

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 81 (2010)  
**Heft:** 9: In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren

**Artikel:** Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung : mehr Bewegung kann auch Integration bedeuten  
**Autor:** Steiner, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805525>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung

# Mehr Bewegung kann auch Integration bedeuten

**Menschen mit Behinderung in Institutionen sind auf ein Umfeld angewiesen, das es ihnen ermöglicht und erleichtert, sich genug zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. «Procap bewegt» begleitet drei Pileteinrichtungen in eine gesündere Zukunft.**

Von Barbara Steiner

Das Wort «Sport» kommt in den Äusserungen von Kees de Keyzer nur selten vor: «Auf viele Menschen wirkt der Begriff demotivierend, sei es, weil sie Wettbewerbssituationen nicht schätzen oder weil sie befürchten, dass damit zu hohe Erwartungen an sie verbunden sind.» In der Regel benutzt de Keyzer den Ausdruck «Bewegung», wenn es darum geht, Menschen zu vermehrter körperlicher Aktivität zu motivieren. Für Kees de Keyzer ist dies eines der wichtigsten Ziele der Gesundheitsförderung. Der Bewegungs-, Sport- und Gesundheitswissenschaftler ist nach Jahrzehnten als Institutions- und Schulleiter freischaffend als Gesundheitsförderungs-Fachmann tätig und leitet unter anderem das Projekt «Procap bewegt» von Procap, der grössten Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderung in der Schweiz. Das Projekt fokussiert auf das Thema «gesundes Körpergewicht» und die Faktoren Bewegung und Ernährung.

Nicht in allen Fällen könnten Menschen mit Behinderung die Verantwortung für ihre Gesundheit alleine tragen, führt de Keyzer aus. Gerade Menschen mit Behinderung seien auf Verhältnisse und Angebote angewiesen, die gesunde Entscheidungen ermöglichten, erleichterten und förderten. Konkret könne dies beispielsweise bedeuten, dass das Salatbuffet in einer Institution jeweils so verlockend aussehe, dass Kalo-

rienbomben gar keine grosse Versuchung mehr darstellten. Die Ernährung sei mittlerweile aber nicht mehr der heikelste Punkt, betont de Keyzer: «Hier hat sich in den letzten Jahren viel getan. Ein Grossteil der Küchenverantwortlichen kocht ausgewogen und so kreativ, dass das «gesunde» Essen gut ankommt.» Verbesserungspotenzial ortet de Keyzer hingegen bei der Bewegung. Mit ganz pragmatischen Ansätzen liesse sich in diesem Bereich vielerorts einiges erreichen, zeigt sich der Experte überzeugt. So chauffierten zahlreiche Heime auch Menschen mit Behinderung, die nicht zwingend darauf angewiesen seien, in betriebseigenen Fahrzeugen zum Arzt oder zu Freizeitaktivitäten. Die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel wäre nicht nur mit mehr physischer Aktivität verbunden, sondern würde auch zur Integration der Personen mit Behinderung ins Alltagsleben beitragen. Gesundheitswirksame Bewegung sei zwar immer mit einem gewissen Mass an Anstrengung verbunden, präzisiert de Keyzer: «Ein wenig Schweiß braucht es.» Trotzdem sei letztlich – bildlich gesprochen – jeder einzelne zusätzliche Schritt, den jemand mache, ein kleiner Sieg, eine «Liebeserklärung ans Leben».

### Auch Personal und Angehörige profitieren

Ihre spezielle Lebenssituation mit eingeschränktem Lebensgestaltungsspielraum ist ein Grund, weshalb Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung in Institutionen zur primären Zielgruppe von «Procap bewegt» gehören. Mit einer Rolle spielt aber auch, dass sich über sie weitere Personengruppen einbinden lassen. Dazu gehören sowohl die Mitarbeitenden als auch Angehörige, Freunde und Bekannte der Menschen mit Behinderung. Optimal sei, wenn alle am gleichen Strick zögen, betont de Keyzer: «Es bringt letztlich ja nichts, wenn die Kinder unter der Woche im Heim gesund essen und viel draussen sind, an den Wochenenden daheim aber Autofahrten mit Fastfood- und Dessertpausen im Zentrum stehen.»





