

PARAPLEGIE

SCHWERPUNKT

Sport und
Gesundheit



6 Sport ist wichtig für
die Rehabilitation

16 Silvano Beltrametti und
Ronny Keller im Gespräch

22 Antoine Barizzi entschied sich,
nicht unglücklich zu sein



SEMPACHERSEE

HOTEL

Gastgeber aus Leidenschaft.

Eines der führenden Conference Hotels der Schweiz.

150 komfortable Hotelzimmer, davon 74 barrierefrei
40 Veranstaltungsräume mit bis zu 600m² und 600 Gästen

2 Restaurants, 1 Bar und 1 Kaffee-Bar

Vielfältige In- und Outdoor-Sportmöglichkeiten

Nur 15 Minuten von Luzern



SEMINARE EVENTS GENUSS

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung



Liebe Mitglieder

Wenn sich die körperlichen Voraussetzungen eines Menschen durch einen Unfall oder eine Krankheit verändern, tauchen fundamentale Fragen auf – bei einer Querschnittlähmung oft von einer Sekunde auf die andere. Die Betroffenen werden zu tiefgehenden Analysen ihrer Lebenssituation gezwungen, eine Arbeit, die sich nicht einfach per Knopfdruck erledigen lässt. Es braucht Geduld und viel Verarbeitungszeit, bis eine neue Beziehung zum Körper entstehen kann. Hinzu kommt, dass auch die mentale Verfassung mit dem Körper im Spitalbett liegt.

Ich musste vor 43 Jahren zuerst mit mir, dem Umfeld und dem Ertragenen in Einklang kommen, um zu erkennen, dass mein Körper mein Kapital bleibt. Ich musste hinschauen und lernen, wo die Chancen, Risiken und Nebenwirkungen einer Paraplegie liegen. Das ging nicht ohne Trauer, Wut oder Auflehnung gegenüber dem Schicksal. Mit anfangs vagem Interesse wagte ich die Entdeckungsreise des Noch-Möglichen – ohne zu wissen, wohin die Reise führen wird. Von jedem noch so kleinen Erfolg, von jedem kleinen Fortschritt profitierte mein Selbstwertgefühl. Als dann die Auslegeordnung gemacht und die neuen Werte definiert waren, kam auch Stolz auf.

Sport spielte dabei eine zentrale Rolle. Durch sportliche Aktivitäten habe ich bereits vor meiner Querschnittlähmung sehr viel Freude und Lebensqualität erleben dürfen. Dieses Interesse und die damit verbundenen Tugenden sollten nicht verloren gehen, weil ich fortan ein Leben im Rollstuhl führen musste. Mit der Zeit und hartem Training profitierte ich von der neu gewonnenen Selbstständigkeit und habe die Risiken eines sitzenden Lebens weitgehend in den Griff bekommen.

Dieses «Paraplegie» bringt Ihnen die Wichtigkeit des Sports im Alltag von Menschen mit Querschnittlähmung näher. Ich bedanke mich herzlich, dass Sie unsere Schweizer Paraplegiker-Stiftung auch in diesem Bereich so toll unterstützen.

Heinz Frei
Präsident Gönner-Vereinigung



Schwerpunkt: Sport und Gesundheit

- 6 **SPORTTHERAPIE** Sportliche Aktivitäten sind in Nottwil wichtig, um die Rehabilitationsziele zu erreichen.
- 10 **BREITENSport** Im Rollstuhlclub Valais Romand kommen Sport und Soziales auf dynamische Art zusammen.
- 14 **SPITZENSport** Cynthia Mathez und Silvio Keller haben ein grosses Ziel: die Paralympics in Tokio.
- 16 **DAS ZWEITE LEBEN** Die früheren Profisportler Silvano Beltrametti und Ronny Keller tauschen sich darüber aus, was der Sport ihnen heute gibt – als Rollstuhlfahrer.
- 20 **SPORT OHNE GRENZEN** Viele Sportarten können Fussgänger und Querschnittgelähmte gemeinsam ausüben.
- 21 **SEITENBLICK** Ohne freiwillige Betreuer wie Jens Katzer sind Höchstleistungen unmöglich.
- 22 **BEGEGNUNG** Antoine Barizzi verunfallte mit sechzehn Jahren und konnte nicht mehr in sein Elternhaus zurück. Da entschied er sich, nicht unglücklich zu sein.
- 28 **INNOVATIVES FORSCHUNGSPROJEKT** Der «Virtual Walk» hilft gegen chronische Schmerzen.
- 30 **JAHRESBERICHT 2020** Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung konnte betroffenen Menschen mehr Direkthilfe leisten.
- 32 **DAFÜR HAT ES MICH HEUTE GEBRAUCHT ...** Diana Pacheco Barzallo ist Gesundheitsökonomin in der Schweizer Paraplegiker-Forschung.
- 31 **STIFTUNG**
- 33 **IHRE SEITE**

Titelbild: Walter Renner im Kajak. Der ehemalige Bergführer und Freileitungsmonteur verunfallte vor 20 Jahren bei Umbauarbeiten und ist seither querschnittgelähmt. Für den 67-Jährigen aus Bauen UR bedeutet Sport vor allem: in der Natur sein. Sport hilft ihm, seine Schmerzen zu vergessen, und kräftigt seinen Oberkörper für die Herausforderungen des Alltags.



Louka Réal

Mehr Inklusion im Spitzensport

Seit diesem Jahr können auch Rollstuhl-Athleten einen Spitzensport-WK der Schweizer Armee absolvieren. Bereits drei nutzen das Angebot des Fachstabs Sport: Basketballer **Louka Réal** (Pully VD), Skifahrer **Pascal Christen** (Kriens LU) und Badmintonspieler **Luca Olgiate** (Hausen AG). Als Fussgänger hatten sie bereits die Rekrutenschule absolviert. Jetzt wurden sie «remilitarisiert». Wie allen Spitzensport-Soldaten stehen ihnen bis 100 Trainingstage pro Jahr zu, die mit Erwerbsersatz und Sold entschädigt werden. In absehbarer Zeit soll ein vierter Athlet von dieser Förderung profitieren.

 baspo.admin.ch



Sporterlebnisse greifbar gemacht

Das Besucherzentrum **ParaForum in Nottwil** bietet bis September 2021 faszinierende Einblicke in die Welt des Sports. Wie fühlt sich zum Beispiel eine rasante Monoskibob-Abfahrt aus Sicht des Athleten an? Mit einer Virtual-Reality-Brille und Simulationsgeräten kann ein solches Abenteuer im ParaForum unmittelbar erlebt werden. Die Besuchenden – Jugendliche, Erwachsene, Familien – tauchen ein in die Welt des Rollstuhlsports und erfahren mehr über seine hohe Bedeutung für Menschen mit einer Querschnittlähmung. Ob Breiten- oder Spitzensport: Diverse Stationen laden zum Entdecken und Staunen ein.

 paraforum.ch



Foto: srf

Chancengleichheit im E-Sport

Die Zuwachsraten sind enorm. Wenn die besten E-Sportler der Welt gegeneinander am Computer spielen, füllen sie grosse Hallen und erreichen ein Millionenpublikum live im Internet. Davon sollen auch Menschen mit einer Querschnittlähmung profitieren – das ist das Ziel von **«Pararat»**, an dem sich die Schweizer Paraplegiker-Stiftung beteiligt. Das Projekt der E-Sport-Plattform European Amateur Tournament (Eurats) setzt sich für Jugendliche mit körperlichen Beeinträchtigungen ein. Als E-Sportlerinnen und E-Sportler sind sie in dieselbe Stärkeklasse eingeteilt wie Fussgängerinnen und Fussgänger und messen sich mit ihnen am Bildschirm. Das Projekt Pararat schafft Chancengleichheit im Sport. Es ist «Inklusion pur» – der Schritt in eine Gesellschaft, in der es keine Rolle spielt, ob jemand eine Querschnittlähmung hat oder nicht.

 eurat.gg

46 mal pro Jahr in die Physiotherapie

Menschen mit Querschnittlähmung benötigen umfassende Leistungen zur Vorsorge und Behandlung ihrer Gesundheitsprobleme. Neue Studien- daten der **Schweizer Paraplegiker-Forschung** zeigen: Die Betroffenen beanspruchen ein breites Angebot ärztlicher, therapeutischer und pflegerischer Versorgung. 82 Prozent konsultieren mindestens einmal jährlich den Hausarzt, 41 Prozent den Rückenmarksspezialisten und 63 Prozent benötigen eine intensive Physiotherapie – durchschnittlich 46 Mal pro Jahr.

 swisci.ch

61 750 Follower

folgen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf Social Media und sorgen für einen intensiven und spannenden Austausch auf unseren Kanälen. Wir danken allen für ihre Kommentare.



Frauenpower im Sport

Vor 50 Jahren wurden Frauen noch ausgeschlossen, wenn sie an einem Volkslauf teilnehmen wollten. Seither hat sich der Frauensport stark entwickelt und die Schweiz brachte grosse Athletinnen hervor. Das Buch «Frauenpower» stellt 30 Sportlerinnen vor, die den Frauensport geprägt haben. Mit **Edith Hunkeler** und **Manuela Schär** sind auch zwei herausragende Rollstuhllathletinnen vertreten. Zusammengekommen sind 30 spannende Geschichten über Frauen, die sich in der männerdominierten Sportwelt durchgekämpft haben. Das Buch wurde von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützt.

Keller, Schneider, Birrer: «Frauenpower», Kabisch-Verlag, 220 Seiten.

Dauermemberschaft für Lena

Dieser Facebook-Post hat viel Feedback ausgelöst: Die frühere Schwingerkönigin **Sonia Kälin** schenkte im März ihrer neugeborenen Tochter **Lena** eine Dauermemberschaft.



Rekord! Heute zählen wir exakt 100'000 Dauermemberschaften. Herzlichen Dank an alle. Eine Dauermemberschaft ist eine Mitgliedschaft auf Lebenszeit. Besonders als nachhaltiges Geschenk an deine Liebsten eignet sich die Dauermemberschaft gut. Auch **Sonia Kälin**, 36, aus Giswil (OW), Ex-Schwingerkönigin, schenkt ihrer Tochter **Lena** eine Dauermemberschaft. Alle Infos findest du hier: www.paraplegie.ch/dauermemberschaft-schenken-fbk



Sonia Kälin mit ihrer Mutter und Tochter.

Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Gemeinnützige Organisation



16 Kommentare 6 Mal geteilt



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung

ETH zürich

Bessere Versorgung dank neuer Diagnostik

Die Digitalisierung erschliesst neue Dimensionen in der lebenslangen Patientenversorgung. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und die ETH Zürich sind dazu eine wegweisende Partnerschaft zur Entwicklung einer personalisierten Medizin für Menschen mit Querschnittlähmung eingegangen.

Das Ziel des auf zehn Jahre angelegten Projekts mit Beteiligung von Fachkräften aus der ganzen Welt ist eine bessere Behandlung für die Betroffenen, indem spezifische Funktionsstörungen und typische Erkrankungen bereits vor dem Auftreten von klinischen Symptomen erkannt werden – durch Datenanalyse. Dabei werden grosse Mengen an Messdaten und Befunden zu Krankheitsbildern verknüpft. Sensoren messen die Gesundheitsdaten und Systeme der künstlichen Intelligenz helfen bei der Frühdiagnostik durch das Erkennen von bisher unbekanntem Zusammenhängen und Mustern.

So kann zum Beispiel ein Sensor im Kissen des Rollstuhls in Verbindung mit anderen, heute noch unbekanntem Befundkonstellationen direkt vor einem Druckgeschwür (Dekubitus) warnen. Dies erleichtert und verbessert die klinische Arbeit. Belastende Untersuchungen können dadurch weitgehend vermieden werden und die Patientinnen und Patienten sind präziser informiert.

2020: Hohe Patientenzufriedenheit im SPZ in Nottwil

Sehr gute Noten für das SPZ: Die Patientinnen und Patienten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) waren mit ihrem Aufenthalt im Jahr 2020 so zufrieden wie noch nie. Mit 90 von 100 Punkten gaben sie der Klinik in der Gesamtwertung ein tolles Feedback. **93,8 Prozent** würden das SPZ weiterempfehlen. In sämtlichen Punkten ergab die Umfrage zur Patientenzufriedenheit bessere Werte als in den Vorjahren – eine schöne Anerkennung der Teamleistung zum Abschluss der Umbauphase.

Die Therapie mit Spassfaktor

Sportliche Aktivitäten sind in Nottwil fest in den therapeutischen Ablauf eingebunden. Im Spitalalltag sind sie enorm wichtig, um die gesteckten Rehabilitationsziele zu erreichen.

Dienstag, 9.30 Uhr, Spieltraining im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Mit dem Zuruf «Los, den schaffst du!» treibt Dominic Fäs seinen Teamkollegen beim Rollstuhlbasketball an. Der 37-Jährige ist hoch motiviert, kämpft um jeden Ball. «Mich muss man eher bremsen», sagt er. Das war schon vor seinem Unfall so: Dominic Fäs bewältigte ein anspruchsvolles Programm. Unter der Woche arbeitete er als Gerüstbauer, am Wochenende war er Türsteher in einem Club an der Zürcher Langstrasse. Am 23. Oktober 2020, kurz vor Feierabend, stürzte er aus fünf Metern vom Gerüst. Seither ist er Paraplegiker.

