

PARAPLEGIE

SCHWERPUNKT

Jugend im Rollstuhl –
Beispiele einer gelungenen
Integration



8

Silvan Siegenthaler
fehlt es an nichts

20

Nicole Kälin beeindruckt
mit ihrer Einstellung

26

SPG: Gemeinsam für
Mensch und Umwelt



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung

Einblicke in die Welt von vier Querschnittgelähmten im Besucherzentrum ParaForum

Kommen Sie vorbei!
Mehr Informationen unter
paraforum.ch

Liebe Mitglieder

Als 20-Jähriger eine Querschnittlähmung zu erleiden, war für mich eine Herausforderung mit tausend Fragen und kaum Antworten. Ich war das erste Mal richtig verliebt, aber ohne Aussicht auf eine gemeinsame Zukunft, weil nicht nur der Körper im Bett lag, sondern auch mein Selbstwertgefühl. Wie muss sich dieser Zustand wohl für einen jungen Menschen anfühlen, dem die Jugend «gestohlen» wird? Die schulische Integration stellt grosse Herausforderungen. Freundschaften lösen sich auf. Später kommen berufliche Fragen hinzu, wenn der Traumjob meistens Traum bleibt oder massiv erschwert wird.

Bei jungen Menschen bekommen das Selbstwertgefühl und die Selbstständigkeit während der Rehabilitation hoffentlich eine neue Basis, die tragende Freundschaften ermöglicht. Aber wann traut man sich, daheim auszuziehen und es allein zu versuchen? Wann kann man seinen Teil zum gemeinsamen Haushalt beisteuern, um eine Beziehung «auf Augenhöhe» zu leben?

Einige Betroffene erklären, sie «akzeptieren» ihre Para- oder Tetraplegie. Andere sagen, sie hätten zwar gelernt, mit den täglichen Herausforderungen zu leben, aber etwas bleibe immer «gestohlen». Beide Antworten sollten ohne Urteil entgegengenommen werden. Wenn am Ende des Tages ein Lächeln möglich wird, ist schon viel erreicht. Und wenn das Handicap in den Hintergrund rückt, sind auch Höhenflüge möglich – sei es im Beruf, in Kunst oder Wissenschaft, Politik oder Sport.

Dank Ihrer Unterstützung, liebe Gönnerin, lieber Gönner, kann am Schweizer Paraplegiker-Zentrum die Basis für das neue Leben geschaffen werden. Die «Knochenarbeit», also das aktive Mitmachen, müssen die betroffenen Menschen selbst übernehmen. Ob jung oder alt, ein Leben lang.

Herzlichen Dank für Ihre Solidarität,



Heinz Frei
Präsident
Gönner-Vereinigung



SCHWERPUNKT

- 8 INTEGRATION
Silvan Siegenthaler ist in Schangnau bestens integriert
- 12 GESPRÄCH
«Ich möchte mit einem weissen Hai schwimmen»
- 14 PARA-WG
Vom Pilotprojekt zur Erfolgsgeschichte
- 16 JUGENDREHAWOCHEN
Training für ein selbstständiges Leben
- 18 MODE
Im Sitzen muss es sitzen
- 20 BEGEGNUNG
Nicole Kälin kämpft weiter, Tag für Tag
- 26 NACHHALTIGKEIT
Die SPG setzt sich für eine lebenswerte Zukunft ein
- 28 STIFTUNG
Jahresbericht 2022
- 29 PARAWORK
«Es liegt mir am Herzen, Danke zu sagen»
- 31 SIRMED
Carole Pidoux lehrt, wie man Leben rettet

Titel: Silvan Siegenthaler mit Mitschülerinnen und -schülern in Schangnau BE (siehe Seite 8).

SPF-Forscherinnen lehren an der Uni Luzern



Die Forschungsgruppenleiterinnen der Schweizer Paraplegiker-Forschung **Sara Rubinelli** (links) und **Carla Sabariego** wurden zu Prodekaninnen der Fakultät für Gesundheitswissenschaften und Medizin an der Universität Luzern gewählt. Rubinelli leitet die Fachbereiche Gesundheitswissenschaften und Gesundheitspolitik, Carla Sabariego die Rehabilitations- und Funktionsfähigkeitswissenschaften.

 [paraplegie.ch/
spf](https://paraplegie.ch/spf)



V.r.: Ketevan Cholokashvili, Aleksandre Kobaladze, Beat Pfister (Orthotec).

Hilfe zur Selbsthilfe in Georgien

Seit 2017 leitet der Schweizer Verein MTE Georgien gemeinsam mit lokalen Partnerorganisationen **Familien mit behinderten Kindern** zur Selbsthilfe an. Fachleute von **Orthotec** unterstützen das Projekt, indem sie ihr Know-how direkt vor Ort weitergeben – das nächste Mal im Juni und Oktober. Bei den Hausbesuchen in Regionen ohne medizinische Infrastruktur werden das Wissen zur Pflege vermittelt sowie Hilfsmittel repariert und angepasst. Davon profitieren die Betroffenen und ihre Angehörigen, aber auch lokale Fachkräfte. Bereits im März betreute Orthotec die Weiterbildung von zwei georgischen Rollstuhl-Technikern in Nottwil (Bild).

 [paraplegie.ch/
georgien](https://paraplegie.ch/georgien)

4500 Franken

wurden der Schweizer Paraplegiker-Stiftung dank Ihrem Kauf der **Inklusionssocke** von DillySocks gespendet. Herzlichen Dank! Neu sind im ParaForum auch Kindergrößen erhältlich.



 [paraplegie.ch/
shop-paraforum](https://paraplegie.ch/shop-paraforum)

Attraktive Arbeitgeberin

Top 2023 Company



Gleich zwei schöne Auszeichnungen hat die Schweizer Paraplegiker-Gruppe als Arbeitgeberin bekommen. In der unabhängigen Employer-Brand-Studie 2023 (Randstad) ist sie sowohl beste Newcomerin als auch Siegerin im Sektor Dienstleistungen und zählt zu den fünf attraktivsten Arbeitgebenden der Schweiz. Die zweite Ehrung ist der Titel «Top Company» auf der Plattform Kununu. Ihn erhielt das Schweizer Paraplegiker-Zentrum dank der überdurchschnittlich guten Bewertung durch seine Mitarbeitenden.

Begehrtes Service Center

2022 wurden im Service Center **283 000 Aufträge** verarbeitet, darunter 105 437 E-Mails und 57 139 Anrufe. Immer mehr Mitglieder nutzen die digitalen Dienstleistungen auf der Website. So erreichten uns insgesamt **70 848 Online-Aufträge**.

 [paraplegie.ch/
service-center](https://paraplegie.ch/service-center)





M. Boller, M. Diener:
«Maxi – Was, wenn Papa nicht mehr gehen kann?»
(SPS 2023, Illustrationen:
Flavio Baltermia)

Bilderbuch für Kinder von Patientinnen und Patienten

Wenn ein Elternteil verunfallt, ist das für die Kinder eine belastende Lebenssituation. In ihrer Arbeit am Schweizer Paraplegiker-Zentrum erkannten **Marianne Boller**, die ehemalige Leiterin Psychologie, und die Psychotherapeutin **Martina Diener**, dass in diesem Bereich ein kindgerecht umgesetztes Bilderbuch fehlt. Also schrieben sie es in ihrer Freizeit, unterstützt von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Die Illustrationen übernahm Flavio Baltermia. Das Bilderbuch hilft den betroffenen Kindern und zeigt Eltern sowie Fachpersonen Wege auf, um sie angemessen zu begleiten.

Für eine inklusive Schweiz

Am 27. April startete die Unterschriftensammlung zur **Inklusions-Initiative**. Sie fordert selbstbestimmtes Wohnen, mehr Assistenz und gleichberechtigte Teilhabe für Menschen mit Behinderung. Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe unterstützt diese wichtige Initiative.

 spv.ch/inklusions-initiative



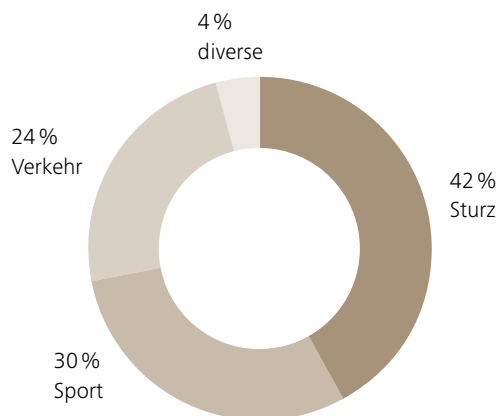
Rollstuhl-Kids am Fussballmatch

Erstmals in der Schweizer Super League begleiteten zwei Kinder im Rollstuhl das Einlaufen der Teams – ein wichtiges Zeichen für die Integration von Menschen mit Querschnittslähmung. Die Aktion fand am 11. März anlässlich des Spiels der Berner **Young Boys** gegen den **FC Sion** statt, bei dem die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auch mit einem Informationsstand vor Ort war. Zahlreiche Fussballfans erfuhren aus erster Hand über das Thema Querschnittslähmung und das Leistungsnetz der Gruppe. Ebenso spannende Gespräche mit dem Publikum erlebten die Patientinnen und Patienten aus Nottwil, die das Fussballspiel im Rahmen eines «Learning by doing»-Ausflugs besuchten.

Unfallfolge Querschnittslähmung

Bei 42 Prozent der Patientinnen und Patienten, die im Jahr 2022 für eine Erstrehabilitation am Schweizer Paraplegiker-Zentrum behandelt wurden, führte ein Unfall zur Rückenmarkverletzung.

Unfallursachen



Quelle: Jahresbericht SPG



Logopädie auf der IPS

Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) ist die Logopädie fester Bestandteil des interprofessionellen Behandlungsteams auf der Intensivpflegestation (IPS). Damit nimmt das SPZ in der Schweiz eine **Vorreiterrolle** ein. Die Logopädie trägt wesentlich zum Behandlungserfolg bei und erhöht die Patientensicherheit. Um die Bedeutung dieses Berufs auf der IPS aufzuzeigen, produzierte der Deutschschweizer Logopädinnen- und Logopädenverband (DLV) einen Kurzfilm, in dem auch einige Mitarbeitende des SPZ aus ihrem Arbeitsalltag berichten.

 [YouTube](#)





Zurück nach Hause

Florian Carrel empfängt uns in seinem barrierefreien Zuhause.

Ein Köpfler machte Florian Carrel zum Tetraplegiker. Heute lebt er wieder in seinem Elternhaus und bewältigt den Alltag weitgehend selbstständig – dank eines umfangreichen Umbaus.

«Wieder nach Hause zu können, hat mir alles bedeutet», sagt der 21-jährige Florian Carrel. Beim Kopfsprung in einen Swimmingpool prallt er auf den Boden und seine Halswirbelsäule bricht. Seither ist er Tetraplegiker. Während seiner neunmonatigen Rehabilitation am Schweizer Paraplegiker-Zentrum macht der junge Mann grosse Fortschritte. Doch schnell ist klar: Ohne bauliche Anpassungen kann er nicht in sein Elternhaus in Villarepos FR zurück.

Bei der Beseitigung der Barrieren unterstützt das Zentrum für hindernisfreies Bauen (ZHB) der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung die Familie. «Uns ist wichtig, dass Florian das Haus eines Tages übernehmen kann», erklärt seine Mutter, Chantal Carrel. «Deshalb haben wir den Umbau so geplant, dass er alle Räume nutzen kann.»

Vorfinanzierung für schnellen Baustart

ZHB-Architekt Dominik Widmer entwickelt mit der Familie, der Ergotherapeutin und der Invalidenversicherung (IV) den Umbau. Er plant einen Lift vom Keller bis ins Obergeschoss, den hindernisfreien Umbau der Badezimmer sowie die Anpassung von Schwellen und Eingangstüre. «Die IV hat zunächst nur die Kosten einer Hebebühne vom Erd- ins Obergeschoss übernommen», sagt Chantal Carrel. Damit war ihrem Sohn der Zugang zum Wohnraum im Keller verwehrt und auch die Sicherheit war fraglich, da er sich nicht auf einer Hebebühne festhalten kann.

«Während Florians Rehabilitation haben wir erfahren, dass uns die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) unterstützt und wir

uns keine Sorgen machen müssen», erzählt Chantal Carrel. Da es oft lange dauert, bis die IV eine Kostengutsprache erteilen kann, finanziert die SPS die Umbauarbeiten bis auf den Anteil vor, den die Familie trägt. Um die Kosten zu reduzieren, übernimmt Florians Vater einige Arbeiten gleich selbst.