Bewegung, die Spass macht: Jugendliche aus dem «Rossfeld» beim Ballspiel.

Foto: zvg

Dass eine gesunde Lebensweise die Pflege vereinfachen könne, zeige sich beispielsweise beim Gewicht: «Wer oft schweren Personen in den Rollstuhl helfen oder sie stützen muss, läuft Gefahr, irgendwann Rückenprobleme zu bekommen.»

Egal, ob behindert oder nicht: Ausreichende Bewegung sei meist mit einer Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstvertrauens verbunden. Bislang hätten sich Aktivitäten im Bereich Gesundheitsförderung indes fast ausschliesslich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten von Menschen ohne Behinderung orientiert. Menschen mit Behinderung seien die Angebote nur beschränkt zugänglich gewesen. Sie zu öffnen, sei eine facettenreiche Aufgabe: «Je nach Art und Schwere der Behinderung stehen ganz unterschiedliche Fragen im Zentrum. Unser Projekt versucht, Antworten zu finden.» Zu klären sei beispielsweise, in welchem Ausmass geeignete Hilfsmittel Menschen mit körperlicher Behinderung den Einstieg in einen bewegungsreicheren Alltag erleichterten. Oder wie Menschen mit geistiger Behinderung auf ein auf sie zugeschnittenes «Coaching» ansprechen.

### Drei Pilotprojekte

Derzeit sind drei Institutionen daran, das Konzept von «Procap bewegt» zu entwickeln, erproben und umzusetzen: die Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld in Bern (siehe nachfolgenden Text), die St. Josef-Stiftung im aargauischen Bremgarten und das Foyer de Porrentruy im Kanton Jura. Wichtig sei, dass jede Institution ihren eigenen Weg suche und gehe, so de Keyzer: «Es bringt nichts, wenn jemand von aussen kommt und sagt, was zu tun ist.» So unterschiedlich die Voraussetzungen, so unterschiedlich seien auch die Ansätze, die

Gesundheitsförderung zu intensivieren. Ziel ist, die Gesundheitsförderung als wesentlichen Bestandteil im Heimkonzept zu verankern. Die Erfahrungen der drei Pilotbetriebe werden in einen Leitfaden und eine Checkliste einfließen, der künftig

Heimen bei der Entwicklung eigener Konzepte dienlich sein soll. Wichtiger als theoretische Grundlagen sei indes eines, sagt de Keyzer: «Es braucht sehr viel Geduld.» Gewohnheiten, die jahrzehntelang selbstverständlich gewesen seien, liessen sich nicht vom einen auf den anderen Tag verändern: «Das Verankern neuer Verhaltensmuster kann Jahre dauern.»

### «Ein wenig Schweiss braucht es.»

Finanziert haben die Startphase von «Procap bewegt» Procap, das eidgenössische Büro für Gleichstellung von Menschen mit Behinderung und das nationale Programm Suisse Balance – «Ernährung und Bewegung kinderleicht». Für die Weiterentwicklung und Verankerung braucht das Projekt bis Ende 2011 zusätzliche Partner und finanzielle Mittel. Ab 2012 fallen dann jährliche Kosten von rund 100 000 Franken für die nationale Betreuung und Koordination des Programms von «Procap bewegt» an. «Ideal wäre, für «Procap bewegt» eine eigene Geschäftsstelle schaffen zu können – eine Geschäftsstelle, wo Menschen mit Behinderung arbeiten, die sich einsetzen für einen gesunden Lebensstil von Menschen mit Behinderung», sagt de Keyzer. ●

### Weitere Informationen:

[www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch); [www.procap.ch](http://www.procap.ch); [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch)  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)