Die vielen Sportmöglichkeiten in Nottwil nutzt der Patient so oft es nur geht: «Am Anfang dachte ich, es sei einfach nur eine coole Abwechslung im Spitalalltag. Aber dann ging es mir körperlich immer besser, je mehr ich trainiert habe.» Die Fortschritte spornen ihn weiter an, und sein randvoller Trainingsplan hilft gegen aufkommende Frustgefühle in der von Corona geprägten Anfangszeit. «Nur rumsitzen und Therapien machen, das wäre nichts für mich», sagt Dominic Fäs. «Man ist viel besser drauf, wenn man seinen Körper fit hält und kräftigt, was noch geht.» Am Anfang standen beim Bogenschiessen die Rumpfaufrichtung und die Stärkung des Rückens im Vordergrund, je mehr sich sein Zustand stabilisierte, desto mehr Sportarten konnte er ausprobieren. Am besten gefällt ihm Rollstuhl-Rugby, die Stimmung in der Gruppe sei richtig toll.

Spielerisch erreichbare Fortschritte

Auch beim heutigen Spieltraining wird viel gelacht, trotz der Ernsthaftigkeit, mit der beide Teams den Ball in den Korb werfen wollen. «Unsere Patientinnen und Patienten konzentrieren sich voll auf die Aufgaben im Basketball und vergessen dabei ihre Schmerzen», erklärt Sport-

therapeutin Anael Plebani. «Und plötzlich können sie wieder Bewegungen ausführen, die sie am Anfang für nicht mehr möglich gehalten hätten.» Der Erfolg stellt sich quasi unbewusst ein. Das Spiel in der Turnhalle macht Spass und wird nicht wie eine Therapieeinheit empfunden – und dennoch hat die Sporttherapie einen wesentlichen Anteil daran, dass die Patientinnen und Patienten ihre Rehabilitationsziele erreichen.

Die Sporttherapeutinnen und -therapeuten des SPZ vermitteln die wichtige Freude an der Bewegung. Gleichzeitig arbeiten sie daran, die Betroffenen gezielt zu kräftigen und ihnen Schritt für Schritt weitere Körperfunktionen zu erschliessen. Dabei stehen sie in einem engen Austausch mit anderen Therapieformen wie der

«Plötzlich führen sie Bewegungen aus, die sie am Anfang für unmöglich gehalten hätten.»

Anael Plebani

Physio- und der Ergotherapie. «Das interprofessionelle Reha-Team bespricht gemeinsam die aktuellen Ziele und wir wählen eine Sporttherapie, die diese Ziele am besten unterstützt», sagt Anael Plebani. Die Therapien richten sich dabei an den individuellen Bedürfnissen und Wünschen der Patientinnen und Patienten für das spätere Alltagsleben aus.

Beispielsweise ist ohne ausreichende Kraft im Oberkörper kein selbstständiger Transfer in den Rollstuhl möglich. Für Menschen mit einer Querschnittslähmung ist das regelmässige Ausüben einer sportlichen Tätigkeit daher besonders wichtig: Es dient der Vorbeugung vor Folgeerkrankungen, die ihr Leben noch stärker einschränken würden. Sport beeinflusst aber auch



Anael Plebani, Sporttherapeutin

Konzentriert auf den Ball im Korb: Patienten und Therapeutinnen beim Spieltraining in der SPZ-Turnhalle.

Lernen der richtigen
Technik: Rollstuhl-
Handling im
SPZ-Therapiegarten.

das Herz-Kreislauf-System positiv und bringt viele weitere gesundheitliche Vorteile. In Nottwil verbessern die Patientinnen und Patienten damit auf spielerische Art wichtige Funktionen wie Kraft, Koordination, Stabilität, Ausdauer, Wärmetransport und Atmung.

Das Gehirn lernt mit

Die herausragende Bedeutung des Sports für Menschen mit einer Querschnittslähmung wurde schon von Pionier Sir Ludwig Guttmann erkannt. 1944, kurz nach der Eröffnung des weltweit ersten Paraplegiker-Zentrums in Aylesbury (GB), führte er Sport in die Rehabilitation ein und publizierte ein Jahr später eine Studie zu den Behandlungserfolgen. Guttmanns Grundgedanken haben bis heute Bestand. Doch die Hilfsmittel haben sich sehr verfeinert.

Heute weiss man, dass gerade in der Frühphase nach einem Unfall das menschliche Gehirn zu erstaunlichen Lernschritten angeregt werden kann. Daher werden in Nottwil die Betroffenen von Anfang an motiviert, sich im Rahmen ihrer lähmungsbedingten Möglichkeiten zu bewegen, erklärt Michael Baumberger, Chefarzt für Paraplegiologie und Rehabilitationsmedizin: «Im Sport verbinden sich koordinative, motorische, psychische und regenerative Aspekte. Wir nutzen ihn als ein Mittel, damit Funktionen zurückkommen, von denen die Betroffenen am meisten profitieren. Ihr Körper lernt sie auf spielerische Art, ohne dass sie es bewusst realisieren.»

Die positiven Effekte des Sports werden für alle Lähmungshöhen eingesetzt. Von hochgelähmten Tetraplegikern, die beim Blasrohrschiesen die noch vorhandene Atemmuskulatur trainieren oder in der Elektrorollstuhlgruppe ihre Fahrtechnik und Koordination verbessern, bis zu Personen mit einer inkompletten Querschnittslähmung, die sich im Mattentraining die Grundlagen der Fitness und Gesundheitsförderung erarbeiten. Chefarzt Baumberger nennt als weitere Vorteile psychologische und soziale Aspekte auf dem Weg zur gesellschaftlichen Wiedereingliederung: Mit dem Sport kommt während des monatelangen Spitalaufenthalts auch ein Stück «normale» Welt zurück zu den Menschen, die ihr Leben komplett neu ausrichten müssen.



Perspektiven für ein aktives Leben

Auch Sporttherapeutin Anael Plebani sieht soziale Aspekte als zentralen Nebeneffekt ihrer Arbeit: «In unseren Sportgruppen lernen die Betroffenen neue Menschen kennen, Freundschaften entstehen und es findet ein reger Erfahrungsaustausch statt.» Patientinnen und Patienten, die schon länger in Nottwil sind, geben Tipps an die weniger Erfahrenen weiter. Die gegenseitige Unterstützung verbindet und stärkt das Selbstvertrauen auf dem Weg zurück in die Gesellschaft. «Erfolgserlebnisse im Sport unterstützen den Verarbeitungsprozess», sagt Plebani. «Das hilft, den Rollstuhl als Hilfsmittel zu akzeptieren und ihn später sogar als ein Sportgerät anzusehen.»

Die Sporttherapeutinnen und -therapeuten des SPZ motivieren die Betroffenen, an ihre Ziele zu glauben, und lenken die Aufmerksamkeit auf zukünftige Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Sie zeigen Perspektiven für einen aktiven Lebensstil auf, der ihre Fitness und Lebensqualität nach dem Austritt weiter verbessert. Dazu zählen Abklärungen, ob eine gewünschte Sportart längerfristig geeignet ist, und die Vermittlung von Kontakten zur Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) mit ihren 27 Rollstuhlclubs. Und dazu zählt insbesondere das Rollstuhl-Handling, das die Grundlage für alle weiteren Schritte ist.



Michael Baumberger
Chefarzt Paraplegiologie und
Rehabilitationsmedizin



«Wir bieten das Rollstuhl-Handling sowohl für manuelle als auch für elektrische Rollstühle», sagt Anael Plebani. Durch das Trainieren der Mobilität in einer nicht rollstuhlgerechten Welt sollen die Patientinnen und Patienten möglichst selbstständig werden – zu Hause, in der Stadt, auf dem Arbeitsweg, in den Ferien. «Am Anfang haben alle Respekt vor dem Umkippen. Aber schon bald können sie eine sechs Zentimeter hohe Stufe befahren. Sie lernen: Mit der richtigen Technik funktioniert es.» Entscheidend ist auch die Technik beim Antreiben des Rollstuhls. Bei Menschen mit Querschnittslähmung tragen die Schultern die Hauptlast für die meisten Bewegungen, doch diese sind von Natur aus nicht für ein Leben im Rollstuhl vorgesehen. So drohen bei falscher Belastung gravierende Folgeschäden.

«Das Beste daraus machen ...»

Patient Dominic Fäs findet das Rollstuhltraining wichtig, «um draussen klar zu kommen», wie er es nennt. Bei seinem früheren Arbeitgeber, einer Umzugsfirma, hat er bereits eine Stelle in Aussicht, für die er nach seiner Rehabilitation berufliche Massnahmen bei der ParaWork in Nottwil beginnen wird. Er ist froh, dass sich seine Lebensumstände nach dem Unfall so gut entwickelt haben. «Man muss die Situation annehmen und

das Beste daraus machen», sagt er. «Es bleibt nichts anderes übrig. Das ist sowohl für dich als auch dein Umfeld gut.»

Dank des Sportangebots im SPZ sei er weniger gestresst als damals, als er zwei Jobs gleichzeitig bewältigen musste. Im Krafraum und im Spieltraining kann er sich «auspowern», seine Energie rauslassen. Für die Zeit nach dem Austritt sucht er einen Rollstuhlclub in der Nähe seines Wohnorts Bremgarten AG, um zu trainieren und Rugby zu spielen. Den Austausch mit anderen Betroffenen und die gegenseitige Unterstützung möchte er nicht mehr missen.

Möglichst bald wird sich der Paraplegiker mit einer inkompletten Querschnittslähmung in seiner



Dominic Fäs, Patient

«Wenn man seinen Körper nicht kräftigt, baut man ab und verkümmert.»

Dominic Fäs

Wohnung einen Barren installieren, an dem er die aufrechten Schritte üben kann, zu denen er schon fähig ist. «Wenn man nach der Rehabilitation nichts mehr macht, dann baut man ab und verkümmert», sagt er. «Ich bin noch zu jung, um aufzugeben.»

(kste/baad/boa) ■

Wo Sport und Soziales zusammenkommen

Der Rollstuhlclub Valais Romand ist eine von 27 Sektionen der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung. Für den dynamischen Club aus dem Wallis ist Breitensport ein wichtiger Bestandteil des Vereinslebens.

Serge Barman ist in seinem Element. Er schlägt den Ball elegant übers Netz und gewinnt den Punkt, sein Partner quittiert den Angriff mit einem anerkennenden Kopfnicken. Im Centre des Îles ausserhalb von Sion findet ein umkämpfter Tennismatch im Doppel statt, die zwei Duos verstehen sich ohne grosse Worte: Jeder hat seine Rolle, ein Blickkontakt genügt, um Klarheit zu schaffen. Mit ihren Rollstühlen sind die vier auf dem Platz flink unterwegs, drehen Pirouetten, beschleunigen, um einen Ball zu erreichen, und zeigen bemerkenswerte Fähigkeiten mit dem Racket.

Mit 72 Jahren ist Serge Barman kein Jungspund mehr, aber technisch so versiert, dass er mit jüngeren Gegnern problemlos mithalten kann. Sobald der Unterwalliser auf den Court fährt, gilt seine Aufmerksamkeit nur dem Sport. «Dann vergesse ich alles rundherum», sagt er. «Beim Tennis tauche ich in eine andere Welt ein.»

Mehr als ein Freizeitvergnügen

So geht es in der anderen Platzhälfte auch Roger Baumann. Für ihn bedeutet Tennis Spass, aber es ist mehr als ein vergnüglicher Zeitvertreib. Sich mit anderen im Training und an Turnieren zu messen, sich kontinuierlich zu steigern, darin sieht er die grosse Motivation. Das regelmässige Üben stärkt seine körperliche Verfassung: «Je fitter ich bin, desto einfacher fällt es mir, mich von A nach B zu bewegen», sagt er.

Um Tennis spielen zu können, nimmt er einigen Aufwand auf sich. Baumann lebt in der Nähe von Vevey, die Autofahrt nach Sion dauert eine Stunde. Die Anreise ins Wallis bringt aber auch willkommene Abwechslung in den Alltag und ermöglicht soziale Kontakte. Denn unverzichtbar ist in normalen Zeiten das, was nach dem verwerfeten Matchball folgt: das Zusammensein, der

freundschaftliche Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.

Serge Barman und Roger Baumann sind Mitglieder des Rollstuhlclubs Valais Romand, der zusammen mit 26 weiteren Sektionen der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) angeschlossen ist. Der Club ist wie ein typischer Verein strukturiert und wird von einem Vorstand mit Präsidenten geführt. Mehr als 170 Aktiv- und 90 Passivmitglieder sind bei den Wallisern dabei und die Zahlen steigen ständig. Das hat auch damit zu tun, dass Valais Romand als ein innovativer und dynamischer Club gilt.

Die Gruppe erleichtert vieles

Das Bedürfnis unter den Mitgliedern ist gross, sich in der Gruppe zu treffen und auszutauschen, sei es zum Sport oder für Besuche von kulturellen Veranstaltungen. «Für viele von uns wäre es relativ schwierig und aufwändig, eigenständig etwas zu organisieren, in der Gruppe sind wir am besten aufgehoben», erklärt Jérôme Bagnoud, der seit

«Je fitter ich bin, desto einfacher fällt es mir, mich von A nach B zu bewegen.»

Roger Baumann

2013 als Präsident amtiert. «Wir nehmen den Mitgliedern einiges an Arbeit ab.»

