

PARAPLEGIE

SCHWERPUNKT

Liebe und Intimität –
am Puls des Lebens

8
Neuorientierung:
Lust statt Leistung

20
Nicolas Lefèvre lebt
seinen Traum weiter

28
Laufen für
die Forschung



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Physiotherapie
Radiologie
Schmerztherapie
Chirurgie

Rückenprobleme?
Umfassende Therapie
von Menschen mit und ohne
Querschnittlähmung.

paraplegie.ch/rueckenmedizin



Liebe Mitglieder

Mit dem Kriegsbeginn in der Ukraine wurden im vergangenen Jahr scheinbare Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt. In Nottwil standen wir bald vor der Aufgabe: Wie versorgen wir uns im Notfall mit Strom? Eine Energie-Taskforce ging systematisch alle möglichen Optimierungen und Sparmassnahmen an.

Bereits beim Neu- und Umbau der Klinik haben wir unsere Notstrom-Versorgung auf den neuesten Stand gebracht. Damit könnten bei Bedarf das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) und der gesamte Campus Nottwil versorgt werden. Zudem nutzen wir seit 1990 das Wasser des Sempachersees zur Heizung und Kühlung – eine Pionierleistung des SPZ-Gründers Guido A. Zäch. Im Rahmen der Nachhaltigkeitsstrategie der Schweizer Paraplegiker-Gruppe gehen wir jetzt den Ausbau der Solarenergie an.

Das sich rasch ändernde Umfeld zeigt, wie wichtig eine vorausschauende Planung ist. Die Gebäude auf dem Campus befinden sich auf einem modernen Stand. Dennoch befassen wir uns bereits mit der Arealentwicklung bis ins Jahr 2035: Was wird in Zukunft benötigt, damit Menschen mit Querschnittlähmung bestmöglich versorgt werden können? Wie setzen wir dies um, damit wir uns keine späteren Fortschritte wortwörtlich «verbauen»?

2022 war für uns geprägt durch eine Konsolidierung nach den immensen Herausforderungen der Corona-Pandemie. 2023 ist in Nottwil schon wieder Aufbruchstimmung zu spüren. Wichtig ist uns bei der Planung, dass wir mit allen Ressourcen sorgfältig umgehen. Dazu gehört an erster Stelle die Verwendung der uns von Ihnen anvertrauten Mitgliederbeiträge und Spenden.

Ohne Ihre grosse Solidarität könnten wir alle für die Zukunft wichtigen Projekte nicht umsetzen. Ich danke Ihnen ganz herzlich,



Dr. iur. Joseph Hofstetter
Direktor Schweizer
Paraplegiker-Stiftung



SCHWERPUNKT

- 8 INTIMITÄT
Ein erfülltes Sexualleben finden
- 10 GESPRÄCH
«Wir leben eine normale
Paarbeziehung»
- 14 KURS
Die Rehabilitation umfasst
alle Bereiche des Körpers.
Wirklich alle.
- 16 KINDERWUNSCH
Jeannine Roos schildert ihre
emotionale Achterbahn
- 18 FELDENKRAIS
Wo liegen meine Ressourcen?
- 20 BEGEGNUNG
Nicolas Lefèvre lebt seinen
Traum auf andere Art
- 26 LERNENDE
Die SPG bildet Fachkräfte
von morgen aus
- 28 WINGS FOR LIFE
Unterwegs für ein grosses Ziel
- 30 GÖNNERVEREINIGUNG
Einladung zur
Mitgliederversammlung
- 31 PARAFORUM
Simone Martinoli ist Gastgeber
im Besucherzentrum

Titelbild: Jeannine und Peter Roos.

WhatsApp-Bewerbung für Pflegeberufe

Die **Bewerbung in zwei Minuten** erledigen, direkt über WhatsApp. Das ist am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) seit Januar für alle Jobs in der Pflege möglich. Bereits in der ersten Woche führte das schnelle und einfache Verfahren zu zehn Bewerbungen. Selbstverständlich ist dieser Prozess absolut datenschutz- und datensicherheitskonform. Interessierte nutzen diesen Link:



1,89 Mio. Mitglieder

zählt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Ende 2022. Im letzten Jahr haben insbesondere die Dauermitgliedschaften zugenommen (plus 9,4 Prozent). Danke für Ihre Solidarität!



Neuer Chefarzt Paraplegiologie

PD Dr. med. Dr. sc. nat. **Björn Zörner** ist neuer Chefarzt Paraplegiologie am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Der 46-Jährige übernimmt per 1. Juli die Nachfolge von Dr. med. **Michael Baumberger**, der nach 29 Jahren am SPZ in den Ruhestand tritt. Derzeit

wirkt Björn Zörner als Leitender Arzt am Zentrum für Paraplegie der Universitätsklinik Balgrist. Er überzeugte die Gremien durch seine breite Fachkompetenz und seine Sicherheit in der Führung. «Am SPZ tätig zu sein, ist für mich eine grosse Ehre und ein bedeutender Schritt in meiner klinischen und wissenschaftlichen Laufbahn», sagt Björn Zörner. Er freut sich auf die Herausforderung, in einem hochqualifizierten Team Verantwortung zu übernehmen. Mit seiner Persönlichkeit und Werthaltung passt der neue Chefarzt ideal zum «Spirit von Nottwil».

ParaHelp und Spitex: starke Partner

Seit 1. Januar ist ParaHelp Mitglied der Spitex Schweiz und vertieft die seit vielen Jahren bestehende Zusammenarbeit. ParaHelp ist ein Tochterunternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Es vermittelt Fachwissen und macht die verschiedenen Spitexorganisationen mit den Besonderheiten bei der Pflege von Menschen mit Querschnittlähmung vertraut. Die **stärkere Vernetzung** der beiden Organisationen garantiert eine optimale Versorgung der Betroffenen. Für Mirjana Bosnjakovic, die Geschäftsführerin von ParaHelp, ist damit ein weiterer Meilenstein erreicht: «Wir können jetzt noch mehr Synergien nutzen – und freuen uns auf neue gemeinsame Projekte.»



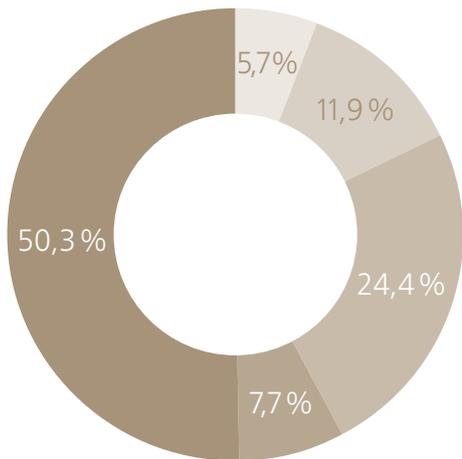
Begeisterndes Blueskonzert im SPZ

Als Pre-Opening zum 27. Lucerne Blues Festival trat die US-amerikanische Band **Billy Branch & The Sons of Blues** in der Aula des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) auf. Der Mundharmonika-Musiker und Sänger gab zwei Konzerte und begeisterte sowohl die Patientinnen und Patienten des SPZ als auch die Mitarbeitenden und die Bevölkerung von Nottwil.



Partnerschaft und Querschnittlähmung

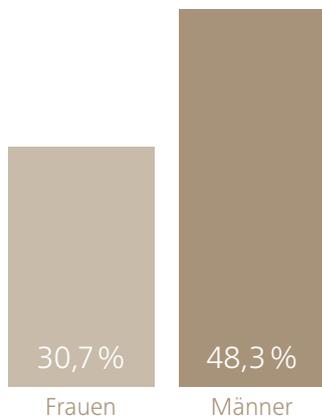
Welchen Beziehungsstatus haben Menschen mit Querschnittlähmung? Die Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) hat die Zahlen.



- Verheiratet
- Eingetragene Partnerschaft
- Single
- Geschieden/Getrennt
- Verwitwet

Empfinden der Sexualstörung

Bezeichnen die Sexualstörung als «extremes Problem»:



Quelle: SwiSCI-Studie 2018

paraplegie.ch/spf

Paralympischer Sportler des Jahres



Bei den Sport Awards 2022 wurde **Marcel Hug** zum paralympischen Sportler des Jahres gewählt. Zu seinen Höchstleistungen 2022 zählen der Gewinn der Marathons von Tokio, Berlin, London, Chicago und New York und damit der vierte Gesamtsieg in der World Marathon Series. Für Hug ist es bereits die achte Auszeichnung als Sportler des Jahres.



«Happy Day» für Francesco Rullo

Seine Lebensgeschichte in «Paraplegie» 2/2022 hat viele Menschen berührt – und sie setzten sich für ihn ein. Mitte Februar wurde Francesco Rullos **grosser Traum** real: Die TV-Sendung «Happy Day» (SRF) überreichte ihm einen Elektrorollstuhl, der auch Stufen überwindet. Lesen Sie im nächsten «Paraplegie» mehr über diesen ganz besonderen Glückstag.

paraplegie.ch/francesco-rullo

Zurück in die Unabhängigkeit

In einer fünfteiligen Video-Serie erzählt Gastrounternehmerin **Jasmin Feierabend** von ihrer Zeit in Nottwil und ihren Zukunftsplänen. Die positiv eingestellte und willensstarke Frau verunfallte beim Sterneschauen auf der Gewürzinsel Sansibar. Der Weg zurück an ihren Streetfood-Stand ist aufwendig und lang. Mit Unterstützung des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) gelingt es ihr, wieder unabhängig zu werden.



paraplegie.ch/jasmin-feierabend

Per Joystick die Piste runter kurven

Neue Möglichkeit für Wintersport: Martin Friedli steuert den TetraSki per Joystick, begleitet von Skilehrer Fabian Emmenegger.

Dank einem Hightech-Gerät aus den USA können Personen mit starken Einschränkungen im Oberkörper selbstständig Ski fahren. Die Europapremiere fand in Sörenberg statt.

