

PARAPLEGIE

SCHWERPUNKT

Kommunikation

Der Schlüssel zur Selbstbestimmung

14 HILFSMITTEL
Die Stimme aus
dem Tablet

20 BEGEGNUNG
Sandro Schaller stösst
neue Türen auf

26 THERAPIEGARTEN
Natur und Mensch
pflegen sich

Kompetenz erhalten,
richtig zu handeln



Kurse und Beratung bei uns in Nottwil oder
bei Ihnen vor Ort in allen vier Landessprachen.

www.sirmed.ch

SIRMED

Schweizer Institut für Rettungsmedizin



Liebe Mitglieder

Um Stabilität in einer Organisation zu erreichen, braucht es nebst Kontinuität eine stete Erneuerung. So hat der Stiftungsrat der Schweizer Paraplegiker-Stiftung mit der Amtszeitbeschränkung und einer Alterslimite für Stiftungsratsmitglieder dafür gesorgt, dass sich das Führungsgremium fortlaufend erneuert und neuen Ideen Platz bietet.

Ende April geht Dr. Daniel Joggi nach einer gut zehnjährigen Amtszeit mit siebzig Lebensjahren in Pension. Es waren unruhige Zeiten in der Gruppe, als er im Dezember 2009 die Führung übernahm. Mit seiner ruhigen, sachlichen, konsensorientierten Art brachte er rasch Ruhe, aber auch neuen Schwung in die Organisation. Mit einer Organisationsentwicklung klärte er die Aufgaben der verschiedenen Einheiten und ihre Zusammenarbeit. Dadurch schaffte er ein Klima des Vertrauens und gegenseitigen Respekts. Daniel Joggi hat Entscheide nicht diktiert, sondern im Gespräch erarbeitet und das Gegenüber zu überzeugen versucht. Sein brillanter Geist und seine schier endlose Geduld faszinieren in Nottwil bis heute.

Vielleicht noch beeindruckender als seine Arbeit als Präsident ist die Art und Weise, wie er sein Leben als Tetraplegiker mit derselben Hartnäckigkeit und Ausdauer meistert. Er ist stets zur Stelle, wenn man ihn braucht, und immer zur rechten Zeit (aber kaum mehr als zwei Minuten früher). Er beklagt sich nicht und sieht stets Lösungen, nicht Probleme. Diese Ausdauer und positive Einstellung zum Leben beeindrucken mich und das ganze Team.

Mit Daniel Joggi verlässt ein Freund und ein Vorbild die Schweizer Paraplegiker-Gruppe. Wir danken dir für alles, lieber Daniel, und wünschen dir und deiner Frau Françoise alles Gute. Du wirst hier fehlen!

Dr. iur. Joseph Hofstetter
Direktor Schweizer Paraplegiker-Stiftung



14



20

Schwerpunkt

- 6 **PATIENTENZENTRIERTE KOMMUNIKATION** Die Schulung der Kommunikation von Fachpersonen ist die Grundlage einer erfolgreichen Behandlung.
- 10 **DER EXPERTE** Die Kommunikation im Spital unterliegt besonderen Gesetzen. Keiner kennt diese so gut wie der Basler Pionier Wolf Langewitz.
- 14 **HILFSMITTEL** Daniel Rickenbacher lebt mit einer eingeschränkten Kommunikation. Mit einer Stimme aus dem Tablet stellt er sich seiner Zukunft.
- 16 **UMGEBUNGSSTEUERUNG** Ein System von Active Communication gibt Gaby Pozzi viel Freiheit im Austausch mit der eigenen Wohnung.
- 18 **RATGEBER** Wie Sie besser kommunizieren.
- 19 **SEITENBLICK** Wenn Betroffene Betroffene beraten.

Kompetenz

- 20 **BEGEGNUNG** Nach seinem Motocross-Unfall stösst Sandro Schaller viele neue Türen auf.
- 25 **EINLADUNG** Mitgliederversammlung in Nottwil.
- 26 **SPENDENAUFTRUF: THERAPIEGARTEN** Neue Behandlungen im Aussenbereich schliessen eine Lücke in der ganzheitlichen Rehabilitation.
- 28 **FORSCHUNG** Die Schweizer Paraplegiker-Forschung ist zum internationalen Vorbild geworden.
- 29 **STIFTUNG** Unter Präsident Daniel Joggi wurde unser Leistungsnetz auf die Zukunft ausgerichtet.
- 30 **WINGS FOR LIFE** Die Stiftung aus Salzburg strebt grosse Ziele in der Rückenmarkforschung an.
- 32 **DAFÜR HAT ES MICH HEUTE GEBRAUCHT** Assistenzarzt Felix Schatter übernimmt viel Verantwortung.
- 4 **CAMPUS NOTTWIL**
- 33 **DANKE**
- 34 **AUSBLICK**

62 200 Franken

Mit einem Crowdfunding-Projekt auf der Plattform *wemakeit.ch* plante die Schweizer Paraplegiker-Stiftung, innerhalb von 45 Tagen 50 000 Franken für Leih-Sportgeräte zu sammeln. Dank der einzigartigen Solidarität von 483 Spenderinnen und Spendern wurde das Ziel übertraffen und es kann sogar ein Sportgerät zusätzlich angeschafft werden. Vielen Dank!

Musikalisches Fenster

Als Geschenk an Patientinnen, Patienten und Angehörige spielen klassische Musikerinnen und Musiker auf der Intensivstation und den einzelnen Stationen. Am Abend treten sie im Rahmen der Freitagsmusik des SPZ auf.

Öffentliches Konzert

13. März 2020, 19.30 Uhr
SPZ, Raum der Stille
Stummfilmabend, begleitet an der Orgel von Stéphane Mottoul. Freier Eintritt.

 www.musikalisches-fenster.ch



Querschnittgelähmte des Jahres 2019

Die Freiburger Architektin Ursula Schwaller und der Aargauer Psychotherapeut Peter Lude sind «Querschnittgelähmte des Jahres 2019». Zum 27. Mal ehrte die Schweizer Paraplegiker-Stiftung zwei Menschen mit Querschnittlähmung, die Grossartiges geleistet haben und wichtige Vorbilder für andere Betroffene sind. Ursula Schwaller (2. v. r.) erzielte Höchstleistungen im Spitzensport und lebt die Inklusion mit grossem gesellschaftlichem Engagement. Peter Lude (2. v. l.) leistete bedeutende Forschungen, für die er und seine Frau Yvonne Sigrist mit dem Sir Ludwig Guttman-Preis ausgezeichnet wurden. Lude führt eine Praxis für Psychotherapie FSP und ist Gemeinderat von Bad Zurzach. (Links: Guido A. Zäch, rechts: Heinz Frei.)

Hauptprobe für Tokyo

Wenige Monate vor den Paralympischen Spielen in Tokyo nehmen rund vierhundert Topathleten wie Manuela Schär und Marcel Hug am World Para Athletics Grand Prix teil. Auf der schnellen Bahn in Nottwil versuchen sie, Quotenplätze für ihr Land zu sichern und sich für eine Selektion zu empfehlen. In den Grossanlass «ParAthletics 2020» integriert sind die offenen Schweizer Meisterschaften und das Daniela Jutzeler Memorial. Auf das Publikum wartet ein Spektakel. Zur legendären Stimmung in der Sport Arena Nottwil kommt ein Rahmenprogramm für Gross und Klein mit Hüpfburg, Karussell, Kinderschminken und tausend Gratisbratwürsten.

ParAthletics 2020

28. bis 30. Mai, 1. Juni, Sport Arena Nottwil

 www.parathletics.ch
Alle Wettkämpfe können im Livestream mitverfolgt werden.



«Mein erstes Jahr in der Pflege»

Die 21-jährige Andrina von Burg aus Madiswil BE hat am 1. Oktober ihre neue Stelle als Pflegefachfrau im Schweizer Paraplegiker-Zentrum angetreten. Ein Jahr lang erzählt sie auf unserem Blog, was sie auf der Station C erlebt und wie es ihr dabei geht. Einblicke in ihren Berufsalltag gibt Andrina auch auf Instagram.

 **Blog:** www.paraplegie.ch/andrina
 www.instagram.com/paraplegie



SPV-Lebensberatung im Westschweizer Fernsehen

Die Sendung «Ensemble» von RTS wollte mehr über die Arbeit der Paraplegiker-Stiftung und ihrer Schwesterorganisationen in der Romandie erfahren. Deshalb porträtierte ein TV-Team in Sion Yann Avanthey, einen Lebensberater der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung. Das Team begleitete Avanthey, der selbst im Rollstuhl sitzt, bei seinem täglichen Einsatz für Menschen mit Querschnittlähmung.



i Beitrag RTS:
<http://bit.ly/rtsemble>

88 157 Dauermittglieder

zählt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung. 2019 sind 11,4 Prozent neue Dauermittgliedschaften hinzugekommen.



Charity-Rallye nach Gambia

«Die Herzlichkeit der Menschen in Gambia hat mich zutiefst berührt», schreibt uns Urs Lussmann unter das Bild seiner Ankunft. Der Paraplegiker fuhr mit seinem 20-jährigen Auto 7000 Kilometer der Westküste Afrikas entlang und verschenkte es in Gambia an die Hilfsorganisation Dresden-Banjul-Organisation. Zudem übergab er zwei von Orthotec revidierte Rollstühle der ersten integrativen Schule Gambias. Unsere Facebook-Community hat das Abenteuer von Urs mit grossem Interesse begleitet. Einen Reisebericht und packende Bilder seiner Rallye präsentiert der 51-jährige Zürcher auf unserem Blog.

i www.paraplegie.ch/urs

Wettbewerb im ParaForum

Die erste Gewinnerin des ParaForum-Wettbewerbs im Jahr 2020 ist gezogen: **Stefanie Fischer** aus Winterthur gewinnt ein Abendessen im Restaurant Sempia des Hotels Sempachersee im Wert von 200 Franken. Das Hotel auf dem Campus Nottwil ist Teil der Paraplegiker-Gruppe.

i www.paraforum.ch

36%

der Menschen mit Querschnittlähmung haben Schulterschmerzen, Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Dies zeigen Daten der Langzeitstudie SwiSCI der Schweizer Paraplegiker-Forschung. Die Schulter ist besonders anfällig, denn sie muss die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Körpers kompensieren. Zudem sind Schulterschmerzen nur schwer heilbar und können die Unabhängigkeit stark einschränken. Deshalb sollten sie gar nicht erst entstehen.

In Nottwil ist die Schultergesundheit nicht nur ein medizinisches Thema, sondern auch wichtig für die Forschung. Die Fachleute untersuchen, welche Faktoren bei welchen Personen Schmerzen auslösen. Darauf basierend erarbeiten sie Massnahmen zur Prävention.

i www.paraplegie.ch/spf



In einer Spezialausgabe der SRF-Quizsendung «1 gegen 100» hat die vierfache Schwingerkönigin **Sonia Kälin** 29 562 Franken gewonnen – und sie dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum gespendet. Wir danken herzlich!

© SRF Oscar Alessio

45, Lederer, a blonde hair
 = Instruktion Information
 Wie sollen sie sich verhalten?
 Anbahnung von so auf dem
 willst du?
 Wie sollen sie sich verhalten?
 Teil Patienten haben
 Wie finden Home care, 2. Gespräch
 keine Home care, 3. Gespräch
 → nicht will sein

OA - Gefäßhergang
 A: Danke dir wirklich sehr!
 Ich bin mal besser, das war's
 es kann ja nicht sein
 → Take an history

HA erweitert

♀, 86 J, Para Dem. Todato
 OA Veste → Verband Uterus
 P: Ich habe Verband geht.
 P: (laut zu) Wenn ich in der Nacht
 schlafte ich? Das Pförtel nicht...
 P: Wie machen Sie sich...
 Veränderung kann von OA + Lumbago
 P: —

♀, 56 J, Gerichte GRS, Fungus, parat
 Problem mit Immunsystem!
 P: Ich habe gehört, dass Sie Problem mit...
 P: Die Infektion von Nerven ist "schlimm"
 P: Was machen Sie von dem?
 P: Ich möchte → unter Infektion "Ziel"
 P: Alkohol, etc. → stoppen? lebenswichtig?
 P: Ich will sein " + " ://

56 J. ♀, metastas Ca Para
 A: Was sind Ihre Ziele?
 P: Aufrecht sein und laufen können
 < Ha < < ZIELE AGENDA
 A: Es wäre wichtig, Haut abzugeben,
 damit Reha + ist Bettwägel!
 P: Habe es nicht aus.
 < sehen Sie sich einschränken, C1A0

20 J, ♀, Cerebralerese Hand-Op
 P: [Stumpf] - Haben Sie die Schiene
 abgesetzt?
 P: Ich habe gemacht / immer Schiene
 P: Aber Sie wissen doch, wie
 me Schiene "
 e hat sie weggehomm-



Wolf Langewitz (2. v. r.) mit Kurs-
 teilnehmerinnen in Nottwil.

Informierte Patientinnen und Patienten

Kommunikation im medizinischen Alltag

Alle medizinischen und therapeutischen Fachpersonen des Schweizer Paraplegiker-Zentrums durchlaufen eine Schulung für die patientenzentrierte Kommunikation. Diese trägt entscheidend zu einer erfolgreichen Behandlung bei.

Viele Gedanken kreisten dem Verunfallten durch den Kopf, während er auf den Rücktransport mit der Rega in die Schweiz wartete. Er spürte seine Beine nicht mehr, hatte eine Vorahnung, aber keine Information über seinen Zustand. «Man machte Röntgenbilder und die Ärztin vor Ort betreute mich sehr nett. Aber die Ungewissheit hat mich stark belastet», sagt Roman Späni.

Der 42-Jährige aus Freienbach SZ machte Badeferien auf den Kapverden und wollte seinen beiden Söhnen zeigen, wie man am besten durch eine Welle taucht – dabei prallte er auf eine Sandbank. Bereits fünfzehn Stunden später landete der Helikopter auf dem Dach des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ). «Die Abklärungen zeigten schnell, wie es um mich stand», sagt Späni. «Die Auskunft der Ärzte war eindeutig.» Gemeinsam mit seiner Familie willigte er in eine Operation an der Wirbelsäule ein. Hat ihn diese Entscheidung überfordert? Nein, meint Späni. Der Austausch mit den Fachpersonen sei sehr hilfreich gewesen.

Seit vier Monaten ist der Tetraplegiker jetzt in Nottwil und lernt jeden Tag etwas mehr über seinen Körper und das komplexe Thema Querschnittslähmung. «Ich bekomme viele Informationen, aber gut erklärt. Und wenn man etwas nicht versteht, kann man ungeniert nachfragen.»

Unterschiedliche Bedürfnisse

Wer schon einmal eine Arztpraxis im Gefühl verlassen hat, nicht verstanden worden zu sein, oder von den vielen Fachworten überfordert war, kennt das: Man hätte sich eine bessere Kommunikation gewünscht. Doch bereits das Behandlungszimmer sorgt für ungute Gefühle. Zum Arzt oder ins Spital gehen wir nicht freiwillig; es geht um Krankheit, Unsicherheit, Schmerzen, Angst. Die Beteiligten haben im Gespräch unterschiedli-

che Bedürfnisse: Als Patientin, als Patient wollen wir wissen, was mit uns los ist und wie wir wieder gesund werden. Ein Arzt dagegen muss unter vielen möglichen Diagnosen die richtige herausfinden. Dafür ist er neben Fachwissen auf präzise Informationen von uns angewiesen.