Zwei Monate nach der Rückkehr seines Sohns nach Hause ist der Umbau abgeschlossen. Wenn er nicht arbeitet oder seiner Leidenschaft Hockey als Assistenz-Coach nachgeht, verbringt Florian Carrel seine Zeit im Garten beim Tischtennis oder in seinem Wohnzimmer im Keller. Oft besuchen ihn hier seine Freunde zu einer Runde Billard oder zum Gamen. «Heute brauche ich zwar für alles etwas länger», sagt der junge Mann. «Aber ich fühle mich in nichts eingeschränkt und kann mein Leben wieder geniessen.»

(mlal/baad) ■

 [spv.ch/de/
beratung/bauberatung](https://www.spv.ch/de/beratung/bauberatung)

Ein Traum wird wahr

Franz Rullos Lebensgeschichte in «Paraplegie» 2/2022 berührte viele Menschen. Unter ihnen auch das Team von «Happy Day» des Schweizer Fernsehens.

Für das TV-Publikum war es ein besonderer Moment, inklusive Gänsehaut und Tränen. Und für das Team von SRF war es eine der «herzerwärmendsten» Überraschungen, die es in der Sendung «Happy Day» je gab: der Moment, als Franz Rullo von Moderator Röbi Koller den Elektrorollstuhl Scewo BRO überreicht bekam, von dem er schon so lange geträumt hatte.

Als im Sommer 2022 Franz Rullos bewegende Lebensgeschichte in «Paraplegie» und auf den digitalen Kanälen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) vorgestellt wurde, meldeten sich zahlreiche Menschen aus der ganzen Schweiz. Sie alle setzten sich dafür ein, dass sein grosser Traum in Erfüllung geht. Der Traum eines Mannes, der viel Schreckliches erlebt hat und stets die Energie aufbrachte, um all diese Rückschläge wegzustecken. Ein Mitglied der Paraplegiker-Stiftung spendete sogar 10000 Franken an das innovative Gerät, das auch Treppen überwindet.

All diesen Menschen und ihrer Solidarität gehört unser grosser Dank. Es ist unbeschreiblich, wie durch das gemeinsame Engagement für einen Menschen mit Querschnittlähmung ein so berührender Moment entstehen konnte.

Auf dem Facebook-Kanal des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) schreibt der Beschenkte: *«Trotz immer wieder dunkler Wolken konnte ich dank eurer Hilfe neue Rückschläge bewältigen – Danke SPS, SPV, SPZ, Iwan und den unzähligen Menschen und Gönnern. Ihr habt mir den Rücken gestärkt. In unendlicher Dankbarkeit verbeuge ich mich vor euch. Franz/Fränzu»* (kste/baad) ■



paraplegie.ch/
franzrullo



Bewegender Moment: SRF-Moderator Röbi Koller trifft Franz Rullo.

Ein fataler Sprung

Denis Moret plant Schulbesuche, um in der Westschweiz für das Thema Querschnittlähmung zu sensibilisieren.



Im Sommer 2022 springt Denis Moret aus Neyruz FR in einen Pool und prallt dabei mit dem Kopf gegen den Beckenrand. Nach dem verhängnisvollen Sprung wird der 60-Jährige von seinem Sohn und dessen Freunden aus dem Wasser gezogen – die Jugendlichen retten ihm das Leben. Von der Schweizerischen Rettungsflygwacht Rega wird der Westschweizer direkt ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) nach Nottwil geflogen. «Das war für mich und meine Rehabilitation die beste Entscheidung», sagt er.

Die Diagnose: inkomplette Tetraplegie. Zunächst kann der Patient weder Arme noch Beine bewegen. Doch Denis Moret hat riesiges Glück: Die Sensibilität in den betroffenen Gliedmassen kehrt zurück, und schon bald beginnen die ersten Gehversuche. «Dass ich das SPZ gehend verlassen konnte, gleicht für mich einem Wunder», erzählt er dankbar. Noch heute mache er jede Woche Fortschritte. Doch geblieben seien die anderen Einschränkungen, die mit einer Querschnittlähmung einhergehen, darunter das aufwändige Blasen- und Darmmanagement.

Mit seiner Geschichte möchte der Romand die Bevölkerung in der Westschweiz für das Thema Querschnittlähmung sensibilisieren. Deshalb plant er jetzt Besuche an verschiedenen Schulen.

(nean/baad) ■

Denis Moret erzählt seine Geschichte im Video:



paraplegie.ch/
denis-moret



Silvan fehlt nichts

Der 15-jährige Silvan Siegenthaler aus Schangnau BE gibt ein motivierendes Beispiel einer gelungenen Integration – auch dank dem Netzwerk der Schweizer Paraplegiker-Stiftung.

Silvan Siegenthaler blinzelt in die Frühjahrs-sonne. Auf die Frage, welche Einschränkungen ihn am meisten stören, antwortet er gelassen: «Eigentlich keine.» Den Jugendlichen am Rande des Pausenplatzes scheint so schnell nichts aus der Ruhe zu bringen. Er sitzt neben zwei Schülerinnen einer tieferen Klasse, während seine Kameraden Fussball spielen. – Und Fussball? «Ich könnte schon mithelfen, etwa als Torhüter», sagt er. «Aber mir ist es wohl so.»

Der 15-Jährige aus Schangnau im Emmental wurde mit einem offenen Rücken (Spina bifida) geboren, einer körperlichen Behinderung, die mit den gleichen Symptomen einhergeht wie eine Querschnittslähmung. In etlichen Operationen wurden Fehlstellungen korrigiert. Doch seit Kindesalter weiss er, dass er ein Leben lang auf den Rollstuhl angewiesen sein wird.

Gelungene Integration

Für die anderen Jugendlichen auf dem Pausenplatz ist seine körperliche Behinderung kein Thema. Sie loben vielmehr Silvans ruhige, stets positive Art. Als letzthin der Treppenlift in der Schule streikte, trugen ihn Mitschüler eine Woche lang hinauf ins Klassenzimmer. Man musste keinen bitten: Wenn Silvan Hilfe braucht, ist immer jemand bereit.

«Silvan beeinflusst die Klassenstimmung positiv», sagt Schulleiter Thomas Bruderer. «Ich werde ihn vermissen, wenn er uns im Sommer verlässt.» Natürlich müssen auch die Lehrpersonen gewisse Punkte

beachten, zum Beispiel dass die Schulreise barrierefrei wird. Aber möglich machen lasse sich alles, so Bruderer: «Die Frage ist einzig: Hat man den Willen dazu oder nicht?»

Wenn die Klasse zum Skifahren an den gleichen Hang geht, wo Weltmeister Beat Feuz seine ersten Schwünge gezogen hat,

«Silvan beeinflusst die Klassenstimmung positiv. Ich werde ihn vermissen.»

Thomas Bruderer, Schulleiter

ist Silvan im Monoskibob dabei. Ebenso im Schwimmunterricht. Einzig vom Turnen haben ihn die Eltern bewusst dispensieren lassen – damit die anderen Kinder in ihrem Bewegungsdrang nicht eingeschränkt werden oder Silvan oft zuschauen muss. Das hat mitgeholfen: Im Dorf mit rund neunhundert Einwohnenden ist der Jugendliche im Rollstuhl gut integriert.

Kein Geheimnis machen

«Unser Weg war immer: kein Geheimnis daraus zu machen», beschreibt Gabi Siegenthaler die Haltung von sich und ihrem Mann Heinz. Bereits kurz nach der Geburt nehmen sie ihren Sohn ans Schwingfest mit, mitten unter die Leute. Und auch bei heiklen medizinischen Themen sagen sie offen, was Sache ist. So fällt es der Bevöl-

kerung leichter, dem Ungewohnten ohne Vorurteile zu begegnen. «Heute sehen wir Silvans Beeinträchtigung als eine Bereicherung an – für unser Dorf, für die Schule und für uns als Familie», sagt die Mutter.

Die Familie wohnt über der Autowerkstatt des Vaters. Dort führt Gabi Siegenthaler auch ihren Coiffeursalon, so kann sie Silvans erste Jahre flexibel begleiten. Heinz Siegenthaler beteiligt sich an der Betreuungsarbeit, kommt in die Wohnung hoch, wenn Hilfe nötig ist, oder kümmert sich um Janik, Silvans jüngeren Bruder. Die Unsicherheit bis zur Geburt sei die grösste Belastung gewesen, erzählt er: «Wir wussten nicht, welche Einschränkungen Silvan haben wird. Das gab viele schlaflose Nächte. Heute können wir uns die Familie gar nicht anders vorstellen.» Schritt für Schritt seien sie in die Aufgaben hineingewachsen.

Mit ihrer zupackenden und humorvollen Art bewältigen die Siegenthalers auch schwierige Zeiten. «Geht nicht, gibt's nicht», lautet das Familienmotto. Schon früh werden sie von ParaHelp begleitet, einem Tochterunternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, das Menschen mit einer Beeinträchtigung zu Hause berät sowie Angehörige und die Spitex schult. «Diese langjährige Hilfe ist für uns extrem wertvoll», sagt die Mutter. Als Silvan älter wird, bringt ihm ParaHelp-Beraterin Andrea Violka das Katheterisieren bei. Später lernt sie ihm das Darmmanagement. Nicht mehr von Mutter, Vater und der Spitex abhängig zu sein, ist für Silvan eine grosse Erleichterung.

«Für gewisse Dinge
brauche ich etwas mehr
Zeit als andere, aber
ich kann alles machen,
was ich möchte.»

Silvan Siegenthaler



Silvan Siegenthaler unterwegs zur Schule,
im Treppenlift Richtung Klassenzimmer und
im Gespräch mit Schulleiter Thomas Bruderer.



Dreieck der Unterstützung

Pflegefachfrau Andrea Violka leitet bei ParaHelp das Beratungsteam mit rund zwanzig Personen. «Bei den Hausbesuchen entstehen Momente, die ich nie vergessen werde», sagt sie. «Zum Beispiel die leuchtenden Kinderaugen, wenn sie es erstmals schaffen, sich selber zu katheterisieren.» Der Gang aufs WC ist für die meisten von uns eine Selbstverständlichkeit. Für diese Kinder bedeutet das Katheterisieren einen

Wendepunkt im Leben: Ab jetzt können sie bedenkenlos ihre Kolleginnen und Kollegen besuchen, die Schulreise mitmachen oder in ein Ferienlager reisen.

Die Kinder und Jugendlichen werden von ParaHelp angeleitet, mit der Zeit immer mehr pflegerische Massnahmen selbst zu übernehmen. Neben dem Umgang mit Blase und Darm geht es um Themen wie Hilfsmittel, Druckstellen, Mobilisation oder den Transfer in den Rollstuhl. «Es ist >



Spina bifida

Spina bifida («offener Rücken») bezeichnet eine Fehlbildung von Wirbelsäule und Rückenmark, die sich während der Schwangerschaft entwickelt. In Mitteleuropa kommt rund eines von 1000 Kindern damit auf die Welt.

 spina-hydro.ch



Intensiver Austausch:
der junge Sportler und
sein Trainer.

Jeden Mittwoch und Samstag fährt der Jugendliche ins Training nach Nottwil.

unglaublich, die enorme Entwicklung mitzuerleben, mit der die Betroffenen ihre Ziele erreichen», sagt Andrea Violka. Gemeinsam mit den Kinderspitälern und der Spitex bilde ParaHelp ein «Dreieck der Unterstützung», um Komplikationen im häuslichen Umfeld vorzubeugen.

Um Silvans Blasenfunktion zu verbessern, wird 2017 in einer zwölfstündigen Operation ein Urostoma gebildet, ein künstlicher Harnausgang durch die Bauchwand, den er nun zum Katheterisieren nutzt. Mehr als einen Monat bleibt der damals 9-Jährige im Berner Inselspital – und wieder einmal reisst eine OP das Kind aus seinem Alltag. Damit die Mitschülerinnen und Mitschüler wissen, weshalb er so lange fehlt, klärt Andrea Violka die Klasse auf. «Integration heisst nicht nur, dass man barrierefrei ins Schulhaus kommt», sagt sie. «Eine professionelle Instanz sollte allen Beteiligten die wichtigen Aspekte erklären.» Dazu gehört auch, mögliche Hindernisse direkt vor Ort anzusprechen. Denn meistens gelingt es mit wenigen Massnahmen, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen die öffentliche Schule besuchen können, statt in die Sonderschule zu müssen.

Sport als Lebensschule

Mit sieben Jahren entdeckt Silvan den Rennrollstuhl. In der Sportarena des Schweizer Paraplegiker-Zentrums sieht er einem Wettkampf zu, probiert einen Stuhl aus – und ist begeistert. Er kommt in die Jugendgruppe von Trainer Paul Odermatt, der auch Weltklasseathlet Marcel Hug coacht. Rasch merkt Silvan, dass ihm das Training guttut. «Es macht Spass», sagt er. «Und mit der Zeit werde ich immer schneller.» Diverse Medaillen in seinem Zimmer zeugen von den Fortschritten.

