habe. Knauer, 240 Seiten, 16,99 Euro.

Andrea Schöne. Behinderung und Ableismus. Unrast Verlag, 88 Seiten, 8,90 Euro.

Redaktions-Netzwerk Deutschland / Stefan Boes



## GELBE KARTE FÜR FALSCHPARKER



### Aus dem städtischen Strassenbild sind sie kaum noch wegzudenken: Elektro-Roller.

Aber häufig werden die Roller achtlos auf den Gehwegen abgestellt. Dann stellen sie für Fußgänger ein ärgerliches Hindernis dar. Für Menschen mit Sehbehinderung und Gehbeeinträchtigungen bergen sie sogar ein gefährliches Verletzungsrisiko. Anfangs Oktober wurde daher in der deutschen Stadt Lübeck die Aktion «Gelbe Karte für Falschparker» gestartet.

Initiator der Aktion war der schleswig-holsteinische Blinden- und Sehbehindertenverein. «Ich bin froh, dass wir mit der Vorwerker Diakonie, der Marli GmbH und dem Christlichen Blindendienst Lübeck e.V. schnell Mitstreiter für die Initiative gefunden haben», sagt Karl Küppers vom schleswig-holsteinischen Blinden- und Sehbehindertenverein. Die Aktion richtet sich vor allem gegen achtlos abgestellte E-Roller. «Im Zuge der Aktion wurden Roller, die im Weg stehen oder liegen, einfach mit einer gelben Karte markiert», so Küppers.

Prominenter Unterstützer der Aktion war Lübecks Bürgermeister Jan Lindenau. «Ich unter-

stütze die Aktion gern – es ist wichtig, dass man auch im Strassenverkehr respektvoll miteinander umgeht», so Jan Lindenau. In Lübeck sind derzeit rund 2'000 E-Roller stationiert. «Wir haben die Anzahl der E-Roller reduziert und konnten auch schon Parkverbotszonen in der Stadt einrichten, in denen die Roller nicht abgestellt werden dürfen.»

«Roller auf Gehwegen behindern nicht nur Menschen mit einer Sehbehinderung, sondern auch Nutzer von Rollatoren, Eltern mit Kinderwagen und Rollstuhlfahrende», sagt Fred Mente, Geschäftsführer der Vorwerker Diakonie.

**«Falsch abgestellte oder herumliegende Roller auf Gehwegen bergen eine Unfallgefahr!» Und das zunehmend.**

So hat sich die Zahl der Unfälle mit E-Rollern nicht nur in Lübeck zuletzt verdreifacht. Betroffene sind meist die Fahrerinnen und Fahrer selbst – zum Beispiel wegen fehlerhafter Strassenbenutzung oder zu hoher Geschwindigkeit.

Eine Untersuchung zu Unfällen mit E-Rollern, die 2021 im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht wurde, zeigt auf, dass über E-Roller gestürzte Passanten sieben Prozent aller Verunfallten ausmachen, heisst es in der Presseinformation der Vorwerker Diakonie.

Das Bündnis verbindet mit seiner Aktion eine Kernforderung: «Wir wollen die Menschen sensibilisieren dafür, dass sie die Roller so abstellen, dass alle gefahrlos gehen können. Dafür braucht es die Hilfe vieler Menschen, die darauf achten», so Karl Küppers. «Entscheidend ist, dass die Rollerfahrenden Fussgängerwege, Treppen und Haltestellen freihalten, um so aktiv das Unfallrisiko zu senken.»

Kobinett - Ottmar Miles-Paul

## FUSSGÄNGER\*INNEN KOMMEN UNTER DIE RÄDER

**Kennen Sie das Gefühl? Sie sind auf dem Trottoir unterwegs, Fahrräder sowie E-Scooter rauschen an Ihnen vorbei. Keine Spur von Absteigen und Schieben. Keine Spur von Schrittgeschwindigkeit oder Abstand. Ein Bericht aus der Weltstadt Wien.**



**So schnell wie sie auftauchen, sind sie wieder weg.**

Was bleibt, ist ein Unbehagen und immer öfter das Gefühl, einem Unfall um Haaresbreite entgangen zu sein.

