

11 Impulse zur psychischen Gesundheit für Menschen mit Handicap

Sandra Brantschen, Projektleiterin Procap bewegt/Sport

sandra.brantschen@procap.ch



Für Menschen mit Handicap. Ohne Wenn und Aber.

Procap Schweiz

- > **Procap ist mit über 22'000 Mitgliedern der grösste Mitgliederverband der Schweiz**
- > regionale Sektionen & Sportgruppen
- > **Dienstleistungen:**
 - Sozialversicherungsberatung
 - hindernisfreies Bauen
 - Sensibilisierung & Bildung
 - Reisen & Sport: barrierefreies Reisen
 - **«Procap bewegt»** - Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

Procap bewegt - Gesundheitsförderung für alle!



Gesundheitsförderung – für alle!

- genau so wichtig wie für Menschen «ohne» Handicap
- Gesund leben – für alle – Forderung nach Gleichstellung, Chancengleichheit und -gerechtigkeit!
- Gefragt sind auch hier Angebote – Projekte, Produkte und Dienstleistungen - die gesunde Entscheidungen ermöglichen, erleichtern und fördern



Psychische Gesundheit



- Anpassung der Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» für Menschen mit Handicap
- Barrierefreie Version unter www.procap-bewegt.ch

Anpassungsprozess

- Mitsprache / Einzelgespräche mit betroffenen Personen



Was wurde angepasst?

- Anpassung der Icons / Piktogramme
- Ergänzung mit dem Impuls Ernährung
- Übersetzung in leichte Sprache (d+f)
- Pro Impuls: Einleitung, Reflexionsfragen und Umsetzungstipps auf Homepage

www.procap-bewegt.ch

11 Impulse



Mit Freunden in Kontakt bleiben
Freunde sind wertvoll
> [Mehr erfahren](#)



Darüber reden
Vieles beginnt im Gespräch
> [Mehr erfahren](#)



Aktiv bleiben
Bewegung tut auch der Seele gut
> [Mehr erfahren](#)



Neues lernen
Lernen heisst entdecken
> [Mehr erfahren](#)



Kreativ sein
Kreativität ist in uns allen
> [Mehr erfahren](#)



Sich beteiligen
Menschen brauchen eine Gemeinschaft
> [Mehr erfahren](#)



Niemand ist perfekt
Sich selbst annehmen
> [Mehr erfahren](#)



Sich entspannen
In der Ruhe liegt die Kraft
> [Mehr erfahren](#)



Sich nicht aufgeben
Krisen gehören zum Leben
> [Mehr erfahren](#)



Um Hilfe fragen
Hilfe annehmen ist eine Stärke – keine Schwäche
> [Mehr erfahren](#)



Bewusst essen
Ausgewogen essen gibt Energie
> [Mehr erfahren](#)

Was wurde angepasst?

- Inhalte für blinde und sehbehinderte Personen zugänglich (Screenreader etc.)
- Laufend: Implementierung in Behinderteninstitutionen und Wohnheimen



Anliegen

- Übernehmen/verlinken Sie die angepasste Version, damit Menschen mit Handicap überall Zugang zur Kampagne erhalten!
- Vielen Dank fürs Mithelfen!

