

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

**Artikel:** In der Stiftung Rossfeld Bern hat "Procap bewegt" schon einiges in Gang gesetzt : Taten statt viel Theorie  
**Autor:** Steiner, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805526>

### **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:** 31.12.2025

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

In der Stiftung Rossfeld Bern hat «Procap bewegt» schon einiges in Gang gesetzt

## Taten statt viel Theorie

Die kaufmännische Berufsschule der Stiftung Wohn- und Schulheime Rossfeld Bern ist als Pilotpartnerin von «Procap bewegt» Wegbereiterin für andere Institutionen, welche die Gesundheitsförderung stärker verankern wollen.

Von Barbara Steiner

Shpresa Fejza hat trotz Gehbehinderung über sechs Wochen lang dreimal täglich die Treppe statt den Lift benutzt. Merjeta Gjergaj und Nadine Breuer bewegten sich jeden Tag einen halben Tag im Hand- statt im Elektrorollstuhl weiter. Louis Amport war am Morgen öfter als üblich zu Fuss unterwegs. Die vier jungen Menschen besuchen das letzte Jahr der kaufmännischen Berufsschule der Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern und wohnen dort im Internat. Zusammen mit der angehenden Sozialpädagogin Gérinne Schwarz, der Ernährungswissenschaftlerin Isabel Zihlmann, dem Sportwissenschaftler und Rollstuhlfahrer Martin Wenger sowie dem Schulleiter Norbert Forster bilden sie in der Pilotinstitution Rossfeld das Gesundheitsförderungsteam des Projekts «Procap bewegt» (siehe vorhergehenden Text). Sich zu überlegen, was der eigenen Gesundheit gut täte, und für sich zu versuchen, einigen Vorsätzen nachzugehen, gehörte für die Projektgruppe mit zur Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheitsförderung: «Wir wollen nicht einfach theoretisches Wissen verbreiten, sondern konkret zeigen, wie man etwas für seine Gesundheit tun kann. Es war auch interessant zu erleben, wie hart es manchmal ist, den inneren Widerstand zu überwinden – und welche Befriedigung man verspürt, wenn man es schafft.» Diese Erfahrung werde ihnen sicher von Nutzen sein, wenn es darum gehe, Dritte zu einem gesünderen Verhalten anzuspornen, sagen die drei Schülerinnen und der Schüler. Auch die

älteren Gruppenmitglieder beteiligten sich am Selbstversuch: Gérinne Schwarz nahm sich täglich eine halbe Stunde Zeit für sich. Diese verbrachte sie mit einem Spaziergang oder einer kleinen Velotour, Isabel Zihlmann verbrachte einige Abende mit ausgeschaltetem Computer statt mit dem Beantworten von Mails, Martin Wenger steigerte sein Schwimmpensum und ass täglich eine zusätzliche Frucht. «Schon diese Beispiele zeigen, wie breit die Palette an Möglichkeiten ist, der Gesundheit zu Liebe etwas zu verändern», sagt Isabel Zihlmann.

### Der Rückblick

Im Einsatz stand die Projektgruppe in den sechs Monaten seit ihrer Gründung unter anderem im Rahmen des Jubiläums «50 Jahre Rossfeld» im letzten Juni. Der Ruheraum mit Liegestühlen und feinen Düften, den sie für Gäste und Mitarbeitende einrichtete, wurde als Rückzugsmöglichkeit inmitten des Trubels geschätzt. Weitere Schwerpunkte bildeten die Anlässe «Go for 5» und «Go for 7». «Go for 5» war der Auftaktevent der nationalen Sportwoche von «schweiz bewegt», dem Schweizer Programm von Gesundheitsförderung Schweiz und Bundesamt für Sport für mehr Bewegung in den Gemeinden; landauf, landab legten Teilnehmende joggend oder walkend 5-Kilometer-Strecken zurück. Im Rossfeld kamen Rollstühle und Gehstöcke zum Einsatz. «Go for 7», die eigene, leicht ausgebauten Variante des «Go for 5», hat die Gruppe kurzerhand für obligatorisch erklärt. Einige seiner Kolleginnen und Kollegen hätten sich sehr widerwillig auf den Weg begeben, erzählt Louis Amport: «Im Nachhinein fanden aber alle, es sei eine tolle Sache gewesen.»