Für junge Rollstuhlfahrende ist Sport extrem wichtig, sagt Paul Odermatt: «Sie sind dadurch körperlich aktiv und machen



«Für junge Rollstuhlfahrende ist Sport extrem wichtig.»

Paul Odermatt, Trainer

gleichzeitig wertvolle soziale Erfahrungen.» Der Trainer nennt einen weiteren Vorteil: «Die Jugendlichen lernen: Wenn ich dranbleibe, kann ich etwas erreichen.» Bei dieser Lebensschule ist das sportliche Niveau zunächst unwichtig. Es geht um die Freude an der eigenen Entwicklung – das Wettkampftraining folgt später.

Zweimal pro Woche nimmt Gabi Siegenthaler die einstündige Autofahrt nach Nottwil auf sich, damit Silvan ins Training kommt. Den Termin am Mittwoch kann er mit seiner Hippotherapie auf dem benachbarten Eyhof kombinieren. Dabei werden die rhythmischen, dreidimensionalen Bewegungen des Pferdes therapeutisch genutzt (vgl. «Paraplegie» 4/2021).

Die Loslösung vom Elternhaus

Im August dieses Jahres stehen für Silvan Siegenthaler gleich mehrere wichtige Ereignisse an: Er beendet die Schule und beginnt bei ParaWork in Nottwil ein Perspektivenjahr. Deshalb zügelt er in die ParaWG nach Schenk LU (siehe Seite 14). Nach seinem sechzehnten Geburtstag Ende August wird er die Autoprüfung für Menschen mit körperlichen Einschränkungen absolvieren.

Zudem wechselt er von der Kinder- in die Erwachsenenmedizin.

Das interdisziplinäre Angebot in Nottwil unterstützt den versicherungstechnisch notwendigen Übertritt in die Erwachsenenmedizin. Spätestens mit achtzehn Jahren müssen Jugendliche das Kinderspital verlassen. Dann werden Hilfsmittel, Therapien und Medikamente von der IV und der Krankenkasse nicht mehr im gleichen Umfang bezahlt. Und die Betroffenen müssen sich ihre verschiedenen Behandlungen selber organisieren. Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum sind diese Bedürfnisse an einem Ort abgedeckt, und das Ambulatorium sorgt dafür, dass sie eng koordiniert und aus einer längerfristigen Perspektive angegangen werden.

Mit der Loslösung vom Elternhaus und der Berufswahl nimmt Silvan Siegenthaler sein Leben in die eigene Hand. «Ich würde gerne Produktionsmechaniker werden», sagt er. Bereits heute ist er oft in der Werkstatt seines Vaters anzutreffen, wo er tatkräftig mithilft. Im Perspektivenjahr klärt er zusammen mit ParaWork ab, welche Stelle mit welchem Grad an Belastung für ihn am geeignetsten ist. Denn nicht selten möchten sich die Betroffenen am Arbeitsplatz besonders beweisen – und können sich mit der Zeit überfordern.

«Ich bin so auf die Welt gekommen»

Silvan Siegenthaler fragt sich nie, wie sein Leben ohne Spina bifida aussehen würde. «Ich bin so auf die Welt gekommen», sagt er. «Ich kenne nichts anderes.» Mit seiner Situation hat er sich arrangiert. Die diversen pflegerischen Aufgaben übernimmt er mit viel Selbstverantwortung: «Für gewisse Dinge brauche ich etwas mehr Zeit als andere, aber ich kann alles machen, was ich möchte.»

Seine Tage sind dicht gefüllt mit Schule, Therapien, Sport und all den Hin- und Her- >

«Ich möchte mit einem weissen Hai schwimmen»

Ein Skiunfall machte Jamie Curti zum Tetraplegiker.

Jamie Curti, wie war es, 2020 als 15-Jähriger im Schweizer Paraplegiker-Zentrum zu sein?

Bei mir war es schwierig, weil aufgrund der Coronapandemie monatelang kein Besuch möglich war. Zum Glück durfte meine Familie kommen. Meine Eltern mieteten eine Wohnung in Nottwil und besuchten mich jeden Tag.

Hatten Sie negative Gedanken?

Als ich aus dem Koma aufwachte, konnte ich weder atmen, noch sprechen. Als dann irgendwann die ersten Worte herauskamen, war das ein unbeschreibliches Gefühl. Ich war glücklich, überhaupt am Leben zu sein, die Querschnittslähmung empfand ich als weniger schlimm. In der Reha zeigten sich dann rasch Fortschritte, so fiel ich nie in ein Loch.

Wie reagierten die Kollegen?

Als sie nicht in die Klinik durften, standen sie draussen auf dem Areal und haben Plakate hochgehalten. Später halfen sie sogar beim Katheterisieren. Die Kollegen sind weiterhin eine wichtige Stütze. Sie nehmen mich überall mit, auch mal Huckepack, wenn es nicht anders geht. Ich wohne in der ParaWG, aber am Weekend treffen wir uns in der Wohnung in Nottwil, damit wir meine WG-Mitbewohner nicht stören.

Ins SPZ kommen selten so junge Verunfallte.

Natürlich hätte ich gerne Gleichaltrige getroffen. Aber ich habe mich auch mit den älteren Peers gut verstanden und lernte viele neue Menschen kennen – und ebenso meine Freundin. Sie machte damals eine Lehre bei Orthotec.

Sie blicken sehr positiv in die Zukunft.

Ich war schon immer positiv eingestellt. Man kann das Erwachsenenleben auch gut im Rollstuhl kennenlernen. Mit sechzehn machte ich den Fahrausweis und bin



mobil. Etwas mühsam ist, dass ich um Hilfe bitten muss, weil banale Sachen nicht mehr gehen – etwas aus dem Schrank herunterholen, Speisen verschneiden, die verrutschte Kleidung zurechtrücken. Die meisten Menschen helfen aber gerne.

Im Sommer beginnen Sie eine Lehre im Zürcher Fünfsterne-Hotel Baur au Lac.

Ich hatte schon vorher eine Lehre in Aussicht. Nach dem Unfall sagte das «Baur au Lac» meinen Eltern, dass man mir die Lehre weiterhin anbieten möchte – entsprechend meinen Möglichkeiten. Im Perspektivenjahr der ParaWork ging ich schnuppern, machte alle Abklärungen und den vorgeschriebenen Sprachaufenthalt in der Westschweiz. Das «Baur au Lac» hat jetzt die Rezeption umgebaut und eine Hebebühne ins Personalbüro installiert.

Haben Sie weitere Pläne?

Viele meiner Sportarten und Games sind nicht mehr möglich. Ich trainiere jetzt zweimal pro Woche Tischtennis und werde bald an den ersten internationalen Wettkampf reisen. Ich bin auch gerne draussen und unter Leuten. Mein grösster Traum ist es, mit einem weissen Hai zu schwimmen, das war schon vorher geplant. Ein anderer Traum: einen Lamborghini Urus zu fahren – der hat genügend Platz für den Rollstuhl.





Silvan Siegenthaler hilft seinem Vater in der Autowerkstatt, bespricht mit der Mutter eine Schularbeit und fährt mit Bruder Janik mit dem Töffli los.



So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Von der Direkthilfe der Schweizer Paraplegiker-Stiftung erhielt Silvan Siegenthaler Beiträge für seinen Monoskibob, ein Handbike und ans umgebaute Fahrzeug.



fahrten mit dem Auto. Themen wie Ausgang oder eine Beziehung beschäftigen ihn noch nicht. Mit seinem eineinhalb Jahre jüngeren Bruder Janik versteht er sich blendend. Vor ein paar Jahren besuchten sie zusammen in Nottwil das «Kids Camp» der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, das Kindern die Freude am Sport und an der Bewegung vermittelt. Janik hat das ganze Programm ebenfalls im Rollstuhl absolviert. In der Coronazeit haben sie zusammen ein Gartenhaus als Rückzugsort gebaut. Und heute unternehmen die beiden gemeinsame Ausfahrten mit dem Töffli.

Die sympathische Familie aus dem Emmental macht der Gemeinschaft vor, wie schwierige Herausforderungen zu bewältigen sind – und lässt sich dabei ihren Humor nicht nehmen. Gabi Siegenthaler erzählt: «Als Silvan noch klein war, fragten die Leute im Dorf: «Aha, er hat einen offenen Rücken. Aber das kommt schon noch gut, oder?» Und ich antwortete: «Nein. Es *ist* gut.»

Für die Siegenthalers ist alles ganz einfach: Es ist so, wie es ist.

(kste/baad, we, kohs) ■

Begleitet ins Erwachsenenleben

Menschen mit Querschnittlähmung lernen in verschiedenen Wohnstufen, wie sie ihren Alltag meistern: Die ParaWG hat sich vom Pilotprojekt zur Erfolgsgeschichte entwickelt.

Reger Betrieb herrscht in der Küche und am Esstisch. Für den Grillabend gibt es einiges zu tun. Und alle packen an: die jungen Frauen und Männer der beiden Para-Wohngemeinschaften im luzernischen Schenkon sowie das Betreuungsteam. Gemüse rüsten, Salatsauce zubereiten, Fleisch vorbereiten – alles, was dazugehört.

Pascal Moser steht auf dem Balkon am Grill, beobachtet die Szene drinnen und fasst zusammen, worum es bei diesem Angebot des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) geht: «Die jungen Menschen trainieren das autonome Wohnen in allen Facetten. Und wir unterstützen sie dabei in

Theorie und Praxis.» Der Schritt vom behüteten Leben im Elternhaus ins selbstständige Berufs- und Erwachsenenleben wird für die Betroffenen dadurch einfacher.

Der 30-jährige Pascal Moser ist Teamleiter der ParaWG und trägt die Verantwortung für dieses SPZ-Angebot, das nicht nur die zwei Wohngemeinschaften in Schenkon umfasst, sondern auch die Aussenwohnungen und Studios in Nottwil. In ihnen leben Menschen mit Querschnittlähmung, die bereits fest im Berufsleben stehen.

Unterschiedliche Betreuungszeit

Alle Bewohnenden werden mit unterschiedlicher Intensität von Pascal Mosers Team betreut. In der «ParaWG Intense» in Schenkon sind siebzig Stunden pro Woche vorgesehen. In Nottwil sind es auf Stufe

«ParaWG Medium» vier bis zehn Stunden. Und in der «ParaWG Basic I/II» stehen wöchentlich im Schnitt drei Stunden Betreuungszeit zur Verfügung.

Wer sich um einen zeitlich begrenzten Platz in einer WG oder einem Studio bewirbt, muss eingebunden sein in eine spezifische Massnahme, um den Einstieg in die Arbeitswelt zu schaffen oder dorthin zurückzukehren. Laufend werden neue, individuelle Lernziele definiert, um im Wohntraining die Selbstkompetenz und das Selbstmanagement optimal zu fördern. Dazu zählen Bereiche wie: Führen eines Haushalts, Ernährungsfragen, Tagesstruktur, Körperpflege inklusive Blasen- und Darmmanagement, Mobilität im Alltag oder das Zusammenleben mit Menschen, die man bisher nicht gekannt hat.

Thierry, Arijon und Anja (v.l.) freuen sich aufs gemeinsame Essen. Anja stellt sich der Herausforderung Staubsaugen. Rechte Seite: Pascal Moser am Grill.





«Die jungen Menschen trainieren das autonome Wohnen in allen Facetten. Dabei unterstützen wir sie.»

Pascal Moser, Teamleiter ParaWG

Zielorientiertes Arbeiten

Eine Schlüsselrolle kommt den Bezugspersonen zu, die sich um die persönlichen Interessen, Bedürfnisse und Ziele der Bewohnenden kümmern. Zum siebenköpfigen Betreuungsteam zählt Myriam Zäch. Als psychologische Beraterin bringt sie ein feines Gespür für Menschen und die Situation mit, in der sie sich befinden. Sie führt oft Einzelgespräche und organisiert Themenabende. «Wir orientieren uns an den persönlichen Zielen der Klientinnen und Klienten», sagt sie.

Geht es ums Wohnen, übernehmen Sozialpädagoginnen wie Karin Bienz die Hauptrolle. Sie kümmern sich um relevante Alltagsthemen: Haushaltsarbeiten, Strukturieren des Alltags, Freizeitgestaltung oder interdisziplinäre Austausch. «Wir lernen gemeinsam, Hürden zu meistern», sagt sie. Denn manchmal stellen sich für Menschen mit Querschnittlähmung vermeintlich kleine Dinge als grössere Herausforderung heraus: Etwa Gegenstände vom Boden aufheben, die Waschmaschine laden oder Staubsaugen.