Für E-Scooter scheint es keine Grenzen zu geben. Schlagzeilen, nicht nur in den österreichischen Medien berichten von haarsträubendem Verhalten. Da heisst es: «Zu zweit auf einem E-Scooter auf der A 23 unterwegs» und «Scooter-Rowdys rammen Sechsjährigen» in Leonding oder «zu zweit mit einem E-Roller mit 73 km/h unterwegs». Der Ö3 Verkehrsdienst wiederum warnt vor zwei E-Scooter-Fahrern im Wiener Kaisermühlentunnel.

### Grenzüberschreitungen

Bei der Nutzung von E-Scootern sind Grenzüberschreitungen keine Ausnahme, sondern die Regel. Ein Bericht des Kuratoriums für Verkehrssicherheit vom November 2020 hält fest: «Ein Drittel aller 573 an mehreren Wiener Standorten beobachteten E-Scooter-FahrerInnen fuhr verbotenerweise auf dem Gehsteig (34 %).

Auch bei Vorhandensein eines Radwegs bevorzugten 23 Prozent der E-Scooter-Fahrer\*innen den Gehsteig. War nur ein Radfahr- oder Mehrzweckstreifen vorhanden, fuhren 46 Prozent auf dem Gehsteig. Gab es keinerlei Radinfrastruktur, rollten 49 Prozent gesetzeswidrig auf dem Gehsteig.»

### Wien fördert E-Scooter

Die Wiener Stadtregierung fördert die Nutzung von E-Scootern seit Jahren. Bereits am 21. September 2018 hiess es in einer Presseaussendung: «Stadt Wien begrüsst Leih-Scooter mit klarer Regelung». Seither vermieten private Firmen tausende E-Scooter, die bis zu 25 km/h schnell fahren. Jahrelang jedoch haben weder die Stadt Wien noch die Verleihfirmen sichergestellt, dass sich die Nutzer\*innen von E-Scootern an die Strassenverkehrsordnung halten.

### Die Regeln sind klar

Das Fahren mit E-Scootern auf Gehsteigen, Gehwegen und Schutzwegen ist verboten. Benützer\*innen von Elektro-Scootern müssen alle für Radfahrer\*innen geltenden Verhaltensvorschriften beachten. Sie müssen Radwege nutzen oder, wenn es gerade keine gibt, die Strasse.

Die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben wurde nicht sichergestellt. Das Fehlen von Kontrollen und Strafen hat die Missstände gefördert und die Menschen in den Gehbereichen gestresst, gefährdet und behindert.

E-Scooter stellen aufgrund der hohen Geschwindigkeit und Geräuschlosigkeit bei gleichzeitiger



Nichtbeachtung der gesetzlichen Vorgaben eine grosse Gefahr für alle Fussgänger\*innen dar. Insbesondere aber für blinde und sehbehinderte Menschen.

**Hinzu kommt, dass Leih-Scooter nach ihrer Verwendung an Ort und Stelle regelrecht fallen gelassen werden.**

Abgestellt oder umgeworfen blockieren sie Gehwege. Für die Nutzer\*innen von Rollstühlen können sie so zu unüberwindbaren Barrieren werden. Für blinde Menschen sind sie ein tagtägliches und permanentes Unfallrisiko, weil E-Scooter häufig an Orten zurückgelassen werden, die blinde Menschen zur Orientierung mit dem Langstock verwenden.

Auf taktilen Leitsystemen, entlang von Hausmauern und selbst vor Akustikampeln. Personen mit Sehbehinderungen wiederum stolpern über E-Scooter, wo immer sie im Weg liegen. Tagtäglich, seit vielen Jahren.

Durch die illegalen, rücksichtslosen Nutzungen von E-Scootern wurde ein hohes Verletzungs-



potential für Menschen mit Behinderungen geschaffen.

Organisationen von und für blinde und sehbehinderte Menschen, BIZEPS und die Behindertenanwaltschaft fordern deshalb seit langem Verbesserungen. Sie rufen die Politik auf, endlich zu handeln.

### Paris handelt

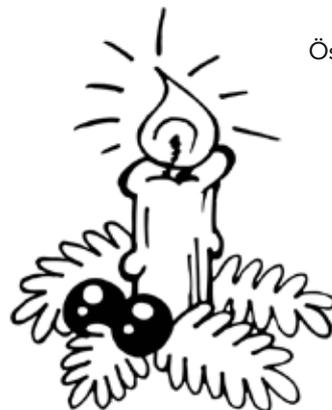
Wie viele Städte weltweit hatte auch Paris mit den Auswüchsen der Zweirad-Mobilität zu kämpfen. Es ereigneten sich mehrere Todesfälle durch E-Scooter. Nach dem Tod einer jungen Italienerin, die von einem E-Scooter in einem Gehbereich angefahren worden war, wurden in der französischen Hauptstadt Schritte gesetzt, um das gefährliche Chaos zu beenden.