Auch der Wissensunterschied in der Arztpraxis kann verunsichern. «Der Austausch mit einer Autoritätsperson findet nicht wie unter Freunden auf Augenhöhe statt», erklärt Kommunikations-experte Wolf Langewitz. «Die Patientinnen und Patienten sprechen daher selten über ihre Ängste und verschweigen gewisse Dinge.» Wolf Langewitz ist emeritierter Medizinprofessor der Universität Basel. Gemeinsam mit Anke Scheel-Sailer, der leitenden Ärztin Paraplegiologie am SPZ, führt er in Nottwil Schulungen zur Kommunikation im medizinischen Alltag durch.

Die Rolle der Kommunikation am SPZ

In den Kursen lernen die Teilnehmenden die patientenzentrierte Kommunikation kennen: Wie sie Menschen im Spitalbett ermutigen, sich mitzuteilen. Wie sie Gesprächsziele erreichen. Wie sie all jene Fakten vermitteln, die Entscheidungen ermöglichen. «Patientinnen und Patienten, Angehörige und Fachpersonen legen bei uns gemeinsam die Rehabilitationsziele fest», sagt Kursleiterin Scheel-Sailer. «Umso wichtiger sind eine professionelle Kommunikation und die Sensibilität für die jeweilige Situation, in der sich ein Mensch befindet.»

Den Ausschlag für die Schulungen gaben Zufriedenheitsumfragen bei Patientinnen und Patienten und interprofessionellen Teams. Dabei zeigte sich, dass dieser Punkt noch Optimierungspotenzial hat. «Wir haben erkannt, dass die Kommunikation ein Schlüsselthema ist, in das wir fortlaufend investieren müssen», sagt



«Mit dem Arzt spricht man anders als im Freundeskreis.»

Prof. Dr. med. Wolf Langewitz

Bessere Gesundheit

Wenn Fachpersonen besser kommunizieren, sind die Patientinnen und Patienten «gesünder»: Sie haben weniger Arztbesuche und weniger Beschwerden, sie benötigen weniger Laboruntersuchungen und weniger Medikamente.

>

SPZ-Direktor Hans Peter Gmünder. Der gut informierte Patient soll in Nottwil nicht bloss ein Schlagwort sein, sondern gelebte Realität.

Den Fachpersonen stehen oft verschiedene Varianten für eine Behandlung zur Verfügung. Welche dann tatsächlich gewählt wird, muss in jedem Einzelfall neu bewertet werden – und das kann nur gemeinsam mit den Betroffenen geschehen. «Damit unsere Patientinnen und Patienten ein Vertrauensverhältnis zu den Fachleuten aufbauen können, müssen sie ein begründet gutes Gefühl haben, dass ihnen alle notwendigen Informationen auf angemessene Weise vermittelt worden sind», erklärt der Klinikdirektor. «So entsteht gute Medizin.»

Fragen oder Zuhören?

Die Kommunikationsschulungen im SPZ finden auf allen Hierarchiestufen statt und werden durch neue Leitfäden und Strukturen für die Visite und die Gesprächsführung ergänzt. Das Resultat ist messbar: Der Punkt Kommunikation erhält in den Patientenbefragungen immer bessere Noten. Zudem geben die ausformulierten Leitfäden allen interprofessionellen Teams mehr Klarheit und Kompetenzen. Nicht zuletzt profitiert auch die Kommunikationskultur in Nottwil durch die permanenten Weiterbildungen.

Aber wie kann das «begründet gute Gefühl» während der Visite aufgebaut werden, wenn in wenigen Minuten die wichtigsten Informationen vermittelt werden müssen? «Darauf legen wir in den Schulungen viel Wert: Herauszufinden, was ein Patient, eine Patientin in diesem Moment tatsächlich an Information benötigt», sagt Hans Peter Gmünder. Es ist eine Gratwanderung. Wer zu viele Fakten bekommt, ist heillos überfordert. Wer ungenügend informiert wird, kann nicht die Fragen stellen, die für ihn wichtig sind.

Wolf Langewitz und Anke Scheel-Sailer setzen auf eine enge Verbindung von Theorie und Praxis. Im heutigen Kurs stellen die Teilnehmenden Beispiele von schwierigen Situationen vor, und die beiden Kursleitenden ordnen ihnen allgemeine Muster zu. Ihr erster Tipp: In einigen Fällen ist es nützlich, zuerst eine Agenda festzulegen – wie viel Zeit haben wir und welche Punkte sollen geklärt werden?



Wer etwas erfahren will, hat zwei Möglichkeiten, erklären sie, Fragen oder Zuhören. Beide Strategien seien nützlich. Es brauche ein gezieltes Fragen, um die Diagnose einzugrenzen, sagt Langewitz. Gleichzeitig warnt er davor, *nur* gezielt zu fragen: «Dann bewegen wir uns im eigenen Denkmuster und übersehen das Unerwartete.»

«Die Kommunikation in einer Klinik erfordert hohe Sensibilität.» Dr. med. Anke Scheel-Sailer

Und wer wiederum zu offene Fragen stellt, erhält womöglich ausschweifende Antworten. Die beiden Kommunikationsfachleute empfehlen einen klugen Mix aus gezielten Fragen und aktivem Zuhören.

Umgang mit der Informationsflut

Die Fülle an Information, die in einem Spital in kurzer Zeit vermittelt werden muss, ist immens. So stehen zum Beispiel für die Visite der Inneren Medizin pro Patientin und Patient nur 8,5 Minuten zur Verfügung. In dieser Zeit werden in einem Akutspital im Durchschnitt zwanzig Informationen gegeben. «Wir sagen also nicht nichts, sondern ausgesprochen viel», sagt Langewitz. Deshalb sei er nicht überrascht, wenn sich die Angesprochenen nur an wenig erinnern können

WWSZ-Technik

Warten, Wiederholen, Spiegeln, Zusammenfassen ist eine gute Option, um herauszufinden, wo ein Problem liegt. Diese Technik erweitert den Gesprächsraum für Dinge, die das Gegenüber nicht von sich aus erzählen würde.



Links Anke Scheel-Sailer gibt Tipps für die Praxis.

Rechts Für den SPZ-Direktor ist Kommunikation ein Schlüsselthema: Dr. med. Hans Peter Gmünder.

Unten Roman Späni erzählt seine Erlebnisse in unserem Blog: www.paraplegie.ch/roman



– zu viel Information untergräbt das Credo des gut informierten Patienten.

Wenn es darauf ankommt, sollte man sich auf circa sieben bis zehn neue Informationen beschränken. Die wirklich wichtigen unter ihnen definieren die Fachpersonen, indem sie das Risiko abschätzen, wenn eine davon nicht gegeben wird: Welche Wissenslücke könnte der Patientin, dem Patienten bis zum nächsten Arztbesuch schaden? Die auf diese Weise ausgewählten Informationen müssen dann gut im Gedächtnis verankert werden – etwa indem man das Gegenüber bittet, das Wichtigste zu wiederholen.

Und wie erledigt man alle Aufgaben in der gegebenen Zeit? Der Tipp wird im Kurs mehrmals angesprochen: Struktur spart Zeit. «Eine einfache Struktur veranlasst mich, zu überlegen, was ich mitteilen will», sagt Anke Scheel-Sailer. «Wenn ihr sicher sein wollt, dass euer Gegenüber eine Information versteht und für die Entscheidung nutzt, muss sie Teil der zwei bis vier Informationen sein, die unser Gehirn gleichzeitig bearbeiten kann. Haltet das Ganze so einfach wie möglich – und habt Mut zu Sprechpausen.»

Nicht aufgeben – dranbleiben

Unfallpfer Roman Späni hat ein gutes Gefühl, nach seiner Ankunft in Nottwil den richtigen Operationsentscheid getroffen zu haben. In der ersten Zeit beschäftigte ihn vor allem die

Frage, ob er je wieder gehen können – und war überrascht, dass ihm dazu in der Spezialklinik niemand eine definitive Aussage geben kann. «Anfangs fragte ich mich: Warum ist das so? Aber auch das wird einem gut erklärt.» Bei der Diagnose Querschnittlähmung gibt es keine einfachen Antworten, denn jeder einzelne Fall entwickelt sich wieder anders.

Seine Rehabilitation in Nottwil erlebt der gelernte Elektromechaniker, der weltweit Maschinen in Betrieb genommen hat, als einen Prozess, der immer weitere Kreise zieht und dabei ständig neue Elemente hinzufügt – Sozialdienst, Berufskunde, Wohnungsumbau, Fahrzeugumbau, Abklärungen für die Tetra-Handchirurgie. Die Fragen, die er sich heute stellt, richten sich insbesondere auf die Selbstständigkeit, die er mit seiner Rehabilitation anstrebt.

«Wenn mich etwas bedrückt, frage ich zuerst eine Pflegefachperson. Manchmal werde ich dann auch an den Arzt auf der Visite verwiesen», sagt Roman Späni. Die Kommunikation im SPZ sei durchwegs gut. Sein Tipp: Als Patient sollte man den Kopf nicht hängen lassen, wenn man etwas nicht gesagt bekommt – sondern dranbleiben. «Man kann hier wirklich alles fragen und erhält immer eine Antwort. Manchmal muss man halt zwei Mal fragen. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben.»

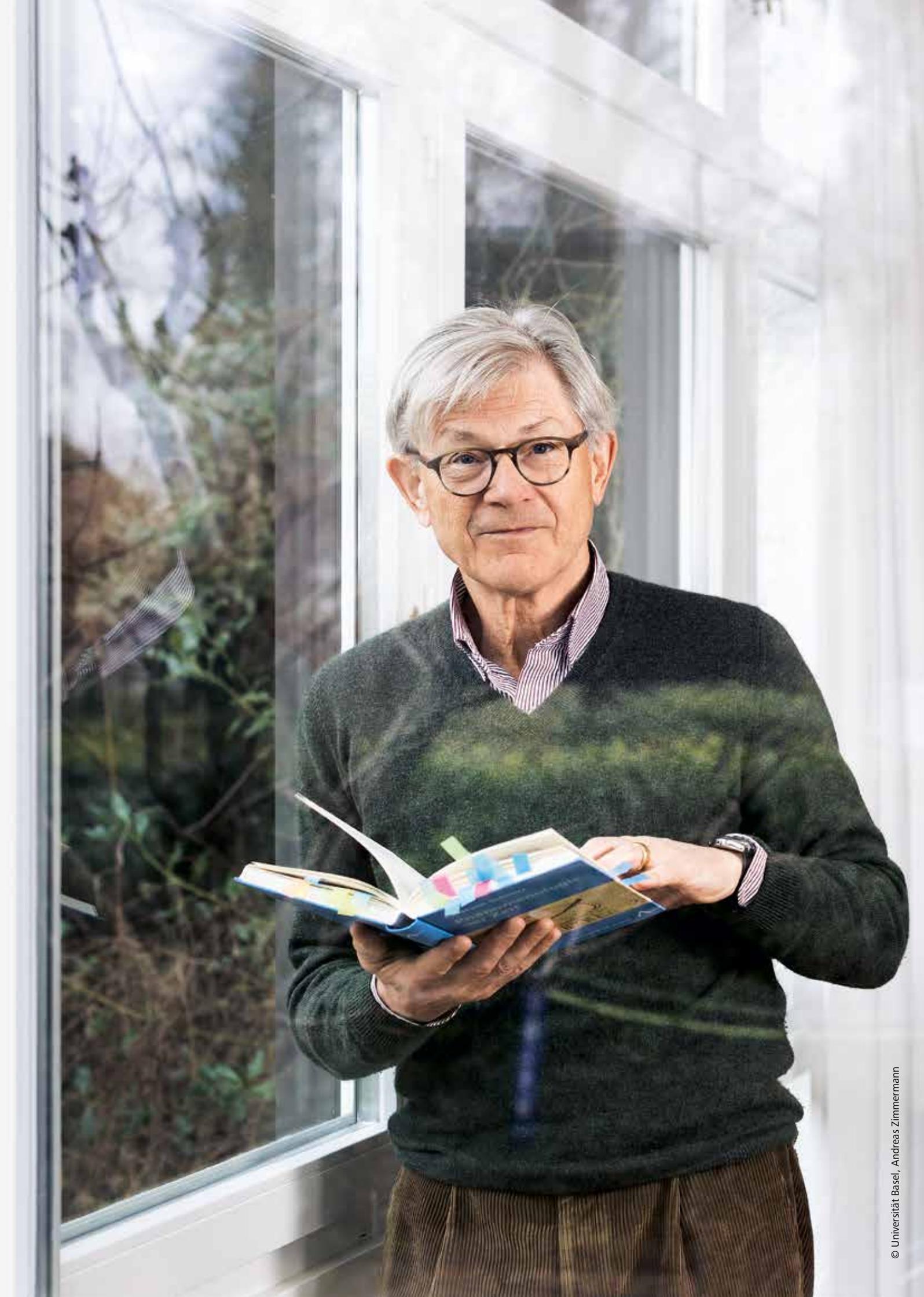
(hbr, kste / hbr, we) ■

Informationen im Gehirn

Unser aktives Gehirn kann mit circa 7 bis 10 Informationen umgehen und 2 bis 4 gleichzeitig bearbeiten. Informationen gehen nach rund 20 Sekunden verloren, wenn sie nicht aufgefrischt werden.

Strukturieren

1. Am Anfang das Zeitbudget angeben.
2. Organisatorische Aspekte nennen («Wenn mein Piepser läutet, muss ich kurz ran»).
3. Mit dem Gegenüber die Agenda festlegen.
4. Übergänge ankündigen («Jetzt möchte ich auf dieses Thema eingehen»).



Kommunikationstraining

«Schreiben Sie einfach einen Fresszettel!»

Die Kommunikation im Spital unterliegt besonderen Gesetzen. Keiner kennt diese so gut wie der Basler Pionier Wolf Langewitz.

Wolf Langewitz, wenn der Arzt im Expertenlatein schwelgt, verstehen Laien oft gar nichts.

In der Schweiz sind die Fachleute eigentlich gut davor geschützt, sich über die Sprache aufzublasen: Man kann im Schweizer Dialekt einfach nicht so grossartig daherkommen wie im Schriftdeutschen. Doch stehen alle Expertinnen und Experten vor dem Problem, sich von den Abkürzungen zu lösen, weil diese ihnen das Leben vereinfachen. Im Gespräch mit Laien sich zu überlegen, was heisst jetzt eine Abkürzung schon wieder, bedeutet einen Zusatzaufwand. Und der ist anstrengend.

Was erschwert die Kommunikation im Spital?

Man befindet sich häufig in einer Ausnahmesituation. Allein schon die Nachricht «Sie haben einen hohen Blutdruck» kann bestürzend sein. Denn sie bedeutet die Illusion aufzugeben, ohne Behandlung weiterhin gesund und leistungsfähig zu bleiben. Im Spital geht es oft um wichtige Dinge, die einen betroffen machen. Dadurch wird die Aufnahmekapazität für neue Informationen begrenzt und es entstehen Gefühle wie Beunruhigung, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit oder Enttäuschung. Das alles macht die Kommunikation schwieriger und schwererwichtiger, als wenn ich mit einem Bekannten über Alltagsdinge plaudern würde.