Für Menschen mit einer hochliegenden Verletzung des Rückenmarks gibt es nur wenige Möglichkeiten, Sport zu treiben und sich aktiv zu betätigen. Insbesondere im Winter. Das Skifahren ist auf ein passives Erlebnis beschränkt: Jemand anderes fährt mit einem den Hang hinunter, selbstständiges Manövrieren ist ausgeschlossen.

An der University of Utah (USA) wurde nun ein Skibob entwickelt, der es betroffenen Menschen mit stark eingeschränkten Oberkörperfunktionen wieder ermöglicht, selbstständig Ski zu fahren, zu kurven und zu bremsen. Das Hightech-Gerät mit dem Namen «TetraSki» wird entweder per Hand über einen Joystick gesteuert oder per Mund – je nach Art der querschnittbedingten Einschränkungen.

«Meine Erwartungen wurden übertroffen»

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) hat einen TetraSki auf die Wintersaison 2022/2023 hin erworben. Insgesamt neun Skilehrerinnen und Skilehrer von Rollstuhl-sport Schweiz und PluSport wurden im Umgang mit dem neuen Gerät geschult. Denn aus sicherheitstechnischen Gründen müssen Fahrten im TetraSki von einer ausgebildeten Person begleitet werden, die im Notfall per Fernbedienung oder mit Leinen eine Richtungsänderung oder das Bremsen einleiten kann.

Mitte Dezember testete Martin Friedli als erste Person mit Querschnittlähmung in Europa den TetraSki und wurde dabei von der Sendung «Sportflash» des Schweizer

Fernsehens (SRF) begleitet. Friedli, der in jungen Jahren selber Skirennen gefahren ist, genoss das Freiheitsgefühl: «Es war ein tolles Erlebnis, selbstständig zu kurven und das Tempo zu bestimmen», sagt der 35-Jährige über seine Abfahrten in Sörenberg (LU). «Das hat meine Erwartungen übertroffen. Ich würde morgen gleich wieder losfahren, wenn ich könnte.» (red/spv) ■

«Sportflash» (SRF)



«Das Hotel war unser Dating-Ort»

Das Hotel & Conference Center Sempachersee bietet Angehörigen die Möglichkeit, bequem in der Nähe eines geliebten Menschen zu bleiben.



Wer das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) besucht, übersieht es manchmal: das Hotel Sempachersee, eingebettet in den weitläufigen Campus Nottwil. Das 4-Sterne-Haus mit 150 Zimmern, 41 Seminarräumen, zwei Auditorien und einer Aula ist jedoch eines der grössten Seminar- und Kongress-hotels der Schweiz. Neben Grossanlässen beherbergt es die Gäste der internationalen Wettkämpfe in der Sportarena. Und es bietet Angehörigen von Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, ihre Besuchszeit bequem auszudehnen.

Das Hotel auf dem SPZ-Gelände reduziert den Pendelstress. «Wir wollten unsere gemeinsame Zeit geniessen», sagt Benjamin Hauser, «und nicht das Weekend mit



Hin- und Herfahren im ÖV belasten.» Der 34-Jährige aus Volketswil (ZH) verunfallte 2005 beim Skifahren in Deutschland. Seit sechs Jahren lebt er in der Schweiz und arbeitet als Consultant bei Microsoft.

Der ideale Rückzugsort

Im Jahr 2020 fährt Hauser zu einer Untersuchung ins SPZ, erstmals begleitet von seiner Bekannten Stefanie de Filippo. Als 2021 eine achtwöchige Rehabilitation nötig wird, ist das Hotel für die beiden der ideale Rückzugsort – wo sie sich näherkommen. «Benjamin durfte trotz Corona-Einschränkungen zu mir rüberkommen», erzählt de Filippo. «So haben wir unsere Dating-Phase im Hotel fortgesetzt und konnten uns auch



ausserhalb des Rahmens des Klinikbetriebs besser kennenlernen.»

Beide schätzen die Fluchten aus dem SPZ-Alltag. «Wir machten einen grossen Schritt Richtung Privatleben», sagt Hauser. «Und für meine Psyche war es wichtig, dass Stefanie oft in der Nähe bleiben konnte.» Das Hotel-Team geht auf ihre Situation ein und deckt eines Abends den Tisch für ein romantisches Dinner. «Das war sehr feinfühlig», erinnert sich de Filippo. «Sie haben ungefragt verstanden, was wir damals brauchten.» Später erkunden sie zusammen die idyllische Umgebung am Sempachersee per Fahrrad und Handbike.

Ein wichtiger Aspekt dieser Zeit ist für die 43-jährige Zürcherin, die als Qualitätsberaterin bei der Stiftung Pro Mente Sana tätig ist, der Austausch mit anderen Angehörigen von Betroffenen. Im Hotel ergeben sich Gespräche und sie bekommt wertvolle

Einblicke ins Thema Querschnittlähmung. «Wenn man heikle oder private Themen ansprechen möchte, bietet das Hotel die geeignete Atmosphäre», sagt sie. Das gleiche gilt für die Eventräume, in denen auch Geburtstage oder Familientreffen durchgeführt werden können.

«Ein Stück Alltag zurückbekommen»

Auch für die Patientinnen und Patienten des SPZ ist das Hotel eine willkommene Abwechslung, erzählt Benjamin Hauser: «Die Bar wurde ab und zu von uns benutzt, manchmal bis spät am Abend. Wir sassen entspannt zusammen und konnten auch mal blödeln oder über Themen reden, die man in der Klinik weniger anspricht.» Für Personen in der Erstrehabilitation ist der Barbesuch oft das erste Erlebnis eines Ausgangs: «Manche waren noch nie aus der Klinik – hier bekommen sie ein Stück Alltag zurück.»

Dank des Hotels auf dem Campus haben sie bereits viele Erinnerungen, die sie als Paar miteinander teilen können, sagt Stefanie de Filippo: «Benjamin musste viele Behandlungen durchstehen und es ging ihm nicht immer gut. Aber was wir daraus gemacht haben – das war gut.» Eigentlich möchte das Paar schon länger zusammen-



ziehen. Nur das Finden einer geeigneten barrierefreien Wohnung in Zürich macht es schwierig. Da waren ihre Dates im Hotel Sempachersee einfacher.

(kste/baad) ■

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

Lust statt Leistung

Eine Querschnittlähmung beeinflusst die Sexualfunktion in jeder Hinsicht. Was bedeutet das für die Intimität? Die Antworten überraschen.

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis. Doch für viele ist es noch immer ein Tabuthema. Stephan Freude erlebt das auch anders – etwa wenn der Alkohol die Zunge löst und die Hemmschwelle gegenüber einem Rollstuhlfahrer sinkt. «Abends im Klub kann es schon mal passieren, dass ich von einer fremden Person angesprochen werde: «Na, und wie läuft's da unten?»», sagt der 48-jährige Speaker und Dozent aus Aesch (BL).

Hat ein Mensch mit Querschnittlähmung noch Sex? Wie ist das, wenn man nichts mehr spürt? Kann man noch Kinder bekommen? Stephan Freude hat kein Problem, über solche Themen zu sprechen. «Sexualität ist ein wunderbares Geschenk», sagt der Paraplegiker. «Ich liebe die Kraft, Freude und Schönheit, die dadurch entstehen.» Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil gibt er anderen Betroffenen Kurse, wie sie ihre neue Intimität entdecken können.

Auch Simon Hitzinger spricht offen darüber, wie er nach seiner Rückenmarkverletzung zurück zur Sexualität gefunden hat. «Wenn das Gefühl dort unten weg ist, werden andere erogene Zonen intensiver», sagt der 29-jährige Fotograf aus Basel. Für die Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt er mit der Videoserie «Hitzigramm» Einblicke in seine Welt.

Er schildert zum Beispiel, wie er nach seinem Unfall befürchtet habe, dass sich sein Liebesleben drastisch ändern werde. Doch in der Rehabilitation sei seine Lebensenergie zurückgekommen – und damit die Lust auf Sex. «Man muss ausprobieren, wie es am besten funktioniert», sagt er. «Die Körperlichkeit ist kein Problem, ich habe einfach keinen üblichen Orgasmus im Sinne einer Ejakulation.»

Der Gesprächsbedarf ist gross

Bis alles so einfach erscheint wie bei Freude und Hitzinger, haben Menschen mit Querschnittlähmung einen langen Weg hinter sich. «Es braucht eine Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Selbstwert und der eigenen Identität, damit man mit einem Gegenüber wieder in eine Beziehung treten kann», sagt Julia Neuenschwander. Die Oberärztin der Neuro-Urologie des SPZ hat mehrere sexologische und sexualmedizinische Zusatzausbildungen absolviert. Denn vielerorts werde das Thema in der Urologie nur wenig beachtet, obwohl die betroffenen Menschen einen grossen Gesprächsbedarf haben.

In Nottwil redet man darüber. «Mir ist wichtig, dass die Patientinnen und Patienten wissen: Mit uns kann man auch über Sexualität sprechen», sagt die Oberärztin. Im Rahmen der fachspezifischen Betreu-

ung klärt das Team der Neuro-Urologie den Bedarf an Beratung und Unterstützung ab. Und zusammen mit Fachpersonen aus verschiedenen Therapiebereichen zeigt es den Betroffenen, wie sie auch ohne das gewohnte Körperempfinden ein beglückendes Sexualleben führen können. Am Ausgangspunkt stehen Fragen wie: Was will die Person wieder erleben? Wie kann sie sich diesem Ziel annähern? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Fragen zum Sexualleben oder der Möglichkeit, Kinder zu bekommen, tauchen bei vielen bereits am Anfang des Klinikaufenthalts auf. Die medizinischen Fakten zu kennen, ist wichtig. Aber in der Erstrehabilitation stehen so viele andere therapeutische Themen im Fokus, dass die Sexualität von den Betroffenen zum Teil erst später angegangen wird – ein paar Monate nach der Entlassung, wenn sie zur ersten Kontrolle in die Klinik zurückkommen. Dann sind sie in ihrem neuen Leben stabiler verankert und haben vielleicht schon erste Erfahrungen sammeln können.