Unter anderem wird das Tempo auf 10 km/h gedrosselt: bei touristischen Attraktionen, Parks, Schulen und Plätzen. Die Tempodrosselung erfolgt automatisch, sobald der Scooter in eine der ausgewiesenen Zonen fährt.

### Aktuelle Forderungen zum Umgang mit E-Scootern – nicht nur in Österreich!

Verbannung von E-Scootern aus bestimmten Bereichen, z.B. durch

- automatisches Abschalten der Fahrfunktion
- automatische Tempodrosselung in ausgewiesenen Zonen
- Abstellen von E-Scootern nur noch an festen und gekennzeichneten Sammelparkplätzen
- Verleihgebühr für Nutzer\*innen läuft so lange weiter, bis der elektrische Roller an einem offiziellen Parkplatz abgestellt worden ist
- Ende der Straflosigkeit – Einführung von Kontrollen und Verhängen von Geldstrafen bei Missachtung der Regeln



Österreichischer Behindertenrat  
Emil Benesch

Wir bedanken uns für  
Ihre Unterstützung  
und wünschen Ihnen  
frohe Feiertage und  
einen guten Start ins neue Jahr

**Hepfer AG**

Orthopädieschuhtechnik

061 411 60 00

[www.hepfer-ag.ch](http://www.hepfer-ag.ch)

**Zentrum Zollweiden**

Baselstrasse 71

4142 Münchenstein

## TOILETTE FÜR ASSISTENZ- TIERE AM DETROITER FLUGHAFEN



Passend zum internationalen Welthundetag vom 10. Oktober, während dem die grossartigen Eigenschaften und Leistungen von Hunden gewürdigt werden, können wir mit einer speziellen Nachricht aufwarten.

Der Koordinator des NETZWERK ARTIKEL 3-Projektes «Gute Nachrichten zur Inklusion», Ottmar Miles-Paul, ist an amerikanischen Flughäfen auf Toiletten für Assistenztiere gestossen. Gerade im Hinblick auf die aktuelle Gestaltung einer Verordnung für Assistenzhunde könnten solche Entwicklungen auch für Deutschland und der Schweiz interessant sein.

*«Kein Tier ist seit so langer Zeit und so eng mit der Kulturgeschichte des Menschen verbunden wie der Hund. Der Aktionstag ist die Gelegenheit, dem «besten Freund des Menschen» Zeit zu widmen»,* heisst es auf der Internetseite der Tag des (dtd) zum internationalen Welthundetags.

Wer eine Reise tut, der kann was erleben. So ging es auch Ottmar Miles-Paul während seiner Reise in die USA. Kaum am Flughafen von Detroit angekommen, entdeckte er im Bereich der Gates zu den einzelnen Abflugsteigen eine Toilette für Assistenztiere. Dies ist für ihn vor allem

auch deshalb eine gute Nachricht zur Inklusion, weil in Deutschland 2021 mit dem Teilhabestärkungsgesetz geregelt wurde, dass Assistenzhunde künftig überhaupt Zutritt zu typischerweise der Allgemeinheit zugänglichen Anlagen und Einrichtungen – auch wenn Hunde sonst verboten sind – haben sollen. Angekündigt wurde das stille Örtchen für Assistenztiere mit einem Schild mit der Aufschrift: «Service Animal / Pet Relief Area»,



Hinter der Wand, an der das Schild angebracht wurde, befinden sich zwei offene Kabinen, in denen die Tierhalter\*innen die Hunde auf einen Kasten mit grasähnlichem Untergrund führen, damit sie sich dort erleichtern können. Dass es sich bei dieser Einrichtung nicht um eine für Detroit spezifische Einrichtung hält, wurde dadurch deutlich, dass auch am Flughafen in Pittsburg eine ähnliche Einrichtung vorhanden war, schildert Ottmar Miles-Paul seine Eindrücke.