Wichtiger Faktor: Sozialkompetenz

Vom ParaWG-Angebot haben bereits viele junge Menschen profitiert und den Weg in die Erwachsenenwelt bewältigt. Nicht alle sitzen im Rollstuhl. Thierry Burkhardt erlitt bei einem Trampolinunfall eine inkomplette Tetraplegie. «Ich hatte Glück im Unglück», sagt er, «ich kann noch gehen.» Auffällig ist nur seine eingeschränkte Hand- und Fingerfunktion.

Anja Perret dagegen kommt seit einer Hirnblutung nicht mehr ohne Rollstuhl aus. Die 22-jährige Aargauerin begegnet ihrem Schicksal mit Tatendrang und findet dank der ParaWG neue Wege in ihrem Leben. «Meine Selbstständigkeit hat deutlich zugenommen», sagt sie. Und auch die Sozialkompetenz sei in der WG ein wichtiger Faktor: «Man lernt, miteinander den Alltag zu bewältigen. Diese Konstellation ist ziemlich cool.» Ihre WG-Mitbewohnenden und die Betreuenden seien für Anja Perret «eine halbe Ersatzfamilie» geworden.

(pmb/baad) ■

«Ich profitierte in allen Bereichen»

Antoine Barizzi lebte als einer der ersten Bewohner in der ParaWG.



Antoine Barizzi, was haben Sie in der ParaWG gelernt?

Als ich zuvor in Neuenburg in einem Pflegeheim lebte, wurde mir vieles abgenommen. In der ParaWG lernte ich, was es heisst, mit Einschränkungen selbstständig einen Haushalt zu führen. Ich habe während zwei Jahren in allen Bereichen profitiert und ein grosses Ziel erreicht: Ich bin unabhängiger geworden.

In welcher Hinsicht?

Ich wollte vor allem am Abend nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen sein. Daher war es enorm wichtig, das Transferieren zu lernen, um ins Bett zu kommen. So konnte ich mir wertvolle Freiräume schaffen.

Gab es auch schwierige Momente, vielleicht Konflikte?

Natürlich kann es Konflikte geben, wenn junge Menschen zusammenleben, die sich vorher nicht gekannt haben. Bei mir war das nicht der Fall, weil alle in dieselbe Richtung zogen und unbedingt Fortschritte machen wollten. Wir alle mussten ein Schicksal meistern und sahen uns mit erheblichen Herausforderungen konfrontiert. Dabei waren uns die Betreuerinnen und Betreuer sehr behilflich.

Empfehlen Sie einem jungen Menschen die ParaWG?

Ja. Ich bin mit hohen Erwartungen eingezogen und habe auch immer wieder Verbesserungsvorschläge angebracht. Am Ende kann ich sagen: Ich wurde nicht enttäuscht.



paraplegie.ch/
parawg-pp





Training für mehr Selbstständigkeit

Jeden Sommer besuchen junge Menschen im Rollstuhl die Jugendrehabwochen der Schweizer Paraplegiker-Gruppe in Nottwil. Sie erleben eine Mischung aus intensiver Therapie und Aktivitäten mit Spassfaktor – und lernen dabei, im Alltag selbstständiger zu werden.

Die Kochgruppe gibt ihr Bestes. In der Trainingsküche der Ergotherapie bereiten drei Jugendliche mit eingeschränkten Arm- und Handfunktionen das Mittagessen vor, eng begleitet von ihren Betreuerinnen. Für Pizza und Dessert gibt es viel zu rüsten. In diesem Küchenttraining lernen sie, welche Hilfsmittel die Arbeit erleichtern, damit das Essen für alle pünktlich auf dem Tisch steht. Die muntere Runde plaudert und lacht. «Es ist einfach genial hier», sagt eine 14-jährige Bernerin. «Ich freue mich auf alles, was noch kommt – einzig das Ausdauertraining müsste nicht unbedingt sein...» Sie nahm bereits letztes Jahr an den Jugendrehabwochen teil. Und sie weiss, dass neben dem Lagerleben auch intensive Therapien auf dem Programm stehen.

Für die zwölf Jugendlichen im Alter zwischen zwölf und siebzehn Jahren bieten die drei Wochen in Nottwil eine ganz besondere Erfahrung. «Der Austausch mit Gleichaltrigen, die ähnliche Bedürfnisse haben, ist enorm wertvoll», sagt Pflegeexpertin Romy

Thalmann. Vor 19 Jahren hat sie das speziell auf Jugendliche ausgerichtete Rehabilitationsprogramm mitentwickelt und leitet seither die Jugendrehabwochen. Sie erklärt: «Die Teilnehmenden profitieren viel vonei-

«Der Austausch mit Gleichaltrigen ist enorm wertvoll.»

Romy Thalmann, Pflegeexpertin

ander. Sie entdecken Sachen, die sie noch nicht kannten. Und nicht selten entstehen dauerhafte Freundschaften.»

Überraschende Fortschritte

Zu Beginn legen die Jugendlichen die individuellen Ziele fest, die sie in den Therapiestunden erreichen wollen. Im Anziehttraining üben sie zum Beispiel, wie sie morgens schneller in ihre Kleider kommen. Ein wichtiges Thema ist der Umgang mit

Inkontinenz. «Den Jugendlichen ist das im Alltag oft peinlich», sagt Romy Thalmann. «Bei uns lernen sie Methoden, mit denen sie das Entleeren von Darm und Blase selbstständig übernehmen können.» Ohne ständig auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ist ein Treffen mit den Freundinnen und Freunden viel lockerer. Man kann auch einmal auswärts übernachten. Und in der Schule oder am Arbeitsplatz benötigen sie keine Spitex mehr.

Natürlich darf im Reha-Lager in Nottwil der Spassfaktor nicht fehlen, sagt die Leiterin der Jugendrehabwochen: «Dadurch merken die Jugendlichen oft gar nicht, wie engagiert sie eigentlich mitarbeiten.» Das dichte Programm füllt ihre Tage restlos aus. Dazu zählen Bewegungsübungen in der Physiotherapie, sportmedizinische Tests, Ernährungs- und Hilfsmittelberatungen. Auch sportliche Aktivitäten und Ausflüge kommen nicht zu kurz. Ein besonderes Highlight ist jeweils das Theater, das am Schlussabend vor Eltern, Mitarbeiten-

den und Patientinnen und Patienten des SPZ aufgeführt wird.

Die gemeinsame Zeit schweisst die Gruppe zusammen. Anfängliches Heimweh weicht bald Begeisterung. Dabei wird beim Austoben im Sport die positive Gruppendynamik besonders deutlich, die zu einem guten Lebensgefühl, zu mehr Autonomie und Selbstständigkeit führt. Die Jugendlichen bilden Teams, helfen sich gegenseitig – und machen in kurzer Zeit überraschende Fortschritte.

«Das verschafft mir Freiräume»

Ein 16-jähriger KV-Lehrling aus Zürich ist aufgrund eines Tumors im Rückenmarkskanal querschnittgelähmt. Er sagt: «Meine Kollegen zu Hause sind eher auf den Ausgang fixiert, da kann ich im Rollstuhl nicht mithalten. Hier treffe ich Leute, die mich verstehen.» Beim Stadttraining in Luzern hat er gelernt, selbstständig in den Zug zu kommen. «So kann ich meine Kollegin in Basel einfacher besuchen. Das verschafft mir neue Freiräume.»

Wie nutzen sie den ÖV im Rollstuhl? Wie finden sie in einer fremden Stadt hindernisfrei ans Ziel? Wie kommen sie nach einem Sturz wieder zurück in den Rollstuhl? Ausgerüstet mit vielen Tipps und Tricks müssen sich die Jugendlichen nach den drei Wochen in Nottwil weniger um die alltäglichen Herausforderungen ihres Lebens im Rollstuhl sorgen und können sich anderen Themen widmen.

Beim Abschied fließen Tränen

So findet während den Jugendrehawochen ein wichtiger Schritt in Richtung Erwachsenenleben statt. Das heisst: Die Teilnehmenden arbeiten daran, so viel Selbstständigkeit wie möglich zu erlangen – unter anderem auch, um weniger auf die pflegerische Unterstützung ihrer Eltern angewiesen zu sein. Je früher sie mit diesem Training beginnen, desto grösser sind ihre Aussichten auf Chancengleichheit und eine höhere Lebensqualität.

Die drei Wochen sind schnell vorbei. «Beim Abschied fließen viele Tränen», sagt Romy Thalmann. «Und praktisch alle Teilnehmenden erklären, dass sie im nächsten Jahr wieder kommen möchten.»

(kste/baad, kohs) ■



Linke Seite: Herausforderung Rolltreppe beim Stadttraining. Oben: Theateraufführung am Abschlussabend. Rüsten des Mittagessens in der Trainingsküche.



Nur dank Spenden möglich

Die Kosten der personalintensiven Jugendrehawochen werden durch die IV nur teilweise gedeckt. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ist daher auf Spenden angewiesen. Helfen Sie mit, jungen Menschen im Rollstuhl in ein möglichst selbstständiges Leben zu begleiten.



[paraplegie.ch/
rehawochen](https://www.paraplegie.ch/rehawochen)



Im Sitzen muss es sitzen

Auch Menschen im Rollstuhl haben das Bedürfnis, stylische Kleider zu tragen. Für sie hat die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ein besonderes Projekt lanciert.

Die Tür geht auf, das Model fährt in den Saal vor einen grossen Spiegel, mustert den Look und gibt ein Urteil ab. Nadia Dell'Oro, von allen «Giordi» genannt, trägt Kleider, die von Studierenden der Schweizerischen Textilfachschule entworfen worden sind. «Die Hose ist bequem – genial!», lobt Giordi. «Und das Anziehen funktioniert problemlos.»

Wenig später ist Florian Bickel an der Reihe. Auch ihm gefällt, was er trägt – obwohl er und Giordi bloss Prototypen

testen. Ihre kritischen Feedbacks sind für die weitere Arbeit der Studierenden wertvoll. «Mit Knöpfen muss man Tetragar nicht erst kommen», erklärt der Rollstuhlfahrer der Runde. «Wenn es unpraktisch ist, bringt es nichts.» Giordi fügt an: «Man muss die vielen Details berücksichtigen.» Es wird angeregt diskutiert und rasch zeigt sich: Es besteht Redebedarf beim Thema «adaptive Mode», der barrierefreien Kleidung für Menschen mit einer Beeinträchtigung.

Auftritt an der Mode Suisse

Giordi und Florian Bickel sind Teil eines Projekts, das die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) auf Initiative von Ulrich Kössl (SPZ) lanciert hat, weil er anhand von Diskussionen in der Online-Community realisierte, wie Mode die betroffenen Menschen zunehmend beschäftigt. Eine bedeutende Rolle im Projekt haben auch die Modedesignerin und Labelinhaberin Lilla Wicki sowie Yannick Aellen, der Gründer und Direktor der schweizweit grössten Modeschau

Anprobieren, diskutieren, korrigieren: Das Modeprojekt der Schweizer Paraplegiker-Stiftung wurde mit einem Workshop lanciert.

Mode Suisse. Wenn am 4. September in Zürich die nächste Ausgabe über die Bühne geht, werden Rollstuhlfahrende die von den Studierenden entworfenen Kleidungsstücke präsentieren.

Für Menschen im Rollstuhl gibt es nur ein kleines Angebot an stylischer und sitzender Mode. Funktionales ist oft nicht stylisch. Und Schönes ist oft unpraktisch und kann aufgrund von Nähten oder Knöpfen zu Druckstellen führen. Modisches ist für Fussgängerinnen und Fussgänger konzipiert. Wer es im Rollstuhl trägt, macht die Erfahrung, dass etwa die Hosenbeine zu kurz sind und oberhalb des Beckens der Stoff fehlt.

Mode mit grossem Potenzial

Das Modeprojekt der SPS soll zu «betroffenzentrierten Lösungen» führen, also Stil und Funktionalität vereinen. Zudem sollen Modeschaffende sensibilisiert werden, bei ihren Kreationen auch an Menschen im Rollstuhl zu denken.

Das Projekt umfasst drei Phasen. Am Anfang stand die Bedürfnisabklärung und der Austausch mit den Studierenden, die zwei Looks erarbeiteten. In der aktuellen, zweiten Phase werden die Kleidungsstücke in Workshops weiterentwickelt, bevor sie dann zum Abschluss an der Mode Suisse dem breiten Publikum präsentiert werden.

«Mit diesem Projekt können wir im Bereich der adaptiven Mode viel bewegen», sagt Yannick Aellen. «Da ist durchaus Potenzial vorhanden.» Ebenso sieht es Designerin Lilla Wicki: «Ich erhoffe mir durch das Projekt eine Sensibilisierung für das Thema. Wir wollen für die Betroffenen etwas bewirken – und ihr Leben ein bisschen einfacher machen.»