«Es muss nicht immer 08/15 sein ...»

Die sexuelle Rehabilitation lässt sich in drei Phasen einteilen, wobei nicht immer alle Phasen durchlebt werden (siehe Boxen I bis III). Auf die Phase der Verunsicherung oder Verdrängung folgt die Phase des Experi-

1. Die Verunsicherung

Die Betroffenen fühlen sich orientierungslos und verdrängen das Thema Sexualität. Manche resignieren. Fragen zur Trennung einer bestehenden Partnerschaft tauchen auf. Kommunikation und Selbstvertrauen verhindern oft, sexuelle Wünsche zu äussern und umzusetzen. Gespräche mit Fachpersonen und anderen Betroffenen helfen, Ängste abzubauen und sich von Normvorstellungen zu lösen. So entsteht die Grundlage für einen Neubeginn.



«Es braucht eine Auseinandersetzung mit sich selbst, um wieder in eine Beziehung treten zu können.»

Dr. med. Julia Neuenschwander
Oberärztin Neuro-Urologie

mentierens, die schliesslich in die Phase des Geniessens führt. «Ich finde es bereichernd, diese Entwicklung mit meinem Fachwissen begleiten zu können», sagt Julia Neuenschwander. Die Bedürfnisse, die an ihr Team herangetragen werden, sind so individuell und breit wie die Sexualität selbst. Das Ziel der Fachpersonen im SPZ ist es, jeder Patientin, jedem Patienten zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Ihre wohl wichtigste Botschaft lautet: die Fixierung auf das scheinbar «Normale» und dessen Rollenerwartungen zu durchbrechen. «Das würde uns allen guttun», sagt die 34-jährige Oberärztin mit einem Schmunzeln. «Es muss nicht immer 08/15 sein.» Viele Grenzen existieren nur in unserer Vorstellung. Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr oder die Klischees aus Pornofilmen. Sie ist vielseitiger. Wer den Zwang zum Leistungssport im Bett überwindet, macht seinen Kopf frei für andere Werte, Ideen und Bilder – und kann damit viel Neues ermöglichen.

Zur Behandlung der verlorenen Sinnesempfindungen der Haut hat sich bisher klinisch keine Therapie etablieren können. Doch die Betroffenen lernen, sexuelle Reize und die sinnliche Befriedigung an anderen Körperstellen als erregend wahrzunehmen. Stellen, an denen viele Nerven vorhanden sind, bieten sich dafür besonders an. Das

sexuelle Erlebnis löst sich damit vom starren Fokus auf den Genitalbereich hin zu einer mehr ganzkörperlichen Erfahrung.

Auf dem Weg dorthin braucht es Mut und die Arbeit an sich selbst. Für Menschen mit Querschnittlähmung ist es wichtig, auch zu jenen Körperstellen einen Bezug zu finden, wo sie die zärtliche Berührung nicht spüren. Dies ist Teil eines Prozesses, in dem sie lernen, sich wieder gerne zu haben und attraktiv zu finden. Der Körper wird so angenommen, das er auch von einem Gegenüber geliebt werden kann.

Kommunikation ist wichtig

Das Bedürfnis nach einer glücklichen Beziehung, nach Nähe und Partnerschaft verändert sich nicht nach einem Unfall, auch wenn anfänglich Unsicherheit und viele Fragen bestehen: Bleibt die Partnerin, der Partner aus Mitleid oder aus Liebe bei mir? Wer will mich noch mit all diesen Einschränkungen? Darf ich im Rollstuhl flirten? Es gibt aber auch Paare, die mit der neuen Situation nicht klarkommen und sich während des Klinikaufenthalts trennen.

Es sind schwierige Themen, nicht selten tabubehaftet, und sie gehen jedem Menschen nahe. Wie lernt man, über Sexualität zu sprechen? Wie drückt man sich respektvoll aus – in der Partnerschaft, gegenüber Fachleuten, im Austausch mit anderen >

«Wir leben eine normale Paarbeziehung»

Livio Lorenz verunfallte im Mai 2021 und verbrachte sieben Monate im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Seine Partnerin hat der 30-jährige Gossauer im Rollstuhl kennengelernt.

Livio Lorenz, in den sozialen Netzen präsentieren sich junge Menschen im besten Licht. Wie ist das, wenn man plötzlich im Rollstuhl sitzt?

Die Angst, nicht mehr attraktiv zu sein, war für mich ein grosses Thema. Auf der Intensivstation fühlt man sich nur wie ein halber Mensch. Ich dachte: Wie soll ich so jemanden kennenlernen? Dass ich schon bald nach der Rehabilitation eine wunderbare Partnerin finden würde, hätte ich nicht erwartet.

Weshalb nicht?

Ich meinte, die meisten Frauen denken, sie müssten mich pflegen – «Du suchst bloss eine Krankenschwester...». Dabei lebe ich mit meiner Querschnittlähmung selbstständig, ich benötige bloss manchmal etwas mehr Zeit. Umso schöner ist es, wenn man merkt: Da ist eine Person, die einen als ganzen Menschen wahrnimmt.

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Auf Tinder. Ich habe es einfach probiert – aber es hat schon Mut gebraucht. Wenn man im Rollstuhl sitzt, ist es ja offensichtlich, dass man Einschränkungen hat.

Wie sind Sie als Paar damit umgegangen?

Für Michelle war meine Querschnittlähmung nie ein Problem. Ich war überrascht, wie lange sie mich nicht nach meinem Unfall fragte. Ich sollte entscheiden, wann ich ihr alles erzähle. Sie ging souverän damit um und interessierte sich nur, wie ich als Mensch bin. Das habe ich enorm geschätzt. Auch beim ersten Treffen war das so. Die Situation war speziell, weil ich von unten nach oben schauen muss. Aber wir fanden uns von Anfang an sympathisch.

Wann fühlten Sie sich wieder als «ganzer» Mann?

Wichtig war der Austausch mit anderen Betroffenen im SPZ und den Peers, die schon länger im Rollstuhl sitzen. Viele



Seit einem Jahr sind Livio Lorenz und Michelle Glanzmann ein Paar.

haben ihre Partnerin, ihren Partner im Rollstuhl kennengelernt, andere haben sogar eine Familie gegründet. Das machte mir Mut.

Auch bezüglich der Sexualität?

Das wurde für mich erst relevant, als ich Michelle kennenlernte. Während der Reha hatte ich andere Themen: Wie komme ich mit der Situation klar? Wie viel Lebensqualität werde ich haben? Wie geht es beruflich weiter? Die Kurse des SPZ und die Peers haben sensibilisiert, und ich sprach mit den Urologen offen über alles. Der grösste Verlust ist für mich das fehlende Gespür im Genitalbereich und beim Orgasmus: Der gelähmte Körper ist wie etwas Fremdes. Er gehört zu mir, aber fühlt sich anders an.

Wie erklärt man das der Partnerin?

Reden ist sehr wichtig. Am meisten belastet die Vorstellung, dass Sexualität immer mit Leistung verbunden ist: Was kann ich bieten, wenn ich nichts spüre? Es braucht die Akzeptanz und das Einfühlungsvermögen

des Gegenübers, dass man Körperlichkeit auch austauschen kann, ohne dass man alles spürt. Wichtig ist, dass man sich Zeit lässt. Ich habe jetzt weniger Leistungsdruck als früher, weil keine unrealistischen Erwartungen im Raum stehen. Michelle und ich wissen, dass es anders ist, und entdecken ständig Neues.

Das tönt ideal ...

Fussgängerinnen und Fussgänger haben das Gefühl, dass in einer solchen Partnerschaft der Rollstuhl das dominierende Thema ist: Der arme Mensch, der ständig Hilfe braucht. Aber das ist es nicht. Wir leben eine normale Paarbeziehung. Wenn wir einen Konflikt haben, streiten wir wie alle anderen auch. Ich sitze dabei einfach im Stuhl. Ich will kein Mitleid – und bekomme es auch nicht. Wenn es charakterlich harmonisiert, kann man eine sehr erfüllte Partnerschaft leben. Man muss einfach etwas mehr organisieren und planen. Aber zu zweit ist das Leben toll!

(kste/baad) ■

2. Das Experimentieren



Neugier treibt das Ausprobieren der verbliebenen körperlichen Möglichkeiten an. Die Idee von «sportlicher» Leistung im Bett behindert das lustvolle Erleben. Die Betroffenen fühlen sich unattraktiv und wenig liebenswert. Das Erkunden der veränderten Sensibilität führt zu realistischen Einschätzungen und steigert das Selbstbewusstsein. Eine gute Kommunikation hilft, das Liebesleben auf die gegenseitigen Wünsche abzustimmen.

Patientinnen und Patienten? Unterstützung bekommen die Betroffenen von den Fachpersonen des SPZ: «Wir helfen ihnen, eine Sprache für ihre Bedürfnisse zu finden», erklärt Julia Neuenschwander. «Das ist einem nicht einfach so gegeben. Doch eine gute Kommunikation legt die Basis für vieles Weiteres.»

In der Wissensvermittlung der Neuro-Urologie kommt alles zur Sprache. Ein grosses Thema sind Hilfsmittel zur Stärkung der Erektion oder zur Befeuchtung der Scheide. Dafür gibt es heute elegante Lösungen. Auch der Kinderwunsch und die Schwangerschaft beschäftigen insbesondere die jüngeren Betroffenen. Daneben benötigen sie im Bereich der Intimität viele individuelle Informationen zum Umgang mit ihrem querschnittgelähmten Körper, etwa zu den Spastiken oder allfälligen Folgen wie einer Inkontinenz.