Kobinet / Netzwerk Artikel 3

## BARRIEREFREIES HOTEL-ZIMMER NUR ZU EINEM HÖHEREN PREIS?

**Aktuelles Urteil stellt klar, dass Menschen mit Behinderungen auch bei Dienstleistungen im Tourismus gleichbehandelt werden müssen.**



Wie der ORF in «Konkret» berichtete, hat das Handelsgericht Wien es als Diskriminierung eingestuft, dass eine Rollstuhlnutzerin ein barrierefreies Hotelzimmer nur gegen Aufpreis buchen konnte. Die Salzburgerin hatte mit Unterstützung des Klagsverbands gegen diese Ungleichbehandlung geklagt.

Das Gericht hat nun bestätigt: Hotels dürfen Menschen, die ein barrierefreies Zimmer benötigen, keinen höheren Preis verrechnen als Gästen ohne Behinderung, die ein günstiges Standardzimmer hätten buchen können. Sonst stellt das eine Diskriminierung nach dem Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz dar, aus der Schadenersatzforderungen resultieren können.

Theresa Hammer hat das Verfahren für den Klagsverband geführt: «Das Urteil macht deutlich, dass Menschen mit Behinderungen keinen höheren Preis für Barrierefreiheit zahlen dürfen. Auch Hotels sind daher gesetzlich verpflichtet, barrierefreie Zimmer zu fairen Konditionen anzubieten.»

### Was ist passiert?

Die Klägerin Monika Schmerold hat für einen Aufenthalt in Wien im Internet ein Zimmer bei einer grossen Hotelkette reserviert und auch darauf hingewiesen, dass sie ein barrierefreies Zimmer braucht. Das Hotel hat sie am nächsten Tag kontaktiert, um ihr mitzuteilen, dass es barrierefreie Zimmer nur in einer höheren Kategorie und damit zum Aufpreis von 20 Euro pro Nacht gebe.

### Kein Einzelfall

Diese Art der Ungleichbehandlung ist kein Einzelfall, sondern für viele Menschen mit Behinderungen Alltag. Sie können bei Dienstleistungen nicht auswählen und werden, wie im aktuellen Fall, gezwungen für Barrierefreiheit einen Aufpreis zu zahlen.

«Barrierefreiheit muss auch in einer günstigen Zimmerkategorie Standard sein», erläutert Hammer. Der gleichberechtigte Zugang von Menschen mit Behinderungen zu Dienstleistungen dürfe von Unternehmen nicht als Mehraufwand verrechnet werden.

Die Klägerin im aktuellen Fall wollte kein teureres Zimmer akzeptieren und sah darin eine Diskriminierung. Nach einem Schlichtungsversuch nach dem Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz hat sie mit Hilfe des Klagsverbands eine Klage eingereicht.

«Ich habe geklagt, weil wir Menschen mit Behinderungen so wie alle anderen die freie Wahl bei Dienstleistungen haben müssen. Gerade weil wir auf Barrierefreiheit angewiesen sind» so Schmerold.

Die entsprechenden anonymisierten Urteile können auf der Webseite direkt heruntergeladen werden:

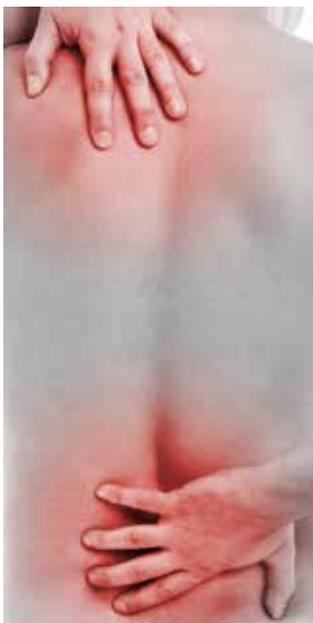
<https://www.bizeps.or.at/barrierefreies-hotelzimmer-nur-zu-einem-hoeheren-preis/>

## NEUE KLASSIFIKATION ERLEICHTERT UMGANG MIT SCHMERZSTÖRUNGEN

In der Vergangenheit führten chronische Schmerzerkrankungen zu juristischen Verfahren. Die neue ICD-Version 11 könnte Veränderungen in der Begutachtung und Leistungsentschädigung der chronischen Schmerzstörungen bringen.

Chronische Schmerzpatientinnen ebenso wie viele ihrer Ärzte sind bis heute noch der Meinung, dass Schmerzen nur infolge einer körperlichen Schädigung entstehen können und die Stärke des Schmerzes dieser Schädigung entspricht. Schmerz wird als Warnsignal gedeutet, das uns vor weiterer körperlicher Schädigung schützen soll, beispielsweise wenn wir etwas Heisses berühren und dann reflexartig unsere Hand von der Wärmequelle zurückziehen. Ist die Verletzung und damit der Schmerz stärker, schonen wir uns, ziehen uns zurück und entlasten uns von Alltagspflichten.