Wie haben sich die Hierarchien in der Kommunikation verändert, seit Sie als junger Arzt anfangen?

In den späten 1970er-Jahren gab es eine politische Bewegung gegen das soge-

nannte Establishment. Die Damen und Herren Professoren mussten zeigen, dass sie die Autorität auch verdient haben, die sie für sich beanspruchen. Für uns war das Fokussieren auf den individuellen Patienten eine politisch-ethische Grundhaltung. In der klinischen Praxis prallte dann unsere patientenzentrierte Medizin auf eine Generation männlicher Kollegen, die noch das patriarchale Modell gelebt haben – der Arzt weiss selber, was gut ist, und braucht die Patientinnen und Patienten nicht wirklich. Dagegen haben wir rebelliert.

Und hat es genutzt?

Damals schon. Aber es gab in den 1990er-Jahren einen erneuten Rückschlag, als die alten Ordinarien wieder auferstanden sind, denen wir bereits die Zöpfe abgeschnitten hatten. Heute besteht eine Art Pattsituation. Unsere Bewegung hat dazu geführt, dass die Patientinnen und Patienten Verbündete haben, damit man nicht mehr einfach über ihren Kopf hinweg entscheiden kann. Und Kommunikationskompetenzen sind heute im Medizinstudium ein Teil des Staatsexamens. Die patientenzentrierte Kommunikation wird allerdings durch Zeitnot, Ressourcen- und Personalkürzungen auf die Probe gestellt: Einerseits fordert man «den informierten Patienten», mit dem Fachpersonen alle Alternativen einer Behandlung durchsprechen sollen. Andererseits schränkt die Politik die Bezahlung der dafür nötigen Gesprächszeit wieder ein – das ist ein nicht auflösbarer Widerspruch. Unter den gegenwärtigen Reformen im Gesundheitswesen leidet die Kommunikation mit den Patienten besonders.

Ihre Kurse zeigen, wie man die knappe Zeit effektiver nutzen kann. Wie wurden Sie zum «Mr. Kommunikation»?

Das kam aus der Begleitung von Assistenzärzten auf der Visite. Als Oberarzt wollte ich verstehen, wo sie mit psychosomatischen Fragen konfrontiert sind – und dazu hätten sie den Patientinnen und Patienten eben als Individuen begegnen müssen. Mich interessierte, weshalb das nicht gelang. Dabei zeigte sich, dass ihre Probleme entstanden sind, weil sie nicht mit «schwierigen Personen» umgehen konnten. Mit einer Nationalfondsstudie konnten wir belegen, dass man diese Form der Kommunikation verbessern kann. So wurde am Unispital Basel die professionelle Kommunikation ein fester Bestandteil der Ausbildung. Heute durchlaufen alle Assistenzärztinnen und -ärzte ein Kommunikationstraining und bekommen auf Wunsch ein Feedback zu ihrer Kommunikation auf der Visite.

Wie schaffe ich es als Patientin, dass sich mein Arzt verständlicher ausdrückt?

Ein Arzt muss lernen können und dafür braucht er die Patientin. Wenn er nicht erfährt, dass das Gespräch jetzt weniger glücklich gelaufen ist, kann kein Lernprozess einsetzen. Patientinnen und Patienten sollten sich also trauen, Feedback zu geben. Und das müssen sie lernen, denn sie werden vielleicht manchmal danebengreifen. Eine einfache Möglichkeit ist sich zu überlegen: Was will ich mit dem Arzt besprechen? Schreiben Sie einen Fresszettel, den Sie in der Praxis aus der Handtasche ziehen.

>

«Die Patientinnen und Patienten sind im Spital in einer Ausnahmesituation. Es geht oft um wichtige Dinge, die betroffen machen.» Wolf Langewitz

Bei der Visite im Spital könnte zum Beispiel eine Pflegefachfrau die Vermittlerrolle übernehmen. Sie stellt die mit Ihnen vorbesprochene Frage, für die Sie sich vielleicht schämen oder für die der Arzt sich nicht genug Zeit nehmen würde. So lernen Sie als Patientin sich zu behaupten – und beide Seiten profitieren.

Man könnte auch «Doktor Google» fragen.

Doktor Google sitzt heute immer öfter mit am Tisch; es ist zwecklos, sich darüber zu beklagen. Der Trend könnte ja auch dazu führen, dass die Aufgabe der Information auf mehrere Schultern verteilt wird. Doch leider werden auf vielen Websites oft seltsame, aber schreckliche Risiken erwähnt oder irgendwelche Substanzen und Behandlungen angepriesen. Deshalb sollten Fachpersonen die Websites, die in ihrem Gebiet hilfreich sind, kennen und gezielt empfehlen. Denn es gibt zu fast jedem Problem gute Angebote im Netz.

Wie reagieren Sie, wenn jemand seine Onlinerecherche präsentiert?

Zunächst interessiert mich: «Was ist Ihr Résumé? Was haben Sie nach zwei Stunden googeln mitgenommen?» Oft sind die Patientinnen und Patienten verunsichert, weil sie sich mit Ausnahmefällen beschäftigt haben und den trivialen Normalfall nicht kennen – der ist für viele Websites zu langweilig. Als Zweites versuche ich, Missverständnisse aufzuklären. Wir Fachpersonen sind hier in einer Bringschuld und müssen unser Wissen weitergeben.

Ändert sich dies mit den neuen Generationen an den Fakultäten?

In Basel offerieren wir den Studierenden E-Learning-Angebote für die professionelle Kommunikation. Uns interessiert, wie sie damit arbeiten, und wir bieten Auffrischkurse an, wenn sie bei einem Thema Schwierigkeiten haben. Wir beobachten, wo Fehler häufiger passieren, um spezifisch nachlehren zu können. Als Universität haben wir da eine Kontrollfunktion, weil wir die Studierenden gut auf das Staatsexamen vorbereiten wollen.

Wie funktioniert so ein E-Learning?

Das können Videos mit Beispielen eines guten Kommunikationsverhaltens sein. Oder wir zeigen, wie wir die Visite gerne hätten. Derzeit entwickeln wir Beispiele, die spezifisch auf die Bedürfnisse des SPZ ausgerichtet sind.

Wie kontrollieren Sie Lernerfolge?

Indem wir etwa Fragen einbauen, deren Antworten angeklickt werden müssen: «Welche Elemente des Visitenstandards identifizierst du im Video?» Womöglich müssen die Teilnehmenden dann noch einmal den Visitenstandard durchgehen – und nutzen so eine weitere Lernhilfe.

Das Unispital Basel ist ein Pionier im Kommunikationstraining. Bekommen Sie viele Anfragen als Experte?

Die Spitalhygiene bekommt sicher mehr Anfragen... *(lacht)* Die meisten Patientinnen und Patienten sind ja zufrieden mit der Kommunikation. Wenn ein Spitaldirektor

eine zustimmende Bewertung von 89 Prozent mit den 92 Prozent eines anderen Spitals vergleicht, wird er nicht sehr viel in die Kommunikation investieren wollen. Anders ist die Situation, wenn Konkurrenzkliniken deutlich besser abschneiden. Aber dann stellt sich wiederum die Frage, wie viel Zeit und Geld die Verbesserungen kosten dürfen. Umsonst gibt es das nicht.

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum hat an seiner Kommunikationskultur gearbeitet. Welche Eindrücke haben Sie davon?

Wie in anderen Kliniken gab es zunächst Skepsis. Die Teilnehmenden wollten sich im Kurs nicht exponieren, indem sie zum Beispiel Rollenspiele ausprobieren. Darüber gab es auch Grundsatzdiskussionen. Heute erkennt man den Wert der Schulungen für seinen Alltag und geht anders mit Kritik um. Die Spielfreudigkeit ist grösser, die Mitarbeitenden bringen eigene Fälle mit ein und die Kommunikationskultur im SPZ hat sich insgesamt verändert. Das zeigt sich in den interprofessionellen Teams: Ganz unterschiedliche Berufsgruppen sitzen zusammen und sprechen über einen Problempatienten. Das Offensein gegenüber diesem Ansatz legt das Potenzial der Mitarbeitenden frei und zeigt, dass es sich lohnt, über professionelle Kommunikation nachzudenken. Das Thema ist also angekommen. Nottwil stellt sich seinen Herausforderungen in der Begleitung von Patientinnen und Patienten.

(hbr/zvg) ■

Wenn der Professor über die Schulter schaut

In Nottwil erhalten Fachpersonen Feedback zu ihrer Kommunikation auf der Visite.

Auf seinem Zettel stehen bloss Namen, Stationen und Telefonnummern. So ausgestattet trifft Wolf Langewitz zwei Assistenzärztinnen, die sich gerade im Gang auf die nächste Visite vorbereiten. Eine Patientin hatte über Brustschmerzen geklagt. Die Ärztinnen besprechen das Vorgehen und wer von ihnen das Gespräch leiten wird. Dann erst betreten sie das Patientenzimmer. Auf ein «Wie gehts?» schildert die Patientin ihre Befindlichkeit. Die gesprächsführende Ärztin erklärt, was sie nun alles untersucht.

Langewitz hört zu, beobachtet. Manchmal stellt er Fragen. Es scheint, der Gesprächsablauf der Visite sei weniger zielführend, als es die Ärztinnen geplant haben. Wieder im Gang lobt er: «Kompliment, wie du die Übersetzung in die deutsche Sprache machst. Das war gut verständlich.» Dann schildert er seine Eindrücke: «Du hast die Tendenz, zu viel zu sagen – keep it simple!» Sein Feedback ist wohlwollend, nicht wertend, und doch präzise. «Dein *«Wie gehts?»* hat einen riesigen Gesprächsraum geöffnet, der dir keine Chance liess, deine Agenda anzubringen. In so einem Fall kannst du direkter beginnen: *«Grüezi Frau X, ich würde gerne folgende Punkte mit Ihnen klären... Und was steht bei Ihnen an?»*»

Sein Fachwissen erzeugt keine Prüfungssituation, sondern schafft eine Atmosphäre, in der man sich auf Augenhöhe begegnet. Mit einem «Sonst meldest du dich einfach wieder» zieht der Professor weiter zur nächsten Visite.



Präzises Feedback Professor Langewitz begleitet zwei Assistenzärztinnen.

Der Schritt zum E-Learning

Im Frühjahr 2020 stellen Anke Scheel-Sailer und ihr Team Lernvideos her, die als Grundlage für die internen Kommunikationsschulungen dienen. Diese speziell auf die Bedürfnisse des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) zugeschnittenen Videos ergänzen die bestehenden Leitfäden durch anschauliche Beispiele. Unter anderem werden die Kernelemente der patientenzentrierten Begleitung bei der «interprofessionellen Aktivitätsvisite» vorgestellt – das ist jene Visite, an der sämtliche medizinischen und therapeutischen Berufsgattungen beteiligt sind und sich gegenseitig austauschen.



Ein offenes Ohr

Für Fragen, Sorgen und persönliche Anliegen, die im Klinikalltag auch ihren Platz haben möchten, gibt es Verena Birri. Am SPZ betreut sie den Bereich *Patient Care Service* und bietet Unterstützung bei der Erfüllung der Wünsche von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen. Darunter fallen Gespräche im Patientenzimmer, Hilfe beim Essen, Einkäufe oder die Begleitung zu Tätigkeiten ausser Haus. Vor allem ist sie eine gute ZuhörerIn. «Eine Kommunikation, die den Raum öffnet, ist wie ein Pflaster, das kleine Wunden heilt», sagt sie – und lobt die Schulungen in Nottwil.

Die von ihr besuchten Menschen schätzen, wenn jemand Zeit für ein ungezwungenes, neutrales Gespräch hat. Da Birri nicht zum Rehabilitationsteam gehört, werden ihr Dinge anvertraut, die Fachpersonen nur teilweise zu hören bekommen: «Wenn sie mit etwas unzufrieden sind, können sie es bei mir deponieren.» Auf Wunsch wird Birri dann zur Brückenbauerin, die eine Lösung auf der Station anstossen kann. Mit viel Fingerspitzengefühl vermittelt sie den Betroffenen eine Wertschätzung, die ihre Kraft für die Rehabilitation stärkt.

Hilfsmittel

Die Stimme aus dem Tablet

Daniel Rickenbacher lebt mit einer körperlichen Behinderung, die seine Kommunikation einschränkt. Der Einsatz von Hilfsmitteln hat sein Leben bedeutend verändert.

Kommunikation findet immer und überall statt. Wir Menschen erzählen, diskutieren, tauschen uns aus. Der mündliche Ausdruck ist für unser Zusammenleben selbstverständlich. Doch was ist, wenn das eigene Sprechen vom Gegenüber nicht verstanden wird? Wenn selbst kleine Alltagsaufgaben – etwa ein Getränk bestellen – zum Hindernis werden? Daniel Rickenbacher lebt mit dieser ständigen Herausforderung. Der 26-jährige Schwyzer ist wegen eines Sauerstoffmangels bei der Geburt zerebral gelähmt. Seine Lautsprache sowie seine Mimik und Gestik sind für Aussenstehende nur schwer verständlich.

Sprachcomputer ergänzt Stimme

Seit rund zehn Jahren kommuniziert der junge Mann über einen *Talker*, der an seinem Elektrorollstuhl befestigt ist – ein speziell konfiguriertes Tablet, das Tasteneingaben akustisch als Sätze wiedergibt. Der Sprachcomputer verleiht Daniel Rickenbacher eine klar verständliche Stimme. Wie erlebt er dieses Gerät? Rickenbacher tippt die Antwort. «Mein Talker ist für mich wie ein guter Freund», tönt es aus dem Lautsprecher. «Dank ihm bin ich frei unterwegs und kann mich überall mit Menschen unterhalten.»

Er hatte sich lange gegen solche Hilfsmittel gewehrt. Zu gross war die Befürchtung, dadurch seine Lautsprache zu verlieren, die ihm das Kommunizieren im Familien- und Freundeskreis erlaubt und die er wie eine Standardsprache wahrnimmt. Doch heute unterstützen seinen Alltag neben dem Talker, der auch seine PC-Tastatur ist, ein am Rollstuhl fixierter Joystick für die Smartphone- und Mausbedienung sowie ein System zur Umfeldsteuerung.

Den Einsatz dieser Hilfsmittel ermöglicht Active Communication, ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Gruppe. Seit zwanzig Jah-

ren setzt es sich mit individuellen Lösungen für Menschen mit Beeinträchtigungen ein. Susanna Berner ist eine von rund vierzig Mitarbeitenden und Beraterin von Rickenbacher. Sie erklärt: «Mit dem Talker kann sich Daniel jedem Menschen

«Ich denke, dass es den Menschen guttut, wenn sie einmal eine langsamere Form der Kommunikation erleben.» Daniel Rickenbacher

zielgerichtet mitteilen.» Als Betreuerin erlebt sie oft, wie Kommunikationsgeräte die Lebensqualität steigern: «Diese Hilfsmittel geben den Betroffenen viel Freiheit im Alltag zurück.»