Das Geschenk erleben

«Für mich war es «learning by doing», sagt Stephan Freude, der seit einem Motorradunfall vor 26 Jahren im Rollstuhl sitzt. Zunächst war er erleichtert, als ihm die Fachleute sagten, dass er noch Vater werden kann. Und dann gings ans Ausprobieren, sagt er: «Was funktioniert wie? Was dürfen ich und meine Partnerin Neues ler-

nen? Was hilft uns, eine befriedigende Sexualität zu leben?» Der Rollstuhl sei zwar ständig sichtbar, aber seine Persönlichkeit und Ausstrahlung werden von anderen Werten geprägt – und diese Haltung überträgt sich auf das Gegenüber. «Lassen wir es laufen und schauen, was passiert», ist einer seiner typischen Sätze und er sprüht dabei vor Charme. Seine Botschaft: «Das Leben ist nicht fertig, nur weil man im Rollstuhl sitzt. Diesem Hilfsmittel sollte man nicht zu viel Beachtung schenken.»

Auch Stephan Freude legt viel Wert auf die klare Kommunikation zwischen Querschnittgelähmten und Fussgängerinnen und Fussgängern. Oft seien Paare verunsichert, wie sie sich in einer Situation verhalten sollen. Aber was tabuisiert wird, kann man nicht gestalten. In seinen Seminaren inspiriert er die Teilnehmenden, Blockaden zu lösen und mutig zu sein: «Redet über alles. Über eure Bedürfnisse, eure Ängste. Haltet mit nichts zurück – und vor allem: Behaltet euren Humor.» Humor sei ein wichtiger Schlüssel, um Probleme zu lösen und Leichtigkeit ins gemeinsame Leben zu bringen. Dann klappe es auch mit dem Geschenk der Sexualität. «Meine Sexualität ist wunderschön», sagt er. «Weil ich es mir so gemacht habe.»

(kste/baad, zvg) ■

#Hitzigram – Simon Hitzinger



paraplegie.ch/hitzigram

Stephan Freude «Können Rollstuhlfahrende Sex haben?»



YouTube-Beitrag
REHAB Basel



3. Das Geniessen

Können Querschnitt- gelähmte Sex haben?

Die Lust auf Sexualität bleibt. Doch das Gefühl im Genitalbereich kann ganz fehlen und die Sinnesempfindung der Haut beeinträchtigt sein – je nach Art der Querschnittslähmung. Die Betroffenen lernen, dass Intimität auch ohne die gewohnten Körperreaktionen beglückend sein kann. Sie entdecken neue erogene Zonen und stärken das Empfinden der intakten Sinnesorgane.

Das Paar hat sich von alten Normen gelöst. Es akzeptiert die Querschnittslähmung und nutzt sie als Chance. Neue Verhaltensformen bringen genussbetonte Intimkontakte. Diese Phase begleitet häufig eine offene Kommunikation. Lust ersetzt Leistung. Das Sexualleben wird partnerschaftlich gestaltet und unterliegt einem lebendigen Wandel.

Was ändert sich bei der Frau?

Die Befeuchtung der Scheide kann vermindert sein oder fehlen. Hier helfen Gleitmittel. Der Orgasmus ist verändert, nicht mehr spürbar oder wird als unangenehm erlebt. Der sogenannte «Para-Orgasmus» löst sich vom Genitalbereich hin zu einer mehr ganzheitlichen Körpererfahrung. Die Fruchtbarkeit bleibt erhalten.

Was ändert sich beim Mann?

Es kann Probleme mit einer ausreichend langen und starken Erektion geben. Mit Hilfsmitteln lässt sich dies beheben. Die Samenqualität nimmt zwar ab, sie ist aber häufig ausreichend für eine Vaterschaft. Die Orgasmustätigkeit beim Mann ist fast immer betroffen.



Sind Kinder möglich?

Querschnittgelähmte Frauen können ohne Probleme schwanger werden und eine normale Schwangerschaft erleben. Sie erkennen Wehen auch ohne Sensibilität und nehmen Ersatzsymptome für die Schmerzen wahr. Beim Mann wird die Vaterschaft je nach Spermienqualität durch assistierte Ejakulation und künstliche Befruchtung (ICSI) erreicht, seltener durch eine Samenzellenübertragung.



SCHWERPUNKT



Am Puls des Lebens

Sexualität benötigt genauso eine Rehabilitation wie die anderen Bereiche des Körpers, die durch eine Querschnittlähmung beeinträchtigt sind. Das SPZ bietet deshalb Para-Knowhow-Kurse an, die Informationen vermitteln und Hemmschwellen abbauen.

In unserer Gesellschaft ist Sexualität allgegenwärtig. Sei es in Werbung und Medien, MeToo-Bewegung und Genderdebatte oder in der «Generation Porno». Man diskutiert über Reizüberflutung und korrektes Verhalten, teilt Rollenmodelle aus den sozialen Medien – und nimmt kein Blatt vor den Mund. «Im allgemeinen Gespräch geben wir uns betont offen», sagt Carolin Klein. «Aber sobald es um uns selbst geht, sind wir erstaunlich zugeknöpft.»

«Let's talk about sex...»

Die 37-jährige Pflegeexpertin leitet am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Kurse für Menschen in der Erstrehabilitation und ihre Partnerinnen und Partner zum Thema Sexualität. Dabei wird sie unterstützt von internen und externen Fachpersonen und Peer Counsellors, die selbst querschnittgelähmt sind. Für die Fachleute in Nottwil liegt es auf der Hand: Die Sexualität benötigt genauso eine Rehabilitation wie die anderen Bereiche des Körpers, die durch die Querschnittlähmung beeinträchtigt sind.

In zweitägigen Kursen vermittelt das Team jeweils bis zu 20 Teilnehmenden Wissen und Informationen, gibt Denkanstösse und macht Tipps und Tricks direkt aus der Praxis zugänglich. Die Kernfrage lautet: Was möchte ich in der Sexualität wieder erleben? Die Antworten sind so individuell und breit gefächert wie das frühere Leben der Teilnehmenden.

Doch zwei Punkte sind für alle gleichermassen zentral, erklärt die Kursleiterin: Man sollte die aktuelle Situation nicht

ständig mit früher vergleichen. Und man sollte die Kommunikation aktiv gestalten. Für die betroffenen Paare ist es wichtig, sich von festgefahrenen Ideen und gesellschaftlichen Normen zu befreien und über alle Aspekte offen zu sprechen. «Eigentlich ist es einfach», sagt Carolin Klein: «Let's talk about sex...»

Eigens aus Österreich angereist

Sabine Zankl und ihr Partner sind für den SPZ-Kurs eigens aus Güssing im österreichischen Südburgenland angereist. Die 59-jährige Psychotherapeutin wurde vor zwei Jahren auf dem Fahrrad von einem Lastwagen angefahren. «In Österreich und Deutschland gibt es kein vergleichbares Angebot», sagt sie. «Aber das Thema ist enorm wichtig.»

Sinnlichkeit und Erotik können eine Quelle für die Lebensfreude sein – die man sich allerdings zuerst erschliessen muss. «Die Betroffenen kämpfen ohnehin schon mit vielen Einschränkungen und sind depressionsgefährdet», sagt die Paraplegikerin. «Da gilt es, jede Kraftquelle zu nutzen.» Und weil man im Bett nicht einfach weitermachen kann wie bisher, braucht es den Rat von Fachleuten und anderen Betroffenen.

Sabine Zankl ist seit 34 Jahren mit dem Psychotherapeuten Robert Michor verheiratet, hat drei Kinder und fünf Enkel. «Zuerst war ich in meiner Männlichkeit beleidigt, als meine Frau mit dem Vorschlag kam, einen Kurs zu besuchen», sagt der 62-Jährige. Das Telefongespräch mit Carolin Klein überzeugte ihn schliesslich zur Reise nach



«Eigentlich ist es einfach:
Let's talk about sex...»

**Carolin Klein, Pflegeexpertin APN
Kontinenzmanagement**

Sabine Zankl und Robert Michor haben sich am SPZ mit dem Thema Sexualität und Querschnittslähmung auseinandergesetzt.

Nottwil. Dort ist für Robert Michor der Austausch unter den Angehörigen besonders wertvoll. «Der dafür angesetzte Nachmittag war fast zu kurz», sagt er. Insgesamt hat ihm die Kursteilnahme vor allem die Zuversicht vermittelt, dass er und seine Frau ihren gemeinsamen Weg finden werden.

Wege zum Selbstwert

Die beiden Österreicher würden es begrüßen, wenn auch ausserhalb der Schweiz solche Kurse angeboten würden. «Die WHO nennt Sexualität einen wesentlichen Faktor für die körperliche und seelische Gesundheit – das würde ich unterschreiben», sagt Robert Michor. Seine Frau ergänzt: «Die aufwendigsten Massnahmen in der Rehabilitation sind wertlos, wenn der Lebensmut fehlt.»

Bei der Sexualität geht es auch um Respekt und die gegenseitige Anerkennung. Die Vorstellung, als Mensch mit Querschnittslähmung sexuell noch attraktiv zu sein, braucht Mut, meint Sabine Zankl. Doch daran hängt nicht zuletzt der Selbstwert: «Sonst ist man mit seiner Körperlichkeit auch in seiner Persönlichkeit eingeschränkt.» Selbstwert zu finden, indem man seinen Körper in allen Aspekten annehmen lernt, ist eines der Ziele von Carolin Klein und dem Reha-Team des SPZ.

Zeichen der Integration

Nicht nur die medizinischen Aspekte der Querschnittslähmung, sondern auch solche «weichen Faktoren» sind relevant, sagt die Pflegeexpertin, die derzeit eine Weiterbildung in Sexologie absolviert: «Einige kom-



«Die Vorstellung als Querschnittgelähmte sexuell attraktiv zu sein, braucht Mut.»