Ausserdem nimmt sich der Vorstand ihrer Anliegen an, wenn sie Unterstützung brauchen, beispielsweise bei der Abklärung von versicherungstechnischen Fragen. Die Mitglieder des Rollstuhlclubs Valais Romand haben auch direkten, unkomplizierten Zugang zu den verschiedenen Dienstleistungen der SPV, darunter Rechtsbera-





Mitglieder des Rollstuhlclubs Valais Romand unterwegs im Handbike. Links: Manuel Mascarenhas, Leiter der Abteilung Sport.

tung, Kultur und Freizeit, hindernisfreies Bauen, Lebensberatung und Rollstuhlsport.

Andocken in Nottwil

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung mit Sitz in Nottwil ist die zentrale Anlaufstelle für die 27 Sektionen. «Sie wissen, wo sie andocken können», sagt SPV-Direktor Laurent Prince. Er hebt den Dialog mit den Sektionen und den Mitgliedern hervor, aber auch die lokale Verankerung: «Die Clubs sind in ihren Regionen präsent, für die Mitglieder greifbar und sie pflegen den Austausch mit ihnen. Wir als Dachverband stärken einerseits die Funktionäre und versuchen andererseits, konkret auf die Bedürfnisse der Mitglieder einzugehen und ihnen entsprechende Dienstleistungen anzubieten.»

Für die SPV stehen immer die Mitglieder im Zentrum, sagt Laurent Prince: «Unsere Aufgabe ist es, ihnen im Rahmen unserer Möglichkeiten optimal zu helfen.» Das Konstrukt der SPV beruhe seit 41 Jahren auf dem guten Zusammenspiel zwischen den Mitgliedern, den Vorständen der Clubs und dem Dachverband. Je aktiver ein Club und je umfangreicher sein Angebot, desto stärker ist auch die Bindung zu seinen Mitgliedern – so wie im Rollstuhlclub Valais Romand, der sich mit Leidenschaft um ein aktives Vereinsleben kümmert: «Er ist ein ausgezeichnetes Beispiel eines funktionierenden Clubs.»

Bei den Wallisern zählt Jérôme Bagnoud, ein ehemaliger Sozialpädagoge, zu den treibenden Kräften. «Es geht darum, unsere Interessen und Rechte zu verteidigen», umschreibt der 57-jährige



Stilsicher und konzentriert:
Christophe Vuillemoz (o.l.), Serge
Barman (o.r.) und Roger Baumann (u.l.)
spielen leidenschaftlich Tennis.
Präsident Jérôme Bagnoud (u.r.)
trainiert Kyusho mit Emery Richard.

Rollstuhlfahrer den Kern seines Engagements: «Wenn man leben will, muss man bereit sein, zu kämpfen.» Er sensibilisiert Fussgängerinnen und Fussgänger, macht auf die Bedürfnisse von Menschen im Rollstuhl aufmerksam und setzt alles daran, dass sein Traum eines Tages Realität wird: «Dass die Infrastruktur im Wallis so ausgebaut ist, dass man sich nicht mehr zuerst erkundigen muss, ob zum Beispiel ein Restaurant eine behindertengerechte Toilette hat. Leider sind wir davon noch weit entfernt.»

Selbstverteidigung im Rollstuhl

Auch für Jérôme Bagnoud hat der Sport im Rollstuhlclub eine hohe Bedeutung. Es geht nicht nur um die physische, sondern auch um die psychische Fitness. Zusammen mit der Vorstandscrew sorgt er dafür, den Mitgliedern eine möglichst breite Palette an Sportarten zu offerieren; darunter Tennis, Handbike, Basketball, Curling – oder Kyusho. Einmal im Monat bringt der Trainer Emery Richard den Interessierten diese Form der Kampfkunst näher. Er lehrt gutes Atmen und einfache, effiziente Handtechniken, die der Selbstverteidigung dienen.

Die Abteilung Sport im Club Valais Romand leitet Manuel Mascarenhas. Der 37-Jährige ist seit einem Verkehrsunfall Tetraplegiker und spielt mit Leidenschaft Rugby. Der Sportverantwortliche weiss um die Vorteile, wenn sich Menschen mit einer körperlichen Behinderung regelmässig bewegen. Er sagt: «Wenn sich nur schon die Situation eines einzelnen Menschen verbessern lässt, lohnt sich jeder Aufwand, den wir in unserem Club betreiben.»

Am Tag unseres Besuchs in Sion fährt eine Gruppe des Rollstuhlclubs Valais Romand mit Handbikes der Rhone entlang. Zur gleichen Zeit übt Präsident Bagnoud mit Trainer Richard in einem Park Selbstverteidigung und in der Tennishalle ist gerade der Doppelmatch zu Ende gegangen. Aber Serge Barman und Roger Baumann wollen noch in eine Verlängerung gehen: «Energie für dieses Spiel hat man immer!» Doch bevor Barman zurück auf den Court fährt, zeigt er seine Dankbarkeit: «Ich ziehe den Hut vor der Arbeit, die der Vorstand unseres Clubs und die SPV für uns leisten.»

(pmb/baad) ■

«Spass soll der Antrieb sein»

Roger Getzmann leitet den Bereich Rollstuhlsport Schweiz bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV).

Roger Getzmann, welche Bedeutung hat Sport für Menschen mit Querschnittlähmung?

Eine sehr hohe. Es geht darum, den Organismus anzuregen, und um eine möglichst gute Fitness. Das zahlt sich bei den Aktivitäten im Alltag aus. Für die SPV ist der Sport ein wichtiger Bereich; wir stellen ein ungebrochenes Interesse fest und versuchen, mehr als nur klassische Sportarten anzubieten.

Gibt es dabei Grenzen?

Fast keine. Jedes Mitglied muss für sich entscheiden, welcher Sport infrage kommt, und wir engagieren uns, alles möglich zu machen, was im Rahmen der Sicherheitskriterien liegt. Wir möchten unseren Mitgliedern ein breites Angebot, immer wieder Neues und attraktive Kurse anbieten – ohne den Mahnfinger zu heben: Ihr müsst Sport machen. Der Spass soll der Antrieb sein. Wenn ich von Neuem rede, meine ich zum Beispiel den «Giro Suisse»: 2020 fand er erstmals statt und soll mithelfen, dass noch mehr Rollstuhlfahrer zum Handbiken finden.

Es bieten also nicht nur die 27 Rollstuhlclubs Sportmöglichkeiten, sondern auch die SPV?

Ja, wir organisieren immer wieder Kurse für jede und jeden, die Lust haben. Das kann Skifahren, Langlauf, Golf oder Wasserskifahren sein, um nur vier Beispiele zu nennen. Unser Breitensportteam erstellt Angebote für alle Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer. Eine Sportkoordinatorin für die Westschweiz sowie ein Sportkoordinator für die Deutschschweiz und das Tessin besuchen die Clubs vor Ort, um ihnen bei der Ausarbeitung solcher Programme behilflich zu sein.

Und beim Spitzensport?

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung verfolgt zwei Ziele: Zum einen wollen



wir im Breitensport möglichst viele Menschen dazu animieren, sich zu bewegen. Zum anderen denken wir auch an die Spitze der Pyramide. Wir wollen Talente früh erkennen, ihnen Wege in den Spitzensport aufzeigen und sie auch entsprechend fördern. Wer den Willen und ein gewisses Talent als Grundlagen mitbringt, erhält von uns Unterstützung. Als kleines Land verfügt die Schweiz nicht über eine grosse Anzahl an Spitzensportlerinnen und -sportlern.

Wie viele sind es konkret?

In den verschiedenen Nationalkademern sind es achtzig Athletinnen und Athleten, verteilt auf sechzehn Sportarten, wobei wir in den beiden Sparten Leichtathletik und Handbike an grossen Wettkämpfen die meisten Medaillen gewinnen. Rund die Hälfte dieser Angehörigen des Nationalkaders entfällt auf die Teamsportarten Rugby, Basketball, Curling und Powerchair-Hockey. Aktuell zählen wir insgesamt rund 550 Lizenzierte. Wer eine Lizenz besitzt, hat bei der Anschaffung eines Sportgerätes Anrecht auf finanzielle Unterstützung durch die Schweizer Paraplegiker-Stiftung.

Sport bestimmt ihren Alltag

Badmintonspielerin Cynthia Mathez und Tischtennisspieler Silvio Keller trainieren bis zu fünfzehn Stunden pro Woche. Ihr grosses Ziel 2021: die Paralympics in Tokio.



Cynthia Mathez «Mein Körper ist zwar nicht mehr stark, aber der Kopf ist es.»

Noch einmal zeigt sie ihr Kämpferherz. Der Shuttle, das Spielgerät, fliegt in ihre Platzhälfte, ein Punktverlust droht. Es ist nur Training, aber das tut nichts zur Sache: Wenn Cynthia Mathez Badminton spielt, mobilisiert sie ungeahnte Energien. Dynamisch treibt sie den Rollstuhl an und spielt den Shuttle noch übers Netz. Starke Aktion. Die Kollegin nickt anerkennend.

Dem Badminton ordnet Mathez alles unter, auch das Sozialleben. «Trainieren, schlafen, essen, trinken – so sieht mein Alltag aus», sagt sie, «für anderes ist kaum Platz.» Sie liebt ihren Sport und hat den Ehrgeiz, sich mit den Weltbesten zu messen. 2021 stehen in Tokio zwei Grossanlässe an: die Paralympics, an denen Badminton erstmals auf dem Programm steht, und die Weltmeisterschaften Ende Oktober.

Erfindergeist im Lockdown

Darauf arbeitet Cynthia Mathez hin, obwohl wegen der Corona-Pandemie ungewiss ist, ob die Events tatsächlich durchgeführt werden. Manchmal braucht sie Erfindergeist, um zu trainieren. Als während des Lockdowns die Sporthallen geschlossen blieben, suchte sie Alternativen in einer Tiefgarage. Mit Kreide zeichnete sie ein Badmintonfeld auf den Boden, absolvierte Fahrtrainings innerhalb der Linien oder schlug Shuttles gegen die Wand.

Sport spielt im Leben der Frau aus Tramelan im Berner Jura eine wichtige Rolle. Sie macht Judo, spielt Rugby, fährt Autorennen. Als sie 2009 auf einmal ihre Kraft und ihre koordinativen Fähigkeiten verliert, lässt sie



Silvio Keller «Wenn es mit Tokio nicht klappt, geht die Welt nicht unter.»

sich untersuchen. Die Diagnose: Multiple Sklerose. Die Autoimmunkrankheit schränkt sie kontinuierlich ein und zwingt sie 2015 in den Rollstuhl. Im Internet sucht sie nach Möglichkeiten, um ihren Bewegungsdrang weiterhin ausleben zu können – und stösst auf Badminton.

Cynthia Mathez ist rasch begeistert. Badminton hilft ihr, ihre Gliederschmerzen besser zu ertragen. An den Händen hat sie kein Gefühl mehr, die Schmerzen kommen ihr vor wie eine Dauergrippe. Sie hat sich damit abgefunden, dass sie nicht mehr gehen kann und keinen stabilen Rumpf hat. Mehr zu schaffen macht ihr die krankheitsbedingte Müdigkeit. Zwölf bis fünfzehn Stunden Schlaf benötigt sie pro Tag.

3000 Kilometer im Auto

Aus dem Hobby wurde die Hauptbeschäftigung. Die 35-Jährige gewinnt 2018 mit ihrer Doppelpartnerin Karin Suter-Ehret die Europameisterschaft, 2020 wird sie Schweizer Meisterin im Einzel. Pro Woche trainiert sie dreizehn Stunden, mindestens. Dafür nimmt sie monatlich bis 3000 Kilometer mit dem Auto in Kauf: nach Luzern, Birrhard, Nottwil oder Allschwil. «Wer hohe Ziele erreichen will, darf sich nicht zurücklehnen», sagt sie. «Mein Körper ist zwar nicht mehr stark, aber der Kopf ist es.»

Die Kauffrau schätzt sich glücklich, dass sie sich dank Sponsoren und Gönnerinnen und Gönnern ein Saisonbudget von rund 30 000 Franken leisten kann. Ihren Lebensunterhalt bestreitet sie mit einer Invalidenrente. Der Sport motiviert Cynthia Mathez:

«Wenn die Moral nicht gut ist, wirkt sich das rasch auf meinen Körper aus.»

Der Wettkampftyp

Ortswechsel, Wallbach AG. Ein Blick zum Gegner, ein Gruss vor dem ersten Ballwechsel. Silvio Keller hat sich vor der Tischtennisplatte positioniert und stabilisiert seinen Oberkörper, indem er den linken Arm hinter den Rollstuhlgriff klemmt und die Hand ans Rad presst. Seine rechte Hand hat er mit einer Bandage um den Schlägergriff gewickelt, nur der Zeigefinger schaut hervor. Ohne Fixierung würde ihm der Schläger aus der Hand fallen, seine Fingerfunktionen sind nicht mehr intakt. Die Räder des Rollstuhls sind so arretiert, dass er nur noch vor- und rückwärts fährt.

Ein erster Punktgewinn nach klugem Angriff, ein vermeidbarer Fehler, ein kurzes Kopfschütteln. Silvio Keller befindet sich an einem aussergewöhnlichen Ort: Er darf im Gemeindesaal seines Wohnorts im Fricktal trainieren, dort, wo in normalen Zeiten öffentliche Anlässe stattfinden und ihm nach den Paralympics 2012 ein grosser Empfang bereitet worden ist.