Diese Vorstellung von Schmerz hat auch das schweizerische Bundesgericht geteilt, insbesondere mit seinem Urteil aus dem Jahr 2012. Es hat gefordert, dass mit einer blossen Willensanstrengung die schmerzbedingten Einschränkungen überwunden werden können. Mit dem Urteil von 2015 wurde diese einseitige, wissenschaftlich schon längst nicht mehr haltbare Beurteilung revidiert, und chronische Schmerzen wurden als



eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Das Urteil wurde auf dem Hintergrund der Definition der Somatisierungsstörungen des ICD-10 (deutsche Ausgabe 2004) gefällt.

### Take-Aways

- Chronische Schmerzerkrankungen lassen sich oft nicht (ausschliesslich) auf eine körperliche Schädigung zurückführen. Sie treten häufig bei Patientinnen und Patienten auf, die Traumata in der Kindheit erlebten.
- Mit ICD-11 wird die neue Diagnose «körperliche Belastungsstörung» eingeführt. Sie anerkennt das Leiden unabhängig von der Ursache.
- Dies könnte einen einfacheren Zugang zur Therapie ermöglichen und in der Folge die Sozialversicherungen und Gerichte entlasten.

Somatisierungsstörungen sind andauernde, schwere und quälende Schmerzen, die sich nicht oder nicht vollumfänglich durch eine körperliche Schädigung erklären lassen. Die Diagnosekategorie ICD-10 F45 verlangt, dass psychosoziale Belastungen oder komorbide psychische Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen entscheidend für das Entstehen und Aufrechterhalten des Schmerzes sind. Wenn nach kleinen, scheinbar unbedeutenden Unfällen Schmerzen und Leistungseinschränkungen persistieren, obwohl keine somatischen Befunde mehr zu erheben sind, erfordert diese Diagnosekategorie eine psychische Beteiligung. Für die Mehrzahl der Patienten (und Ärztinnen) ist eine psychische Verursachung des chronischen Schmerzes nur schwer verständlich. Insbesondere Patientinnen und Patienten verwehren sich gegen eine Psychologisierung ihrer Schmerzen, weil sie sich psychisch als voll funktionsfähig und belastbar erleben. Sie seien nicht psychisch krank, sie hätten «nur» Schmerzen.

## Chronische Schmerzerkrankungen ohne Organsubstrat

Bei der Diagnose chronischer Schmerzerkrankungen (Schmerzen, die länger als sechs Monate andauern) kann weder ein nozizeptiver (schmerzempfindlicher) noch ein neuropathischer (überempfindlicher) Befund als schmerzverursachend erhoben werden. Trotzdem leiden die betroffenen Patienten unter Dauerschmerzen, die durch medikamentöse oder invasive Massnahmen nicht hinreichend beeinflusst werden können. Aufgrund klinischer Beobachtungen wies Engel bereits 1959 darauf hin, dass sich bei chronischen Schmerzpatientinnen ohne nachweisbare Gewebeschädigung Vernachlässigung und Traumatisierung in der Kindheit auffallend häufen. Diese langfristig schädigenden körperlichen und seelischen Verletzungen sind nicht nur ein Unterschichtphänomen, wie wir es aufgrund der Urteile des Bundesgerichts erwarten, die häufig Rentenbegehren von Migranten betreffen. Belastende Kindheitserfahrungen finden sich auch am Zürichberg, bei wohlstandsverwahrlosten Kindern, wenn sie von häufig wechselndem Hauspersonal betreut werden und so keine tragfähigen Bindungen aufbauen können und wenig Positives in Beziehungen zu Hause erleben. Selbst- und Fremdverletzung in Form riskanter kosmetischer Prozeduren kann eine Folge sein von sogenannten «Adverse Childhood Experiences» (ACE / belastenden Kindheitserlebnissen). Die Nichtbeachtung der seelischen Auslöser für die Inanspruchnahme des Gesundheitssystems hat in der Vergangenheit nicht selten zu iatrogenen (ärztlich verursachte) Chronifizierung mit Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit geführt und zu Familienleben, die sich nur noch um das Leiden drehen und damit die Lebensqualität aller Familienangehörigen deutlich mindert.