Hürden in der Kommunikation

Selbstbewusst und sicher kurvt Rickenbacher mit seinem Elektrorollstuhl um die Ecke. Seine Behinderung ist für Aussenstehende sofort erkennbar. Bei der ersten Begegnung reagieren sie zurückhaltend und wissen nicht, wie sie mit ihm umgehen sollen. Deshalb hat er es sich zur Aufgabe gemacht, selber das Eis zu brechen. «Ich zeige den Leuten, dass ich sie verstehe und gut über den Talker kommunizieren kann», sagt er. «So kann ich Vorurteile abbauen und oft entstehen interessante Dialoge.»

Ein Gespräch mit Daniel Rickenbacher erfordert Geduld. Alles, was er mitteilen möchte, muss er in sein Tablet eintippen. Dazu kombiniert er Symbolbilder zu Wörtern und Sätzen – mithilfe eines lange erlernten Kodierungssystems. Eine Computerstimme spricht dann die Botschaften. «Ich muss spüren, ob mein Gegenüber für so eine Unterhaltung Zeit hat», erklärt er. In unserer schnelllebigen Welt sei das eine Herausforde-

Daniel Rickenbachers
Website



Am Arbeitsplatz. Der Talker verleiht Daniel Rickenbacher eine klar verständliche Stimme und dient gleichzeitig als PC-Tastatur.



«Ich denke aber, dass es den Menschen guttut, wenn sie einmal eine langsamere Form der Kommunikation erleben.» Schwieriger seien Gespräche mit mehreren Personen: «Wenn die Themen schnell wechseln, bin ich mit meiner Antwort oft zu spät.»

Bei einer komplexen Frage kann es zwei Minuten dauern, bis Rickenbacher sich wunschgemäß ausgedrückt hat. Er wird mit dem Talker jedoch immer schneller, seine Beraterin steht ihm dabei zur Seite. «Ich schaue Daniel beim Tippen über die Schulter», sagt Susanna Berner. «Häufig verwendete Wörter speichern wir dann als neue Bildkombination ab, damit er sie nicht mehr als einzelne Buchstaben eintippen muss. Durch solche Optimierungen spart er viel Zeit.»

Unterwegs als Botschafter

Seit 2019 ist Daniel Rickenbacher Botschafter von Active Communication. Er berichtet aus erster Hand, wie Kommunikationshilfen am wirkungsvollsten eingesetzt werden. «Anhand meiner Erfahrungen zeige ich, was alles erreichbar ist. Ich möchte andere Beeinträchtigte dazu motivieren, ihre Möglichkeiten auszuschöpfen.» Die berufliche Tätigkeit ist ihm wichtig: «Durch meine Arbeit komme ich mit vielen Menschen in Kontakt, so fördere ich die Integration von Behinderten in die Gesellschaft.» Seine Expertise werde im Team besonders geschätzt, sagt Beraterin Berner.

Nebst der Tätigkeit für Active Communication engagiert sich Rickenbacher selbstständig für die unterstützte Kommunikation und bietet über seine Website verschiedene Dienstleistungen an: «Ich gebe Weiterbildungen, halte Referate und vermittele Wissen rund um die Kommunikation und das Leben mit einer Behinderung.» Für Veranstaltungen vor Publikum speichert er seine Botschaften vorgängig auf dem Talker ab, damit er sie flüssig präsentieren kann.

Eine eigene Wohnung

Bis Januar wohnte Daniel Rickenbacher in einem Studio der Rodtegg, einer Stiftung für Menschen mit Behinderung. Um noch selbstständiger zu sein, zog er in eine eigene Wohnung in Luzern. «Das Leben in der Rodtegg hat mir viel gegeben», sagt er. «Damit ich mich aber weiterentwickeln kann, musste ich die Institution verlassen.» Dank

eines Assistenzbeitrags der Invalidenversicherung konnte er Personen anstellen, die ihn in seinem neuen Zuhause unterstützen.

«Ich bin jetzt nicht nur Leistungsempfänger, sondern auch Arbeitgeber», sagt er stolz. Er hat sich gut vorbereitet, ist Assistenzmanager, Einsatzplaner und macht die Abrechnung. «Als gelernter Büropraktiker habe ich die nötigen Voraussetzungen für den Job.» Am Anfang musste er seine Assistenzpersonen schriftlich instruieren. «Ich habe ihnen viele Aufgaben notiert, da sie meine Lautsprache noch nicht ausreichend verstehen.» Ein Jahr habe er auf dieses Ziel hingearbeitet. «Das eigenständige Wohnen ist für mich ein weiterer Schritt zur grösstmöglichen Selbstbestimmung, die ich mit meiner Beeinträchtigung erreichen kann.»

Mutig geht er seine Projekte an und gibt nie auf. «Ich habe immer an meine Chance geglaubt. Der Einsatz von Kommunikationshilfen hat mir dann viele Türen geöffnet.» So führt Rickenbacher eindrucksvoll vor, was für Menschen mit einer Beeinträchtigung alles möglich ist. Beraterin Susanna Berner betont seinen Willen, alles zu tun, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen. «Daniels positive Haltung beeindruckt uns alle. Die Reaktionen sind sowohl intern wie auch extern ausgesprochen positiv.»

So macht Daniel Rickenbachers Weg vielen Menschen Mut. «Hinausgehen und sich etwas zutrauen» – das rät er allen, die ebenfalls mit einer Behinderung leben müssen.

(mste / febe) ■



Susanna Berner, Active Communication. Sie betreut Menschen mit einer Beeinträchtigung mit individuell angepassten Hilfsmitteln.

Umgebungssteuerung

Wie kommuniziert man mit seiner Wohnung?

Gaby Pozzi ist hochgelähmt. Dank zwei Funktionsarmen und Hilfsmitteln zur Steuerung der Umgebung kann sie wieder selbstständig am Leben teilnehmen.

«Einen Moment, ich komme», sagt die Stimme aus der Gegensprechanlage. Bald darauf geht die Lifttüre auf und Gaby Pozzi empfängt den Besuch mit einem neugierigen Lächeln. Auf dem Weg zurück in ihre Wohnung betätigt sie gewisse Tasten auf dem Handy – und schon setzt sich der Lift in Bewegung, geht das Licht im Verbindungsgang an, öffnet sich die Wohnungstüre. Mit einem weiteren Tastendruck drehen sich die Jalousien und geben eine atemberaubende Aussicht auf die Biegung der Limmat frei. Mit Spezialhandschuhen, die mit Gummi verstärkt sind, manövriert die hochgelähmte Frau ihren elektro-unterstützten Rollstuhl an den Esstisch.

«Ohne Umgebungssteuerung wäre ich Tag und Nacht auf eine Begleitperson angewiesen», schildert die 59-Jährige ihre Situation. Zwar benötigt sie eine Assistenz für die Körperpflege, das Ankleiden und Kochen, doch mit gezielt eingesetzten Hilfsmitteln ist sie heute so weit selbstständig, dass sie alleine das Haus verlassen und einer Teilzeitarbeit nachgehen kann. Ihre Wohnung in Ennetbaden steuert sie über eine App auf dem Smartphone.

Hart erkämpfte Fortschritte

Seit jenem schicksalhaften Tag vor elf Jahren hat sich hier viel verändert. Es war ein Velounfall an einer Kreuzung. Gaby Pozzi wird von einem Auto angefahren, sie bricht sich zweimal die Halswirbelsäule und hat Kopfverletzungen. Als Notfall kommt sie nach Nottwil. In den Jahren nach der Rehabilitation kann ihr die Handchirurgie des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in mehreren Operationen sowohl links wie rechts einen Funktionsarm herstellen. Damit wird es der Tetraplegikerin besser möglich, einfache manuelle Tätigkeiten auszuführen, etwa einen Schalter bedienen oder eine Hand schütteln. Mit weiteren Hilfsmitteln

bedient sie den Computer. Es sind hart erkämpfte kleine Fortschritte. Sie erschliessen der Betroffenen neue Dimensionen der Kommunikation und damit der Selbstständigkeit.

«Mich erstaunt immer, wie viel Freiheit man mit wenigen Hilfsmitteln erreichen kann», sagt Elia Di Grassi von Active Communication, einer Tochterfirma der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Der Berater mit breitem technischem Fachwissen hat Pozzis Umgebungssteuerung so eingerichtet, dass sie über ein am Rollstuhl befestigtes Kontrollgerät die wichtigsten Funktionen in ihrer Wohnung auslösen kann. Als Eingabegerät dient der Handy-Bildschirm mit einer speziell programmierten App. Diese erlaubt es Pozzi, ihr Handy als ganz normales Smartphone zu verwenden. «Telefonieren, Nachrichten senden, Apps nutzen – und alles nur über einen Knopf», freut sich der Berater über die gefundene Lösung.

Knopf oder Stimme?

Wäre es nicht bequemer, statt eines Knopfs die Stimme zu nutzen? «Sprachsteuerungen sind auf dem Vormarsch, aber sie sind noch zu fehleranfällig», erklärt der Experte. Was soll ein Mensch mit Einschränkungen machen, wenn Internetanwendungen wie Apples Siri oder Amazons Alexa stumm bleiben und die Haustüre nicht mehr öffnen? Oder das WiFi abstürzt? Oder nach einem Android-Update das Handy nicht mehr durch Zurufe aus dem Standby-Modus geht? Wegen solcher Unzuverlässigkeiten setzt Active Communication die Stimme noch nicht für sensible Anwendungen ein.

Einschränkungen der Sprachsteuerung entstehen auch, weil bei den Nutzerinnen und Nutzern eine gewisse Deutlichkeit der Aussprache gegeben sein muss. Auch Datenschutzbedenken sind zu berücksichtigen. Denn über die trendigen



Oben Ein Tastendruck aufs Handy – und schon kann Gaby Pozzi ihre Wohnung ansteuern.

Rechte Seite Das Öffnen der Haustüre ist eine der wichtigsten Anwendungen. Sie muss hundert Prozent sicher funktionieren.



Geräte der Unterhaltungselektronik und die digitalen Home-Assistenten hören grosse amerikanische Technologiefirmen bei uns zu Hause alles mit, was gesagt wird. Ihr Datensammeln gefällt nicht allen. Dennoch ist Di Grassi überzeugt, dass zukünftig viel mehr Anwendungen über die Stimme angesteuert werden.

Unsicherheit der Vermieter

Bei Pozzi sind nur Funk- und Infrarottechnologien im Einsatz, die eine hohe Sicherheit garantieren. Die Herausforderung ihres Beraters war es, die Signale der bereits vorhandenen Empfangsgeräte miteinander kompatibel zu machen und in ein Gesamtsystem zu integrieren. Da steckt der Teufel oft im Detail, denn einzelne Hersteller nutzen unterschiedliche Standards. Und Gaby Pozzi ist auf diverse Funktionalitäten angewiesen, die ihre Selbstständigkeit ermöglichen.

«Dass ich mich heute nachts bei einem Problem über das Telefon bemerkbar machen kann, ist für mich eine grosse Erleichterung», sagt sie. Das Leben als Tetraplegikerin bedeute einen enormen Organisationsaufwand. Da ist bereits jedes Detail, das sie zu Hause selber erledigen kann, von unschätzbarem Wert.

In ihrer Terrassenwohnung in Ennetbaden konnte sie nach dem Unfall grössere Umbauten vornehmen und einen Lift samt Verbindungsgang einbauen. Nur wenige Hausbesitzer sind dazu bereit. So muss sie heute auf der Suche nach einer

neuen Wohnung viel Überzeugungsarbeit leisten: «Die Vermieter sind unsicher, weil sie die Geräte nicht kennen; so entstehen Ängste. Und beim Auszug muss wieder alles zurückgebaut werden.» Oft sind nur kleine Installationen nötig, die aber Grosses bewirken.

Knopf auslösen genügt

«Unser Ziel sind einfache und zweckmässige Lösungen für Funktionen, die der Körper nicht mehr selber ausführen kann», sagt Elia Di Grassi. Seine Tätigkeit im Team von Active Communication erlebt er als ausgesprochen befriedigend: «Wir gehen zu einer Person nach Hause, die nur mündlich kommunizieren kann. Und am Abend

«Ohne dieses System wäre ich Tag und Nacht auf eine Begleitperson angewiesen.» Gaby Pozzi

bekommen wir ein Dankesmail oder eine WhatsApp-Nachricht: «Super, es funktioniert alles!» Das ist für mich ein Highlight dieser Arbeit.»

Schon die kleinste körperliche Möglichkeit, einen Knopf auszulösen – sei es über einen Funktionsarm, eine Lippenmaus oder eine Augensteuerung – ist für die Betroffenen ausreichend. Mit den geeigneten Hilfsmitteln können sie damit alle weiteren Anwendungen steuern und sind in die Gesellschaft integriert.

(kste/a. wagner) ■



Elia Di Grassi ist Berater bei Active Communication und betreut Gaby Pozzis Umgebungssteuerung.

Ratgeber

Wie Sie besser kommunizieren

Kommunikation allgemein

Bereiten Sie sich vor

Überlegen Sie sich, was das Ziel des Gesprächs ist, welches Zeitbudget zur Verfügung steht, worüber Sie sprechen möchten und welche Informationen Sie benötigen.

Strukturieren Sie

Zu viel Information überfordert und kann zur Verzettelung führen. Geben Sie eine Struktur an. Sie schützt vor Missverständnissen und hilft dem Zeitbudget. Machen Sie nach einem strukturierenden Element eine Pause, damit das Gegenüber zustimmen oder Wünsche anbringen kann. Strukturieren Sie das Gespräch zum Beispiel wie ein Buch:

«Ich möchte mit Ihnen über die Operation sprechen» (Titel)

«Dabei geht es um folgende Punkte...» (Inhaltsverzeichnis)

«Weshalb wir den Eingriff machen» (Kapitel 1), «Wie er ablaufen wird» (Kapitel 2)

«Welche Risiken bestehen» (Kapitel 3), «Wie es danach weitergeht» (Kapitel 4).

Sind alle mit der Struktur einverstanden, wird das erste Kapitel aufgeschlagen und es folgt die eigentliche Information (Buchinhalt).

Bleiben Sie verständlich

Fachausdrücke und Abkürzungen sind für Laien unverständlich. Machen Sie einfache Sätze, verwenden Sie bildhafte Ausdrücke und Vergleiche, geben Sie Beispiele, übersetzen Sie Fachwörter ins Deutsche.

Haben Sie Mut zur Pause

Sprechpausen regeln Rhythmus und Tempo eines Gesprächs. Sie erlauben es, nachzudenken, zu antworten oder seine Meinung zu präzisieren. Die sinnvolle und angenehme Länge einer Pause ist sehr unterschiedlich – und nicht immer einfach auszuhalten.

Berücksichtigen Sie alle Aspekte der Kommunikation

Eine Information wird beeinflusst durch die Art, wie sie vorgetragen wird – durch Gestik, Mimik, Stimmlage, Lautstärke und Tempo. Diese nonverbalen Aspekte vermitteln Emotionen, bestimmen die Beziehung zum Gegenüber, veranschaulichen und unterstützen den Inhalt. Sie können aber auch Spielraum für Deutungen öffnen, wenn die Zuhörenden etwas anders verstehen, als es gesagt wurde. Klären Sie Missverständnisse: Fassen Sie wichtige Punkte am Ende zusammen und bitten Sie das Gegenüber, in eigenen Worten wiederzugeben, was «angekommen» ist.