Um als Tetraplegiker Sport auf diesem Niveau betreiben zu können, benötigt Silvio Keller ein ausgeprägtes Ballgefühl. Er beweist es mit raffinierten Services, Stoppbällen, Finten und präzisen Returns. Für Laien mag das leicht aussehen, es erfordert aber neben einer hohen Konzentrationsfähigkeit auch eine ganz spezielle Technik. «Mir fehlen ja wichtige Muskeln wie der Trizeps», erklärt er.

«Sport tut meinem Körper gut»

Silvio Keller spielte früher Fussball. Nach seinem Badeunfall 2002 findet er zum Tischtennis. Anfänglich ist es ein Krampf, den Ball überhaupt zu treffen, aber er steigert sich rasch und erweist sich als Talent. 2005 bestreitet er sein erstes Turnier. Inzwischen investiert der 38-jährige Aargauer zwölf bis fünfzehn Stunden pro Woche – für die Technik am Tisch und fürs Kraft- und Ausdauertraining. Einmal pro Woche übt er rund sechs Stunden unter Anleitung seines Trainers Fabrice Descloux, der eigens aus Freiburg anreist. Manchmal duelliert er sich auch mit Fussgängern.

Der grosse Aufwand lohnt sich: «Allein schon deshalb, weil das Tischtennis meinem Körper guttut», sagt Keller. Sport auf diesem Niveau bringt Kosten, aber als Mitglied des Nationalkaders muss er wenigstens nicht mehr selber drauflegen. Vier halbe Tage arbeitet er im Treuhandbüro seines Vaters in Möhlin.

Die besondere Atmosphäre von Paralympischen Spielen erlebte Silvio Keller schon zweimal, in London 2012 und 2016 in Rio de Janeiro. 2019 wird er Dritter an den Europameisterschaften. Im September möchte er in Tokio dabei sein. Allerdings muss er sich den Startplatz zuerst an einem Turnier in Slowenien erkämpfen. Er ist geduldig, beharrlich und nervenstark. Er liebe den Wettkampf und lasse sich von Niederlagen nicht demoralisieren, sagt er: «Natürlich strebe ich den maximalen Erfolg an. Aber wenn es nicht klappt, geht die Welt nicht unter.» (pmb / d. plüss) ■

«Keiner von uns wird je eine Antwort darauf bekommen, warum es passiert ist»

Silvano Beltrametti war Skirennfahrer, Ronny Keller Eishockeyspieler – bis Unfälle im Wettkampf sie zu Paraplegikern machten. Die früheren Profisportler tauschen sich darüber aus, was der Sport ihnen heute gibt.





Silvano Beltrametti (l.) mit Ronny Keller
in seinem Hotel in Lenzerheide GR:
«Wichtig ist, dass man sich nicht versteckt
und offen ist für Neues.»

**Silvano Beltrametti, Ronny Keller:
Querschnittgelähmt zu sein nach
einem Sturz und einem Check in die
Bande, wie verarbeitet man das?**

Beltrametti (B): Man muss lernen, loszulassen vom alten Leben und bereit sein für ein neues. Mir war bewusst, dass ich nie mehr würde Ski fahren können wie bis anhin, und dass die Träume von einem Weltmeistertitel und Olympiasieg zerstört sind. Wichtig ist es, neue Ziele zu haben. Aber der Prozess kann lange dauern.

Keller (K): Auch ich merkte schnell: So wie vorher wird es nie mehr. Für mich stellte sich die Frage, ob ich das annehmen will.

Das heisst?

K: Ob ich weiterleben will oder nicht. Es gab Momente, da hatte ich das Gefühl, die Kraft nicht zu haben und gehen zu wollen. Mit meiner Frau sprach ich offen darüber. Mit etwas Abstand erschrak ich dann über diese Gedanken. Andere Menschen im Rollstuhl erzählten mir, dass es ihnen ähnlich ergangen sei. Irgendwann sagte ich mir: Doch, das Leben bleibt lebenswert, ich will das Beste daraus machen – go for it.

War es belastend, dass eure Schicksale ein öffentliches Thema waren?

K: Mir half es, weil ich mich dem stellen und darüber sprechen musste, was passiert war. Sonst hätte ich vielleicht alles in mich hineingefressen. Nach dem Unfall drehte sich so viel um mich wie noch nie.

B: Am Anfang war es motivierend, dass die Leute hinter mir standen und mir das Gefühl gaben: Silvano, gib nicht auf. Daran dachte ich nie. Schon an der Unfallstelle kämpfte ich ums Überleben, ich wollte, dass es weitergeht. Hätte ich die Augen zugemacht... es wäre wohl kritisch geworden.

Habt ihr damals gehaut, dass es euch schlimm erwischt hat?

B: Der Gedanke an Querschnittlähmung und Rollstuhl war da. Ich hatte starke Rückenschmerzen und gab den Beinen den Befehl, sich zu bewegen. Aber der Befehl kam nicht

>

an. Zwei Stunden später bekam ich im Spital von Grenoble die Diagnose. Ich finde es wichtig, dass einem die Wahrheit ehrlich ins Gesicht gesagt wird, sonst klammert man sich an falsche Hoffnungen. Der Teamarzt sagte: «Silvano, dir hat es das Rückenmark komplett durchtrennt, du wirst den Rest deines Lebens im Rollstuhl sitzen.» Das war eine harte Ohrfeige, aber Fakt und bereits der Anfang der Neuorientierung.

K: Ich redete mir ein, dass ich das wieder hinbekomme, wenn ich mich so verhalte, wie die Ärzte es sagen. Es war eine Erlösung, als ich hörte, dass ich nun operiert werde: Danke, jetzt kann ich schlafen – und ob ich wieder aufwache... schauen wir mal. Drei, vier Tage später erklärten mir die Ärzte, was Sache ist. Sie sagten auch: «Herr Keller, Sie werden ein lebenswertes Leben haben, teilweise sogar schöner als vorher.» Das kam mir schräg rein.

B: Natürlich geht durch den Kopf: «Der kann das gut sagen.» Aber fünf, zehn Jahre später schaut man mit anderen Augen zurück. Das Leben ist trotz der Behinderung sehr lebenswert. Ich hätte nie geglaubt, noch so viel machen zu können.

K: Ja. Trotzdem würde ich nicht sagen, dass es schöner ist, sondern anders. Ich würde es nicht vergleichen. Ich empfinde Glück anders als vorher und lebe gut.

B: Wichtig ist, dass man sich nicht versteckt und offen ist für Neues. Ob das etwas Sportliches oder Kulturelles ist, spielt keine Rolle, Hauptsache, es bereitet Freude.

Habt ihr die Verarbeitung heute abgeschlossen?

B: Ganz abschliessen kann man wohl nie. Aber nach drei, vier Jahren war ich wieder zufrieden, glücklich und selbstständig; darauf hatte ich hingearbeitet. Nach der Rückkehr aus Nottwil ins Bündnerland musste ich mich beruflich neu orientieren, mich umschulen, die Freizeit neu gestalten und Sportarten wie Handbike oder Monoskibob von Grund auf lernen. Heute denke ich nicht mehr mit negativen Gefühlen an den Tag des Unfalls.

K: Zu Beginn stellte ich mir täglich die Frage nach dem Warum – erst recht, wenn ich im Alltag wieder vor einer Hürde stand. Aber irgendwann hat man viele Situationen gemeistert. Man darf nicht ständig zurückschauen. Früher war ich oft traurig, heute bin ich es vielleicht noch zweimal im Jahr.

Silvano Beltrametti, Sie sagten nach dem Sturz, es war ein Fahrfehler.

B: Ja, der kleine Fehler war da, aber dann brauchte es eine ganze Reihe unglücklicher Umstände, dass es mich derart traf. Kurz: Es war Pech. Obwohl die Auslöser für unsere Unfälle unterschiedlich sind, wird keiner von uns je eine Antwort darauf bekommen, warum es passiert ist. In diesen Momenten fehlte einfach das Glück.

Ronny Keller, Ihrem Sturz ging der Check eines Gegenspielers voraus. Konnten Sie ihm verzeihen?

K: Verzeihen... Ich weiss nicht. Von mir gab es nie ein Wort in diese Richtung. Es ist, wie es ist. Der Gegner wollte sicher nicht, dass es so herauskam. Es lief einfach blöd. Für mich war die Angelegenheit mit einem abschliessenden SMS an ihn erledigt.

Half euch in der Rehabilitation der typische Ehrgeiz eines Sportlers?

K: Extrem. Als ich mich entschieden hatte, leben zu wollen, setzte ich mir zum Ziel, die Rehabilitation optimal und möglichst schnell zu absolvieren, heimzugehen und das neue Leben anzufangen. Es war wie ein Wettkampf, ich griff auf Erfahrungen aus dem Sport zurück.

B: Auch mir half es enorm. Im Spitzensport lernst du, mit Rückschlägen umzugehen, dich aufzulehnen – mit einem neuen Rennen, einem neuen Spiel. Wer zuoberst auf Podest will, muss knallhart trainieren, zielstrebig sein und Biss haben. Durch Sport wirst du mental stärker.

K: Diese Qualität baut man sich über Jahre hinweg auf.

War euch das Risiko bewusst?

B: Klar ist das Risiko höher als in einem Bürojob, aber als Athlet blendet man das aus. Ich fühlte mich immer sicher. Zudem fährt man eine Abfahrt wie in Kitzbühel ja nicht gleich am ersten Skitag, sondern bereitet sich gezielt darauf vor.

K: Blessuren gehören dazu, das Knie, die Schulter... was auch immer. Mit 33 Jahren war für mich klar: Bei der nächsten grösseren Verletzung höre ich auf. Dass meine Karriere auf diese Weise enden würde, hatte ich natürlich nicht im Kopf.

Habt ihr euch mit anderen Sportlern im Rollstuhl ausgetauscht?

K: Für mich waren vor allem die Peer Counselors in Nottwil meine Ansprechpersonen, ich löcherte sie mit Fragen.

B: In der Rehabilitation gab es einen regen Austausch, aber nicht nur mit Sportlern. Am Anfang weiss man ja nicht einmal, wie man ein T-Shirt oder eine Hose selbstständig anziehen kann. Wenn du siehst, wozu Leute wieder in der Lage sind, die schon länger im Rollstuhl sitzen, motiviert das. Und manchmal gibt es lustige Zufälle.

Zum Beispiel?

B: Zwei Jahre vor meinem Unfall testete ich im Kaunertal Ski und sah auf dem Parkplatz, wie behände ein Mann im Rollstuhl seinen Monoskibob im Auto verstaute. Ich war beeindruckt. Wir kamen ins Gespräch, und ich sagte ihm: «Du bist ein wilder Kerl.» Nach dem Unfall meldete er sich: «Ich bringe dir das Monoskibobfahren bei.» Solche Impulse waren ungemein wertvoll. Der Kontakt hält bis heute.

Seid ihr auch Vorbilder?

B: Das müssen andere beurteilen. Ich glaube, dass wir Menschen im Rollstuhl aufzeigen können: Es funktioniert. Wenn sich die Chance ergibt, dass wir dank unseren Namen für Querschnittgelähmte etwas tun können, nutzen wir sie. Ronny und ich werden vermutlich eher gehört, wenn wir darauf hinweisen, dass irgendwo bauliche Massnahmen notwendig sind.



Silvano Beltrametti (42) war Skirennfahrer. Als Junior gewann er zweimal WM-Silber und galt im Skiweltcup als grösste Schweizer Abfahrtschiffung. Ein Sturz in Val d'Isère nach schnellster Zwischenzeit machte ihn 2001 zum Paraplegiker. Der gelernte Zimmermann führt mit seiner Frau Edwina seit 2008 das Berghotel Tgantieni in Lenzerheide GR.



Ronny Keller (41) war Eishockeyspieler. Er fing als 19-Jähriger bei den ZSC Lions an, mit denen er 2000 Schweizer Meister wurde. 2013 spielte er als Verteidiger für den EHC Olten, als er nach dem Check eines Gegenspielers kopfvoran in die Bande prallte. Seither ist er querschnittgelähmt. Der gelernte Kaufmann ist seit 2017 Partner eines Treuhandbüros in Uster.

K: Diese Verantwortung übernehmen wir. Ich werde oft von Schulklassen für Vorträge angefragt. Da bin ich gerne dabei.

Nottwil bietet eine breite Auswahl an Sportarten. Habt ihr das genutzt?

K: Das Angebot ist super. Ich habe Verschiedenes ausprobiert und wollte etwas finden, das mich körperlich fordert. Jetzt spiele ich vor allem Tennis, aber der Wettkampf steht nicht mehr im Vordergrund. Ich bin ehrgeizig auf tiefem Niveau.

B: Ich nahm die Gelegenheit für den Wiederaufbau der körperlichen Fitness wahr. Wenn ich einen Skitag verbringe, möchte ich schöne Schwünge zeigen und elegant über eine Welle fahren; eine gewisse Qualität soll das Ganze haben. Aber ich will mich nicht mehr mit anderen duellieren.

Wie habt ihr euch bei den ersten Sporeinheiten im Rollstuhl gefühlt?