## ICD

ICD ist die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) und das wichtigste, weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Es wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben und oft kurz auch als «*Internationale Klassifikation der Krankheiten*» bezeichnet.

Die zukünftige ICD-11 wurde nach Veröffentlichung einer ersten Version im Juni 2018 von der Weltgesundheitsversammlung im Mai 2019 verabschiedet und trat am 1. Januar 2022 in Kraft. Die aktuelle, international gültige Ausgabe ist ICD-10-WHO Version 2019. Quelle: Wikipedia, 3.2.2021, [bit.ly/3tk1GqZ](https://bit.ly/3tk1GqZ)

## Mit der neuen ICD-11 die dysfunktionale Dichotomie von Körper und Seele überwinden

Mit der Umsetzung des biopsychosozialen Krankheitsmodells in der neuen Kategorie ICD-11 werden psychosoziale Ursachen für Schmerzen gleichberechtigt neben somatische gestellt. Die ICD-11 (Beta Draft, englische Version seit Mai 2019 in Kraft, deutsche Version 2022 erwartet) bietet eine umfassende Diagnosekategorie, die als «Disorders of bodily distress or bodily experience» bezeichnet wird und die ICD-10-Kategorie der Somatisierungsstörung F45 ff. ersetzt. Chronischer Schmerz ist ein Stressor, der – abhängig von den zur Verfügung stehenden Ressourcen – zu einer chronifizierten Stressreaktion (kognitiv, affektiv, physiologisch, behavioral) mit Krankheitswert führen kann.

Die Diagnose ICD11:6C2ff «körperliche Belastungsstörung» bedingt folgende Merkmale (Übersetzung der Autorin und des Autors):

1. das Vorhandensein von körperlichen Symptomen,

2. die für die Person belastend sind, und
3. durch übermässige Aufmerksamkeit, die auf die Symptome gerichtet ist,
4. was sich durch wiederholten Kontakt mit Gesundheitsdienstleistern manifestieren kann.
5. Der Grad der Aufmerksamkeit ist im Verhältnis zur Art der Schmerzen und zu deren Verlauf eindeutig übermässig.
6. Wenn ein medizinischer Zustand die Symptome verursacht oder zu ihnen beiträgt, wird die übermässige Aufmerksamkeit nicht durch angemessene klinische Untersuchungen und Therapieangebote und angemessene Beruhigung gemildert. Die körperlichen Symptome und der damit verbundene Leidensdruck sind anhaltend, d. h. sie sind an den meisten Tagen über mindestens mehrere Monate vorhanden und gehen mit einer erheblichen Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen einher.



Die neue ICD-11-Diagnose Bodily Distress Disorder anerkennt das Leiden der Patientinnen an ihren körperlichen Symptomen unabhängig von deren Ursachen. Dies erleichtert den therapeutischen Zugang zu chronischen Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen.

Diese Diagnose entbindet Ärzte und Gutachterinnen jedoch nicht davon, eine biopsychosoziale

Diagnostik «nach den Regeln der Kunst» durchzuführen, die sowohl somatische als auch psychische Funktionsveränderungen erkennt.

Patienten mit hoher psychischer Belastung können so rasch und relativ einfach identifiziert werden. Das sekundär- und tertiärpräventive Potenzial ist beträchtlich: Depressivität, Ängste und die Abnahme der Lebensqualität mit einer Minderung der Arbeitsfähigkeit können früher erkannt und positiv beeinflusst sowie hohe Kosten für unwirksame somatische Therapien vermieden werden.

### Folgen fürs Versicherungssystem

In der Vergangenheit haben Versicherungen immer wieder versucht, Ansprüche von Versicherten abzuweisen mit der Begründung, dass deren Symptome keine Leistungen in ihrem speziellen Versicherungsbereich begründen.

Beispielsweise lehnten Unfallversicherungen bei Patienten mit chronischen Schmerzen Leistungen ab mit der Begründung, es handle sich um eine psychisch unangemessene Verarbeitung des Unfallgeschehens und sei damit keine entschädigungspflichtige Unfallfolge. Oder das Sozialamt schickte Versicherte zum RAV mit der Begründung, die psychosozialen Belastungen seien nicht so einschneidend, dass sie eine Erwerbstätigkeit verunmöglichen.