Sabine Zankl

men in den Kurs und sagen: «Mit der Sexualität ist es eh vorbei, was soll ich hier ...» Ihnen zu vermitteln, dass es durchaus noch Wege zu einem erfüllten Sexualleben gibt, ist eine lohnende Aufgabe.»

Die meisten Teilnehmenden öffnen sich im Laufe des Kurses. Es entsteht eine schöne Gruppendynamik, die es erlaubt, Hemmschwellen zu überschreiten. «Das

Thema steht direkt am Puls des Lebens», sagt Carolin Klein. «Darauf arbeiten wir im SPZ alle hin.» Ihr Para-Knowhow-Kurs richtet sich primär an Personen in der Erstrehabilitation. Er kann aber auch später besucht werden.

Sexualität ist nur ein Teilaspekt der umfassenden Rehabilitation in Nottwil. Aber sie ist Ausdruck davon, dass Menschen mit Querschnittslähmung ein aktives Leben führen können, integriert in die Gesellschaft.

(kste/baad, zvg) ■



paraplegie.ch/
para-knowhow-kurse



«Man fährt auf einer Achterbahn der Gefühle»

Wie sich Jeannine Roos mit ihrem querschnittgelähmten Mann Peter den Kinderwunsch erfüllte.



Ich bin mega nervös, denke nur an eines: Es muss klappen! Wenn wir es jetzt verhaufen ...

Tatsächlich funktioniert es mit der Ejakulation, ich halte den Becher mit dem Sperma in der Hand. Aber dann passiert das Missgeschick: Der Becher entgleitet mir, das Sperma ist fast vollständig ausgeschüttet. Diesmal wird sogar Peti, der Daueroptimist, kreidebleich.

War es das jetzt? Ist soeben der Traum vom eigenen Kind geplatzt?

*

Schon als Kind wünsche ich mir nichts sehnlicher als eine eigene, grosse Familie. Am liebsten hätte ich mit zwanzig schon angefangen, an diesem Ziel zu arbeiten, aber damals hatte die Ausbildung zur Ergotherapeutin Vorrang.

Als ich mich in Peti verliebe, bin ich fast dreissig. Wir finden beide: Die Zeit ist reif. Wieso sollen wir nicht bald versuchen, uns den Kinderwunsch zu erfüllen? Wir sind ja überzeugt, dass wir füreinander bestimmt sind. Also kontaktieren wir nach wenigen Monaten die Kinderwunschklinik für eine Beratung.

Ich habe zwar Angst, dass es mit der künstlichen Befruchtung nicht klappt. Und

«Dankbarkeit und Glück, vier wunderbare Mädchen zu haben.»

Jeannine Roos

was denken die Leute, wenn ich schwanger werde, obwohl ich erst seit Kurzem mit Peti zusammen bin? Ist es nicht zu früh?

*

Viele denken, es sei einfach, auf diesem Weg ein Kind zu bekommen: Man geht in die Klinik, und ein paar Monate später ist das Glück komplett. Aber nur, wer es erlebt hat, kann sich wirklich vorstellen, was das emotional bedeutet: Es ist eine extreme Belastung, man fährt auf einer Achterbahn der Gefühle.

Bevor der Embryo entsteht, muss ich mir zwei Monate lang Hormone unter

anderem in den Muskel spritzen. Vor dem ersten Mal denke ich: Ich falle in Ohnmacht!

*

Diese Spritzerei ist intensiv. Einmal sind wir zu Besuch bei Freunden, just als eine Spritze fällig ist. Ich gehe ins Bad, erwische aber dummerweise ein Blutgefäss. Das hinterlässt Spuren am schönen Teppich. Wie soll ich das erklären? Vom Kinderwunsch weiss niemand. Ich streiche ein bisschen Blut unter die Nase, nehme ein Taschentuch und sage: «Ich habe Nasenbluten. Es hat auf den Teppich getropft. Sorry!» So finde ich elegant aus der Klemme.

Ich habe meinen Körper auf die Befruchtung vorbereitet. Nun braucht es noch das Sperma. Ein Fussgänger, der normal ejakulieren kann, macht das vor Ort in einem speziellen Raum. Wir sehen davon ab. Weil es für einen Mann mit Querschnittslähmung schwieriger ist, das Sperma in einem Becher aufzufangen, und weil bei Peti ein Gerät zum Einsatz kommt, das über Vibrationen den Samenerguss erzeugt. Dieses Ding ist sehr laut. Wir hätten uns irgendwie ausgestellt gefühlt. Diesen Stress wollen wir uns sparen und nehmen ein Hotelzimmer in der Nähe der Kinderwunschklinik.

*

Als wir uns daran machen, werde ich nervös. Im ersten Anlauf gelingt's, aber dann fällt mir der Becher aus der Hand. Ein Minitropfen bleibt zurück, mehr nicht. Ich denke: Jetzt können wir es vergessen.

Ich bringe den Becher trotzdem in die Klinik und sage beschämt: «Da ist nur ein Tröpfchen drin...» Der Arzt sagt: «In einem Tropfen sind Millionen von Spermien. Wir finden eins, das passt.» Tatsächlich? Kein Problem? Die Erleichterung ist riesig. Fünf Tage später wird die befruchtete Eizelle mit einem Katheter eingespritzt.

*

In den ersten Tagen bin ich skeptisch, ich weiss nicht, ob ich schwanger bin. Ich heule viel, habe Angst, dass es nichts wird. Wir haben so viel Geld ausgegeben, 10 000 Franken kostet die Behandlung, wir können uns mehrere Versuche gar nicht leisten. Dann mache ich einen Schwan-

gerschaftstest – und es hat geklappt. Elf Monate nach Beginn der Behandlung kommt Leni zur Welt.

Gefühlsmässig bleibt es ein Auf und Ab. In der Mutterrolle fühle ich mich unterfordert. Leni ist so pflegeleicht, schreit nie. Ich weiss nicht, wie es ist, wenn ein Baby nicht schläft, isst oder trinkt. Ich will schnell wieder schwanger werden. Nach der ersten Befruchtung wurden die restlichen Eizellen eingefroren. Zwei davon sollen jetzt eingesetzt werden. Wir zweifeln zwar, aber wagen es trotzdem. Zumal keine Hormonbehandlung in diesem Ausmass nötig ist und es nur rund 3000 Franken kostet. Der Versuch scheitert.

*

Wir starten einen Frischversuch. Also: noch einmal das ganze Prozedere mit Spritzen und Drumherum. Ich wünsche mir Zwillinge. Zwei Eizellen werden eingesetzt – und es geht gut.

*

Nun fehlt der Geschichte noch ein Kapitel. Trotz Ängsten, Sorgen und Komplikationen war ich gerne schwanger. Wir entschlossen uns, noch eine der eingefrorenen Eizellen aufzutauen. Vielleicht haben wir Glück, und wenn nicht, ist es nicht schlimm. Diesmal gelangen wir ans Ziel.

Eines wird uns vor Augen geführt: Es wäre wichtig, aufgeklärt zu werden, was es mit einem macht, dass eingefrorene, aber nicht verwendete Embryonen nach einer gewissen Zeit vernichtet werden. Man gibt ihnen keine Chance auf ein Leben. Das hat in mir im Nachhinein gefühlsässig viel ausgelöst und viele Fragen durch den Kopf schwirren lassen.

Aber so schwierig und emotional es auf der ganzen Reise immer wieder war, heute überwiegt nur eines: Dankbarkeit und Glück, vier wunderbare, gesunde Mädchen zu haben.

(pmb / zvg) ■

 [instagram.com/4rollfamily](https://www.instagram.com/4rollfamily)



Welche Ressourcen habe ich?

Tais Mundo arbeitet am Schweizer Paraplegiker-Zentrum mit der Feldenkrais-Methode. Über den Aspekt der Bewegung erreicht sie die ganze Person. Bis hin zur sexuellen Gesundheit.

Ihre Arbeit ist eine Bewegungsschulung, die ebenso die Identität und Autonomie der Patientinnen und Patienten tangiert. Tais Mundo setzt achtsam feine Bewegungsimpulse, die den Betroffenen helfen, ihr Körperempfinden zu verbessern. Das Ergebnis verblüfft. Ein junger Patient sitzt nach der Behandlung wieder aufrecht und kann befreit atmen. Mehr noch. Er nimmt auch wahr, wo sich seine Füsse im Raum befinden, das heisst: wo sein Körper endet – obwohl er seine Beine nicht spürt. Für den Patienten bedeutet das, dass er sich besser orientieren kann. «Sein Körperbild vervollständigt sich», erklärt Tais Mundo.

Die 50-jährige Feldenkrais-Praktizierende, klinische Sexologin und Dozentin arbeitet in einem Teilzeitpensum am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Daneben führt sie eine eigene Praxis in Zürich. Das sexologische Wissen im Hinterkopf zu haben, ist bei Themen wie der Identitätsfindung wertvoll, sagt sie: «In der Erstrehabilitation arbeite ich mit der Feldenkrais-Methode, da wird die Verbindung meiner beiden Berufe nicht explizit. Da ich aber weiss, dass Sexualität ein wichtiger Teil der Identität ist, kann ich diesen Aspekt in meiner Therapiearbeit unterstützend berücksichtigen.»

Fokus auf die Qualität

Mit dem jungen Patienten arbeitet Tais Mundo an der Stabilität und Wahrnehmung der Wirbelsäule. Als er aufrecht auf der Therapieliege sitzt und seine Füsse den Boden berühren, sagt er erstaunt: «So habe ich schon lange nicht mehr gesessen.» Er hat eine andere Körpersprache als

zuvor im Rollstuhl. Er hat mehr Raum vor sich und wirkt offener. Tais Mundo weiss: Eine solche Präsenz wird positiv wahrgenommen – vom Patienten selbst und vom Gegenüber. Das verändert auch die sexuelle Selbstsicherheit.