K: Behindert. *[schmunzelt]* Einige Dinge frustrierten, weil sie nicht sofort klappten. Oder die erste Lektion, um mich samt Rollstuhl ins Auto zu transferieren: Wie lange das dauerte ... Heute gehts im Nu.

B: Ich zweifelte nicht, weil genügend Beispiele zeigten, dass es machbar ist. Aber die Anfänge waren hart. Athletisch war ich mit 22 Jahren topfit, die Rumpfmuskulatur

war stark, ich hatte ein Sixpack. Auf einmal ist das alles weg, man schafft es kaum, sich aufzurichten oder eine fünf Zentimeter hohe Schwelle zu überwinden.

Was gibt euch der Sport?

B: Wahnsinnig viel. Biken zum Beispiel: Sich fordern und dabei die Natur geniessen – das erfüllt mich mit Glück. Es ist Lebensqualität. Man entflieht dem Stress, kann den Kopf lüften, und ich eigne mir eine Fitness an, die positiven Einfluss auf meinen beruflichen Alltag hat.

K: Das trifft es exakt. Es erleichtert vieles, wenn man fit ist. Sport bedeutet auch Spass und ermöglicht soziale Kontakte.

Mit welchen Augen schaut ihr heute Skirennen und Eishockeyspiele an?

B: Als Fan, der mitfiebert und sich in die Athleten hineinversetzen kann. Ich weiss, was in ihnen vor dem Start eines WM-Rennens vorgeht. Oder du, Ronny, du weisst, was in der Kabine abgeht, wenn eine Mannschaft im Play-off in Rücklage geraten ist.

K: Definitiv. Ich schaute schon auf der Intensivstation wieder Hockeyspiele. Das tat zwar weh, aber ich liebe diesen Sport und wollte einfach zuschauen.

B: Es gab Anlässe, da konnte ich vor dem Fernseher nicht zusehen. Olympia 2002 in

Salt Lake City war für mich das grosse Ziel, dafür vergoss ich viel Schweiss im Training. Dann kam der Unfall. Ich hätte es nicht geschafft, zuzuschauen. Aber man kriegt relativ schnell Distanz. Ein Jahr danach konnte ich wieder Rennen verfolgen.

Was für Zukunftspläne habt ihr?

B: Ich möchte den Familienbetrieb weiterentwickeln und so positionieren, dass wir erfolgreich bleiben. Und mit meinen Freunden möchte ich ganz viel im Sportbereich erleben, zum Beispiel eine Skitour. Mein Leben ist ziemlich ausgefüllt.

K: Ich habe eigentlich keine «Bucket List». Ich möchte mit meinen zwei Geschäftspartnern unsere Treuhandfirma weiter voranbringen.

Was vermisst ihr?

K: Ohne Tabu gesprochen: die Sexualität von früher.

B: Die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Das Joggen an einem Strand zum Beispiel, das Eintauchen ins Meer. Mit solchen Limiten muss man umgehen.

K: Es macht aber nicht mehr traurig, oder?

B: Nein, aber zwischendurch vermisse ich die Einfachheit, die Fussgängerinnen und Fussgänger haben.

(pmb/baad) ■

Sport ohne Grenzen

Viele Sportarten können unproblematisch gemeinsam ausgeübt werden.

Kann man gegen eine Rollstuhlfahrerin Ping-pong spielen? Oder mit einem Menschen mit Querschnittslähmung zum Biken gehen? Selbstverständlich. Viele Disziplinen im Breitensport können unproblematisch gemeinsam ausgeübt werden. Im Rollstuhlbasketball dürfen Fussgänger mitspielen – und sitzen im Rollstuhl. In den Skateparks sind Menschen mit und ohne Rollstuhl gleichermaßen anzutreffen. Und im Spitzensport hat mit Martin Imboden (Bild o. r.) sogar ein Rollstuhlfahrer den Schweizer Meistertitel im Bogenschiessen gegen Fussgänger errungen. Für den gemeinsamen Sport gibt es also (fast) keine Hürden.



Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) bietet schweizweit über 120 Sportangebote in 27 Rollstuhlclubs.



Direktlink zu
Rollstuhlsport
Schweiz (SPV)



Der Lohn ist die Wertschätzung

Ohne freiwillige Betreuer wie Jens Katzer sind Höchstleistungen unmöglich.

«In solchen Situationen muss man sich etwas einfallen lassen», sagt Jens Katzer. Er begleitete als Freiwilliger ein Trainingslager auf Zypern. Am dritten Tag setzte ein so starker Regen ein, dass er den dreckverspritzten Handbiker kaum erkannte, der zum Hotel zurück fuhr. Etwas erstaunt war er über die Bitte des Athleten, ihn direkt auf den Duschrollstuhl zu transferieren – samt Sportkleidern. Erst nachdem der gröbste Schmutz abgespült war, konnten die Kleider entfernt werden.

Der 58-jährige erzählt die Geschichte mit einem Schmunzeln: «Als Athletenbetreuer erlebt man einiges. Aber das war das Speziellste.» Eigentlich meistern Sportlerinnen und Sportler mit einer Querschnittlähmung ihren Alltag selbstständig. Doch im Trainingslager und an Wettkämpfen benötigen vor allem Tetraplegiker Hilfe für den Transfer in den engen Rennrollstuhl. Freiwillige wie Jens Katzer unterstützen sie dabei. Sie platzieren und fixieren sie und achten mit auf Druckstellen. «Wichtig ist, dass sie sich wohlfühlen, damit sie ihre Leistung erbringen können», sagt der Betreuer, der auch beruflich Menschen mit Querschnittlähmung versorgt – als Pflegefachmann am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ).

Gegenseitige Bereicherung

Die Kombination von beruflicher Erfahrung und freiwilligem Einsatz ist für die Betreuten ein Glücksfall: Jens Katzer muss nicht jeder Handgriff erklärt werden. Er erkennt heikle Punkte, bevor sie zum Problem werden, und er übernimmt auch pflegerische Aufgaben, wenn er mit einem Athleten das Hotelzimmer teilt. Da muss die Chemie stimmen. «Man kommt sich schon recht nahe, aber das ist gegenseitig auch eine Bereicherung. Zudem habe ich zwischendurch etwas Zeit für mich – die Athleten wollen ja auch mal Ruhe vor mir haben.»

Der Betreuer ist selber sportlich. Im Trainingslager engagiert er sich auch als Guide für die Tetraplegiker, die im Handbike weniger schnell unterwegs sind als die Paraplegikergruppe. Er begleitet sie auf



dem Rennrad, macht Handreichungen oder regelt den Verkehr, wenn sie im tiefliegenden Rennrollstuhl auf eine unübersichtliche Kreuzung zufahren.

Für seine Einsätze im Trainingslager nimmt der Pflegefachmann in Abstimmung mit dem SPZ unbezahlt frei. Der Betreuer erhält neben Kost und Logis nur eine kleine Aufwandsentschädigung. «Ich bin dafür da, dass der Athlet ein optimales Programm absolvieren kann», sagt er. «Der Lohn ist, dass man etwas Gutes tut. Gleichzeitig erleben Athleten und Staff eine tolle Zeit an einem schönen Ort.»

Sinnhaftigkeit mit Spassfaktor

Ohne freiwillige Helferinnen und Helfer geht im Sport nichts. Viele Hände werden in der Vorbereitung und an Wettkämpfen gebraucht – vom Vereinsanlass bis zu Olympischen Spielen. In der Schweiz engagieren sich rund 450 000 Freiwillige in Sportvereinen. Was motiviert sie?

Für ihre Masterarbeit an der Universität von Luzern untersuchte Marlis Gander die

Frage im Bereich des Behindertensports. Als Hauptantriebskräfte identifiziert sie die sinnhafte Tätigkeit in einem gesellschaftlich wichtigen Bereich sowie die Wertschätzung, die von den Athletinnen und Athleten zurückkommt. «Auch der Spassfaktor spielt eine wichtige Rolle», sagt Marlis Gander «die Freude am gemeinsamen Helfen in einem coolen Umfeld.»

Jens Katzer hofft, weitere Freiwillige für die Athletenbetreuung begeistern zu können. Eine pflegerische Ausbildung sei keine Voraussetzung, aber man sollte Grundlagen der Querschnittlähmung kennen – Workshops der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung vermitteln das nötige Rüstzeug.

(kste/rob) ■

Interessieren Sie sich für die
Freiwilligenarbeit für Menschen
mit Querschnittlähmung?
Schreiben Sie uns:

✉ redaktion@paraplegie.ch



Unglücklich sein ist uninteressant

Antoine Barizzi verunfallt mit sechzehn Jahren und kehrt danach nicht mehr nach Hause zurück. Der Tetraplegiker engagiert sich in der Politik, schliesst sein Studium ab – und tut alles, um die Sonne wieder zu sehen.

«Da drüben.» Antoine Barizzi deutet mit einer Kopfbewegung auf die Stelle, an der es passiert ist. Er erzählt sachlich, emotional wühlt es ihn nicht mehr auf. «Das gehört zu meiner Geschichte.» Fragen, wieso alles so kam – er lässt sie sein. Bringt nichts. Ausser Schmerz.

Da drüben also. Am 17. September 2009, ein Donnerstag, der Abend ist reserviert für das Training im Turnverein. Die Halle steht an der Strasse, die durch Chézard-St-Martin führt, ein Neuenburger Dorf. Hier ist Barizzi aufgewachsen. Er ist ein begabter Turner, bis zu zehn Stunden pro Woche investiert er in seinen Sport, nun tastet er sich an einen neuen Sprung auf dem Trampolin heran: zwei Salts und saubere Fusslandung auf der Matte. Heute will er das wieder üben.

«Bitte, berührt mich nicht...»

Antoine Barizzi ist sechzehn Jahre alt, Kantonschüler, nach dem Turnen naht das Weinfest in Neuenburg, es sind angenehme Tage. Freunde, Sport, Schule – das Leben ist unbeschwert. Er verlässt sein Elternhaus. Aber er wird für lange Zeit nicht mehr zurückkehren.

In der Halle holt er Anlauf, fliegt durch die Luft und rotiert mit hoher Geschwindigkeit, es werden mehr als zwei Überschläge. Die Schaumstoffmatte kann den heftigen Aufprall nicht abfedern. Antoine Barizzi realisiert sofort, dass dies kein normaler Trainingssturz ist, sondern ein Unfall. Er kann sich nicht bewegen. Die zu Hilfe eilenden Kollegen bittet er: «Berührt mich nicht.»

Die Ambulanz wird alarmiert, danach die Rega, die Eltern werden benachrichtigt, dass ihr Sohn ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum gebracht werden muss. Der 17. September, das ist auch der Hochzeitstag von Josée und Jean-

François Barizzi. An diesem Tag nimmt Antoinettes Leben eine dramatische Wende.

Das Leben – ein Fragezeichen

Vier Stunden nach dem Sturz wird er operiert, aber als er am nächsten Morgen erwacht, kann er sich immer noch nicht bewegen. Der fünfte Halswirbel ist gebrochen und die benachbarten Wirbel sind stark beschädigt. Dann hört er zum

«Die Wahl war einfach: Ich wollte zurück in mein altes Leben.»

ersten Mal einen Begriff, mit dem er nicht viel anfangen kann: *Tetraplegie*. «Paraplegie war mir geläufig», sagt er. «Doch Tetraplegie?» Als er erfährt, wie sehr er künftig eingeschränkt sein wird, kommt ihm sein Leben wie ein einziges grosses Fragezeichen vor. Wie sehr werde ich von anderen abhängig sein? Kann ich mich allein fortbewegen? Mit dem Zug unterwegs sein?

Panik hat er nicht. Nur einmal sagt er zu seiner älteren Schwester Christelle: «Mein Leben ist zerstört. Alles, was ich hatte, ist weg.» Im Sport hat Antoine Barizzi gelernt, wie wichtig mentale Stärke ist, um Hürden zu meistern und vor komplizierten Aufgaben keine Angst zu haben. Er sieht zwei Optionen: Entweder bleibe ich unglücklich und gebe auf. Oder ich wähle den Weg, von dem ich glaube, dass er mich an die Sonne bringt. «Die Wahl war einfach», sagt er. «Ich wollte zurück in mein altes Leben.» Das alte Leben im Rollstuhl neu beginnen – und sich dabei stets an einen seiner bemerkenswerten Leitsätze halten: «Unglücklich sein, das ist nicht so interessant.»

Ruhig, trotz stürmischer Wellen: Antoine Barizzi am Ufer des Neuenburgersees.

>

Pflegeheim statt Elternhaus

Zwölf Jahre später, an einem grauen Samstag im März 2021 reist Antoine Barizzi mit dem Zug in seine Heimat. Seit ein paar Monaten lebt er in Schenkon LU und ist Teil eines Wohnprojekts von ParaHelp und ParaWork für junge Menschen mit Querschnittslähmung. Aber Neuenburg ist seine Stadt, und oben, in Chézard-St-Martin, hat er seine Wurzeln. Nach dem Mittag sitzt er am Ufer des Sees, im Rücken hohe Wellen, der Wind bläst ihm ins Gesicht. Aber ihn stört das nicht, er wirkt ohnehin so, als könnte ihn nichts aus der Ruhe bringen.