Mit der Umsetzung der ICD-11 können die teuren juristischen Eskalationen mit den teilweise krankmachenden Abgrenzungen der Versicherungszweige aufgelöst werden. Die dadurch frei werdenden Ressourcen sollten für wirksame institutionelle Unterstützung genutzt werden, angefangen bei der Entlastung von Familien für Betreuungs- und Pflegeaufgaben über kurzfristig verfügbare psychotherapeutische Angebote in

Krisensituationen bis hin zu Selbsthilfeangeboten.

Insbesondere könnten neue technische Möglichkeiten sinnvoll eingesetzt werden in Abhängigkeit von Krankheitsvorstellungen und Selbstwirksamkeitserwartungen der Versicherten, z. B. Biofeedback, internetbasierte Psychotherapieprogramme, sehr kurzfristig verfügbare Psychotherapie in Video-Sitzungen bis hin zu Selbsthilfeprogrammen wie dem neurogenen Zittern (TRE) oder der «Klopfttechnik» (Emotional Freedom Technique EFT). Letztere gilt in den USA und in Grossbritannien inzwischen als Goldstandard für die Therapie von Ängsten und Panikstörungen.

Hildegard Nibel und Andreas Herold

## ERSTE ROLLSTUHLGEGECHTE SITZBANK IN DUISBURG INSTALLIERT

Die Bezirks-Vertretung (BV) Rheinhausen hat in Rumeln eine rollstuhl- und rollatorgerechte Bank an der Friedhofsallee/Düsseldorfer Strasse aufstellen lassen, um den Bewohnern der Einrichtung «Altes Rathaus Rumeln» den Weg zum donnerstäglichen Wochenmarkt zu erleichtern.

In Rumeln steht jetzt die erste Senioren- und Rollatorgerechte Sitzbank in ganz Duisburg. Was sie von anderen Sitzgelegenheiten unterscheidet.

Sie sieht aus wie eine gängige Sitzbank und doch fällt dem Betrachter sofort auf: in der Mitte fehlt die Sitzfläche. Kein Fehler, wie Ferdi Seidelt, Rheinhauser CDU-Bezirksfraktionsvorsitzender und stellvertretender Bezirksbürgermeister, bestätigt. Die knallrote Sitzgelegenheit an der Friedhofallee/Düsseldorfer Strasse in Rumeln ist nämlich rollstuhl- und rollatorgerecht gebaut. Die erste Ihrer Art in ganz Duisburg. Die Sitzflächen sind höher und die Lehnen senkrechter als herkömmliche Sitzbänke im Stadtgebiet.







**Leichter (AHV)  
Standard-Rollstuhl**  
ab CHF 980.—, exkl.  
MwSt.

- komfortabel
- anpassbar
- zuverlässig



**Seniorenfahrzeuge bis 20 km/h,  
ohne Führerausweis**  
Z.B. 4-Rad mit elektromagnetischer  
Bremsen, ab CHF 4'500.—.

Sie können Ihre täglichen Besorgungen  
selbstständig erledigen.

Sie erhalten bei uns Rollstühle, Elektromobile/ Scooter, Mangar  
Hebekissen, Seniorenerfahrzeuge, E-Stühle, Pflegebetten, Mat-  
ratzen, Badelift, Gehhilfen, Inkontinenzartikel, Höhendifferen-  
zen, Kissen etc. **Beratung in unserem Geschäft oder bei Ihnen  
zu Hause.**

*Wir freuen uns auf Sie!  
Stefan Pfiffner und Team*

**Öffnungszeiten: Mo 12-17 Uhr • Di-Fr 9-12 Uhr und 13-17 Uhr**

Reha-Huus GmbH    Tel.: 061 712 30 41    www.rehahuus.ch  
Kägenhofweg 2-4  
4153 Reinach        Natel: 078 920 30 41    info@rehahuus.ch



Vlnr: Lars Fruth (Leiter «Altes Rathaus Rumeln») Ferdi Seidelt (CDU) Bezirksbürgermeisterin Elisabeth Liss (hinten) Isolde Häbel Mehmet Aslan (hinten, SPD) Sarah Kirdorf (Seniorenpflege «Altes Rathau Rumeln») Ursula Fassbender.  
Foto: Rüdiger Bechhaus / Funke Foto-Services

Zudem ist eben die Sitzfläche in der Mitte so ausgespart, dass dort ein Rollstuhl, Rollator oder auch ein Kinderwagen hineinpasst. «Der Sitzkomfort ist 1a», lautet das erste Fazit von Seidelt, der die neue Bank bereits getestet hat.