(pmb/kohs) ■

Ihr Look beeinflusst das Selbstbewusstsein

Chiara Schlatter legt Wert auf eine Mode, die ebenso schön wie funktional ist.

Eine Hose kaufen, die sitzt und nicht zuerst angepasst werden muss – allein dieser Gedanke löst in Chiara Schlatter Emotionen aus. «Viele Leute können sich gar nicht vorstellen, wie viel das uns Menschen im Rollstuhl bedeuten würde», sagt sie.

Chiara Schlatter ist angehende Primarlehrerin und wirkt beim Modeprojekt der Schweizer Paraplegiker-Stiftung mit. Sie erhofft sich davon grosse Fortschritte für Menschen im Rollstuhl: «Wenn zwei, drei Produkte zu erschwinglichen Preisen auf den Markt kommen, wäre das ein riesiger Erfolg.»

Die Angst nach dem Unfall

Die 24-jährige Thunerin zieht sich gerne schön an. «Durch mein Äusseres gewinne ich ein Stück Kontrolle im Leben», sagt sie. «Die Art, wie ich mich der Gesellschaft präsentiere, wirkt stark auf mich ein.» Als sie früher unsicher war, ob ein Look zu ihr passte, war das ehrliche Urteil zu Hause ein wichtiger Massstab: «Meine Eltern spielten eine grosse Rolle in meiner ästhetischen Entwicklung.»

Vor ihrem Unfall im Frühjahr 2016 lebt Chiara Schlatter ihre rebellische Ader aus. Sie trägt manchmal Sachen ihres Bruders und Schuhe mit Glitzersteinen oder kommt bunt und schrill daher. Es stört sie nicht, wenn sie auffällt. In der 7. Klasse ändert sie den Stil, sagt: «Jetzt will ich eine Frau sein.» Eines ihrer Outfits sind Hotpants, und mit Schminke spart sie nicht – heute hat sie dafür ein Wort: «schrecklich».

Nach ihrer Rückenmarkverletzung fragt sie sich: Was kann ich überhaupt anziehen, um hübsch auszusehen? Sie möchte attraktiv sein, fühlt sich aber gar nicht so. «Ich hatte Angst, nie einen Partner zu finden, und drehte fast durch.» Bis sie 2018 Yanick kennenlernt.



Einfluss auf das Selbstbewusstsein

Ihr heutiger Verlobter erklärt ihr, weshalb gewisse Kleidungsstücke für Menschen mit Querschnittslähmung unmöglich bequem sein können. Lange nimmt sie das hin: «Die Textilien sind halt nicht für Menschen im Rollstuhl gemacht. Und ich wollte kein «Gränni» sein.» Yanick aber lässt nicht locker. Er setzt sich dafür ein, dass eine Schneiderin ihre Hosen anpasst. Heute ist es Chiara Schlatter wichtig, dass ihre Kleidung sowohl schön als auch funktional ist.

Der Look beeinflusst ihr Selbstbewusstsein. Chiara Schlatter scheut sich nicht, Bilder von sich in den sozialen Medien zu posten. Sie realisiert, dass sie auch mit Querschnittslähmung eine Ausstrahlung hat. Aber sie sei keine Frau, die ständig in Boutiquen neue Trends sucht und viel Geld ausgibt: «Ich muss nicht jeden Tag topgestylt daherkommen.»

Ein Teil aber wird sie eigens anfertigen lassen, und das hat seinen Preis: ihr Hochzeitskleid. Es muss den Eltern gefallen, sagt sie. Und Yanick? «Auch. Aber er wird es vorher nicht sehen. Heiraten muss er mich ja schon ...» Das grosse Fest steigt im Sommer 2024 in Italien.

Sie kämpft weiter, Tag für Tag

Eine seltene Multisystemerkrankung macht Nicole Kälin zur Paraplegikerin und raubt ihr einen grossen Teil ihres Sehvermögens. Trotzdem lässt sich die 29-Jährige aus Einsiedeln eines nie nehmen: die Hoffnung.

Auf einmal sind sie da – diese roten, unübersehbaren Flecken an den Beinen. Die Knie- und Sprunggelenke schwellen an, die Glieder fangen plötzlich an zu schmerzen, aus dem Nichts steigt die Körpertemperatur. Eine klassische Sommergrippe, was sonst? Und die roten Flecken sind sicher Insektenstiche. Das hat sie schon oft erlebt. «Halb so wild», denkt Nicole Kälin, «nächste Woche ist alles wieder gut.»

Es ist Sonntag, der 11. Juni 2017. Sie verbringt den Tag als Zuschauerin eines Pferdesportanlasses auf dem Pfannenstiel. Es ist das Datum, an dem ihre unfassbare Leidensgeschichte ihren Lauf nimmt.

Mit 23 Jahren rundum glücklich

Nicole Kälin ist damals 23 Jahre alt und hat alles, was sie zu einer glücklichen Frau macht: den Beruf als tiermedizinische Praxisassistentin, ihre Pferde und ein Zuhause in der Ruhe von Einsiedeln. «Ich war immer ein Naturmeitli», sagt sie heute. «Und immer auch ein «Gispel» – also ein sehr lebhafter Mensch.

Als Bewegungsmensch zieht es sie ins Freie. Sie joggt, reitet und packt auf der Alp ihrer Eltern an. Sie fährt leidenschaftlich Ski und gibt auch an Wettkämpfen ein gutes Bild ab. Eine ihrer Konkurrentinnen in den Jugendjahren ist Wendy Holdener, die heute an der Weltspitze mitfährt.

An intensiven Sport kann sie nicht mehr denken. Die vermeintliche Sommergrippe stellt sich als mysteriöse Erkrankung heraus, die sich nicht mit Medikamenten und Schlaf auskurieren lässt. Der Schmerz in den Beinen breitet sich aus, bis er so unerträglich ist, dass die junge Frau sich im Notfall des Regionalspitals Einsiedeln meldet.

Erste Untersuchungen führen zu keinem schlüssigen Ergebnis. Sie wird deshalb ans Universitätsspital Zürich überwiesen. Unberührt glaubt Nicole Kälin weiter an das Gute und denkt: «Nächste Woche bin ich wieder daheim und bei meinen Pferden.» Doch in Zürich wird eine höchst seltene, unheilbare Multisystemerkrankung diagnostiziert, die bei Frauen zwischen zwanzig und dreissig Jahren auftritt. Die neuropathischen Schmerzen sind stechend

Nicole Kälin zu Besuch
bei Da Vinci, dem Pferd ihrer
Freundin Bea Bisig.





und brennend, sie führen so weit, dass Nicole Kälin keine Hose mehr tragen kann. Alles, was ihre Haut nur leicht berührt, löst einen heftigen Schmerz aus.

Ein Stimulator gegen Schmerzen

Sie muss lernen, Hilfe anzunehmen. Das kostet Überwindung, weil sie immer unabhängig war. Aber bald genügen Krücken nicht mehr, um noch selbstständig aus dem Haus zu kommen. Die fortschreitende Lähmung der Beine zwingt sie in den

Die Ärzte sagen:
«Stellen Sie sich auf ein Leben
im Rollstuhl ein.»
Ihre innere Stimme sagt:
«Das kommt schon gut.»

Rollstuhl. Die Schmerzen sind so quälend, dass sie sich im Januar 2019 einen Neurostimulator in den Rücken implantieren lässt. Es ist eine Art Schrittmacher, der Schmerzen lindert und die Empfindlichkeit unterdrückt. Viermal täglich muss sie seinen Akku aufladen.

Nicole Kälin ist es nicht anzusehen, wenn sie leidet. Sie will ihr Umfeld nicht belasten und kaschiert ihr wahres Befinden, weil sie nicht in Verdacht geraten will, ein «Jammeri» zu sein. Um unangenehme Situationen zu vermeiden, zieht sie sich in die Wohnung zurück. Dort ist Hugo für sie da, eine Findelkatze, die seit acht Jahren bei ihr lebt. Und Hugo stellt keine Fragen.

Die Schmerzen verschwinden nicht, aber Nicole Kälin entwickelt Taktiken, um einigermaßen damit umzugehen. Bis Anfang 2020

bewältigt sie ein Teilpensum in einer Tierpraxis und bringt damit etwas Normalität in ihren Alltag. Aber mit Beginn der Coronapandemie ist es damit vorbei. Ein Schmerzarzt empfiehlt ihr eine Therapie mit medizinischem Hanf. Als sie wegen der Schmerzen nicht mehr aus dem Bett kommt, greift sie nach diesem Strohhalm.

30 000 Franken dank Crowdfunding

Doch die Therapie ist kostspielig, alle drei Monate werden 2500 Franken fällig. Viel Geld für sie, denn Nicole Kälin lebt jetzt von einer bescheidenen IV-Rente. Crowdfunding heisst die Lösung, mit der sie anfänglich Mühe hat, weil sie keine «Bettelaktion» starten möchte. Aber sie hat keine Wahl – und ist überwältigt von der Resonanz. An einem einzigen Wochenende kommen 30 000 Franken zusammen. Sie erhält zudem auch moralische Unterstützung in Form von Briefen und E-Mails voller warmen, wohltuenden Worten. Seither kann sie die Cannabistropfen regelmässig einnehmen.

Wenn die 29-jährige Frau in Einsiedeln im Rollstuhl unterwegs ist, machen Gerüchte die Runde, sie sei vom Pferd gefallen und deshalb gelähmt. Sie nimmt das hin. Über das Crowdfunding lernt sie, offener mit ihrer Krankheit umzugehen, und merkt, dass es gar nicht schlimm ist, zu sagen, wie es einem wirklich geht. Von den Ärztinnen und Ärzten hört sie bald einmal den Satz: «Stellen Sie sich auf ein Leben im Rollstuhl ein.» Sie nimmt ihn entgegen. Doch eine Stimme in ihr sagt: «Das kommt schon gut.»

Stark eingeschränktes Sehvermögen

Die Krankheit äussert sich nicht nur mit der Lähmung beider Beine. Betroffen ist auch das Sehvermögen. Rund zwanzig Prozent beträgt es heute >



Ablenkung findet Nicole Kälin beim Stricken oder bei einem Ausflug mit Bea Bisig und Da Vinci.



Die Natur als Kraftquelle:
Ausfahrt zum Sihlsee.

noch mit Brille, was Nicole Kälin dazu veranlasst hat, ihre Wohnung so zu gestalten, dass die Kollisionsgefahr des Rollstuhls mit irgendwelchen Gegenständen auf ein Minimum begrenzt ist. Hat sie Angst vor der totalen Dunkelheit? «Ich

«Wir haben keine Wahl: Wir müssen die Situation so annehmen, wie sie ist.»

Rita Kälin, Mutter

mache mir keine Gedanken darüber», lautet die Antwort. «Mir ist es ein Bedürfnis, das machen zu können, was meine Fähigkeiten zulassen.»

Sie liebt es, Brot und Guetzli zu backen, mit denen sie Gäste oder Freunde überrascht. Sie strickt, bastelt und zeichnet, obwohl ihre Augen nicht mehr richtig mitmachen. Hinter dem Küchentisch hängt ein Bild mit Telia und Diana, den zwei Pferden, die ihr alles bedeuten. Mit Telia nahm sie einen Tag vor dem Ausbruch ihrer Krankheit noch an einem Concours teil.

Ihre Kreativität lässt sie sich ebenso wenig nehmen wie die Lust am Lesen. Das bereitet ihr mittlerweile erhebliche Schwierigkeiten: Beim E-Book passt sie die Schriftgrösse an, eine ge-

druckte Zeitung hält sie nahe vor ihre Augen und schafft die Lektüre mit eisernem Willen. «Wenn ich eine Idee habe, versuche ich, sie umzusetzen», sagt sie. «Das erfordert manchmal einen grösseren Aufwand – aber es lohnt sich.»

Den Bewegungsdrang lebt sie weiter aus – im Sommer mit dem Handbike, im Winter auf der Langlaufloipe. Zweimal pro Woche steht Physiotherapie auf dem Programm, dazu einmal wöchentlich Wassertherapie. An einem Tag schwimmt sie im Hallenbad, begleitet von ihrem Gotti, Claudia Kälin. Die Belastung spürt sie anschliessend als Schmerzen, und manchmal schliesst sie bis in die Morgenstunden kein Auge. Aber der Sport gibt ihr auch ein Selbstwertgefühl, sie kann wieder ein bisschen sein wie früher. Nur auf eines verzichtet sie bewusst: auf Besuche auf der Alp ihrer Eltern. Die Erinnerung an die unbeschwertten Stunden dort oben würden zu sehr schmerzen.