Kommunikation für Patientinnen und Patienten

Sagen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen oder es zu schnell ging

Als Patientin, als Patient haben Sie das Recht, so weit wie möglich informiert und aufgeklärt zu werden. Nur so können Sie mit einer Fachperson gute Entscheidungen treffen.

Seien Sie kritisch – auch zu Dr. Google

Es ist legitim, vor dem Arztbesuch im Netz Informationen zu suchen. Die Angebotsfülle bietet aber auch Gefahren. Inhalte sind nicht immer fundiert und vermitteln falsche oder einseitige Meinungen. Erkundigen Sie sich bei Fachpersonen oder Hilfsorganisationen nach guten Websites. Beachten Sie die Aktualität eines Beitrags und dessen Quelle.

Prüfen Sie, ob Sie alle wichtigen Informationen bekommen haben

Als Patientin, als Patient sollten Sie die Diagnose kennen. Sie sollten über Art, Durchführung, Ziel, Nutzen und Risiken eines Eingriffs Bescheid wissen. Und auch über Nutzen und Risiken von Alternativen – inklusive der Variante, dass kein Eingriff erfolgt.

Nehmen Sie sich Zeit

Eine gute Entscheidung benötigt Zeit. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und die die medizinische Situation zulässt.

Von Mensch zu Mensch

«Los, traut euch», ermutigt der Mann mit amerikanischem Akzent die Runde, «was wollt ihr wissen?» Die Angesprochenen drucksen herum. Tim Sheltons Direktheit prallt auf Schweizer Zurückhaltung. Endlich gibt eine Frau der allgemeinen Neugier nach: «Wie funktioniert das mit der Sexualität?» Die Stimmung wird lockerer und Shelton schildert der Besuchergruppe mit charmantem Witz überraschende Details. Seit 32 Jahren sitzt er im Rollstuhl. Seit 2011 arbeitet er am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) als Besucherführer und Peer-Berater von Patienten.

Wenn Shelton als Rollstuhlfahrer Menschen im Spital besucht, die gerade erst eine Rückenmarkverletzung erlitten haben, steht Sexualität zuoberst auf ihrer Frageliste. Welche Formen sind möglich, wie wird man wahrgenommen? Auf den Besucherführungen dagegen muss er die Frage aus den Leuten herauskitzeln – obwohl sie alle brennend interessiert. «Meine Aufgabe ist es, die Menschen auch für schwierige Themen zu sensibilisieren», sagt er. «Deshalb habe ich gelernt, offen zu reden.»

Geteilte Erfahrungen

Die Offenheit des 51-Jährigen hilft anderen Querschnittgelähmten, sich in einer völlig neuen Welt zurechtzufinden. Die medizinischen und therapeutischen Fachpersonen kennen zwar alle Fakten, doch nur ein Peer-Berater weiss, wie es sich tatsächlich anfühlt, davon betroffen zu sein. Durch diese mit den Patienten geteilte Erfahrung entstehen gegenseitiges Vertrauen und der Mut, über alles zu sprechen. Auch über Dinge, die man eine Fachpersonen nie fragen würde.

«Fussgänger können sich nicht vorstellen, wie es ist, querschnittgelähmt zu sein», sagt Tim Shelton. «Diese Kommunikationslücke füllen die Peers.» Am Anfang der Rehabilitation hätten Betroffene vor allem Fragen über das Alltagsleben mit einer Querschnittlähmung. In den Wochen vor dem Austritt stehen dann konkrete Lösungen im Mittelpunkt. «In den frühen Gesprä-



chen erkennen die Leute, dass man mit einer Rückenmarksverletzung gut weiterleben kann. Vor dem Austritt benötigen sie dann Tipps und Tricks dafür.» So verknüpft der Peer-Berater medizinische Themen mit einer Aussenwelt, in der die Betroffenen auf sich selbst gestellt sind und nicht darauf zählen können, dass rasch eine Fachperson zum Helfen herbeieilt.

Die Peers in Nottwil reden aber nicht nur. Einmal im Monat organisieren sie einen Ausflug. «Learning by doing» heisst das Programm, bei dem jeweils auch Fachpersonen aus Physio- oder Ergotherapie und der Pflege zugegen sind.

Alltagsaufgaben

Das letzte Mal ging es an einen Eishockeymatch des EV Zug. Lernt man dabei überhaupt etwas? Sheltons Augen funkeln: «Ich fordere dich auf, in einem Rollstuhl in dieser Menschenmenge an der Theke eine Bratwurst und ein Bier zu holen. Dann fährst

du damit zurück an den Platz, um das Essen dort zu geniessen. Probiere das einmal aus – und sage mir dann, ob du dabei nichts gelernt hast...»

Die Learning-by-doing-Aufgaben sind nicht einfach. Denn sie entsprechen dem Alltag von Menschen mit einer Querschnittlähmung, die sich ausserhalb des geschützten Rahmens des SPZ zurechtfinden müssen. Ein schönes Feedback ist es für den Peer-Berater, wenn die Teilnehmenden stolz darauf sind, wie viele Alltagsaufgaben sie auf dem Ausflug gelöst haben.

Seine Schweizer Frau hat Tim Shelton in Mexiko kennengelernt. Da lag sein Motorradunfall schon zehn Jahre zurück und er war alleine mit dem Auto von den USA bis nach Costa Rica gereist. Auch von solchen Abenteuern erzählt er auf dem Besucherrundgang in Nottwil und bei seinen Peer-Besuchen im Patientenzimmer. Es sind Geschichten, die bei beiden Zuhörergruppen Mut machen. (kste/rob) ■



Begegnung

Er stösst neue Türen auf

Ein Motocross-Unfall veränderte das Leben von Sandro Schaller grundlegend. Doch der 25-Jährige findet sich in seinem neuen Alltag gut zurecht. Und eine Hoffnung lässt er sich nicht nehmen.

Wenn Sandro Schaller in der Nacht träumt, ist es wie in seinem früheren Leben. Er ist als Fussgänger unterwegs, er ist jung und unbeschwert, es gibt in seinem Alltag kaum Hürden.

Aber seit diesem verhängnisvollen Unfall ist alles anders. Mit 25 Jahren sitzt Schaller im Rollstuhl. Es gibt Momente, in denen ihn Fragen plagen: Warum muss das so sein? Wieso ich? Aber Selbstmitleid, das mag er nicht. «Manchmal ist es hart, das Schicksal zu akzeptieren», sagt er. «Aber deswegen den Kopf hängen zu lassen, ist für mich kein Thema.» Der junge Mann hebt seine Hände in die Luft: «Die funktionieren noch einwandfrei. Es hätte mich schlimmer treffen können.»

Grosse Opfer für den Sport

Seine Geschichte ist die eines jungen Solothurners, der in Härkingen aufwächst, sich zum Maurer ausbilden lässt und nebenbei eine grosse Leidenschaft hat, die viel Zeit kostet und teuer ist: Motocross. Mit sechs Jahren wagt er sich zum ersten Mal auf eine Maschine und kommt von diesem Sport nicht mehr los. Er gilt als Talent und verzichtet als Jugendlicher sogar auf den Ausgang. Nach einem Tag auf dem Bau trainiert er am Abend. Er schnürt seine Laufschuhe, fährt beträchtliche Distanzen mit dem Rennvelo, stemmt Gewichte.

Der Sport dominiert die Agenda. Und Sandro Schaller weiss: Wenn er Sponsoren überzeugen möchte, muss er Resultate vorweisen. Er klammert sich an sein Motto: «Ich habe Spass am Fahren, fahre aber nicht zum Spass.»

Die Wochenenden gehören dem Motocross. Er fährt mit seinem Vater zu den Rennen, manchmal ist auch die Mutter dabei. Sie übernachten im Camper, und Schaller wird immer besser. Er steigt in die Kategorie National MX1 auf und gehört nun

zu den Besten des Landes. Die Kosten steigen auf rund 30 000 Franken pro Saison. Dafür kommt er zum grössten Teil selber auf.

Der verhängnisvolle Sturz

Und dann dieser 22. September 2018. Er fährt mit Ambitionen nach Amriswil, zwei Läufe stehen an, für Schaller geht es um den Titel in der Schweizer Meisterschaft. Den ersten Durchgang gewinnt er und bereits jetzt steht fest: Ihn kann keiner mehr von der Spitze verdrängen. Er hat sein Ziel erreicht, auf den zweiten Lauf könnte er verzichten. Aber das macht einer wie er nicht. Er ist mit Leib und Seele Motocrosser, er liebt die Atmosphäre auf der Strecke, die Duelle gegen die Konkurrenten. Ausserdem hat er Startgeld bezahlt.

In der viertletzten Runde führt er das Feld an, wie so oft. Aber in einer Kurve unterläuft ihm etwas, das nicht oft vorkommt: Er begeht einen Fahrfehler. Dieses Mal kommt er nicht glimpflich davon. «Es hat gebrätscht», sagt er in seinem Dialekt. Er sieht vor dem geistigen Auge noch alle Details. Wie er mit dem Hinterrad an einem Pfosten einhängt, wie es ihn aus dem Sattel schleudert, wie er stürzt, liegen bleibt, aufstehen möchte – aber es nicht aus eigener Kraft schafft, obwohl er bei Bewusstsein ist. Trotzdem denkt er keinen Augenblick, dass es eine Verletzung ist, die ihm sein Hobby wegnehmen könnte.

Der Gedanke in Nottwil

Der Verunfallte wird mit dem Helikopter nach St. Gallen geflogen. Rippenbrüche und ein gequetschtes Herz, das ist ein Teil der Diagnose. Der andere: Ein Rückenwirbel ist gebrochen. Bis nachts um zwei Uhr wird er operiert, sieben Stunden lang, und dann am nächsten Tag als Querschnittgelähmter ins Schweizer Paraplegiker-



Links Motocross bleibt seine Leidenschaft: Sandro Schaller ist bei der Arbeit von Töffs umgeben.

Oben Textilien sind Teil des Sortiments, das er vermarktet.



Im Büro betreut er die Social-Media-Kanäle der Hostettler Group. Der ehemalige Rennfahrer weiss, was die Zielgruppe interessiert.

Zentrum (SPZ) verlegt. Als er in Nottwil eintrifft, denkt er: «Mein Ziel ist es, das SPZ als Fussgänger zu verlassen.» Aber er muss sich damit abfinden, dass das nicht gehen wird.

Fünf Monate dauert die Reha. Sandro Schaller muss seinen Körper neu kennenlernen. «Ich könnte auf ein Messer sitzen und würde keinen Schmerz spüren», sagt er und ist glücklich, dass es in dieser Zeit kaum eine Komplikation gab. Er bemüht sich, positiv zu denken. Als Sportler bringt er eine starke Physis mit und verfügt über mentale Stärke: «Ein Türli geht zu, ein neues geht auf – es ist an mir, das Beste daraus zu machen. Trübsal blasen bringt nichts.»

Seine offene Art kommt im SPZ gut an. Früher war Schaller eher schüchtern, in Nottwil ist er der Kommunikative, hat eine positive Ausstrahlung. Er spricht viel mit den anderen Patientinnen und Patienten und hat ein offenes Ohr für sie. «Ich will kein Seelsorger sein», sagt er, «aber ich finde es wichtig, dass man sich gegenseitig unterstützt. Wenn es eine Möglichkeit gibt, jemandem zu helfen, tue ich das jederzeit.»

Eigenständig und unabhängig

Nach seinem Unfall leiden besonders auch die Eltern, zu denen Sandro Schaller ein sehr enges Verhältnis pflegt. Sie besuchen ihn täglich in der Klinik. Als sie sehen, wie ihr Sohn mit seiner Querschnittslähmung umgeht und bereit ist, sich den neuen Umständen seines Lebens zu stellen, sind sie stolz auf ihn. «Ich glaube, dass die ganze Geschichte uns als Familie enger zusammenschweisst hat», sagt Schaller, der auch eine ältere Schwester hat.

Bis zum Unfall wohnte er daheim bei seinen Eltern, doch kurze Zeit nach dem Klinikaustritt zieht er in seine erste eigene Wohnung nach Egerkingen. Der Rollstuhl soll ihn nicht daran hindern, eigenständig und unabhängig zu sein. Und er hindert ihn auch nicht, eine Partnerin zu finden. In Egerkingen lebt er mit seiner Freundin zusam-

men, die er in Nottwil kennengelernt hat; sie war seine Physiotherapeutin. «Es ist unglaublich viel passiert in den Monaten nach dem Unfall», sagt Schaller, «auch Positives – besonders wenn ich an meine Freundin denke.»

Zurück in der Berufswelt

Zum Positiven gehört, dass ihm der berufliche Wiedereinstieg gelingt. Der gelernte Maurer, der

«Der Sport hat mir mehr gegeben, als dass er mir weggenommen hat.»

Sandro Schaller

auch im Strassenbau gearbeitet hat, wird bei Schulungen der ParaWork auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vorbereitet. Bei der Hostettler Group in Sursee findet er eine Praktikumsstelle. Die Firma, bei der sich alles ums Rad dreht, passt perfekt. Sie ist unter anderem eine führende Adresse in Sachen Motorräder und vertreibt Schutzbekleidung für Zweiradfahrer.

Sandro Schaller bewältigt ein Fünfzig-Prozent-Pensum im Büro. In einer ersten Phase erhält er Einblick ins Marketing, danach in die Produktionsentwicklung. Von Montag bis Mittwoch arbeitet er in Sursee, am Donnerstag ist er bei ParaWork in Nottwil, eignet sich spezifisches Wissen an oder frischt zum Beispiel buchhalterische Themen auf. An der Arbeitsstelle ist er rasch «einer von ihnen», er wird behandelt wie alle anderen. «Genau so soll es sein. Ich will keine Extrawürste und auf keinen Fall Mitleid», sagt er.

Und was bedeutet für ihn Motocross? Die Sportart, der er neunzehn Jahre lang so vieles untergeordnet hat? «Es bedeutet mir immer noch sehr viel. Der Sport hat mir insgesamt mehr gegeben, als dass er mir weggenommen hat», sagt er. Natürlich verfolgt er das Geschehen weiter, weil viele seiner Kollegen noch aktiv sind. Er hat

Oben Handbiken in der neuen Rollen-Trainingshalle in Nottwil.

Unten Mit diesem Motorrad erkämpfte er sich die Schweizer Meisterschaft.

>



Oben Motorsport als Freizeitvergnügen. Mit seinen Freunden misst er sich heute im umgebauten Go-Kart.

Unten Im Rennoverall taucht Sandro Schaller in seine eigene Welt ein.

keine Mühe, Rennen vom Streckenrand aus zu verfolgen. Die Ambiance sei immer besonders; er hat auch nicht den Eindruck, dass er nach dem Unfall nicht mehr zur Motocross-Gemeinde gehört: «Diese Familie ist ziemlich gross. Und sie kümmert sich um ihre Mitglieder.» Nach seinem Unfall wurde spontan eine Sammelaktion für Schaller gestartet. Achttausend Franken kamen zusammen. Auch Jeremy Seewer machte mit, der Motocross-Profi aus Bülach, der 2019 WM-Zweiter wurde. Für eines seiner Rennleibchen ersteigerte er tausend Franken.