Mit sechzehn Jahren hat ihn das Schicksal aus seiner vertrauten Umgebung gerissen und er ist alleine erwachsen geworden. Nach über neun Monaten in Nottwil ist er nicht zu seinen Eltern zurückgekehrt, sondern in ein Pflegeheim in Neuenburg gezogen. Es garantierte eine Betreuung rund um die Uhr und lag in unmittelbarer Nähe zu Kantonsschule und Universität. Zehn Jahre lebte er dort. «Es war für alle die beste Lösung», erklärt Antoine Barizzi. «Wenn ich jeden Tag aus Chézard-St-Martin nach Neuenburg zur Schule hätte transportiert werden müssen, wäre das für meine Angehörigen und für mich eine hohe Belastung gewesen.»

Sein Vater hat im Erdgeschoss des Hauses ein behindertengerechtes Zimmer eingerichtet und Türen montiert, die sich elektrisch öffnen lassen. Aber Barizzi verbrachte seit seinem Unfall nie mehr eine ganze Woche dort. Der 28-Jährige ist ein kluger Kopf. Aber als Jugendlicher ist er scheu, ein Zweifler, der sich mit Selbstkritik nicht schont. Dann nimmt er sich vor: Hör auf damit, zeig mehr Selbstbewusstsein. Es sind nicht bloss Worte, er hält sich daran und merkt, wie gut es ihm tut. «Und wenig später verunglücke ich...»

Seine positive Einstellung begleitet ihn in Nottwil, das hilft. Nach sechs Wochen kann er die Schultern wieder bewegen, dann die Handgelenke, mit denen er vieles kompensiert, was zuvor die Finger erledigt haben. Jeder noch so kleine Fortschritt bedeutet ein Stück mehr Unabhängigkeit.

Der Wunsch des Soziologen

Der Tetraplegiker benötigt keinen übermässigen Aufwand, um in der Schule zu den Besten zu gehören. Nach der Matura absolviert er ein Studium in Kommunikation und Soziologie, schliesst

nach drei Jahren mit dem Bachelor ab und hängt ein Masterstudium in Soziologie und Unternehmensführung an. Und er liebt das Improvisationstheater: auf der Bühne sein, ein Thema aus dem Publikum erhalten und spontan performen. Aber auf Sport verzichtet er, seit er sich 2013 bei einem Skiunfall einen Bruch der rechten Schulter zugezogen hat.

Sieht er heute die Welt mit anderen Augen? «Ich habe automatisch eine andere Perspektive: Ich sehe die Welt nicht mehr aus 1,85 Metern, sondern aus 1,40 Metern Höhe.» Er lacht, um schnell wieder ernst zu werden «Das Studium hat mich gelehrt, dass man sich von Vorurteilen befreien

«Die Spontaneität ist zwar reduziert, aber ich kann viel unternehmen und bin geistig unabhängig.»

sollte und sich überlegen: Ist das, was ich für wahr halte, auch wirklich wahr – und weshalb glaube ich das?» Er ist überzeugt, dass Soziologiekurse während der obligatorischen Schulzeit Offenheit und kritisches Denken fördern würden.

Antoine Barizzi schätzt die globale Lage als komplex ein. «Wir Schweizerinnen und Schweizer haben das grosse Glück, in einem Land mit hohem Standard, tadellosem Unterstützungssystem und guter Infrastruktur zu leben», sagt er. «Aber auf dem Planeten läuft vieles schief. Ich befürchte, dass die Corona-Pandemie nur ein Vorgeschmack dessen ist, was noch auf uns zukommt.»

Inspirierend für Freunde

Nur reden, nur kritisieren, das würde nicht zu ihm passen. Handeln will er, Einfluss nehmen, Denkanstösse geben. Freiheit und Verantwortung sind Barizzi ebenso ein Anliegen wie die Unterstützung von Unternehmern. Darum engagiert sich der Sohn eines selbstständigen Maurers in der Politik, zunächst in der BDP, von 2017 bis 2020 sitzt er für die FDP im Kantonsparlament von Neuenburg. Das Amt lässt er ruhen, als er nach Schenkon zieht.

Regelmässig trifft er sich mit Freunden der Société de Belles-Lettres, einer Studentenverbindung mit einem Lokal mitten in Neuenburg. Bei unserem Besuch in der Westschweiz ist ein

Zurück am Unfallort in der Turnhalle von Chézard-St-Martin.

Immer wieder gerne: Antoine Barizzi diskutiert mit Freunden seiner Studentenverbindung.

>



LUCERNE FESTIVAL



VERRÜCKT

10.08. - 12.09.

Sommer-Festival 2021

lucernefestival.ch

CREDIT SUISSE 


KÜHNE-STIFTUNG


Roche

 THE ADECCO GROUP
FOUNDATION


ZURICH®



Abstecher dorthin Pflicht. Seine Kollegen bestellen Pizza, öffnen einen Weisswein und wälzen verschiedene Themen. Antoine ist einer von ihnen. «Ein inspirierender Mensch», sagt Dario Principi. «Lustig», fällt Simon Vouga spontan ein, und Florian Grob ergänzt: «Mit ihm kann man lange, vertiefte Diskussionen führen. Er weiss über wahnsinnig viel Bescheid.» Dass ihr Freund körperliche Einschränkungen hat, wird dem Trio erst wieder bewusst, als Krafteinsatz verlangt ist und der Kumpel im Rollstuhl ein paar Stufen hinunter zur Eingangstür getragen werden muss.

Die Belastungsgrenze finden

Antoine Barizzi hat nach Glück gesucht und es für sich gefunden. «Es ist für alle nicht immer einfach, glücklich zu sein», sagt er, «doch wir können viel tun, um es zu erleben.» Den Unfall habe er nicht so ohne Weiteres weggesteckt, aber er habe beharrlich an seiner Einstellung gearbeitet und sich an die neuen Umstände gewöhnt. «Manchmal war es unangenehm, aber wenn man nicht aufgibt, gelangt man an einen Punkt, an dem man mit seinem Leben zufrieden sein darf.» Barizzi wirkt ausgeglichen, gelassen, er hat die Worte des Philosophen Marcus Aurelius verinnerlicht: «Möge mir die Kraft gegeben sein, zu ertragen, was nicht geändert werden kann, und der Mut, zu ändern, was geändert werden kann. Aber auch die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Er kann nicht ändern, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein: für die Körperpflege, die bis zu zwei Stunden täglich dauern kann, für das Aufstehen am Morgen und das Zubettgehen am Abend. Gleichwohl gestaltet er seinen Alltag so, dass er sagen kann: Ich habe ein gutes Leben. «Die Spontaneität ist zwar reduziert, aber ich

kann trotzdem vieles unternehmen und bin geistig unabhängig.»

Antoine Barizzi ist ein passionierter Leser, 2020 hat er vierzig Bücher verschlungen. Und er ist daran, sich nach seinem Studienabschluss beruflich zu positionieren. Derzeit arbeitet er als Stagiaire im Projektmanagement für eine Startup-Firma in Neuenburg und entwickelt eine App mit, die Menschen zu stärkeren Auftrittskompetenzen verhelfen soll. Er befasst sich mit Formulierungen, dem Wortschatz, der Geschwindigkeit der vorgetragenen Sätze, der Stimmlage.

Das Praktikum absolviert er in einem Halbzeit-Präsenzpensum, er muss noch herausfinden, wie hoch seine Belastbarkeit und seine Arbeitsleistung tatsächlich sind. Ihn treibt Leistungsbereitschaft an und dank seiner Beharrlichkeit erzielt er weitere Fortschritte. «Antoine ist sehr weit», sagt Karin Schwerzmann, Coach für die Berufsorientierte Integration bei ParaWork. «Er ist vorwärts denkend, breit interessiert und positiv. Es ist ein grosser Gewinn für eine Firma, einen solchen Menschen im Team zu haben.»

Seinen feinen Humor hat Antoine Barizzi stets behalten. Freunden im Turnverein schickte er aus Nottwil witzige Nachrichten. «Er war positiver als wir», erinnert sich Anthony Bärfuss, ein Jugendfreund, der Antoine beim Unfall neben dem Trampolin liegen sah. Jetzt steht Bärfuss im Regen vor der Halle in Chézard-St-Martin. Auch Kollege Julien Richard ist da; als er damals die Ambulanz an seinem Haus vorbeifahren sah, befürchtete er sogleich, dass einer der Turner verunglückt sein könnte.

Oft sehen sich die drei nicht, aber wenn, ist es wie früher. Über den Unfall reden sie nicht, erst recht nicht, warum das so weit kommen musste. Bringt nichts. (pmb/baad) ■

Vertraute Umgebung:
die Universität
am Neuenburgersee.



So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung erhält Antoine Barizzi einen finanziellen Beitrag für ein umgebautes Auto, das seine Unabhängigkeit und Flexibilität weiter steigert.

Virtuelles Gehen gegen chronische Schmerzen

Der Wunsch nach Schmerzlinderung kommt bei Menschen mit Querschnittlähmung oft vor dem Wunsch, wieder gehen zu können. Das interdisziplinäre Forschungsprojekt «Virtual Walking» geht dazu innovative Wege.

Schmerzen diktieren den Alltag von vielen Menschen mit Querschnittlähmung. Drei Viertel erleben sie als einschränkender als die körperliche Behinderung. Da Therapien nur selten zum gewünschten Erfolg führen, werden die andauernden Schmerzen schnell zur Belastung.

So auch bei Marc Elmer, den starke Fusschmerzen quälen. Der 32-jährige Glarner ist nach einem Gleitschirmunfall im Mai 2017 querschnittgelähmt. Seine Schmerzen wurden seither immer intensiver. «Es ist einerseits ein dumpfer Dauerschmerz in den Füßen, andererseits sind es spitze Schmerzen, die bis in die Unterschenkel ausstrahlen», erzählt der passionierte Badmintonspieler. Man kann sich das vorstellen wie schlimme Zahnschmerzen: Der Schmerz ist brennend, einschneidend oder elektrisierend – und fast nicht auszuhalten. Oft haben Betroffene einen jahrelangen Leidensweg mit vielen Therapieversuchen und wirkungslosen Medikamenten hinter sich. Marc Elmer haben die Schmerzen gezwungen, seine Umschulung vom gelernten Polier zum Bauführer abzubrechen.

Fehlermeldung im Gehirn

Bei einer plötzlich eintretenden Querschnittlähmung haben viele Betroffene keine Möglichkeit, ihre Körperwahrnehmung schnell genug auf die neue Situation einzustellen. Das Gehirn erhält dadurch widersprüchliche Informationen: Es sieht zwar die Beine, aber spürt sie nicht. André Ljutow, Chefarzt des Zentrums für Schmerzmedizin in Nottwil, erklärt: «Bei einer Querschnittlähmung verändert sich der Informationsfluss so rasant, dass dem Gehirn kaum Anpassungszeit bleibt. Plötz-

lich stimmen die erlebten und gefühlten Sinnesindrücke nicht mehr überein.» Informationen schiessen wild durcheinander. Die für die Augen sichtbaren Beine reagieren nicht auf Reize, aus den betroffenen Regionen kommen keine Daten, Schaltstellen in den Nervenbahnen melden ungewohnte Signale. Das Gehirn sucht vergeblich Orientierung, es gerät in eine Schlaufe und reagiert wie ein abgestürzter Computer mit Fehlermeldungen. Der Alarm kann sich als Schmerz äussern – und zwar in Körperbereichen, die der Patient gar nicht mehr spüren kann.

Das Gehirn muss also ausgetrickst werden, damit es aus der Schlaufe herausfindet. Die Idee des «Virtual Walking» stützt sich dabei auf die seit rund zwanzig Jahren bei Phantomschmerzen nach Amputationen angewandte «Spiegeltherapie»: Mithilfe eines vorgetäuschten Gehens wird das Gehirn langsam an die neue Realität herangeführt. Die Patientinnen und Patienten sitzen



Dr. med. André Ljutow,
Chefarzt Zentrum für
Schmerzmedizin

«Bei einer Querschnittlähmung bleibt dem Gehirn kaum Anpassungszeit.»

André Ljutow

in einem Stuhl, aber sehen sich auf einer Grossleinwand gehen. Ihr Oberkörper wird live gefilmt und täuschend echt auf fremden Beinen in einem Video positioniert. So entsteht im Gehirn die Illusion, sie können wieder gehen. «Unsere Arbeitshypothese ist, dass dieses visuelle Gehen die Nichtübereinstimmung der motorischen Befehle und der sensorischen Rückmeldungen zu korrigieren vermag», so Ljutow.



Das Gehirn überlisten Ein vorge-täushtes Gehen führt an die Realität im Rollstuhl heran.

Tatsächlich hat die Schmerzintensität bei Marc Elmer seit Therapiebeginn langsam aber stetig abgenommen. Seine Schmerzspitzen sind verschwunden und der Dauerschmerz ist weniger dominant. Erleichtert erzählt er, dass er seinem Alltag wieder nachgehen kann, mit intensiven Trainings im Parabadminton und einer neuen Ausbildung zum Kaufmann.

Partnerschaft mit der Hochschule Luzern

Für das Virtual Walking liessen sich die Schmerzexpertinnen und -experten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums vom Neurowissenschaftler Lorimer Moseley inspirieren, der 2007 an der Universität Oxford erste Experimente mit einer einfachen Filmprojektion machte. Seine Idee wurde damals nicht weiterverfolgt, weil die technischen Möglichkeiten zu eingeschränkt waren. Dank Fortschritten in der Computertechnik wird den Patientinnen und Patienten heute eine viel realistischere Simulation geboten. Chefarzt Ljutow geht davon aus, dass die Wirkung umso besser wird, je näher das virtuelle Gehen an das tatsächliche Geherlebnis herankommt.