Wertvolle Wochen in Nottwil

Nicole Kälin will nicht spekulieren, was in ein paar Jahren sein könnte. Resignieren ist für sie kein Thema. Mut geben ihr Wochen wie jene, die sie im Frühjahr 2022 am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) verbringt. In Nottwil lernt sie Wertvolles für ihren Alltag: Sie übt, wie sie richtig mit dem

Rollstuhl umgeht und wie die Transfers besser klappen. Sie lernt, worauf sie achten muss, wenn sie mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs ist. «Das gibt mir die nötige Sicherheit», sagt sie. In Nottwil erlebt sie zum ersten Mal auch, dass sie nicht allein mit ihren Problemen ist: «Viele andere Menschen haben auch zu kämpfen. Der direkte Austausch mit diesen Menschen war für mich enorm wertvoll.»

Mit ihrer Art, das Schicksal zu tragen, beeindruckt Nicole Kälin nicht zuletzt ihre Mutter. «Ich staune, wie Nicole das macht», erzählt Rita Kälin. Anfänglich ist sie schockiert, dass ihre Tochter aus dem Nichts heraus so schwer erkrankte. Dass sie auf den Rollstuhl angewiesen ist und ihre Sehkraft nachlässt. «Als wäre die Lähmung nicht schon genug Leid.» Die Mutter hadert, stellt Fragen. Aber sie bekommt keine Antworten.

Das positive Denken der Eltern

Die ersten Monate stellen die Familie auf eine Belastungsprobe. Als Nicole im Zürcher Unispital liegt, fahren die Eltern jeden Abend nach der Arbeit von Einsiedeln zu ihr. Rita Kälin erinnert sich an die Worte ihrer Schwägerin, die an Krebs verstarb: «Es hat jetzt also mich getroffen.» Und jetzt habe das Schicksal bei ihrer Tochter zugeschlagen: «Wir haben keine Wahl: Wir müssen die Situation so annehmen, wie sie ist.» Und Walter Kälin, ihr Mann, ergänzt: «Wir hören nicht auf, positiv zu denken.»

In den vergangenen zwei Jahren hat sich der Gesundheitszustand von Nicole Kälin rapide verschlechtert. Statt sich zu beklagen, erklärt sie, dass sie Mut schöpfe, wenn sie an ihre Pferde denke. Eines Tages will sie sich wieder wie früher um sie kümmern: «Telia und Diana warten auf mich.» Auf Besuche der beiden muss sie weitgehend verzichten – die Anreise auf den elterlichen Hof in Gross am Sihlsee bedeutet einen Kraftakt.

Und doch muss sie nicht ganz ohne Pferd auskommen. Unweit ihrer Wohnung beim Kloster Einsiedeln liegt die Stallung von Da Vinci, das Pferd ihrer Reitlehrerin und Freundin Bea Bisig. Zwischen Da Vinci und Nicole Kälin hat sich eine enge Bindung entwickelt. «Wenn ich bei ihm sein darf, gibt mir das unglaublich viel Kraft», sagt sie. Bea Bisig fügt an: «Die beiden passen gut zusammen. Es ist wunderbar zu beobachten, wie sie sich freuen, wenn sie sich sehen.»

Die Tage enden früh

Überhaupt ist Bea Bisig beeindruckt, wie ihre Freundin ihr Schicksal trägt. «Sie ist eine unglaublich starke Frau», sagt sie. «Von ihrer Einstellung könnten sich viele Menschen eine Scheibe abschneiden.» Auch der Reitlehrerin tut es weh,



Hugo macht Freude:
Nicole Kälin mit ihrem Büsi.



So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung half Nicole Kälin bei der Vorfinanzierung des Wohnungsumbaus und unterstützte sie beim Kauf eines Langlaufbobs sowie eines Handbikes.

wenn Nicole Kälin leiden muss: «Sie muss un-menschliche Schmerzen aushalten», sagt sie.

Die Schmerzen geben oft den Tagesrhythmus vor. Um 18 Uhr liegt Nicole Kälin in der Regel bereits im Bett, dafür ist sie um 6 Uhr wieder wach. Am Morgen befindet sie sich in einer deutlich besseren Verfassung als am Abend.

Der Glaube an eine Wende in ihrem Leben ist unerschütterlich. «Nächste Woche ist alles wieder gut» – wie oft hat sie sich das schon eingeredet. Und heute? «Es kommt gut», sagt sie. «Ich bin überzeugt. Dafür kämpfe ich jeden Tag.» Und wird es nächste Woche wirklich besser? «Vielleicht übernächste...», sagt sie mit einem Lächeln. Zwei Dinge verliert sie nicht: den Humor und die Hoffnung.

(pmb/baad) ■

Gemeinsam für Mensch und Umwelt

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe setzt sich für eine lebenswerte Zukunft ein. Ihre Nachhaltigkeitsstrategie gibt den zahlreichen Aktivitäten jetzt einen offiziellen Rahmen.

Das Bekenntnis zur Nachhaltigkeit ist für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) kein Modetrend, sondern zieht sich wie ein roter Faden durch alle ihre Aktivitäten. Bereits 1990 war selbstverständlich, dass bei der Eröffnung des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) eine Wärmepumpe in Betrieb genommen wird, die das Wasser des Sempachersees zum Heizen nutzt – damals eine Pionierleistung. Oder auch, dass ein möglichst naturnahes Firmenareal geschaffen wird.

Zum «Spirit von Nottwil» gehört, dass auf ökologische, ökonomische und soziale Auswirkungen geachtet wird. Dabei bedeutet Nachhaltigkeit, dass man sein Leben so gestaltet, dass zukünftigen Generationen dieselben Möglichkeiten offenstehen wie der eigenen Generation.

Eine Herzensangelegenheit

«Wir können mit Überzeugung sagen, dass wir in den letzten dreissig Jahren überdurchschnittlich viel geleistet haben», sagt René Künzli, Leiter Dienste des SPZ. «Nun wollen wir unser Engagement für die Öffentlichkeit sichtbar machen.» Die zahlreichen Initiativen auf dem Campus Nottwil fanden bisher ohne offiziellen Rahmen statt. René Künzli hat daher für die SPG ein Nachhaltigkeitsmanagement und ein Nachhaltigkeitskonzept erarbeitet, das für alle klare Leitplanken setzt.

Für den Leiter Dienste ist das Projekt «eine Herzensangelegenheit». Er ist sich bewusst, dass einige Massnahmen wohl nicht allen Mitarbeitenden gefallen werden – etwa Änderungen im Bereich Mobilität oder der Ernährung. Aber er ist überzeugt,



«Die Natur ist für die Gesundheit des Menschen unabdingbar.»

Remo Bucher, Leiter Gärtnerei

dass der Wert der Nachhaltigkeit in Nottwil so fest verankert ist, dass die Mitarbeitenden auch bei Themen mitziehen, die einen kleineren Verzicht auf persönliche Freiheiten zur Folge haben.

Fokusthema #1: Biodiversität

Im neuen Rahmenkonzept wird Nachhaltigkeit ganzheitlich gedacht. Die wichtigsten Auswirkungen der Gruppenaktivitäten auf Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt sind in sieben Fokusthemen gebündelt (siehe Box). Nachhaltigkeitsexperte Giovanni Danielli von der Hochschule Luzern berät das Projekt und bestätigt mit seinen Studierenden die hohe Biodiversität des Areals: «Rund um die Gebäude bestehen wertvolle ökologische Bereiche. Sie sind Lebensraum für eine vielfältige Fauna und Flora und bieten dem Menschen zugleich einen Rückzugsort und Erholung.» Dennoch kann gemäss den Fachleuten der Bereich Biodiversität noch weiterentwickelt werden kann. So soll

zum Beispiel auf dem 64 500 Quadratmeter grossen Campus Nottwil weiterer Lebensraum für Tiere entstehen.

Bereits vorhanden sind ein Biotop mit Seerosen, zwei Bäche mit Forellen, Weiden für die Heidschnucken-Schafe, Magerwiesen, zahlreiche Obstbäume und Hecken für Vögel, Insekten, Reptilien und Amphibien. Dafür zuständig ist Remo Bucher mit seinem Team der Gärtnerei. Er pflegt die Aussenanlage des SPZ, die 1999 erstmals mit dem Zertifikat für naturnahe Firmenareale der Stiftung Natur & Wirtschaft ausgezeichnet wurde. Seither wird das Areal regelmässig überprüft und rezertifiziert.

«Wir setzen uns für eine naturnahe, vielfältige Umgebung ein», sagt Remo Bucher, «denn die Natur ist für die Gesundheit des Menschen unabdingbar.» Seit einhalb Jahren ergänzt zum Beispiel eine Gartentherapie die klassischen Therapien des SPZ. Aber nicht nur den Patientinnen und Patienten, sondern auch den Besuchenden und Mitarbeitenden bietet die reiche Pflanzen- und Tierwelt auf dem Campus einen wichtigen Mehrwert.

Alle profitieren

Dahinter steckt die Arbeit der Landschaftsgärtnerei. Wo der Mensch seit 1990 neue Gebäude und Wege bekam, haben die Tiere Lebensraum verloren. «Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, setzen wir Massnahmen zur Förderung der biologischen Vielfalt um», sagt Remo Bucher.

So wurden der Eybach und der Hofmattbach renaturiert, ein grosses Insektenhotel errichtet und zahlreiche Nistkästen für Vögel installiert. Zudem achtet man



Nachhaltigkeitsstrategie der SPG

Das Nachhaltigkeitskonzept vom März 2022 legt die Grundlage für das Engagement der Schweizer Paraplegiker-Gruppe in Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt. Im Zentrum stehen sieben Fokusthemen: Biodiversität, Mobilität, Energie und Infrastruktur, Menschen, Ressourcen, Ernährung, Management.

paraplegie.ch/nachhaltigkeit-pp

Vier der sieben Fokusthemen im Bereich Nachhaltigkeit der SPG: Menschen, Biodiversität, Mobilität, Energie und Infrastruktur.

beim Nachpflanzen darauf, einheimische Pflanzen zu verwenden, die zu verschiedenen Zeiten blühen und Insekten entsprechend lange Nahrung bieten. Beim Mähen lässt das Gartenteam für die Insekten einzelne Bereiche in den Wiesen stehen, bis der gemähte Teil nachgewachsen ist.

Zahlreiche Massnahmen zur Biodiversität sind in der neuen Nachhaltigkeitsstrategie enthalten. Zum Beispiel sollen weitere Flächen begrünt werden. Oder es werden neue Lebensräume für Bodenvildbienen geschaffen. «Man vergisst oft, dass 70 bis 75 Prozent der Wildbienenarten im Boden leben», sagt Remo Bucher. Auch Fledermäuse sollen auf dem Campus Nottwil eine Unterkunft finden. Und nicht zuletzt werden bis Herbst 2023 zwölf Hochstamm-Obstbäume und vierzig weitere Bäume gepflanzt.

Die ökologisch wertvollen Hochstamm-Obstbäume verschwinden mehr und mehr aus unserer Kulturlandschaft. Doch sie haben viele Vorteile: Sie bieten zahlreichen Vogel- und Insektenarten einen Nistplatz – und sie liefern erst noch frisches Obst für die Mitarbeitenden. Eigentlich ist es ganz einfach: Von einer nachhaltig gepflegten Umwelt profitieren alle.

(anzi/kohs, najo) ■



«Unser Engagement soll für die Öffentlichkeit sichtbar werden.»

René Künzli, Leiter Dienste SPZ

Rekord an Pfl egetagen im SPZ

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) erbrachte im vergangenen Jahr so viele Pfl egetage wie noch nie. Und die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) hat rund 16 000 Mitglieder dazugewonnen.

Im Jahresbericht der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) sticht eine Zahl besonders hervor: Für die stationären Patientinnen und Patienten des SPZ wurden im vergangenen Jahr 62 106 Pfl egetage geleistet (Vorjahr 60 570) – so viele wie noch nie in der 32-jährigen Geschichte der Spezialklinik.

Weitere Zahlen: 1124 Personen wurden im Rahmen eines akutmedizinischen Aufenthalts versorgt. 474 Patientinnen und Patienten kamen zur Rehabilitation ans SPZ. Und bei den Unfallursachen für eine Querschnittslähmung waren Stürze am häufigsten (42 Prozent), gefolgt von Sportunfällen (30 Prozent) und Verkehrsunfällen (24 Prozent).

Solidarität nimmt weiter zu

Das Vertrauen der Bevölkerung in die Arbeit der SPG und die Solidarität für Menschen mit Querschnittslähmung sind erneut gestiegen. Ebenso wurde ein Zuwachs von rund 16 000 Mitgliedschaften verzeichnet: Bereits 1,92 Millionen Menschen sind Mitglied der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, davon haben 120 000 eine lebenslange Dauermitgliedschaft.