### Die Vorschau

Für das nächste halbe Jahr plant die Projektgruppe unter anderem einen Informationstag für die Betreuerinnen und Betreuer in der Berufsschule und dem Internat Rossfeld. Zur Sprache



kommen wird dort unter anderem eine neue Dokumentation zum Thema Übergewicht von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Behinderung. «Im Allgemeinen reduziert sich bei eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten der Kalorienbedarf um rund ein Drittel», fasst Zihlmann zusammen. Hohe Priorität räumt das Projektteam dem Einbezug möglichst aller Bewohnenden in ihre Projekte ein. «Es gibt bei uns Menschen, die kaum aus eigener Kraft die Hand heben können. Wir wollen auch auf ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse eingehen», so der Tenor im Team. Martin Wenger entkräftet die Befürchtung, der Aufruf zu mehr Bewegung im Alltag könnte Bewohnenden im Rossfeld mit starken körperlichen Behinderungen verletzen oder kränken: «Diese Menschen kennen ihre Einschränkungen. Der Umgang und die Auseinandersetzung damit gehören zu ihrem Leben.» Bewegung sei ebenfalls zentraler Bestandteil: «In den drei Elektro-Rollstuhl-Hockey-Teams des Rossfeld, den Rolling Thunder, steuern beispielsweise einige Spielerinnen und Spieler ihr Gefährt über den Joystick oder mit einem Zungensteuerungs-System». Wenger verweist weiter auf ein Dart-Spiel, in dem die Pfeile aus einem Röhrchen weggeblasen werden. Und Louis Amport erzählt von einem Mitbewohner, der vor Kurzem in einem Spiel einen Ballon mit grossem Geschick mit dem Kopf statt mit den Händen in die gewünschte Richtung fliegen liess.

---

**Manchmal ist es  
hart, den inneren  
Widerstand zu  
überwinden.**

---

Bis zum Impulstag für die KV-Schülerinnen und -Schüler, der zusätzlich zum Informationstag für das Betreuungspersonal stattfinden soll, will die Projektgruppe weitere Ideen für gesundheitsfördernde Aktivitäten sammeln und dann vorstellen.

Auf Shpresa Fejza, Merjeta Gjergaj, Nadine Breuer und Louis Amport wartet zudem noch eine besonders wichtige Aufgabe: Sie wollen sich auf ihren Ausbildungsabschluss konzentrieren und per Ende Jahr aus der Gruppe austreten. Nun gilt es, für ihre Nachfolge jüngere Schülerinnen und Schüler zu finden. Isabel Zihlmann, Martin Wenger und Gérinne Schwarz machen weiter. Ihr Anliegen ist es, die Beteiligung der betroffenen jungen Erwachsenen an einem Gesundheitsf  rderungsteam dauerhaft zu verankern, regelmässige Inputs zu Ernährung und Bewegung zu etablieren und bereits laufende Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in wesentlichen Bereichen der Institution miteinander zu vernetzen: «Wenn es darum geht, junge Menschen gesundheitsförderliche Fähigkeiten entwickeln zu lassen, um ihr Leben selbständig, unter Ausnutzung aller ihrer Ressourcen, meistern zu können, werden im Rossfeld alle an einem Strick ziehen.» ●

gen ist es, die Beteiligung der betroffenen jungen Erwachsenen an einem Gesundheitsf  rderungsteam dauerhaft zu verankern, regelmässige Inputs zu Ernährung und Bewegung zu etablieren und bereits laufende Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in wesentlichen Bereichen der Institution miteinander zu vernetzen: «Wenn es darum geht, junge Menschen gesundheitsförderliche Fähigkeiten entwickeln zu lassen, um ihr Leben selbständig, unter Ausnutzung aller ihrer Ressourcen, meistern zu können, werden im Rossfeld alle an einem Strick ziehen.» ●

---

Weitere Informationen: [www.rossfeld.ch](http://www.rossfeld.ch)

---

Anzeige

## Führen mit Zahlen – Erfüllen von Anforderungen

AbaProject – Software für Heime und Werkstätten

ABACUS vi

> Flexible Leistungsartendefinition und gestaltbarer Bewohnerstamm > Pfl  getarife mit Ansätzen gemäss Einstufung BESA, RAI > Rapportierung von Pflegeleistungen, Spesen, Absenzen > Barcode-Scanning für Pflegeleistungen, Material- und Medikamentenbez  ge > Fakturierung, Materialwirtschaft, Einkauf > Mehrstufige Gruppierung der Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger > Übersichtliche Auswertung > Automatisierte Kostenverteilung indirekter Kosten > Schnittstelle zu Pflegedokumentation > Nahtlose Programm-Integration

[www.abacus.ch](http://www.abacus.ch)

 **ABACUS**  
business software

Seit 25 Jahren auf Erfolg programmiert