Dieses technologische Wissen bringt die Hochschule Luzern in die Projektpartnerschaft ein. Mehrheitlich Studierende des Instituts für Medizintechnik rund um Professor Roger Abächerli entwickeln das System, das Hardware- und Softwarekomponenten miteinander vereint. Ein interdisziplinäres Team erarbeitet die detailgenaue Übereinstimmung der verschiedenen Bildebenen: der Hintergrund, die gehenden Beine, der Körper der Betroffenen, die Blickwinkel und Abstände. Zudem bewegt sich der Stuhl, auf dem

die Patientinnen und Patienten sitzen, identisch zum Becken der Person, die sie im Video sehen. So fließen Bewegungsimpulse in ihre Körperwahrnehmung mit ein und verstärken die Illusion. Anhand dieser Illusion wird das Gehirn behutsam an die Situation eines Menschen mit Querschnittlähmung herangeführt.

Weites Anwendungsfeld

Dieser Therapieansatz kann nicht nur bei einer Amputation oder Querschnittlähmung schmerzlindernd wirken, sondern auch bei Schlaganfällen, Verletzungen mit Nervendurchtrennungen oder Entzündungen von Nerven. «Unser Forschungsprojekt zielt darauf ab, die Anwendung sowohl technisch wie auch im klinischen Einsatz weiterzuentwickeln», sagt André Ljutow. «Zudem erarbeiten wir Behandlungstechniken für ähnliche Krankheitsbilder, standardisieren sie und bereiten sie für die Weitergabe im Rahmen von Schulungen und Zusatzausbildungen auf.»

Noch steckt das Projekt in der Anfangsphase. Der erste Prototyp in Nottwil, von dem auch Marc Elmers Schmerzbehandlung profitiert, ist aber schon jetzt weltweit einzigartig. (brch/baad/boa) ■

Weitere Informationen: siehe auch «Paraplegie» (4/2018).



Marc Elmer,
Patient



Sie können sich an diesem innovativen Projekt mit einer Spende beteiligen. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.
IBAN CH14 0900 0000
6014 7293 5
Vermerk: Virtual Walking

 **Direktlink
zum Video**



Jahresbericht der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung leistete 2020 mehr finanzielle Direkthilfe zugunsten von Menschen mit Querschnittslähmung. Trotz einer gebremsten Ertragsentwicklung konnte sie im Pandemiejahr ein positives Nettoergebnis ausweisen.

2020 war für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe ein ereignisreiches Jahr. Zum einen wurden zukunftsweisende Projekte wie der Neu- und Umbau der Klinik abgeschlossen, es gab mehrere Neubesetzungen auf oberster Ebene und die Strategie 2021 bis 2024 wurde verabschiedet. Zum anderen stellte die Corona-Pandemie die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) und ihre Tochtergesellschaften vor ungeahnte Herausforderungen. Die Auswirkungen der Pandemie haben die Geschäftstätigkeit in der Paraplegiker-Gruppe teilweise stark beeinflusst. Erfreulich hingegen ist, dass Mitglieder und Spendende der SPS trotz der schwierigen Ausgangslage zur Seite gestanden sind.

Direkthilfe mit grosser Wirkung

Ende 2020 zählte die Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung über 1,8 Millionen Mitglieder, rund 11 000 davon haben sich für den Neuabschluss einer Mitgliedschaft auf Lebenszeit entschieden. Die Mitgliederbeiträge und Spendenerträge beliefen sich auf 87,5 Mio. Franken. Davon gingen 29 Prozent bzw. 25,9 Mio. Franken (Vorjahr: 23,8 Mio.) direkt an Menschen mit einer Querschnittslähmung – als Gönnerunterstützung oder Direkthilfe. Der Einsatz dieser Mittel bewirkt Grosses: So zeigte eine Wirkungsmessung im Auftrag der SPS, dass es 71 Prozent der Betroffenen in der Schweiz auch dank dieser Unterstützung gelingt, ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ertragsentwicklung

Der Betriebsertrag wuchs im Jahr 2020 auf 261,2 Mio. Franken (Vorjahr: 259,9 Mio.),

gleichzeitig erhöhten sich die Betriebskosten auf 262,6 Mio. Franken (Vorjahr: 253,9 Mio.). Finanzerträge und Kursgewinne haben trotz des Pandemiejahres ein positives Jahresergebnis von 1,4 Mio. Franken ermöglicht.

Zu dieser Kostensteigerung führten insbesondere die höheren Auszahlungen, die im Rahmen der Direkthilfe getätigt wurden (+2,1 Mio. Franken), sowie das Personalwachstum aufgrund der Vergrösserung der Klinik und der Kapazitätserweiterung im medizinischen Bereich (+6,7 Mio. Franken). Alles in allem konnte das Geschäftsjahr 2020 in einem schwierigen Umfeld dennoch zu einem befriedigenden Abschluss geführt werden.

(red / rel) ■

Verwendung der Mitgliederbeiträge und Spenden 2020

Total: 87,5 Mio. Franken



29 %

Direkthilfe
an Querschnitt-
gelähmte



20 %

Beiträge Leistungs-
feld Medizin



16 %

Mitgliederbetreuung
und Fundraising-
aufwand



11 %

Beiträge
Leistungsfeld
Bildung, Forschung,
Innovation



9 %

Infrastruktur
Nottwil



9 %

Beiträge
Leistungsfeld Integration
und Solidarität



3 %

Administrations-
aufwand



3 %

Forschungs-
beiträge
an Dritte



Digitaler Jahresbericht

Der Jahresbericht der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und ihrer Gruppen-gesellschaften wird digital publiziert. Unter report.paraplegie.ch/2020/de finden Sie die Berichte der Stiftungsratspräsidentin, Direktoren und Geschäftsführer sowie Höhepunkte des Jahres. Eine Videoanimation zeigt, was die Solidarität der Schweizer Bevölkerung für die Betroffenen bewirkt.



Direktlink



Auf dem Weg zu einer besseren Medizin

Nach zehn Jahren verlässt SPZ-Direktor Hans Peter Gmünder Nottwil.

Pioniergeist wecken, das Feuer der Mitarbeitenden entfachen – damit prägte Hans Peter Gmünder den «Spirit von Nottwil» zehn Jahre lang. Der Direktor des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) hat die Klinik auf die Zukunft ausgerichtet, indem er an die Wurzeln des Gründers Guido A. Zäch anknüpfte und sie stärkte. Die vereinzelt Bereiche, die er 2011 vorfand, kombinierte er zu einer neuen Erfolgsgeschichte. «SPZ, Teil zwei», nannte Gmünder sein Projekt. Es war ein radikaler Umbau, aber die Pfeiler und Querbalken sind heute fest verankert und bieten dazwischen viele dynamische Freiräume.

«Natürlich brauche ich Zahlen», sagt der Direktor. «Aber wenn ich die Leute und den Betrieb nicht spüre, sind die Zahlen nutzlos.» Sein Ziel war es, die Menschen zu gewinnen, damit eine bessere Medizin entstehen kann. Dabei hat der Facharzt für Innere Medizin und Betriebsökonom medizinische und wirtschaftliche Themen eng verbunden. Er ging mit auf Visite, um am Puls der Patientinnen und Patienten zu blei-

ben. Gleichzeitig hatte er die Zukunft des SPZ im Kopf und verband die Puzzleteile zu einem stimmigen Ganzen.

Bevor 2011 die Klinikerweiterung in die Detailplanung ging, wurden die Prozesse im Haus neu organisiert. So schuf er die Grundlage, damit Räume, Inhalte und die Organisation beim Bauabschluss 2020 zusammenpassten. Entscheidend war die Erneuerung und Fokussierung der Inhalte. «Was wir machen, das sind die Themen Querschnitt, Rücken und Beatmung. Und wie wir es machen, das sind die Prozesse Akutmedizin, Rehabilitation und lebenslange Begleitung», erklärte er oft. Es ist die Kurzformel für die internationale Ausstrahlung und hohe Qualität von Nottwil. Dem gleichen Ziel dient Gmünders neuestes Projekt, eine Kooperation mit der ETH Zürich zur Früherkennung von Komplikationen: «Damit können wir Menschen mit Querschnittslähmung auf einfachere und bessere Art lebenslang betreuen.»

Bei all seinen Ideen war der SPZ-Direktor stets nahbar. Sein Schreibtisch stand



mitte im «Multispace»-Grossraumbüro. Wenn ein Besucher den Weg nicht fand, stand er auf und half weiter. «Das hat mir immer Freude gemacht. Und darum bin ich gerne hier.» Ende Juli verlässt Hans Peter Gmünder das SPZ und fängt in Berlin einen neuen Lebensabschnitt an. «Ich freue mich, die Klinik an jemanden zu übergeben, der vielleicht Dinge sieht, die mir nicht aufgefallen sind.» Für sich selber und das SPZ ist er optimistisch. Wir auch.

(kste/we) ■

Die Folienverpackung von «Paraplegie»

Eine Empa-Studie von 2021 zur Ökobilanz von Verpackungen für Zeitschriften zeigt: Die Folie von «Paraplegie» zählt zu den beiden umweltfreundlichsten Lösungen.

Immer wieder fragen Mitglieder, weshalb «Paraplegie» in «Plastik» verschickt wird. Dieses Anliegen ist auch für uns ein wichtiges Thema, wobei wir laufend neue Varianten prüfen. Ausschlaggebend ist die Frage: Sind die Alternativen nachhaltiger?

Die von uns genutzte dünne Folie (15 µm) wird im Haushaltkehricht abso-

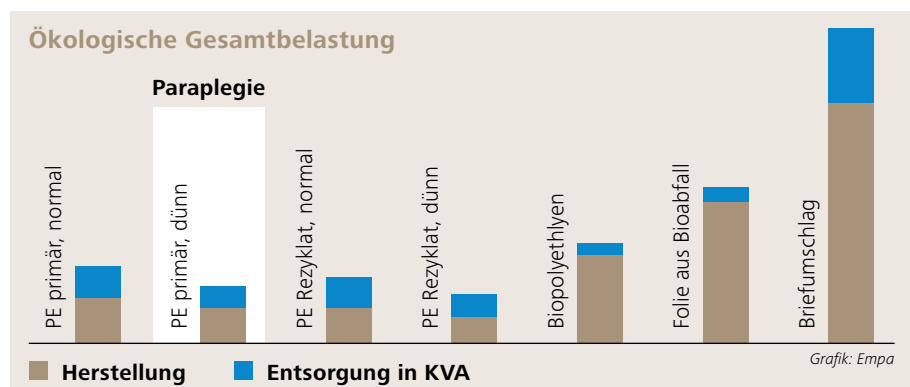
lut unschädlich vernichtet. Das wurde vom WWF bestätigt. Bei der Umweltbelastung steht also das persönliche Verhalten im Vordergrund – ob man die Folie der Müllabfuhr übergibt oder sie in der Natur «entsorgt». Auch bezüglich der ökologischen Gesamtbelastung schneidet unsere Folie besser ab als ein Papierumschlag, als Recycling-

kunststoff oder Biofolien aus Zuckerrohr und Landwirtschaftsabfällen. Dies zeigt die Empa in ihrer neuen Studie zur Ökobilanz von Verpackungen.

Untersucht wurden die Umweltauswirkungen aller Material-, Wasser- und Energieflüsse vom Abbau der Rohstoffe bis zur Entsorgung. Dünne PE-Folien aus Rezyklat und Primärkunststoff schneiden am besten ab. Zu den beiden umweltfreundlichsten Varianten zählt auch die Folie von «Paraplegie». Eine Zusendung ohne Verpackung hätte für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung den Verzicht auf Beilagen und hohe Postgebühren zur Folge.

Aus diesen Gründen denken wir, dass die gewählte Verpackung für die nähere Zukunft die richtige Entscheidung ist. «Paraplegie» ist auch digital erhältlich:

 [paraplegie.ch](https://www.paraplegie.ch) und [issuu.com](https://www.issuu.com)



Forschen ist ihre Berufung

Diana Pacheco Barzallo ist Gesundheitsökonomin in der Schweizer Paraplegiker-Forschung.

Sie zieht den Laptop aus der Tasche, klappt ihn auf und taucht ein in die Welt der Daten – in ihre Welt: Diana Pacheco Barzallo arbeitet als Gesundheitsökonomin für die Schweizer Paraplegiker-Forschung. Sie untersucht, wie sich die Versorgung von Menschen im Rollstuhl und die Situation der pflegenden Angehörigen verbessern lässt. Den Computer trägt sie ständig bei sich, nennt ihn «mein wichtigstes Werkzeug».

Diana Pacheco Barzallo stammt aus Ecuador, der Vater ist Ökonom und Professor, die Mutter Lehrerin für Geschichte und Philosophie. Auch Diana wählt den akademischen Weg. 2006 verlässt sie ihre Heimat, studiert in Lausanne und erlangt in Neuenburg den Dokortitel in Ökonomie mit einer Dissertation über Programme zur Bekämpfung der Armut.

Forschen für die Praxis

Eine solche Ausbildung eröffnet viele berufliche Optionen. Aber die Forscherin weiss schon früh, dass von ihrer Arbeit Menschen nachhaltig profitieren sollen. Forschen sei eine Berufung. Sie will einen Beitrag leisten, damit es der Gesellschaft besser geht. Eine Karriere etwa im Investmentbanking käme nicht infrage. Sie lacht: «Profit machen – darin bin ich schlecht.»