Die Mitgliederbeiträge und Spendeneinnahmen beliefen sich im Jahr 2022 auf 91,3 Millionen Franken (plus 2,6 Mio.

gegenüber Vorjahr). Bei einem Betriebsaufwand von 292,0 Millionen Franken und Einnahmen von 291,9 Millionen Franken resultiert für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe ein Betriebsergebnis (EBIT) von minus 44 000 Franken.

Erfolgreiche Wiedereingliederung

Ende 2022 arbeiten bei der SPG insgesamt 2033 Mitarbeitende (Vorjahr: 1976), die sich 1569 Vollzeitstellen teilen (Vorjahr: 1544). Sie stammen aus 58 Nationen und sind im Durchschnitt seit 7,6 Jahren für die SPG tätig. Der Anteil der Frauen beträgt 73 Prozent, 201 Personen sind Lernende und Studierende. Zudem wurden 48 800 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet.

Zu den erfolgreichsten Bereichen zählt im Jahr 2022 die Abteilung ParaWork (siehe Seite 29), die sich unter anderem für die Wiedereingliederung von Menschen mit Querschnittslähmung in den Arbeitsmarkt einsetzt. Wie eine Wirkungsanalyse der Schweizer Paraplegiker-Forschung zeigt, steht die Schweiz mit über 60 Prozent der Betroffenen, die ins Erwerbsleben zurückfinden, weltweit an erster Stelle. Insgesamt leistete ParaWork 51 429 Stunden zugunsten der Wiedereingliederung der betroffenen Menschen.

Erster Nachhaltigkeitsbericht

Zum ersten Mal in der Geschichte der SPG wird für das Jahr 2022 ein Nachhaltigkeitsbericht publiziert. Bereits die Vision von SPZ-Gründer Guido A. Zäch enthält den Anspruch, in allen Aspekten des Lebens nachhaltig zu wirken. Mit ihrer ausformulierten Nachhaltigkeitsstrategie (siehe Seite 26) und dem Fokus auf wirkungsvolle Massnahmen strebt die SPG eine stetige Verbesserung bei allen wichtigen Nachhaltigkeitsthemen an.

Auch dazu eine bemerkenswerte Zahl: 2022 wurden auf dem Campus Nottwil dank der eigenen Seewasser-Wärmepumpe 4,2 Millionen Kilowattstunden Heizenergie erzeugt und dadurch 540 000 Liter Heizöl eingespart. Mit diesem Energiespareffekt könnten jährlich rund 500 Einfamilienhäuser beheizt werden. *(red / we) ■*



Digitaler Jahresbericht

Den gesamten Jahresbericht der Schweizer Paraplegiker-Gruppe finden Sie online unter report.paraplegie.ch/2022/de

Video-Zusammenfassung:



«Es liegt mir am Herzen, Danke zu sagen»

Mit Aufrundungen des Betrags für die Jahresmitgliedschaft 2022 und zweckgebundenen Spenden kam ein schöner Unterstützungsbeitrag zusammen, der für die Abteilung ParaWork verwendet wurde.

Stephan Staubli, das Thema Arbeit hat viel Solidarität ausgelöst. Waren Sie überrascht?

Ja, durchaus. Wir wussten, dass die berufliche Eingliederung für unsere Mitglieder eine hohe Bedeutung hat. Aber diese grosse Solidarität mit den betroffenen Menschen freut uns riesig.

Wie werden die Mittel eingesetzt?

Dort, wo sogenannte Versorgungslücken bestehen, damit die Betroffenen erfolgreich ins Arbeitsleben zurückfinden. Für die Invalidenversicherung müssen etliche Kriterien erfüllt sein, bis sie uns einen Auftrag erteilen kann. Dank den Spenden können wir die Hürden für unsere «Sprechstunde Beruf» senken: Wir bieten rasche Hilfe, wo es ansonsten noch aufwändige Abklärungen brauchen würde.

Was sind das für Fälle?

Zum Beispiel wenn wir erkennen, dass ein Gespräch mit dem Arbeitgebenden angezeigt ist, um eine Stelle zu erhalten. Damit unterstützen wir Menschen in einer schwierigen Situation.

Wer profitiert von diesem Angebot?

Einerseits die stationären Patientinnen und Patienten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums. Daneben aber auch Personen, die vor etlichen Jahren verunfallt sind und bei denen im Arbeitsleben irgendwann ein Problem auftaucht.

Neben der Beratung investieren Sie auch in die Technik.

Für ParaWork ist zum Beispiel der Bereich CAD wichtig. Wir müssen auf dem neuesten Stand sein, um mit der Digitalisierung mitzuhalten. Das ist kein Luxus, sondern gibt unseren Klientinnen und Klienten ein reales Abbild der Arbeitswelt.



Stefan Staubli, Leiter Soziale und Berufliche Integration am SPZ.

Die Schweizer Eingliederungsrate ist weltweit am höchsten.

Darauf können wir stolz sein. Aber unser grosses Anliegen ist nicht bloss die berufliche Eingliederung als solche, sondern deren Nachhaltigkeit. Wir wollen, dass unsere Klientinnen und Klienten erfolgreich im Arbeitsleben bleiben, gesund sind und eine hohe Lebensqualität haben. Daher begleiten wir sie heute auch längerfristig.

Was gab den Ausschlag für diese Massnahme?

Studien der Schweizer Paraplegiker-Forschung zeigen, dass eine wirklich nachhaltige Integration nur gelingt, wenn die Betroffenen in diesem Prozess unterstützt werden. Wer es zurück in die Arbeitswelt schafft, soll seinen Job nicht wieder verlieren. Das möchten wir unter allen Umständen vermeiden. Zusammen mit der Forschung analysieren wir deshalb die neuesten Zahlen: Um herauszufinden, welche Faktoren ParaWork berücksichtigen muss, damit unser Auftrag bestmöglich gelingt, und wo man das Angebot eventuell noch schärfen muss.

Was bedeutet es für Sie, mit Spendengeldern zu arbeiten?

Es ist der Auftrag, sehr sorgfältig mit unseren Mitteln umzugehen. Jede Leistung, die wir erbringen, ist schwarz auf weiss belegt und jederzeit einsehbar. Zudem achten wir auf die hohe Qualität der Arbeit, die sich zielorientiert ganz nach den Bedürfnissen der betroffenen Menschen richtet. Für sie gehen wir nicht selten eine Extrameile.

Dank der Schweizer Paraplegiker-Stiftung im Hintergrund?

Ja, genau. Es liegt mir am Herzen, unseren Mitgliedern und den Spenderinnen und Spendern dafür Danke zu sagen. Es ist für uns ein Geschenk, die Betroffenen über das übliche Mass hinaus unterstützen zu dürfen – weil es eine Stiftung und viele Menschen gibt, die sich dafür einsetzen.

(kste / kohn) ■

Partnerschaft zwischen dem Lucerne Festival und der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

In einer idealen Welt wären Menschen mit einer körperlichen oder anderen Beeinträchtigung kein Thema. Es wären Menschen, über deren Integration niemand spricht, weil sie zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist.

Eine solch paradisische Welt gibt es leider (noch) nicht. Aber sie beflügelt unsere Fantasie – in der tagtäglichen Arbeit der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ebenso wie am Lucerne Festival.

«Paradies» lautet bezeichnenderweise das Motto des diesjährigen Sommer-Festi-

vals in Luzern. In Zeiten des Kriegs in Europa und der globalen Klimakrise thematisiert es die Sehnsucht nach Frieden und intakter Natur, nach ewigem Leben und Glück. Dabei geht das Festival selbst mit gutem Beispiel voran und präsentiert sein Contemporary-Programm im Zeichen von Gleichberechtigung und Diversität.

Sichtbares Zeichen für Betroffene

Vor diesem Hintergrund führen die beiden starken Partner in der Region Luzern ihre seit 2017 bestehende Kooperation auch

in diesem Jahr weiter. Das Lucerne Festival und die Schweizer Paraplegiker-Stiftung freuen sich, mit ihrem Sommer-Programm und ihrer aktiven Beteiligung nicht nur von einer idealen Welt zu träumen, sondern auch ein sichtbares Zeichen für Menschen mit Querschnittlähmung zu setzen.

(red) ■



LUCERNE FESTIVAL

08.08. – 10.09.
Sommer-Festival 2023

Martha Argerich | Daniel Barenboim | Cecilia Bartoli |
Berliner Philharmoniker | Herbert Blomstedt |
Boston Symphony Orchestra | Riccardo Chailly |
Jakub Hrůša | Igor Levit | Lucerne Festival Contemporary
Orchestra (LFCO) | Lucerne Festival Orchestra |
Klaus Mäkelä | Anne-Sophie Mutter | Kent Nagano |
Andris Nelsons | Yannick Nézet-Séguin | Kirill Petrenko |
Maria João Pires | Enno Poppe | Royal Concertgebouw
Orchestra | Sir Andrés Schiff | Jean-Yves Thibaudet |
Christian Thielemann | Daniil Trifonov | Ukrainian Freedom
Orchestra | Yuja Wang | West-Eastern Divan Orchestra |
Wiener Philharmoniker u. v. a.

lucernefestival.ch

CREDIT SUISSE 

 KÜHNE-STIFTUNG

Dr. Christoph M. Müller
und Sibylla M. Müller

 Roche

 ZÜRICH®

Leben retten in der Romandie

Carole Pidoux leitet das Team, das für die SPS-Tochtergesellschaft Sirmed verschiedene Kurse in der Westschweiz anbietet. Die Nachfrage wächst stetig.

Carole Pidoux kniet vor einer Puppe. Diese simuliert eine Person, die einen Herzstillstand erlitten hat. Die Zeit drängt, jede Sekunde zählt. Also ist entscheidend, dass sofort gehandelt wird.

Die Ausbilderin beim Schweizer Institut für Rettungsmedizin (Sirmed) geht ruhig vor. Sie beginnt mit der Herzdruckmassage und erklärt, dass im Idealfall ein weiterer Ersthelfer dazukommt, um den Defibrillator zu

«Ich habe das Glück,
eine sinnstiftende Arbeit
zu verrichten.»

bedienen. In diesem Übungsfall übernimmt sie diese Aufgabe selbst und klebt Elektrodenpflaster auf den freigelegten Oberkörper der bewusstlosen Person. Eine ruhige Stimme aus dem Gerät lotst durch die Reanimation und meldet sich, wenn schnelleres oder kräftigeres Drücken nötig ist.

Am Ende der Übung sagt Carole Pidoux: «Viele Leute fühlen sich blockiert, wenn sie helfen sollten. Sie haben Angst, mit einer falschen Bewegung die Situation zu verschlimmern.» Doch falsch ist in solch einer Situation nur: gar nichts zu machen. Das ist eine der zentralen Botschaften der

31-jährigen Westschweizerin: «Um Leben zu retten, muss man zwingend und rasch handeln. Dazu gehört auch, dass man sofort die Notrufnummer 144 wählt.»

Von Genf über Sitten bis Bern

Carole Pidoux wohnt in La Tour-de-Peilz VD am Genfersee und hat ihr Büro stets bei sich: Der Laptop ist ihr unentbehrliches Werkzeug. Wir treffen sie in Murten. Dort befindet sich das Lager mit Material für die verschiedenen, auch mehrtägigen Kurse, welche die Sirmed in der Westschweiz anbietet. Pidoux ist verantwortlich für die Erste-Hilfe-Ausbildung in einer Region, die sich von Genf über Sitten bis nach Bern erstreckt.

Durchschnittlich zwanzig Kurse pro Monat betreut das Team und die Nachfrage wächst ständig. Ein wichtiger Teil der Kundschaft besteht aus Firmen, die ihre Belegschaft von Sirmed-Fachkräften schulen lassen möchten. Besonders gefragt sind die Erste-Hilfe-Kurse, aber auch massgeschneiderte Angebote sind sehr beliebt.

In einem 40-Prozent-Pensum koordiniert Carole Pidoux eine Mitarbeiterin und leitet ein Team mit 15 Freelancerinnen und Freelancern, von denen die meisten in der Rettungssanität engagiert sind. Auch Pidoux ist ausgebildete Rettungssanität-

rin, widmet sich nun aber mehr und mehr der Ausbildung und einem Fernstudium in Psychologie – wegen ihrer Aufgabe bei der Sirmed. Im Auto legt sie Tausende Kilometer zurück, um Kunden zu besuchen, Kurse zu geben oder sich mit dem Team in Murten auszutauschen.