Die Feldenkrais-Methode richtet die Aufmerksamkeit einer Person auf angenehme Weise auf das Körperempfinden. Tais Mundo demonstriert es mit einem angewinkelten Arm vor der Brust und einer Drehbewegung: Wie weit kann jemand den Arm drehen? Wo ist die Grenze? Viele Therapieformen würden versuchen, noch mehr Bewegungsradius zu ermöglichen, um eine neue Leistungsstufe zu erreichen. Die Feldenkrais-Methode dagegen hört bei achtzig Prozent auf und lenkt die Wahrnehmung auf den Körper und die Qualität der Bewegung: Was spürt die Person im Brustraum? Wie atmet sie? Wie verhält sich die Wirbelsäule, wenn sie die Augen weiterrückt? Über den Fokus auf die Qualität rückt der ganze Körper ins Blickfeld.

Es geht dabei nicht um Defizite, die beseitigt werden müssen. Sondern um Ressourcen für einen anderen Umgang mit den vorhandenen Möglichkeiten. Setzt man sich zu sehr unter Leistungsdruck, ziehen sich die Muskeln zusammen. Man atmet weniger, alles wird enger, verschlossener. In diesem Zustand sind Begegnungen mit einem Gegenüber und die Intimität eingeschränkt.

«Wer vergleicht, hat verloren ...»

Selbstwirksamkeit und Autonomie sind für Tais Mundo wichtige Stichworte. Auch in der Sexualität: «Wir gehen von unseren

bereits gemachten Erfahrungen aus. Aber wenn man ständig mit früher vergleicht, hat man verloren.» Das betrifft besonders Menschen, deren Identität vor dem Unfall stark von äusseren Faktoren wie Status und Beruf abhängig war: «Je besser man seine neue Identität findet, desto mehr Ressourcen stehen zur Verfügung, um seine Bedürfnisse zu befriedigen.»

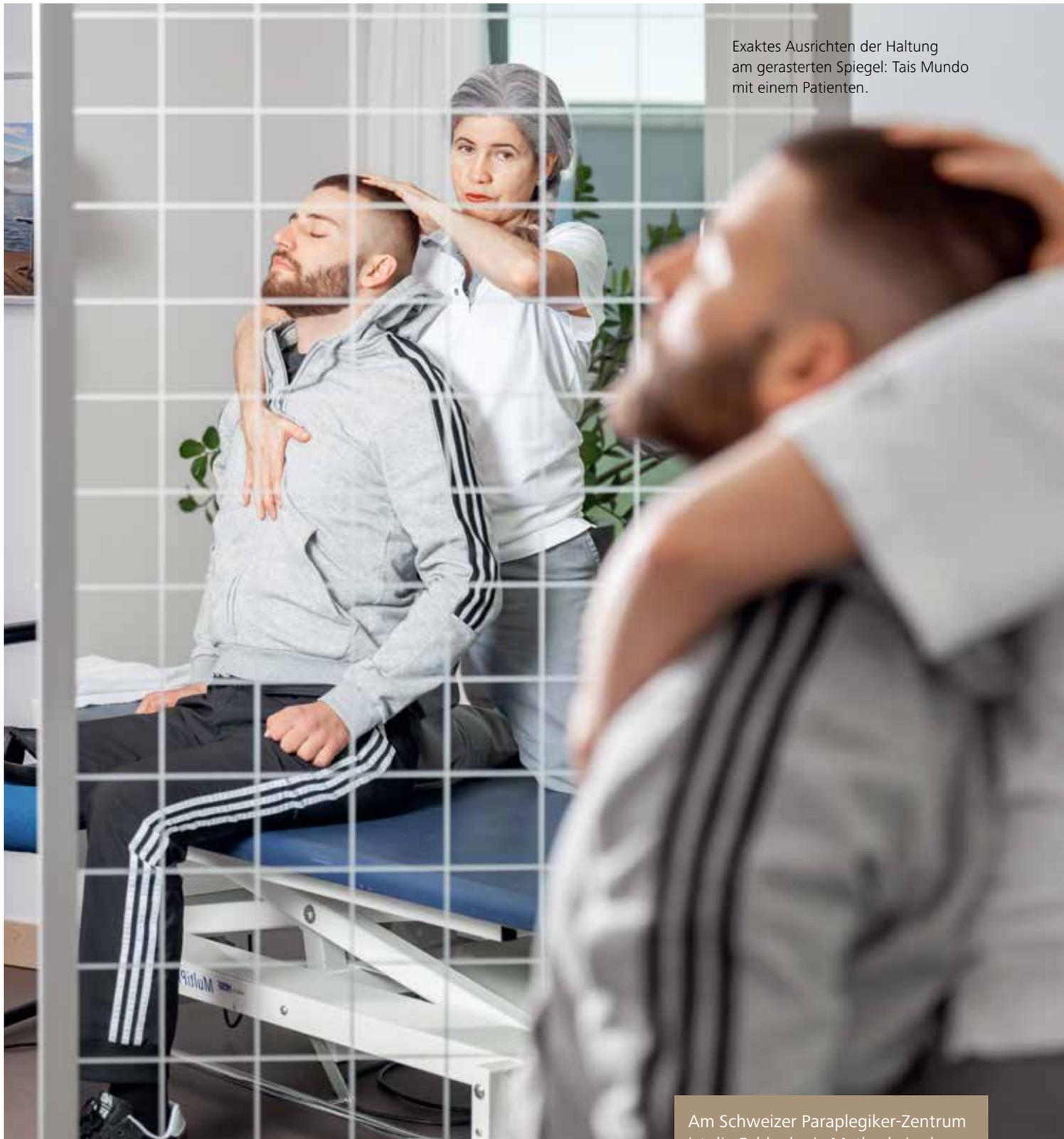
Nach einer Querschnittlähmung lassen sich gewisse Normvorstellungen der Intimität nicht mehr erfüllen. Damit sich die betroffenen Menschen neuen Erfahrungen öffnen können, begleitet Tais Mundo ihren Prozess der Trauer als Brücke zwischen Abschiessen und Neubeginn. Die Betroffenen lernen, wie sich Trauer im Körper zum Beispiel als Druck äussert. Und sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um mit einer solchen Belastung auch zu Hause umgehen zu können. «Daraus wächst Resilienz», sagt sie. Es ist die psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Ressourcen zu nutzen.

Weshalb kein jährlicher Check-up?

Für die Feldenkrais-Praktizierende bedeutet Leben Bewegung. Das heisst: Mit der Qualität der Bewegung ändert sich auch die Qualität des Lebens. «Ich versuche, mehr Lebendigkeit im Körper zu ermöglichen», sagt sie. «Und die Sexualität berührt das Kernwesen des Menschen.» Da gebe es viel Unwissen und Fehlwissen – ein Chaos, in das Tais Mundo Klarheit und Ordnung bringen möchte, damit wir die Energie der Sexualität positiv nutzen können.

So wird beim Thema Intimität oft übersehen, dass der Orgasmus nur einen

Exaktes Ausrichten der Haltung am gerasterten Spiegel: Tais Mundo mit einem Patienten.



Am Schweizer Paraplegiker-Zentrum ist die Feldenkrais-Methode in der Abteilung Psychologie angesiedelt.



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

Teil der Sexualität ausmacht – auch wenn der Verlust als riesig erscheint. Doch aufgrund einer körperlichen Einschränkung in diesem Bereich sollten nicht alle anderen Aspekte der sexuellen Gesundheit leiden. Tais Mundos Empfehlung: möglichst früh mit einer Fachperson zu sprechen, zum Beispiel über den Umgang mit Ängsten oder Scham. Die Feldenkrais-Methode arbeitet

deshalb eng mit den Psychotherapeutinnen und -therapeuten des SPZ zusammen.

Eine Fachperson erkennt Grenzen und den Leidensdruck und kann Räume für das Neue zugänglich machen, sagt Tais Mundo: «Zur Dentalhygiene gehen wir auch jedes Jahr. Weshalb besuchen wir keine Fachperson für unsere Sexualität?»

(kste/kohs) ■



Zwei Freunde, eine Leidenschaft:
Fussball. Trainer Ludovic Magnin
und Fan Nicolas Lefèvre im Stade
de la Tuilière von Lausanne-Sport.

Er lebt seinen Traum einfach anders

Nicolas Lefèvre blieb verwehrt, was sein Teamkollege Ludovic Magnin schaffte: eine schillernde Karriere als Fussballer. Die beiden verbindet eine enge Freundschaft – und eine Geschichte, über die sie nach fast 28 Jahren erstmals miteinander sprechen.

Er muss nicht nach Erinnerungen suchen, die Bilder haben sich eingebrannt. Und dieses Gefühl der Ohnmacht und Angst ist so präsent, dass es ihn noch heute, fast 28 Jahre später, emotional mitnimmt. «Es läuft mir kalt den Rücken herunter», sagt er und schaut auf seine leicht zitternden Hände. «Ich werde nervös.»

Ludovic Magnin bewegt diese Geschichte, weil sie vom Schicksal eines Menschen handelt, der ihm nahesteht. Er erzählt, wie er seinen schwer verunfallten Freund Nicolas Lefèvre im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil besucht. Über das tiefe Bedürfnis, ihn zu sehen. Und wie er sich fürchtet vor dem Moment, in dem er die Türe öffnet und ihn hilflos im Zimmer liegen sieht.

Wilde Gedanken schiessen ihm durch den Kopf. «Was sage ich ihm? Finde ich Worte? Was soll ich antworten, wenn er mich fragt: «Ludo, werde ich wieder laufen können?»»