Nicht verbittert sein

«Mit dem Unfall habe ich abgeschlossen», sagt Schaller. «Ich bin nicht verbittert.» Er findet auch nicht, dass er sich als Motocross-Fahrer grösseren Risiken ausgesetzt habe: «Was mir widerfahren ist, kann auch in vielen Situationen des Alltags passieren, zum Beispiel im Strassenverkehr.»

Gelernt hat er, gelassener zu sein. Früher kam es vor, dass er sich rasch nervte, wenn etwas nicht auf Anhieb funktionierte. Heute fragt er sich dann: «Lohnt es sich, wenn ich mich aufrege?» Damit ist die Antwort meistens klar: Nein. Wenn er andere Leute hört, die sich ständig beklagen, denkt er nur: «Solche Sorgen hätte ich auch gerne einmal ...» Er sei einfach dankbar, nicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Seine Wohnung ist behindertengerecht ausgestattet, und er ist dank eines umgebauten Autos mobil. Das zählt für ihn zu einer hohen Lebensqualität. Startklar ist er innert Kürze. Er hievt sich hinters Steuer und hat im Nu den Rollstuhl im Auto verstaut. Die physischen Voraussetzungen dazu hat er, und die trainiert er weiterhin. In der Regel besucht er wöchentlich den Krafraum des SPZ. Und nach Möglichkeit trifft er sich einmal pro Woche mit zwei befreundeten Tetraplegikern zum Essen.

Go-Kart-Spass mit Freunden

Und dann ist noch dieses Hobby, dem er oft an seinem freien Freitag nachgeht – und bei dem er wieder Geschwindigkeit erlebt wie früher auf dem Töff. Zusammen mit Freunden hat sich Schaller einen Go-Kart so umgebaut, dass er sich mit ihnen auf dem Rundkurs messen kann; meistens tref-



fen sie sich in Lyss. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, ist auch sein Vater dabei. Wenn er Rennoverall und Helm trägt, taucht er in eine eigene Welt ein. Und dann vergessen alle Beteiligten, dass er nicht mit dem Fuss Gas geben kann, sondern dafür die Hand einsetzen muss.

Als Sandro Schaller noch Motocross-Rennen fuhr, zog er sich einmal einen Beckenbruch zu. Aufhalten liess er sich davon nicht, er kehrte wieder auf sein Motorrad zurück. Jetzt sitzt er im Rollstuhl und will ebenfalls weiterkämpfen. Die Hoffnung lässt er sich nicht nehmen. In seinen Träumen sieht er sich immer als Fussgänger. Das bekräftigt ihn, niemals zu resignieren: «Ich nehme alles an, so wie es ist. Aber wer weiss, vielleicht kann ich eines Tages doch wieder gehen... Ich glaube daran.» (pmb / we) ■

▶ Sandro Schaller erzählt aus seinem Leben in unserem Filmbeitrag: www.paraplegie.ch/sandro

So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Als langjähriges Mitglied profitierte Sandro Schaller von 250 000 Franken Gönnerunterstützung. Von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung erhielt er einen Beitrag an den Umbau seines Autos sowie an ein Handbike.

Einladung zur 27. Mitgliederversammlung

Mittwoch, 22. April 2020, 18.00 Uhr

Aula, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil



Traktanden

1. Begrüssung Heinz Frei, Präsident Gönner-Vereinigung
2. Genehmigung Protokoll der Mitgliederversammlung vom 24. April 2019¹⁾
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Informationen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS), Daniel Joggi, Präsident SPS
5. Abnahme der Jahresrechnung 2019¹⁾
6. Festlegung der Mitgliederbeiträge
7. Statutenänderung
8. Anträge von Mitgliedern²⁾
9. Wahlen in den Vorstand
10. Wahl der Kontrollstelle
11. Informationen
12. Varia

1) Das Protokoll 2019 sowie die Jahresrechnung 2019 können ab 2. April 2020 auf paraplegie.ch/Jahresbericht-GoeV eingesehen oder schriftlich angefordert werden bei: Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil.

2) Anträge an die Mitgliederversammlung sind bis 30. März 2020 einzusenden an: Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil oder an sps.sec@paraplegie.ch. Als Datum gilt der Poststempel resp. der E-Mail-Versand mit Lesebestätigung. Die zur Abstimmung vorliegenden Anträge von Mitgliedern werden auf www.paraplegie.ch ab 2. April 2020 aufgeschaltet sein.



Anmeldung Mitgliederversammlung 2020

Ich/Wir nehme/n an der Mitgliederversammlung teil: Anzahl Personen _____

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Mitglieder-Nr. _____

i Bitte senden Sie den Anmeldetalon bis 2. April 2020 an: Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil.

Anmeldung online: paraplegie.ch/Mitgliederversammlung

Therapiegarten

Natur für Menschen

Mit dem Therapiegarten schliesst die Schweizer Paraplegiker-Stiftung eine Lücke in der ganzheitlichen Rehabilitation. Neue Behandlungsformen im Aussenbereich nutzen die positive Wirkung der Natur und schaffen Nähe zu den Alltagsanwendungen zu Hause.

Die Natur hat eine grosse Bedeutung für die Gesundheit und unser Wohlbefinden. Deshalb setzt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf eine hohe ökologische Qualität auf ihrem Areal in Nottwil. Die Patientinnen und Patienten können grosse naturbelassene Flächen entdecken und vom Klinikzimmer aus wandert ihr Blick über den Sempachersee bis in die Berge. Damit sind sie der Natur sehr nahe. Aber mit allen Sinnen in sie eintauchen – das können sie nicht.

Diese Lücke will das Paraplegiker-Zentrum (SPZ) jetzt mit einem Therapiegarten schliessen. Diana Sigrist-Nix, die Leiterin Rehabilitation sagt: «Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positive Wirkung auf den Rehabilitationserfolg, wenn die Natur in die Therapie miteinbezogen wird.» Diese Wirkung möchte sie für neue Therapien im Aussenbereich nutzen, die das ganzheitliche Leistungsangebot der Klinik gezielt ergänzen. Dazu hat ein interprofessionelles Therapieteam eine gesundheitsfördernde Umgebung entwickelt, in der wichtige Aspekte für die Wiedereingliederung geschult werden können.

Keine «Trockenübung»

Raus aus der geschützten Umgebung lautet der Ansatz. «Im Therapiesaal, in der Turnhalle oder in einem Sitzungszimmer lässt sich der Alltagsbezug nicht eins zu eins abbilden», sagt Gabi Bucher, Teamleiterin Therapien am SPZ. «Im Therapiegarten dagegen schulen wir in einem alltagsnahen Umfeld Aktivitäten, die unsere Patientinnen und Patienten später daheim umsetzen können.» Zum Beispiel haben viele im Garten oder auf dem Balkon ein Blumenbeet. Die Gartentherapie bringt ihnen dieses Stück Alltag in die Rehabilitation. Etwas, das ihnen vertraut ist und worauf sie sich gerne einlassen.

Der Bedarf nach solchen Schnittstellen zwischen Klinikalltag und Zuhause nimmt seit rund zehn Jahren zu, auch deshalb, weil immer mehr ältere Menschen von einer Querschnittslähmung betroffen sind. Ihnen fällt es manchmal schwer, den Bezug einer Übung zu ihrem Alltag zu erkennen. Durch konkrete Anwendungen ist die Realitätsnähe automatisch gegeben: Anstatt eine Trockenübung für die Handfunktion zu absolvieren, graben sie im Blumenbeet – und üben gleichzeitig wichtige Bewegungen mit den Fingern.

Ergänzende Therapieformen

Aktivitäten im Aussenbereich sind für die Betroffenen eine willkommene Abwechslung im Klinikalltag. Den Therapeuten wiederum bietet sich die Chance, einzelne Körperfunktionen noch gezielter anzusprechen – als sinnvolle Ergänzung zu den klassischen Therapieformen.

Auf einen weiteren Vorteil macht Sportlehrer Carsten Gugel aufmerksam, der den Bereich Rollstuhlparcours konzipiert hat: «Die Übungen bereiten auf das Leben nach dem Austritt vor und fühlen sich dadurch weniger als Therapie an. Das unterstützt die Betroffenen auch dabei, ihr Trauma zu verarbeiten.»

Drei Hauptbereiche

Der Therapiegarten in Nottwil wird direkt vom bestehenden Therapiesaal her ebenerdig zugänglich sein. Drei Hauptbereiche sind geplant: die Gartentherapie, der Rollstuhlparcours und der Bewegungsraum.

Die **Gartentherapie** umfasst Hochbeete, den Kräutergarten, Beerensträucher und ein Gewächshaus. Hier arbeiten Patientinnen und Patienten direkt mit der Natur, pflegen und gestalten sie. Gleichzeitig lösen sie Therapieaufgaben, die



Therapie mit der Gartenschere

Die Gartentherapie unterstützt die Verbesserung von Motorik und Koordination – und aktiviert Sinne und die Körperwahrnehmung.

Hauptbereiche Der Therapiegarten in Nottwil umfasst die Gartentherapie (1), den Rollstuhlparcours (2) und einen Bewegungsraum (3). Eine Plattform am Teich (4) lädt zu Gesprächen in einer wohlthuenden Umgebung ein. (Architektur: Hemmi Fayet Architekten)



auch ganze Prozesse – vom Säen bis zum Ernten – beinhalten können.

Im **Rollstuhlparcours** werden verschiedene Hindernisse und Bodenbeschaffenheiten bewältigt – darunter Tramschienen, Strassenroste, Wasserrinnen, Kies- und Waldböden; instabile Unterlagen und Schräglagen; Trottoirs, Steigungen und Stufen. In einer eigenen Station wird das Einsteigen in einen Zug geschult. Auch die Nutzung von elektrischen Hilfsantrieben für Rollstühle kann ins Training eingebaut werden, um Fahrten über anspruchsvolle Hindernisse zu üben.

Ein erster **Bewegungsraum** bietet Betroffenen, die zu Fuss gehen können, einen Gangparcours mit unterschiedlich herausfordernden Bodenbelägen. Ein zweiter Bewegungsraum ist

als Rückzugsort für ruhige Gespräche, etwa mit einer Psychologin oder einem Seelsorger, gedacht. So ist der Therapiegarten auch eine wohlthuende Insel für Begegnungen und psychosoziale Heilprozesse.

Natur und Mensch

All diese neuen Möglichkeiten ergänzen die bestehenden Therapieprozesse mit sinnhaften Alltagsaktivitäten und bereiten auf das Leben nach dem Klinikalltag vor. Indem sie die Natur miteinbeziehen, kombinieren sie sowohl physische wie psychische Behandlungsformen. Der Therapiegarten in Nottwil wird damit zu einem Ort, wo der Mensch die Natur pflegt – und die Natur den Menschen. (kste/febe) ■

Werden Sie Teil dieses wegweisenden Projekts!

Um den Therapiegarten in Nottwil umsetzen zu können, ist die Schweizer Paraplegiker-Stiftung auf Spendenbeiträge angewiesen.

Spendenkonto

PC 60-147293-5
IBAN CH14 0900 0000 6014
7293 5
Vermerk: Therapiegarten

 www.paraplegie.ch/therapiegarten

Nottwiler Studie ist internationales Vorbild

Die **SwiSCI-Studie der Schweizer Paraplegiker-Forschung** wurde zum ersten Mal auch international durchgeführt. Es beteiligten sich rund 12 500 Personen in 22 Ländern. Jetzt liegen die ersten Ergebnisse vor.

Die SwiSCI-Studie der Schweizer Paraplegiker-Forschung motivierte Rehabilitationsfachleute rund um den Globus, ebenfalls Befragungen nach dem Muster aus Nottwil durchzuführen. Damit liegen erstmals international vergleichbare Daten zu den Lebensbedingungen und der Gesundheitsversorgung von Menschen mit Querschnittslähmung vor. Sie dienen als Grundlage für länderspezifische Vergleiche und Entscheidungen in Politik und Gesundheitssystem.

Während die Langzeitstudie SwiSCI seit 2010 als wichtige Forschungsplattform etabliert ist, um Erkenntnisse für die Praxis zu gewinnen, steht die internationale Version (InSCI) noch am Anfang. Doch bereits haben sich über hundert Forschende in 22 Ländern daran beteiligt. Die InSCI-Studie wurde von Nottwil aus koordiniert.

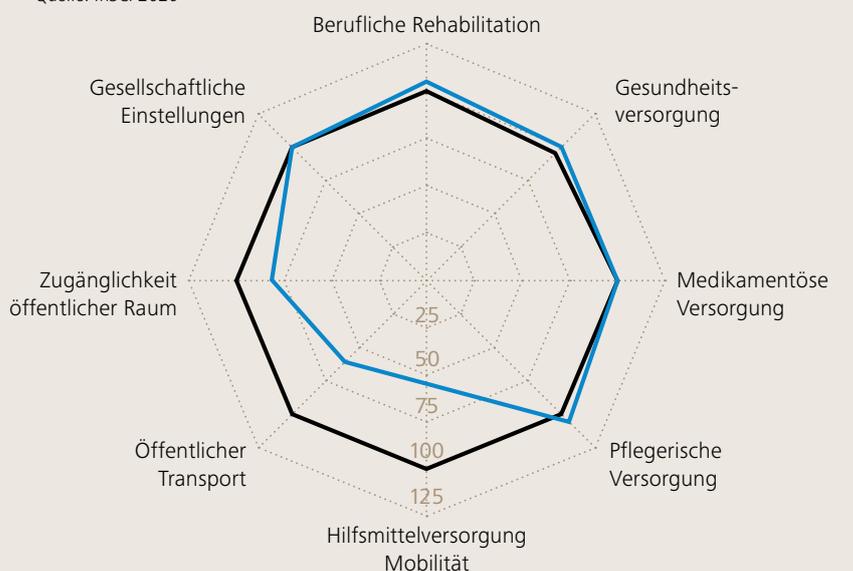
Die Schweiz an der Spitze

Aus Schweizer Sicht bestätigt der Vergleich, dass die ganzheitliche Rehabilitation, wie sie auch in Nottwil betrieben wird, zu den besten Ergebnissen führt. Diese Rehabilitationsform umfasst alle Lebensbereiche sowie die lebenslange Begleitung von Menschen mit Querschnittslähmung. Ein Indiz für ihre Wirksamkeit gibt zum Beispiel die Arbeitsmarktintegration. Hier belegt die Schweiz den Spitzenplatz (*Grafik 2*).