Bestätigt worden sei sein Eindruck auch von Rollstuhlfahrern selbst, die bei der Einweihung der neuen Sitzgelegenheit dabei gewesen wären. «Sie finden die Einrichtung supergut und haben sich von Herzen bedankt», so der stellvertretende Bezirksbürgermeister.



## Pause auf dem Weg zum Wochenmarkt in Rumeln

Die Idee für eine solche Bank sei durch Bewohner des Seniorenheims «Altes Rathaus Rumeln» entstanden. Der Weg zum beliebten Wochenmarkt jeden Donnerstag sollte ihnen mit einer Sitzpause auf halber Strecke erleichtert werden. «Nun, wir kennen die normalen Sitzbänke, die überall im Stadtgebiet aufgestellt sind. Senioren-sitzgerecht sind sie nicht», betont Seidelt. Bezirksbürgermeisterin Elisabeth Liss machte daraufhin die rollstuhl- und rollatorgerechte Sitzbank in Gelsenkirchen ausfindig, die nun auch in Rumeln installiert wurde. Ihr sollen nun nach und nach weitere im gesamten Stadtgebiet folgen.

[nrz.de/Nina Meise](https://nrz.de/Nina-Meise)

## TERMINKALENDER 2023

20. Januar 2023	Museumsnacht mit IVB-Shuttle-Bussen
05. Februar 2023	IVB Lottonnachmittag im Kronenmattsaal Binningen
27.02. bis 01.03.2023	Basler Fasnacht mit Grillstand am Marktplatz und geschütztem Platz am Claraplatz während der beiden Cortège-Nachmittage
30. April 2023	Unterhaltungsnachmittag im Kronenmattsaal Binningen
18. Juni 2023	91. IVB Generalversammlung im Kronenmattsaal Binningen
18. August 2023	39. «Em Bebbi sy Jazz» mit IVB-Grillstand
03. September 2023	IVB Schweizerreise
28.10. bis 12.11.2023	IVB Strickstand an der Basler Herbstmesse (Petersplatz)
November 2023	IVB Sondervorstellung im Kulterhaus Hübse
17. Dezember 2023	IVB Weihnachtsfeier im Kronenmattsaal Binningen

alle Daten/Termine ohne Gewähr, Terminänderungen vorbehalten

OHNE IHRE HILFE SEHEN WIR  
«GANZ SCHÖN ALT» AUS.  
**DANKE FÜR IHRE  
UNTERSTÜTZUNG!**

PC 40-14018-0 / [WWW.IVB.CH](http://WWW.IVB.CH)



**IVB**  
BEHINDERTENTRANSPORT

# Steinschlag auf der Frontscheibe?

Frontscheibenersatz und Reparaturen

**steinschlag-gmbh.ch**

Service vor Ort

**079 401 89 97**

ERLEBEN SIE...

...GRENZENLOSIGKEIT MIT DEN  
NEUEN VORSPANN POWERGERÄTEN  
VON STRICKER!

BEREIT FÜR EINE PROBEFAHRT?



Weiherstrasse 20  
4800 Zofingen  
Tel. 062 751 43 33  
[www.reha-hilfen.ch](http://www.reha-hilfen.ch)

Täfernstrasse 11  
5405 Baden-Dättwil  
Tel. 056 493 04 70  
[info@reha-hilfen.ch](mailto:info@reha-hilfen.ch)



**REHA HILFEN AG**

Hilfsmittel für Gehbehinderte

Adressberichtigung bitte an IVB, Postfach, 4002 Basel



Basler Orthopädie  
[www.rene-ruepp.ch](http://www.rene-ruepp.ch)

Ihre Mobilität - unsere Passion



Basler Orthopädie  
René Ruepp AG

Austrasse 109  
4051 Basel

[info@rene-ruepp.ch](mailto:info@rene-ruepp.ch)  
[www.rene-ruepp.ch](http://www.rene-ruepp.ch)

DRUCK  
PLAKATE  
PLÄNE  
BROSCHÜREN  
TEXTIL DRUCK  
BESCHRIFTUNGEN  
GESTALTUNG  
WEBDESIGN

**ettermedia.swiss**  
Ein Familienunternehmen

Birsigalstrasse 5  
CH-4153 Reinach

T. +41 61 711 16 90  
F. +41 61 713 23 44

[www.ettermedia.swiss](http://www.ettermedia.swiss)  
[info@ettermedia.swiss](mailto:info@ettermedia.swiss)

powered in  
**switzerland**