In Nottwil verfolgt Diana Pacheco Barzallo seit 2015 gesundheitsökonomische Projekte zur Situation von Menschen mit einer Rückenmarkverletzung. Wichtig ist ihr, dass es nicht bei theoretischen Modellen bleibt, sondern dass die Ergebnisse in die Praxis übertragen werden können. Ihre akribische Arbeitsweise und ihre Entschlossenheit beeindrucken viele. «Diana packt unterschiedliche Aufgaben mit enormer Leidenschaft und Gewissenhaftigkeit an», sagt Professor Armin Gemperli von der Universität Luzern. «Sie hat sich einen ausgezeichneten Ruf erarbeitet.»

Eines ihrer Themen ist die Betreuung von Menschen mit Querschnittlähmung durch Familienangehörige. Pacheco Barzallo's Daten belegen, wie viel Pflegearbeit seit Jahrzehnten in der Familie geleistet wird, welche Auswirkungen das auf die Gesundheitskosten hat und wie wichtig Entlastungsangebote sind. In leitender

« ... es hat mich gebraucht, weil ich den Leuten zeigen will, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind. **Gesündere, aktive und integrierte Menschen sind im besten Interesse der Gesellschaft.**»

Funktion beteiligt sie sich auch an einem Langzeitprojekt mit 22 Ländern, das die unterschiedlichen Gesundheitssysteme miteinander vergleicht. Die Forscherin betont die Wichtigkeit, in die Gesundheit zu investieren: «Dadurch können wir die Arbeitslosenquote sowie die Kosten von Sozialversicherungen und Gesundheitsdiensten senken. Und wenn wir eine gesündere Bevölkerung haben, sind die Menschen produktiver und glücklicher.»

Positiv denken

Seit Anfang Jahr wirkt die 37-Jährige je zur Hälfte als Forschungsgruppenleiterin in Nottwil und als Assistenzprofessorin an der Universität Luzern. Ihren Lebensmittelpunkt hat sie in Fribourg, wo sie mit ihrem Mann Luis sowie den beiden Söhnen Sebastian und Thomas lebt. Oft pendelt sie mit dem Zug zwischen Wohn- und Arbeitsort, meistert die Belastung aber ohne Mühe: «Ich bin aus meiner Heimat andere Distanzen gewohnt. Als ich mit meinem Mann aus Quito nach Lausanne kam, mussten wir uns zuerst an die kleine Stadt gewöhnen.» Sie denke positiv, was auch durch ihren Beruf erklärbar ist. «Wissenschaftler müssen positiv sein und daran glauben, Verbesserungen hinzubekommen. Wenn wir diese Einstellung nicht haben, erschwert das unsere Arbeit», sagt sie mit Überzeugung.

Diana Pacheco Barzallo's Alltag ist dicht gefüllt, aber für sie ist er vor allem bereichernd. Sie sagt: «Viele Menschen im Rollstuhl strahlen Zuversicht aus. Sie inspirieren mich.»

(pmb/baad) ■



Die besondere Spende

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und das Magazin «Sportlerin» arbeiten zusammen



Seit Dezember bietet «Sportlerin» dem Schweizer Frauensport eine eigene Plattform. Das Magazin widerspiegelt das Interesse an Geschichten über Sportlerinnen, die in unseren Medien noch immer untervertreten sind. Jede Ausgabe stellt auch Athletinnen mit einer körperlichen Beeinträchtigung vor. Das März-Heft porträtierte Cynthia Mathez und Karin Suter-Erath, unsere Hoffnungen im Badminton-Doppel an den Paralympics in Tokio. Im Juni wird die erfolgreiche Handbikerin Sandra Graf vorgestellt, die 2021 in Tokio wohl zum letzten Mal an Paralympischen Spielen teilnehmen wird.

Für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) bietet die Zusammenarbeit mit dem Magazin viele Chancen. «Wir können sportinteressierte Menschen auf die besonderen Bedürfnisse von Athletinnen mit Querschnittlähmung aufmerksam machen», sagt Stephan Michel, Leiter Marketing und Kommunikation der SPS. «Dadurch erhoffen wir uns, noch mehr Menschen für unsere Anliegen zu sensibilisieren – und weitere Mitglieder als Gönnerinnen und Gönner unseres Solidarwerks zu gewinnen.»

Aus dieser Kooperation ist eine besondere Spende entstanden: Für Mitglieder der Schweizer Paraplegiker-Stiftung kostet das Abonnement nur 25 Franken, zudem fließen 5 Franken in ein Sportprojekt in Nottwil.



sportlerin-magazin.ch/abo



Bestellen Sie ein Abonnement der «Sportlerin» mit dem Rabattcode «Paraplegie», kommt ein Teil des Abobetrags einem Sportprojekt der SPS zugute.

Briefe an die Stiftung

Ich kann Ihnen kaum ausreichend für Ihre grosszügige Unterstützung bei der Umgestaltung meiner Küche danken. Nach einer Rückenoperation war die alte Infrastruktur für mich nicht mehr nutzbar. Jetzt kann ich wieder täglich leckere Mahlzeiten für meine Familie zubereiten. Es ist eine Freude, seine Autonomie derart wiederhergestellt zu sehen. Die Hilfe, die Sie Menschen wie mir geben, ist eine grosse Erleichterung, sowohl finanziell wie moralisch.

Setti und Michel Genoud, Neyruz FR

Wir danken der Stiftung, dass sie die sportärztliche Untersuchung unseres Sohnes übernommen hat, sowie für die Unterstützung beim Kauf eines Rennrollstuhls. Sein Sport ist ein perfekter Ausgleich zur Lehre im Büro und er geniesst das Zusammensein mit seinen Freunden.

Judith und Marcel Studer, Hauenstein-Ifenthal SO

Herzlichen Dank, dass Sie die Kosten meines Bewegungstrainers übernehmen. Seit zwei Wochen benutze ich ihn täglich und stelle bereits eine Besserung der Spastik fest. Ich bin sehr froh, kann ich damit auf Medikamente verzichten.

Brigitte Santoro, Grünenmatt BE

Vielen Dank für die finanzielle Hilfe für meine Orthesen. Ihre Grosszügigkeit ist eine grosse Erleichterung. Danke an die Stiftung und die Personen, die sich für Menschen mit schweren körperlichen Problemen einsetzen.

Maria Harber Diaz, Locarno TI

Brief an die Redaktion

Das Magazin «Paraplegie» bestärkt mich in meiner Mitgliedschaft, es gibt aber ein Thema, das ich vermisse: der Umgang mit der Behinderung, wenn Erfolg oder Optimismus langfristig fehlen oder ausbleiben. Die Betroffenen erwachen nach einem heftigen Leidensweg stets mutvoll in ein zweites Leben. Ich denke, eine Mehrheit der Fälle muss sich als stille Kämpfer einen Alltag erarbeiten, der trotz Anstrengung nicht das angestrebte Wohlbefinden bietet.

Können Sie auch diese andere Seite einer Querschnittlähmung aufzeigen, das Leben mit Misserfolg und fehlender Zukunftsperspektive? Wie das Leben weitergeht, wenn der physische Zustand nicht zur Glücksfindung führt? Es wäre eine Chance zu zeigen, mit welcher Kompetenz und Unterstützung Menschen in dieser Situation betreut werden. Das Thema könnte Personen ansprechen, die an sich zweifeln, wenn sie sich mit den im Magazin präsentierten Erfolgspersonen vergleichen.

Dr. Brian Steiner, Niederlenz AG

Der Tanzpartner im Rollstuhl

Mitgeteilt von «Paraplegie»-Leserin Maria Fischer aus Safnern BE.

Damals war ich jung und ein richtiges «Tanzfüdli». Ich ging mit meinem Mann auf ein Tanzfest der Kirchgemeinde und hätte am liebsten keinen Tanz ausgelassen. Doch er behauptete, er hätte zwei linke Kniescheiben. So suchte ich einen anderen Tanzpartner – bekam aber nur Absagen. Zuletzt fragte ich den Vikar. Er sagte: «Tanzen Sie doch mit ihm...» – und wies hinter mich.

Ein junger Mann im Rollstuhl lachte mich an und streckte mir die Hand entgegen. Ich dachte: Wie soll das bloss gehen? Nur wenn man zusagt, erfährt man es. Also nickte ich und wir begaben uns auf die Tanzfläche. Er nahm meine Hand. Bestimmt und kraftvoll lenkte er, drehte mich links- und rechts herum und ich konnte super tanzen. Mit seiner freien Hand steuerte er den Rollstuhl; ich war verblüfft. Dieser Tanz war für mich ein schönes Erlebnis. Manchmal braucht es nur ein bisschen Mut, um Mauern einzureissen.

Hatten Sie auch ein Rollstuhlerlebnis? Schreiben Sie uns:

 redaktion@paraplegie.ch

Agenda

25. – 27. August

ESCIF-Kongress in Nottwil

Der 15. Kongress der European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) steht im Zeichen der Rechte und Würde von Menschen mit einer Behinderung. Er wird von der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung organisiert.

escif.org

28. Juni, SimCenter Nottwil

First Responder Teamtraining

Optimieren Sie im Simulationstraining von Sirmed Ihre Kommunikation im Team.

Information:



8. September

«Mit UK durchs Leben»

Der 1. Digitaltag von Active Communication zur Unterstützten Kommunikation (UK) findet 2021 als Online-Symposium statt.

activecommunication.ch/digitaltaguk

Folgen Sie uns:

 facebook.com/paraplegie

 twitter.com/paraplegiker

 instagram.com/paraplegie

 youtube.com/ParaplegikerStiftung

Vorschau: September 2021



SCHWERPUNKT Bewegungsfreiheit

Sich fortzubewegen ist für Menschen mit einer körperlichen Behinderung eine tagtägliche Herausforderung. Noch immer bestehen in der Schweiz vielerorts Benachteiligungen – trotz aller Bemühungen um die Gleichstellung. «Paraplegie» sensibilisiert für die gesellschaftlichen und körperlichen Hürden auf dem Weg zu einem «normalen» Leben, es erzählt von innovativen Hilfsmitteln zur Bewältigung des Alltags und vom Wunsch, Grenzen zu sprengen.

Impressum

Paraplegie (45. Jahrgang)

Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Ausgabe

Juni 2021/Nr. 178

Erscheinungsweise

vierteljährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Gesamtauflage

1038323 Exemplare (beglaubigt)

Auflage Deutsch

927680 Exemplare (beglaubigt)

Copyright

Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Herausgeberin

Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil

Redaktion

Stefan Kaiser (*kste*, *Chefredaktor*)
Peter Birrer (*pmb*), Manu Marra (*manm*), Tamara Reinhard (*reta*)
Guillaume Roud (*grd*)
redaktion@paraplegie.ch

Fotos

Walter Eggenberger (*we*, *Leitung*)
Adrian Baer (*baad*), Astrid Zimmermann-Boog (*boa*), Dominik Plüss (*14f*)

Layout und Gestaltung

Andrea Federer (*feda*, *Leitung*)
Regina Lips (*rel*)

Vorstufe / Druck

Vogt-Schild Druck AG
4552 Derendingen

Adressänderungen

Service Center
Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil
T 041 939 62 62, sps@paraplegie.ch

Web-Formular für Änderungen:

www.paraplegie.ch/service-center

Ökologische Verpackung

Das Gönner-Magazin wird in einer umweltverträglichen Polyethylenfolie verschickt.

QR-Rechnung

Für den Mitgliedsbeitrag ist die Einführung der neuen QR-Rechnung geplant. Sie wird schrittweise eingeführt und bis September 2022 die bisherigen Einzahlungsscheine ersetzen.

gedruckt in der
schweiz

«Paraplegie» ist im Mitgliedsbeitrag inbegriffen. Einzelmitglieder und Alleinerziehende samt Kindern: 45 Franken. Ehepaare und Familien: 90 Franken. Dauermitgliedschaft: 1000 Franken.

Mitglieder erhalten 250 000 Franken bei unfallbedingter Querschnittlähmung mit ständiger Rollstuhlabhängigkeit.
paraplegie.ch/mitglied-werden

Begründete Hoffnung



Erfahrung aus über 30 Jahren und jährlich mehr als 1200 stationären Behandlungen.

www.spz.ch



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

«Nicht nur ich profitiere finanziell, sondern auch andere.»

Maria (55) will mehr als nur
ihre Lebenserfahrung weitergeben.



Im Ernstfall
CHF 250 000.-
Gönner-Unterstützung

Bei unfallbedingter Querschnittlähmung
mit permanenter Rollstuhlabhängigkeit

Einmal abschliessen – ein Leben lang vorgesorgt.

Werden Sie jetzt Dauermittglied.

Wo auch immer auf der Welt und in welcher Lebenssituation Sie sich befinden, Ihre Vorteile halten ewig. Als Dauermittglied zahlen Sie **einmalig CHF 1000.-** und erhalten im Ernstfall CHF 250 000.- bei unfallbedingter Querschnittlähmung mit permanenter Rollstuhlabhängigkeit.

Einmalig zahlen, für immer Mitglied: www.paraplegie.ch/mitglied-werden



**Schweizer
Paraplegiker
Stiftung**