Dank InSCI lernt die Schweiz aber auch von anderen Gesundheitssystemen. Zum Beispiel fühlen sich betroffene Menschen in den Niederlanden besser versorgt – vor allem bezüglich Hilfsmittelversorgung und Barrierefreiheit (*Grafik 1*). Anhand solcher Ländervergleiche erkennen die Verantwortlichen Potenziale für Verbesserungen und erfahren von anderen Fachleuten, wie sie diese umsetzen. So unterstützt SwiSCI die internationale Forschung zum Nutzen der Gesellschaft in jedem beteiligten Land. *(kste/rel)*

1. Vergleich Niederlande und Schweiz

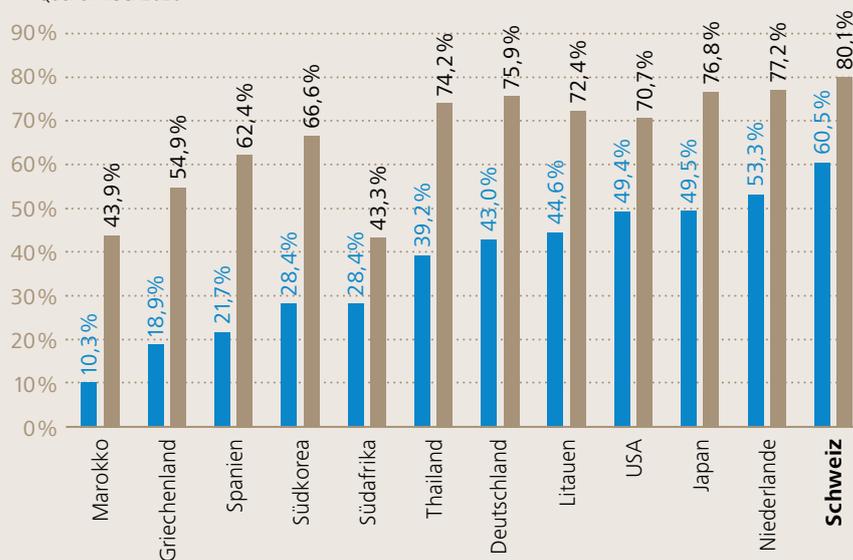
Quelle: InSCI 2020



Aspekte von Gesundheitssystem und Lebensqualität Die Niederlande ist hier die Referenzgrösse (= 100%). Abweichungen zeigen Verbesserungspotenziale auf.

2. Arbeitsmarktintegration

Quelle: InSCI 2020



Auswahl von 12 Ländern Sie zeigt die Spannweite der InSCI-Studie.

SwiSCI Swiss Spinal Cord Injury Cohort Study
InSCI International Spinal Cord Injury Survey

Das Gesicht des Dialogs

Im April tritt **Daniel Joggi** von seinem Amt als Präsident der Schweizer Paraplegiker-Stiftung zurück. Unter ihm sind viele bedeutende Erneuerungen umgesetzt worden, die das Leistungsnetz der Gruppe auf die Zukunft ausgerichtet haben. Dazu beigetragen hat nicht zuletzt seine Kultur der Führung.

Das Wasser, in das er gesprungen ist, war eiskalt. Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe erlebte turbulente Zeiten, die zu kritischen Schlagzeilen in den Medien führten. Es gab im Kader auseinandergelagerte Ansichten zur Organisation, Verunsicherung bei den Mitarbeitenden und den vorgezogenen Rücktritt seines Vorgängers – plötzlich stand Daniel Joggi vor der Situation, von heute auf morgen das Amt des Präsidenten der Schweizer Paraplegiker-Stiftung anzutreten. Anfang Dezember 2009, vier Monate früher als geplant. Für die Stiftung war es ein Glücksfall.

Mit seinem Führungsstil brachte der Romand das Schiff rasch in ruhigere Gewässer. Von Beginn an setzte er nicht mehr auf Zentralisierung, sondern auf Dialog. «Einer alleine kann das nicht. Wir machen es zusammen», schildert Joggi seine ersten Gedanken. «Ich wollte mit den Teams arbeiten. Aber dazu musste ich zuerst ihr Engagement und ihr Vertrauen gewinnen.»

Moderne Organisation

Zum Erfolgsrezept gehörte, dass er mit einer breit abgestützten Gesamtstrategie klare Grundlagen für die weitere Unternehmensentwicklung schuf: Die Paraplegiker-Gruppe hat sich einen festen Rahmen gegeben, der frühere Interpretationsspielräume beseitigt hat. Damit baute Joggi ein neues Fundament für die Zusammenarbeit der Teams – und von da an zeigten die Kompassnadeln der Kaderleute wieder in die gleiche Richtung.

Am Ende der Entwicklung steht eine moderne Organisation mit verbindlichen Leistungsaufträgen, angepassten Strukturen und zeitgemässen Instrumenten. Aber nicht nur das. Dem neuen Präsidenten gelang es ebenso, die Mitarbeitenden von der strategischen Ausrichtung zu

überzeugen. «Ich bin kein Diktator», sagt er. Das Menschliche steht für ihn im Zentrum. Der persönliche Austausch, die Teamfähigkeit, gegenseitiges Verständnis und Vertrauen. Damit ist er in Nottwil gut angekommen.

Das letzte Puzzlestück der umfassenden Erneuerung, die Daniel Joggi in Nottwil bewirkt hat, sind die vielen Neu- und Umbauten auf dem Campus, deren Fertigstellung im September 2020 mit einem Volksfest gefeiert wird. Sie sind das bauliche Pendant der vor zehn Jahren eingeführten Prozesslandschaft.

Weitere wichtige Meilensteine waren der Schritt zur dezentralen Leistungserbringung, die dem Älterwerden der Gesellschaft Rechnung trägt. Und die breitere Öffnung des Paraplegiker-Zentrums für Patientinnen und Patienten ohne Querschnittslähmung, wenn indirekt auch Querschnittgelähmte profitieren. Damit ist heute die Nottwiler Spitzenmedizin breiten Bevölkerungskreisen zugänglich geworden – und kann sich fokussiert weiterentwickeln.

Mit gutem Beispiel voran

Dem Wandel im Umfeld begegnete er mit frühen Schritten zur Digitalisierung, mit Anpassungen im Spendenmarketing und grossem Engagement im Austausch mit der Politik und den Versicherungen. Zukunftsprojekte wie «Guided Care» sind heute gut unterwegs, weil die gesamte Gruppe auf neue Ideen ausgerichtet ist. «Gewisse Sachen lassen sich aber nur realisieren, wenn jemand aus der Stiftung den Lead



So kennt man ihn:
Daniel Joggi mit
Assistenzhund Inca.

übernimmt», sagt er. Und verschweigt, dass oft er es war, der übernommen hat.

Bei einer Unternehmensgruppe mit 1862 Mitarbeitenden braucht es das. Der Kapitän ging beherzt und mit gutem Beispiel voran. Auf seine Sattelfestigkeit in den Dossiers konnten sich die Mitarbeitenden verlassen. Geht all das mit einer Fünfzig-Prozent-Stelle? Er lächelt: «Manchmal war es etwas mehr.»

Im April endet Daniel Joggis Amt in der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, für die er zwanzig Jahre tätig war, davon zehn als Präsident. Als er nach seinem Skiunfall 1977 aus der Rehabilitation entlassen wurde, unternahm der Tetraplegiker nach wenigen Wochen eine abenteuerliche Reise mit dem Zelt. Nach seiner Zeit in der Stiftung zieht es ihn wieder in die Ferne, nach Namibia. Alles Gute!
(kste/we) ■

Wings for Life

«Wir sind überzeugt, Lösungen zu finden»

Die Stiftung Wings for Life hat sich der Rückenmarksforschung verschrieben. CEO Anita Gerhardter spricht über das grosse Ziel der Stiftung und den World Run 2020, bei dem die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Partnerin ist.



2004 riefen zwei Österreicher die Stiftung Wings for Life ins Leben: Heinz Kinigadner und Dietrich Mateschitz – zweifacher Motocross-Weltmeister der eine, Gründer der Firma Red Bull der andere. Sie sind die treibenden Kräfte hinter dem Projekt, dessen Fäden bei Geschäftsführerin Anita Gerhardter zusammenlaufen. Für sie ist Wings for Life eine Herzensangelegenheit.

Anita Gerhardter, was ist Wings for Life?

Wir sind eine private gemeinnützige Stiftung, deren Ziel es ist, eine Heilung für Querschnittlähmung zu finden.

Ein gewaltiges Ziel.

Es ist ambitioniert, ja. Aber wir sind hundertprozentig davon überzeugt, Lösungen zu finden und den Durchbruch zu schaffen. Ich halte mich an das berühmte Zitat von Walt Disney: «Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch tun.» Wenn wir nicht wagen, an Grosses zu glauben, kommen wir nicht vorwärts.

Was gab den Antrieb zu dieser Stiftung?

Die Geschichte von Wings for Life beginnt 2003 aus einem tragischen Anlass. In Salzburg findet ein Benefiz-Motocrossrennen zugunsten behinderter Menschen statt und die Veranstalter hätten gerne Heinz Kinigadner am Start gehabt. Ihm war das aber nicht möglich, weil er an einem Moto-Grand-Prix am Sachsenring weilte. Er bat seinen Sohn Hannes, ihn in Salzburg zu vertreten. Hannes war auch ein talentierter Fahrer.

Es kam zum Unfall?

Gleich nach dem Start kam ein Fahrer zu Sturz und Hannes konnte nicht mehr ausweichen. Die Diagnose war furchtbar: Bruch des fünften und sechsten Halswirbels, Verletzung des Rücken-

marks. Als Heinz Kinigadner telefonisch über den Unfall informiert wurde, bat er seinen Freund Dietrich Mateschitz, ins Krankenhaus zu fahren. Zunächst ging es für Hannes nur ums Überleben. Sicher war indes: Als Tetraplegiker würde er sein Leben im Rollstuhl verbringen. Auf einmal mussten er und die Angehörigen sich in einer neuen Welt zurechtfinden. Und sie wurden mit Lebensfragen konfrontiert, mit denen man sich sonst nicht beschäftigt.

Das Schicksal akzeptieren, das wollten Kinigadner und Mateschitz aber nicht.

Nein. Sie wollten nicht hinnehmen, dass diese Behinderung ein lebenslanges Urteil ist, und luden Neurologen und Neurowissenschaftler nach Salzburg ein. Die Experten erklärten, es sei durchaus legitim, Hoffnung zu haben. Aber auch, dass die Pharmaindustrie sich nicht für diese Forschung interessiere und es keine Förderung gebe. Kinigadner und Mateschitz sagten sich: Am Geld darf es nicht scheitern, wir müssen aktiv werden. Ein Jahr nach Hannes' Unfall riefen sie die Stiftung Wings for Life ins Leben.

Wie funktioniert die Suche nach Lösungen?

Anfänglich erhielten wir 20 bis 30 Förderanträge für Forschungsprojekte von Neurowissenschaftlern, inzwischen sind es pro Jahr 250. Es gibt immer mehr Spezialisten auf diesem Gebiet. Die Anträge werden von einem Expertenteam geprüft, und wenn bei einem Projekt Aussicht auf einen Fortschritt besteht, werden Gelder gesprochen. Inzwischen schüttet die Stiftung pro Jahr insgesamt rund acht Millionen Euro aus. Das grösste Projekt, das derzeit in den USA läuft, unterstützen wir in den nächsten fünf Jahren mit sieben Millionen Euro.



Anita Gerhardter Geschäftsführerin der Stiftung Wings for Life.

Forschung in Nottwil

Wings for Life unterstützt ein klinisches Forschungsprojekt in Nottwil, das Komplikationen in den Atemwegen vorbeugen hilft. Vor allem höhergelähmten Tetraplegikern fehlt die aktive Muskulatur zur Ausatmung. Das Abhusten von Sekreten ist für sie problematisch und macht Lungenentzündungen zu einer Hauptkomplikation der Querschnittlähmung.



Direktlink:





Woher kommt das Geld?

Wir sind auf einen Partner wie Red Bull angewiesen. Das Unternehmen ist der Hauptgeldgeber, trägt alle administrativen Kosten und finanziert das Marketing. Neben weiteren Firmen, die sich beteiligen, ist der Wings for Life World Run jedes Jahr eine wichtige Einnahmequelle.

Was hat es mit diesem Lauf auf sich?

Der Wings for Life World Run ist eine Laufveranstaltung, die auf der ganzen Welt zur selben Zeit stattfindet. Im letzten Jahr fiel der Startschuss für die 120 000 registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer an 323 Orten in 72 Ländern, sei es an einem Flagship Run oder einem App Run. Die App ermöglicht eine Teilnahme auf eigene Faust oder gemeinsam mit anderen an den Eventlocations. Alle rennen so lange, bis der Catcher Car sie einholt – in der Realität oder in der App.

Es machen ganz unterschiedliche Personen mit, von der Profiathletin über den Weekend-Jogger bis zu Rollstuhlfahrern.

Das war von Anfang an die Idee: Der Lauf soll vor allem Spass machen. Gleichzeitig dient er einem

guten Zweck und hilft uns, dem grossen Ziel näherzukommen. Das gesamte Startgeld fliesst in die Rückenmarkforschung. In den letzten sechs Jahren konnten wir durch Startgelder und Sponsoren 26,5 Millionen Euro generieren.

Und wie weit ist die Stiftung mit dem Ziel, Querschnittgelähmte zu heilen?

Die Frage wird uns häufig gestellt, und ich antworte: «Am liebsten vorgestern.» Wir arbeiten mit Hochdruck, aber mit der Hoffnung der Betroffenen muss man vorsichtig umgehen. Wir dürfen nicht zu schnell Resultate versprechen. Denn es handelt sich um eines der komplexesten medizinischen Probleme überhaupt. (pmb/febe) ■

Letztjähriger Flagship Run

in Zug. Auf der ganzen Welt erfolgte der Start gleichzeitig.

Wings for Life World Run 2020 in der Schweiz

In Zug findet am 3. Mai der Flagship Run des diesjährigen Wings for Life World Run statt. Und am App Run beteiligen sich diverse Orte in der ganzen Schweiz. Man läuft dabei keine fixen Distanzen, sondern so weit, wie es Spass macht und die Kondition es zulässt. Eine halbe Stunde nach den Teilnehmenden startet der Catcher Car. Wenn er die letzte Läuferin, den letzten Läufer eingeholt hat, ist das Rennen vorbei und es darf gefeiert werden.



www.wingsforlifeworldrun.com

Der Assistenzarzt

Nach dem Medizinstudium in Deutschland entschied sich Felix Schatter, in die Schweiz zu ziehen. Ihm gefallen das Land, die Seen und Berge, vor allem auch die Art, wie hier gearbeitet wird. «Es läuft alles geregelter ab», sagt er, «das schätze ich.» Der Assistenzarzt engagiert sich in Nottwil mit viel Herzblut, achtet aber auch auf eine gesunde Work-Life-Balance.

Den Ausgleich findet der 30-Jährige im Sport. Von Kindheit an hat er sich dem Judo als Leistungssport verschrieben. Dazu kommt er nur noch gelegentlich, seine neue Leidenschaft ist das Klettern. Auch soziale Kontakte sind dem jungen Arzt wichtig. Er trifft sich mit Freunden, unternimmt etwas. Solche Aktivitäten helfen, die berufliche Belastung zu verarbeiten. Abends nach Hause zu kommen und nichts vorzuhaben – das wäre für ihn unvorstellbar.

Besondere Aufmerksamkeit

Für seine erste Stelle als Assistenzarzt wählte Schatter bewusst das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Hier hat er in kurzer Zeit viel über Querschnittslähmung gelernt, ein Thema, das im Studium oft zu kurz komme. Besonders schätzt er die einzigartige interdisziplinäre Zusammenarbeit: «Man erhält nicht nur Einblick in andere Fachbereiche, sondern arbeitet abteilungsübergreifend für das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten.»