Das Treffen im Fussballstadion

Ludovic Magnin schildert seine Erinnerungen so detailliert, dass es auch den 42-jährigen Nicolas Lefèvre, der neben ihm sitzt, immer wieder

aufwühlt. Der Protagonist der Geschichte hört gebannt zu. Zwischendurch sagt er: «Danke, Ludo.»

Wenn sich die beiden in der Vergangenheit begegneten, redeten sie über vieles, vor allem über den Fussball, ihren Sport. Aber nie über damals. Nie darüber, wie es tief in ihnen drin aussah. Magnin sagt: «Ich habe das immer für mich behalten. Nicht einmal mit meinen Eltern habe ich darüber gesprochen, was in mir vorging. Ich konnte darüber nicht reden.»

Das holen sie nun nach und wählen dafür einen Ort, der beiden vertraut ist: das neue Fussballstadion von Lausanne-Sport oberhalb der Stadt. Ludovic Magnin arbeitet als Trainer im Club, Nicolas Lefèvre sitzt als Stammgast bei Heimspielen auf der Tribüne. Beide sind unweit von hier aufgewachsen, eingebettet in ein intaktes Umfeld. Es war eine heile Welt.

«Wir wussten als Jugendliche durchaus, dass es schwere Schicksale auf dieser Welt gibt», sagt Magnin. «Aber wir dachten: Das passiert nicht hier, nicht in unserer Region. Und sollte es trotzdem so etwas geben, trifft es sicher nicht Nico.» Aber es trifft ihn. Am 12. Juli 1995. >



Mannschaftsbild der Junioren: Nicolas Lefèvre und Ludovic Magnin spielen im gleichen Team.

Die Jahre auf Mauritius

Die ersten neun Jahre seines Lebens verbringt Nicolas Lefèvre auf Mauritius. In der Freizeit kickt er mit seinen Kumpels auf der Strasse, oft barfuss, denn es fehlt das Geld für ein angemessenes Schuhwerk. Aber das stört ihn nicht. Für sein Glück benötigt er nicht mehr als einen Fussball und ein paar Gleichgesinnte, mit denen er sich messen kann. Wenn im fernen England der

Nicht mehr gehen können,
das heisst: Der Traum
einer Karriere auf der grossen
Bühne ist geplatzt.

FC Liverpool spielt, ist das ein Ereignis im Dorf. Dann strömen die Leute zusammen und starren auf den kleinen Fernseher, in dem die Übertragung läuft.

Dort entdeckt Nicolas Lefèvre seine Helden, die ihn träumen lassen. Daran ändert auch der Umzug in die Schweiz im Oktober 1989 nichts. Er wird Junior in Bottens. In dem Waadtländer Dorf lebt er mit seiner Mutter, dem Bruder und seinem Schweizer Stiefvater, den er «meinen Vater» nennt. «Jazz», wie er seit seiner Kindheit gerufen wird, gilt als Talent. In der Mannschaft des FC Assens ist einer seiner Kollegen Ludovic Magnin. Die zwei verbindet mehr als der Ehrgeiz, Erfolg zu haben. Sie sitzen meistens gemeinsam im Auto, wenn es ins Training oder zum Spiel geht.

Im Sommer 1995 geniesst Nicolas Lefèvre unbeschwerte Stunden mit Freunden in der Badi.

Soziale Kontakte pflegt er sorgfältig, die jungen Leute treffen sich oft spontan, meistens im Pub Golden Lion in Echallens mit Jukebox und Flipperkasten. Nicolas ist an diesem Mittwoch in aufgeräumter Stimmung, er freut sich wahnsinnig: In zwei Tagen wird er mit den Nachbarn nach Spanien in die Ferien fahren. Nach der Badi lädt er zu sich nach Hause ein, er plant eine kleine Party, an der er Musik auflegen wird. Zuvor möchte er nur noch mit dem Töffli eines Kollegen eine kurze Runde drehen.

Ein riesiges Loch tut sich auf

Nicolas fährt los, alle schauen ihm aus dem Garten zu. Und bekommen fassungslos mit, dass ein Auto den Teenager erfasst, der Rechtsvortritt hat. Nicolas wird mehrere Meter durch die Luft geschleudert. Nach der Landung realisiert er schnell, dass es ihn heftig erwischt hat. Die Rega fliegt ihn ins Universitätsspital Lausanne, wo er zehn Stunden lang operiert wird. Kaum ist er ansprechbar, erfährt der Patient die harte Realität: Querschnittlähmung.

Nicht mehr gehen können, das heisst für ihn: kein Fussball mehr, der Traum einer Karriere auf der grossen Bühne – jäh geplatzt. Nicht einmal auf tiefem Niveau würde er kicken können. So muss sich der Weltuntergang anfühlen, denkt er: «Lohnt es sich überhaupt noch, weiterzuleben?» Ein riesiges Loch tut sich auf.

Einige Tage später wird er nach Nottwil verlegt. Im SPZ beginnt für ihn mit der Rehabilitation ein neuer Abschnitt. Aber der Start ist kompliziert, er kommt sich vor wie in einem fremden Land. Er spricht kein Wort Deutsch, hat Mühe mit der Atmosphäre im Viererzimmer. Und als er sich das >

Rund 600 Trikots und
300 Fanschals hat
Nicolas Lefèvre bisher
gesammelt.





erste Mal selbstständig vom Bett in den Rollstuhl transferieren soll, tut er sich unheimlich schwer. Er zweifelt, dass er es je lernen wird. «Mental war ich am Boden», sagt er.

Dank moralischen Stützen wie der Physiotherapeutin Katrien Van Den Keybus kommt er voran. In dieser Zeit ist die Unterstützung von Menschen, die ihm nahestehen, sehr wertvoll. Von Menschen wie Ludovic Magnin, 16 Jahre alt

«Meine Kindheit prägte eine Erfahrung: Man kann auch ohne viel Geld zufrieden sein.»

Nicolas Lefèvre

und ein enger Weggefährte. Er bittet Nicolas' Vater, ihn nach Nottwil begleiten zu dürfen. Er weiss nicht, wo das liegt und wie lange die Reise dauert. Aber es muss sein.

Der sonst redselige und lebhaft Magnin spricht nicht viel auf der Fahrt an den Sempachersee, ihn plagt die Ungewissheit. Als er vom Parkhaus Richtung Klinik läuft, spürt er, wie seine

Beine schwer werden. «Der Weg schien unendlich weit», sagt er. Diesen Weg hat er noch vor dem Auge – durch den Eingang, rechts am Empfang vorbei, mit dem Lift in den dritten Stock, den Gang entlang Richtung See. Das Herz rast, und jetzt ist der Moment da, in dem er Jazz, mit dem er vor wenigen Wochen noch auf dem Fussballplatz stand, in die Augen schauen wird.

Glück hängt nicht von Geld ab

Nicolas weint nicht. «Das tat er nie in meiner Anwesenheit», sagt Magnin. Aber bei ihm laufen die Tränen, erst recht auf der Heimfahrt. In den zwei Stunden redet er kein Wort. Der Verunfallte dagegen strahlt Zuversicht aus, möchte den Besuchenden vermitteln: «Ich strebe die beste Lösung für mich an.»

Der Starke ist Nicolas Lefèvre, der das Trauma verarbeitet und den Menschen, die ihm viel bedeuten, demonstriert: Ich gebe nicht auf. «Den Positivismus habe ich von meiner Mutter», sagt er. «In meiner Kindheit hat mich eine Erfahrung geprägt: Man kann auch ohne das grosse Geld zufrieden sein.»

Nach der Heimkehr in die Romandie ändert sich sein Umfeld so wenig wie die Gewohnheiten. Wenn eine Gruppe etwas unternimmt, gehört Nicolas dazu. Der Rollstuhl ist kein Hinder-

nis, ihn mit in die Disco zu nehmen. Er betont, wie wichtig die Rückkehr in sein altes Leben war. Die gemeinsamen Stunden mit Freunden sind für ihn Schlüsselmomente: «Ich wusste: Ich bin immer noch einer von ihnen.»

Nicolas Lefèvre findet sich damit ab, dass aus ihm kein Fussballstar wird. Aber er nimmt sich vor, dass er seine Leidenschaft für diesen Sport in anderer Form ausleben will, auf möglichst hohem Niveau. Nach einer kaufmännischen Ausbildung fängt seine «Reise» an. Sie dauert bis heute an, und ein Ende ist nicht absehbar.

Mit Weltgrössen auf einem Bild

Diese Reise besteht aus unzähligen Abstechern nach Liverpool, zu seinem Lieblingsclub. Er besucht auch das US Open und das French Open im Tennis, schaut regelmässig bei den Eishockeyspielern von Lausanne HC und Fribourg-Gottéron vorbei, und ist selbstredend Saisonkarteninhaber von Lausanne-Sport.

Seine Wohnung in Romanel-sur-Lausanne nimmt Züge eines kleinen Sportmuseums an. Bilder zeigen ihn mit Roger Federer und Liverpools Legende Steven Gerrard, mit Cristiano Ronaldo und Jürgen Klopp, mit José Mourinho und Arsène Wenger – mit Grössen des Weltfussballs. Er ist Besitzer eines Handschuhs von Fabien Barthez, Frankreichs Weltmeistergoalie von 1998, er präsentiert stolz einen Schuh des früheren französischen Nationalspielers Djibril Cissé.

Lefèvre bittet den Besuch in sein Büro und öffnet den Kleiderschrank: «Voilà!» Dutzende Trikots hängen darin, daneben stapeln sich weitere von Vereinen aus der ganzen Welt. Wie viele es sind? «Rund 600», antwortet der Fan und zieht eine andere Tür auf: «Da: 300 Schals.» Ausserdem finden sich in seinem Sortiment an Fanutensilien Berge von Matchprogrammen, vor Ort gekauft und nun archiviert.