Schöne Kurserlebnisse

Früher fiel es Carole Pidoux schwer, vor einer Personengruppe zu sprechen. Um diesen Punkt zu verbessern, hat sie eine Ausbildung zur Kursleiterin absolviert. Inzwischen liebt sie die Aufgabe, auch grössere Gruppen zu unterrichten und ihnen beizubringen, wie sie in einer Notsituation handeln müssen. Nicht selten seien einige Teilnehmende anfänglich schüchtern und würden sich dann im Verlaufe eines Kurses öffnen: «Diese Dynamik macht die Kurse für alle zu einem schönen Erlebnis.»

Menschen helfen, Leben retten – das treibt die Westschweizerin seit jeher an: «Ich habe das Glück, eine sinnstiftende Arbeit zu verrichten», sagt sie. Dann klappt sie den Laptop zu, setzt sich ins Auto und fährt ins Waadtland. Der nächste Termin wartet.

(pmb/baad) ■

 [sirmed.ch](https://www.sirmed.ch)

Die besondere Spende



Anny Fankhauser-Brügger hatte eine wunderbare Idee: Die 82-jährige Ostschweizerin wollte allen stationären Patientinnen und Patienten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) eine Freude machen – in Form einer Banknote zur freien Verfügung. Dafür spendete sie insgesamt 10 000 Franken.

Am Valentinstag war es so weit. Zusammen mit dem Blumengruss des SPZ erhielten 180 Menschen den Umschlag mit der schönen Überraschung. Die Freude bei den Beschenkten war riesig. Eine Patientin gönnte sich mit der Banknote den schon länger aufgesparten Coiffeurbesuch. Ein anderer Patient machte seinem Gottenkind ein Geburtstagsgeschenk, was ihm sonst nicht möglich gewesen wäre.

Im Namen der glücklichen Empfängerinnen und Empfänger dankt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Anny Fankhauser-Brügger herzlich für ihre grosszügige Spende.

 [paraplegie.ch/
besondere-spenden](https://paraplegie.ch/besondere-spenden)



Briefe an die Stiftung

Vor 41 Jahren erlitt ich bei einem Skiunfall eine komplette Paraplegie. Unter keinen Umständen konnte ich mir damals eine gute Zukunft vorstellen. Heute, nach drei Kindern und drei Enkelkindern, wovon ich eines zweimal die Woche betreue, will ich sagen: Ich habe ein gutes Leben. Was mir dabei geholfen hat: Dass ich immer mobil war. Diese Mobilität verdanke ich der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung an mein umgebautes Auto. Ich bin überglücklich.

Sonja Lippuner, St. Gallen (SG)

Im Namen meiner Tochter Irène und unserer ganzen Familie möchte ich mich von Herzen für ihre Grosszügigkeit beim Umbau unserer Liegenschaft bedanken. Es ist für uns alle eine grosse Entlastung, sowohl seelisch als auch finanziell.

Käthy Tissot, Zürich (ZH)

Ich kann meiner Dankbarkeit kaum Ausdruck verleihen, dass Sie die Kosten für eine Anti-Dekubitusmatratze übernehmen. Ich hatte meinen Ort der Ruhe und Geborgenheit verloren: Jeden Morgen die Angst, wie schlimm die Verletzung wohl heute ist. Aber so eine teure Matratze lag nicht drin. Seit drei Wochen ist sie da und ich heile auf allen Ebenen. Ich bedanke mich, dass die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Menschen wie mir so unbürokratisch hilft und das Leben lebenswert macht.

Gisela Haidar, Seuzach (ZH)

Mit grosser Freude habe ich die Auszahlung der Gönner-Unterstützung gesehen. Während meines Aufenthalts im SPZ lernte ich viele tolle Menschen kennen, die ihr Bestes gegeben haben, damit ich wieder in ein selbstständiges Leben zurückfinden konnte. Vielen herzlichen Dank.

Kurt Fankhauser, Chur (GR)



Letztes Jahr bekam ich von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung eine grosszügige Spende an mein Speedbike. Ich bin damit nun sehr viel unterwegs und kann nur sagen: Bilder sagen mehr als Worte. Und ... vielen Dank!

Duri Kunz, Gibswil (ZH)

Community



Ursula Schwizgebel Eine bewegende Geschichte, darum ist eine Mitgliedschaft sehr gut. Ich habe sie schon seit Jahren.

Tanja Schürch-Brencklé Franz Rullo, ich bin überwältigt, dass es endlich wahr wird und sich so viele Menschen wie auch ich bei «Happy Day» gemeldet haben und dein Wunsch in Erfüllung geht. Die Begegnung mit dir war eine der schönsten und bewegendsten in meinem Leben. Du bist eine Bereicherung für unsere Gesellschaft.

Posts zur «Happy Day»-Sendung mit Franz Rullo

Monika Schärer Seit einem Motorradunfall 2016 ist mein Mann querschnittgelähmt. Dank des Schweizer Paraplegiker-Zentrums wurde alles für ihn gemacht, um sich wieder im Leben zurechtzufinden. Danke, dass es das SPZ gibt.

Post zur Geschichte von Antonio Ufenast

Janine Hohengasser Tolle Aktion! Ein Erlebnis, das die beiden Kids nie vergessen werden. Danke, SPZ!

Post zum Auftritt der Schweizer Paraplegiker-Stiftung am Fussballspiel YB-Sion



Herzliche Gratulation an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung und die ganze Gruppe. Beeindruckend, was dort Tag für Tag geleistet wird!

Post zum Gfk-Business-Reflector

Folgen Sie uns:



facebook.com/paraplegie



twitter.com/paraplegiker



instagram.com/paraplegie



youtube.com/ParaplegikerStiftung



linkedin.com/company/paraplegie



Marc-Antoine Stocker Ich gratuliere zu all der Arbeit, die Sie für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung leisten. Das Magazin «Paraplegie» und der edle Zweck der Stiftung ermutigen mich, jedes Jahr mit einer Spende beizutragen. Ich finde es jedoch schade, dass es wenig Hinweise auf Personen aus der Romandie gibt. Damit wären Sie bei uns noch erfolgreicher. Ich gratuliere jedoch, dass Sie Ihr Magazin ins Französische übersetzen.

Martine Stoeckli Ich erlebte heute eine angenehme Überraschung: Sie haben die Plastikverpackung durch Papier ersetzt. Das ist eine ausgezeichnete Initiative, ich möchte dies betonen und Ihnen dafür danken.

Gerhard Zimmermann Für mich sind die wirklichen Helden des Alltags im SPZ anzutreffen. Sie dienen, damit es den Patientinnen und Patienten gut geht. Auch im Stress ertragen sie deren Stimmungen und geben ihnen viel Zuwendung. Doch wenn man die Augen schliesst, vernimmt man ihre Dankbarkeit. Die verunfallten Menschen brauchen Engel, die man nicht bemerkt, wenn sie helfen, die man aber vermisst, wenn sie fehlen.

AUS SICHT DER PRÄSIDENTIN



Heidi Hanselmann,
Präsidentin Schweizer
Paraplegiker-Stiftung

Chancenlos

Es regnet Bindfäden. Eine junge Frau überquert mit ihrem E-Rollstuhl die stark befahrene Strasse auf dem Zebra-streifen. Doch am gegenüberliegenden Trottoir wird ihre Fahrt abrupt gestoppt. Der Randstein macht das Weiterkommen unmöglich. Ohne fremde Hilfe kann sie ihren Weg nicht fortsetzen, sie bleibt buchstäblich im Regen stehen – wieder einmal. Denn obwohl die Schweiz 2014 die Behindertenrechtskonvention der UNO ratifiziert hat, fällt die Umsetzung der Barrierefreiheit im internationalen Vergleich noch eher dürftig aus.

Chancengleich

Eine kleine bauliche Massnahme würde das chancengleiche Weiterkommen gewähren. Doch selbst viele öffentliche Bauten sind für Menschen im Rollstuhl noch immer nicht barrierefrei zugänglich. Das Gleiche gilt für den öffentlichen Verkehr. Für die Schweiz, die sich gegenüber den Vereinten Nationen zur inklusiven Gesellschaft verpflichtet hat, ist dies wahrlich kein Ruhmesblatt.

Chancenreich

«Akzeptiere ich, dass jede Krise eine Chance ist, dann nehme ich ihr ein grosses Stück Macht über mich.» Diese Aussage einer ehemaligen deutschen TV-Moderatorin begleitet die Arbeit in der Schweizer Paraplegiker-Gruppe. Die Mitarbeitenden setzen sich mit Überzeugung dafür ein, dass aus chancenlosen Situationen chancenreiche Möglichkeiten werden können. Was damit tagtäglich gelebt wird, ist kein toter Buchstabe auf dem Papier, sondern **Chancengerechtigkeit.**

Alle Zeit der Welt



Der schöne Sommertag lockt die Menschen nach Luzern. Ich bin etwas zu früh am Treffpunkt und warte in der Nähe eines Supermarkts auf meine Familie. Die Sonne wirkt entspannend. Aber ich werde beobachtet.

Irgendwann bemerke ich die rund 50-jährige Frau, die mich minutenlang gemustert hat. Dann kommt sie auf mich zu. «Da, ich habe ihnen etwas», sagt sie und streckt mir eine Art Visitenkarte mit einer Internetadresse hin. «Diesen

Informationsfilm müssen Sie sich unbedingt anschauen. Sie haben ja alle Zeit der Welt, Sie sind im Rollstuhl.» Ich war perplex. Denken die Leute tatsächlich so über uns?

Erlebt und illustriert von Roland Burkart. Haben Sie auch ein Rollstuhlerlebnis? Schreiben Sie uns:



redaktion@paraplegie.ch

Impressum

Paraplegie (47. Jahrgang)

Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Ausgabe

Juni 2023/Nr. 186

Erscheinungsweise

vierteljährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Gesamtauflage

1038323 Exemplare (beglaubigt)

Auflage Deutsch

927680 Exemplare (beglaubigt)

Herausgeberin

Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, 6207 Nottwil.
© Abdruck nur mit Genehmigung.

Redaktion

Stefan Kaiser (*kste*, *Chefredaktor*)
Peter Birrer (*pmb*), Manu Marra (*mann*)
Andrea Zimmermann (*anzi*)
redaktion@paraplegie.ch

Fotos

Walter Eggenberger (*we*, *Leitung*)
Adrian Baer (*baad*), Sabrina Kohler (*kohs*),
Joel Najer (*najo*)

Illustration

Kornel Stadler (*33*)
Roland Burkart (*34*)

Layout und Gestaltung

Andrea Federer (*feda*, *Leitung*)
Daniela Erni (*ernd*)

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
paraplegie.ch/service-center

Ökologische Verpackung

Das Gönner-Magazin wird in einer umweltfreundlichen Papierhülle aus 70% Recyclingmaterial verschickt.

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

Agenda

8.–17. Juli, Paris

World Para Athletics Championships

Die Leichtathletik-Weltmeisterschaften finden 2023 in Paris statt. Es ist der weltweit grösste Sportevent der Para-Athleten.

10.–11. August, Nottwil

Erste-Hilfe-Kurs (Stufe 1)

Jeder kann Leben retten. Und jeden kann es treffen. Mit einem Erste-Hilfe-Kurs können wir gemeinsam die Erstversorgung und die Überlebenschancen von Menschen in Notfallsituationen verbessern.

sirmed.ch

ab 25. August, SRF1

«SRF Ohne Limit»

Das Schweizer Fernsehen strahlt eine fünfteilige Abenteuer-Serie aus, in der drei Teams zur Challenge ihres Lebens antreten. Die Teams bestehen aus je einer Person im Rollstuhl und zwei Menschen, die zu Fuss

gehen. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ist bei «SRF Ohne Limit» Sendungspartnerin und unterstützt die Produktion mit ihrem Know-how.

Vorschau Paraplegie 3/2023

Schwerpunkt: Freizeit

Was unternehmen Menschen mit Querschnittlähmung in ihrer Freizeit? Welche Barrieren müssen sie überwinden? Und wie werden sie dabei vom einzigartigen Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe unterstützt? Die nächste Ausgabe des Gönner-Magazins «Paraplegie» gibt überraschende Einblicke in eine kaum bekannte Welt. Vom ausgefallenen Hobby bis zur spektakulären Sportart, von der Familienzeit über das herausfordernde Reisen im Rollstuhl bis zur Freiwilligenarbeit. Spannende Menschen präsentieren ihr «Ding».

SIRMED

Schweizer Institut für Rettungsmedizin

KOMPETENZ ERHALTEN, RICHTIG ZU HANDELN

Kurse und Beratung bei uns in Nottwil oder bei Ihnen vor Ort in allen vier Landessprachen. [sirmed.ch](https://www.sirmed.ch)





Schweizer
Paraplegiker
Stiftung

**SPORTLERIN
AUS LEIDENSCHAFT.
DANK IHRES LEGATS.**

Ihr Legat bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben als Sportler*in. Danke für Ihre Solidarität. paraplegie.ch/erbrechner