Bei der morgendlichen «Patientenübergabe» bekommt Felix Schatter die aktuellen Informationen, um sich auf die Visite vorzubereiten. Entdeckt er dabei neue Beschwerden, stimmt er die Massnahmen im Team ab. Kleinere interventionelle Eingriffe führt der Assistenzarzt selbstständig durch – eng betreut durch die Kaderärzte. Weil er dabei viel Verantwortung übernimmt, prüft er jeweils genau, ob eine Intervention notwendig ist, und bereitet sie sorgfältig vor. Ein wichtiger Aspekt seiner Arbeit ist die Aufmerksamkeit. Weil die Betroffenen Beschwerden in den gelähmten Körperregionen nur indirekt wahrnehmen, benötigt der Arzt einen guten Spürsinn, um medizinische Probleme bereits im Ansatz erkennen und behandeln zu können.

Einmaliges Arbeitsklima

Neben den guten Weiterbildungsmöglichkeiten am SPZ hat für den Assistenzarzt das Team einen hohen Stellenwert: «Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich neben der Arbeit auf meine Kollegen.» Nicht nur

im Team versteht er sich gut, auch zu den Patientinnen und Patienten pflegt Schatter engen Kontakt. «Jeder und jede ist anders», sagt er. «Manche wollen intensiv betreut werden, andere gar nicht. Ich versuche, mich in ihre Lage zu versetzen und auf ihre jeweiligen Bedürfnisse einzugehen.» Dabei folge er dem Ansatz «*Wie hätten Sie es gerne, wenn...?*» von SPZ-Gründer Guido A. Zäch. In Nottwil zielt die Frage nicht nur den Klinikeingang – sie wird auch gelebt.

Assistenzarzt Schatter begleitet seine Patientinnen und Patienten monatelang durch die gesamte Rehabilitation und sieht alle ihre Fortschritte. Dabei lernt er auch vieles von ihnen. «Es ist schwierig, in Worte zu fassen, was ich von ihnen alles mitnehme», sagt er. «Der Lebensmut und ihr Lebenswille beeindruckten mich jedes Mal. Sie zeigen, dass man stets positiv in die Zukunft blicken soll und dass das Leben auch in schweren Zeiten lebenswert sein kann.» (anam/we) ■



«Es hat mich heute gebraucht, um mein Wissen ans Team weiterzugeben. Als Teil des Ganzen leiste ich meinen Beitrag, aber nur alle zusammen tragen wir zum Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe bei.»

Das SPZ bietet jährlich über 30 Assistenzstellen für eine fundierte Ausbildung auf dem Weg zum Facharzt. Eine Assistenz dauert 1 bis 4 Jahre und wird durch interne Weiterbildungen begleitet. Assistenzärzte übernehmen früh Verantwortung und sammeln Erfahrung in interdisziplinären Teams.

i Interesse an der Ausbildung?



Felix Schatter startete als Assistenzarzt für Innere Medizin, Rehabilitation und Neurologie. Für sein zweites Assistenzjahr wechselte er auf die Intensivstation.

Die besondere Spende



Klettern für einen guten Zweck Der Verein PatriaFit Sarganserland stellte sich einer grossen Herausforderung: An Seilen die Höhe des Mount Everest erklettern, 8848 Höhenmeter in zwölf Stunden. Geklettert wurde an drei Seilen à vier Meter Länge, die Sportlerinnen und Sportler mussten das Seil 2212 Mal bezwingen. Auch das Publikum des Events stellte sich der kräfteaubenden Aufgabe. Zur grossen Überraschung aller Beteiligten wurde das Ziel bereits vier Stunden vor Ablauf der Zeit erreicht. «Ich bin überwältigt von diesem Einsatz», sagt Co-Organisator Claudio Gall. «Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben bis zu tausend Höhenmeter bewältigt – das sind 250 Seillängen.» Mit der Aktion wurden Spenden für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung gesammelt. Dabei kamen 1538 Franken zusammen. ■

i www.patriafit.ch

Vorstandsmitglieder Corsin Gmür und Claudio Gall (rechts) freuen sich über den Betrag, den sie der Schweizer Paraplegiker-Stiftung spenden konnten.

Briefe an die Stiftung

Nach mehreren Operationen am Rücken wurde ich nach Nottwil verlegt. Aufgrund meiner Behinderung musste ich meine Wohnung in Realp, in der ich vierzig Jahre gelebt habe, aufgeben und habe mit meinem Mann eine behindertengerechte Wohnung in Schattdorf bezogen. An die nötigen baulichen Anpassungen gewährte uns die Sozialversicherungsstelle Uri eine Kostengutsprache von 28 Prozent. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung kommt für den Restbetrag auf. Dank Ihnen kann ich nun wenigstens den «finanziellen Schaden» ad acta legen. Vielen herzlichen Dank für die Unterstützung!

Anna Marie Indergard, Schattdorf UR

Wir möchten unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen und der Paraplegiker-Stiftung von ganzem Herzen danken, dass sie meinem Mann ein grosses Stück Freiheit zurückgegeben hat. Ohne Ihre Mithilfe bei der Finanzierung wäre es uns nie möglich gewesen, ein Auto zu kaufen, das uns die Mitnahme des Elektrorollstuhls ermöglicht. Was dies für uns bedeutet, ist kaum in Worte zu fassen. Wir sind Ihnen sehr verbunden.

Familie Malik, Hunzenschwil AG

Meine Familie und ich stellten der Paraplegiker-Stiftung zwei Gesuche. Einerseits für die Installation einer elektrischen Hebebühne. Und zweitens für verschiedene Hilfsmittel wie einen Elektrorollstuhl, einen elektrischen Duschsitz und

eine Dekubitusmatratze. Zu unserer grossen Freude wurden beide Gesuche bewilligt. Wir möchten uns sehr herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung bedanken. Sie erlaubt mir, im täglichen Leben autonom zu werden und weiterhin Momente mit meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden teilen zu können. Das ist für mich sehr wichtig.

Martin Sauthier, Erde VS

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung für den Kauf eines Elektro-Zuggeräts. Damit kann ich jetzt endlich wieder mit meiner Frau in die Stadt Basel gehen und weitere Orte besuchen. Das Zuggerät ist nicht schwer und relativ einfach für mich im Auto mitzunehmen. Dank Ihnen habe ich wieder viel Mobilität zurückbekommen und ein grosses Stück an Lebensqualität gewonnen. Ich bin sehr froh, dass es die Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt.

Helmut Noth, Zwingen BL

Für Ihre Unterstützung meines Sportrollstuhls danke ich Ihnen herzlich. Bereits konnte ich die ersten Trainings absolvieren und es ist ein Vergnügen, wieder konkurrenzfähig zu sein. Lange Zeit war es anders. Zuversichtlich schaue ich den kommenden Trainings und Turnieren entgegen und freue mich, wieder regelmässig Sport treiben zu können. Herzlichen Dank.

Philipp Angst, Dozwil TG



Dank Ihrer grosszügigen Spende konnte Isabelle zusammen mit der ganzen Familie die Freiheit in den Bergen in vollen Zügen geniessen. Mit dieser Fotokarte möchten wir Ihnen danken, dass Sie uns zu unserem Traum verholfen haben.

Familie Schuoler, Rheinfelden AG

ERLEBT

Mitgeteilt von «Paraplegie»-Leserin Nadège Gaillard.

In Paris bestellten wir ein Taxi zu den Galeries Lafayette. Als es vor dem Hotel hält, sagt der Fahrer, er befördere keine Rollstühle, aber lasse einen anderen Wagen kommen. Wir warten fünfzehn Minuten und rufen dann ein drittes Taxi. Im ehrwürdigen Kaufhaus angekommen, möchten mein Freund – er ist Paraplegiker – und ich eine Toilettenpause einlegen. Um der Rolltreppe auszuweichen, entdecken wir einen ersten Lift. Doch der fährt nicht, weil die manuelle Türe im oberen Stock offen geblieben ist. Endlich finden wir einen Lift in die sechste Etage, wo sich die Behindertentoiletten befinden. Ein Schild verkündet stolz: «Vorrang für Personen mit eingeschränkter Mobilität». Wir warten. Jedes Mal, wenn die Türen aufgehen, ist der Lift voll mit Fussgängern. Keiner von ihnen macht Platz. Nach dreissig Minuten finden wir einen Mitarbeiter, der uns weiterhilft. Als wir schliesslich im sechsten Stock angelangt sind, sehen wir: Die Behindertentoiletten sind ausser Betrieb.

Haben Sie auch eine Rollstuhlgeschichte erlebt? Schreiben Sie uns: redaktion@paraplegie.ch



Impressum

Paraplegie (44. Jahrgang)

Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Ausgabe

März 2020/Nr. 173

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*), Brigitte Hächler (*hbr*), Ana Marinovic (*anam*), Tamara Reinhard (*reta*), Stefanie Schlüter (*scst*), Martin Steiner (*mste*), redaktion@paraplegie.ch

Fotos

Walter Eggenberger (*we*)
Beatrice Felder (*febe*)
Astrid Zimmermann-Boog (*boa*)
Alexander Wagner (*Seiten 16–17*)

Illustration

Roland Burkart (*rob*), rolandburkart.ch (*Seite 19*)

Layout und Gestaltung

Regina Lips (*rel*, Leitung)

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

Das Gönner-Magazin wird in einer umweltverträglichen Polyethylenfolie verschickt.

gedruckt in der
schweiz

Das Gönnermagazin «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

28. März, Guido A. Zäch Institut, Nottwil

First Responder Symposium

Ersthelfer aus der Schweiz und dem nahen Ausland bringen sich fachlich auf den neuesten Stand.

www.firstrespondersymposium.ch

2.–3. Mai, SWISS Arena in Kloten

Cyathlon 2020

Herausfordernde Wettkämpfe für Menschen mit Behinderungen und die neueste Technik, die ihnen dabei hilft.

www.cyathlon.ch

3. Mai, Zug

Wings for Life World Run

Der Schweizer Flagship Run findet in Zug statt, weitere Orte machen am App Run mit.

www.wingsforlifeworldrun.com

28. Mai–1. Juni, Nottwil

ParAthletics 2020

Rund 400 Topathleten aus der ganzen Welt messen sich in der Sport Arena Nottwil.

www.parathletics.ch

Vorschau: Juni 2020



SCHWERPUNKT

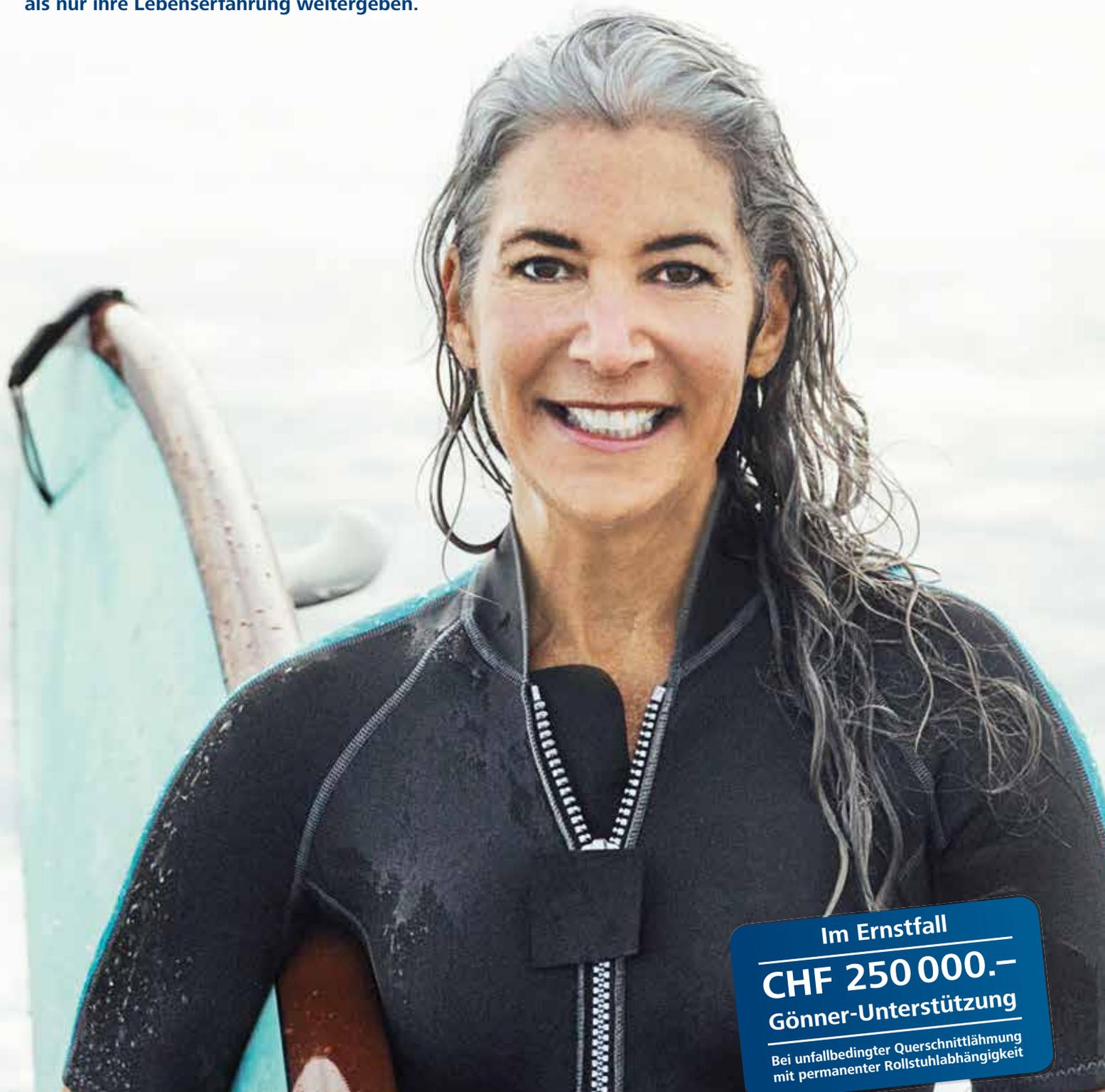
Partnerschaft

Vom Geben und Nehmen

Wenn Partner und Angehörige pflegerische Aufgaben übernehmen, können sich Beziehungen verändern. Welche Auswirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden hat die Freiwilligenarbeit? Welche Themen beschäftigen die Beteiligten? Wo liegen Stolpersteine auf dem Weg der Integration? Ein Heft über Emotionen, Kinderwunsch und das Zusammenleben als Bereicherung.

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

Lehrerin 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.dauermittglied-werden.ch



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung

A woman with long dark hair is shown from the back, looking slightly to the left. Her back is bare, and she has a tattoo in Gothic script. The tattoo reads: 'Apfelbaum', '3. September 1994', and 'Ast war morsch'.

Apfelbaum
3. September 1994
Ast war morsch

**Mit einem Legat oder einer Erbschaft
hinterlassen Sie Querschnittgelähmten
eine bessere Zukunft.**

Telefon 041 939 62 62, www.paraplegie.ch/legat



Schweizer
Paraplegiker
Stiftung