Die Sammlung erweitert er laufend, weil er nicht aufhört, durch Europa zu reisen und die grossen Stadien zu besuchen. Fussball ist für ihn weit mehr als ein Spiel, in dem es um Tore und Punkte geht: «Er gibt mir Halt.»

«Ich liebe mein Leben»

Er hat sich nie davor gescheut, Hindernisse zu überwinden. Wenn er reisen möchte, tut er das, oft mit seiner Familie oder Freunden, ab und zu auch gerne allein. Muss er ein Ticket organisieren, gelingt ihm das. Früher legte er als DJ in Clubs auf, vor allem Techno und Trance, im Keller seiner Wohnung lagern rund 2000 Schallplatten. Von ihnen kann er sich nicht trennen, obwohl er die Karriere am Mischpult längst beendet hat.

Seinen Lebensunterhalt verdient er als kaufmännischer Angestellter bei der Swisscom. Den



Die beiden Freunde beim Selfie in der Garderobe von Lausanne-Sport.



So hilft Ihr Mitgliederbeitrag

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung finanzierte Nicolas Lefèvre einen Treppenlift und ermöglichte die Anschaffung eines Stehtisches.

Alltag bewältigt er mehrheitlich ohne fremde Hilfe, in Romanel-sur-Lausanne lebt er wieder allein. 2008 hatte er geheiratet, zwei Jahre später kam es zur Scheidung. «Es funktionierte einfach nicht», sagt er. Aber es ist ihm wichtig zu betonen, dass es ihm an nichts mangle: «Ich liebe mein Leben.»

Seine Einstellung, sein Aufbäumen nach Rückschlägen, seine Positivität – all das hat Ludovic Magnin beeinflusst auf seinem Weg, all das inspiriert ihn noch heute. Er wurde Nationalspieler, feierte Meistertitel in Deutschland, er schaffte das, wovon Nicolas Lefèvre träumte. «Jazz» hat ihn beeinflusst und ihm Kraft gegeben: «Jedes Mal, wenn ich meinte, es laufe alles gegen mich, dachte ich an Nico und wusste: Ludo, es ist lächerlich, was für ein Problem du hast.»

So sagt er es an diesem Treffen im Lausanner Stadion. Nicolas Lefèvre ist nicht nur sein Freund. Er ist auch ein Vorbild.

(pmb/baad) ■

Ausbildung mit Perspektiven

Von Fachpersonen Gesundheit über Kaufleute bis zu Medizinproduktetechnologinnen: Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) bietet Lehrstellen in verschiedenen Betrieben und fördert die Fachkräfte von morgen.

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) beschäftigt rund 2000 Mitarbeitende und nimmt ihre Verantwortung auch als Lehrbetrieb wahr. Aktuell absolvieren 77 junge Menschen eine Ausbildung – insgesamt werden fünfzehn Lehrberufe angeboten. Die grösste Gruppe der Lernenden bilden die Fachleute Gesundheit EFZ. Gemäss yousty.ch war das im Jahr 2022 der drittbekannteste Lehrberuf in der Schweiz.

Attraktive Bedingungen schaffen

Die SPG versucht, dem Fachkräftemangel in diesem Bereich entgegenzuwirken, indem sie einen attraktiven Rahmen bietet. «Wir legen grossen Wert darauf, viele unserer Fachkräfte von morgen selbst auszubilden», sagt Corinne Loosli, Verantwortliche Fachliche Bildung bei der SPG. «Wir bemühen uns, die Bedingungen so zu gestalten, dass wir ein attraktiver Lehrbetrieb sind und dass möglichst viele nach der Lehrzeit im Beruf bleiben.» Zu den guten Bedingungen gehört: die Perspektive, nach erfolgreichem Lehrabschluss eine Anstellung zu erhalten. Derzeit werden rund achtzig Prozent der Pflegefachkräfte nach ihrer Ausbildung im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) weiterbeschäftigt.

Die Palette der Ausbildungen auf dem Campus Nottwil beschränkt sich bei Weitem nicht auf die Pflege. Die kaufmännische Lehre taucht in der Statistik der Berufe an zweiter Stelle auf, derzeit absolvieren sie

vierzehn Lernende. Auf Platz drei folgen die Köchinnen und Köche – aktuell sind es fünf. Im Gastrobereich sind offene Lehrstellen nicht leicht zu besetzen. Die angespannte Lage in diesem Sektor hat laut Corinne Loosli vor allem damit zu tun, dass Gastronomieberufe oft mit Vorurteilen – etwa wegen der Arbeitszeiten – zu kämpfen haben und die Anerkennung fehlt.

Trotzdem ist es der SPG erneut gelungen, die meisten der ausgeschriebenen Lehrstellen zu besetzen. Corinne Loosli kann sich vorstellen, dass künftig nicht nur die Anzahl der Lernenden zunimmt, sondern auch das Angebot der fachlichen Ausrichtungen: «Die Arbeitswelt ist dynamisch. Faktoren wie demografische Entwicklung, Digitalisierung oder Globalisierung bringen neue und veränderte Berufsbilder.» Eine Premiere gibt es bereits in diesem Jahr: Eine Medizinproduktetechnologin beginnt ihre Lehre im Sommer 2023.

Lernende erhalten grosse Wertschätzung

Die Mehrheit der Lernenden stammt aus der Region. Andere sind bereit, bis zu 45 Minuten Anfahrtsweg mit dem öffentlichen Verkehr auf sich zu nehmen.

Corinne Loosli führt die gute Nachfrage auf den hervorragenden Ruf der gesamten Schweizer Paraplegiker-Gruppe zurück. Die Verantwortliche Fachliche Bildung hebt insbesondere die Vielseitigkeit der SPG her-

vor: «Die Lernenden erhalten eine grosse Wertschätzung und profitieren von der interprofessionellen Zusammenarbeit auf dem Campus. Man kommt immer wieder in Kontakt mit anderen Berufsfeldern. Zudem sind Entwicklungsmöglichkeiten vorhanden.» Das heisst: Wer sich für eine Lehrstelle innerhalb der SPG entscheidet, kann auch Karriere machen.

(pmb/boa, kohn) ■

Lernende in der SPG

Fachfrau/mann Gesundheit EFZ	40
Kauffrau/mann EFZ	14
Koch/Köchin EFZ	5
Fachfrau/mann Betreuung EFZ	3
Informatiker/in EFZ	3
Orthopädist/in EFZ	3
Hotel-Kommunikationsfachfrau/mann EFZ	2
Logistiker/in EFZ	2
Restaurantfachfrau/mann EFZ	2
Hotelfachfrau/mann EFZ	1
ICT-Fachmann/frau EFZ	1
Mediamatiker/in EFZ	1



**Vier von fünfzehn
Möglichkeiten**

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe bietet eine breite Palette an Berufslehren: Logistikerin, Fachpersonen Gesundheit, Köchin, Kauffrau.



Jetzt bewerben

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) freut sich über jede Bewerbung.

 karriere.paraplegie.ch



Unterwegs für ein grosses Ziel

Der Wings for Life World Run vereint hunderttausende Menschen hinter dem Ziel, Querschnittlähmung heilbar zu machen. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ist nationale Partnerin des Spendenevents, der schon etliche Forschungserfolge ermöglicht hat.

Die Stiftung Wings for Life aus Salzburg hat sich ein grosses Ziel gesetzt: Querschnittlähmung soll heilbar werden. Dafür fördert die Stiftung seit 2004 Spitzenforschung auf der ganzen Welt. Aktuell sind es parallel 74 aussichtsreiche Forschungsprojekte und klinische Studien. In den letzten knapp zwanzig Jahren wurden dafür insgesamt 62 Millionen Euro eingesetzt.

Der erste Mensch, der wieder gehen kann

Einer, der von diesen Fördermitteln unmittelbar profitiert, ist Michel Roccati. Der 31-Jährige aus der Nähe von Turin verunfallte 2017 mit dem Motorrad und ist der erste Mensch, der nach einer kompletten Querschnittlähmung wieder gehen kann. Er spürt seine Beine nicht und kann sie nicht selbst bewegen. Aber dank einer in Lausanne entwickelten Technik steht er wieder auf, boxt gegen einen Sandsack und geht am Rollator einige hundert Meter.

Die Geschichte von Michel Roccati und weiteren Probanden der klinischen Studie

aus Lausanne steht für einen Forschungserfolg, der im letzten Jahr weltweit grosse Hoffnungen ausgelöst hat. Diesen therapeutischen Durchbruch ermöglichte ein Team um die Neurochirurgin Jocelyne Bloch (Universitätsspital) und den Neurowissenschaftler Grégoire Courtine (EPFL).

Bei ihrem Verfahren werden über sechzehn Elektroden, die direkt auf dem Rückenmark platziert sind, gezielte Bewegungen der Beinmuskeln ausgelöst. Statt des Gehirns steuert eine Software die Bewegung: Ob Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder Schwimmen – Michel Roccati

«Sämtliche Spendengelder
fliessen zu hundert
Prozent in die
Rückenmarkforschung.»

Dr. Verena May,
wissenschaftliche Koordinatorin
Stiftung Wings for Life

kann das entsprechende Programm auf einem Tablet anwählen.

Im Fokus stehen biologische Verfahren

«Wir freuen uns mit dem Team aus Lausanne über diesen Erfolg», sagt Verena May, die wissenschaftliche Koordinatorin bei Wings for Life. «Wir haben das Projekt bereits 2013 gefördert, als es noch nicht in der klinischen Phase und beim Menschen angekommen war. Bei aller Euphorie muss man aber auch beachten, dass noch ein langer Weg vor den Forschenden liegt, bis eine breite Gruppe von ihrem Ansatz profitieren kann.»

Wings for Life unterstützte bis anhin vor allem Projekte aus dem Bereich der präklinischen Forschung. Dass in den letzten Jahren immer mehr klinische Studien am Menschen dazugekommen sind, ist für May ein Signal dafür, dass der Fortschritt in die richtige Richtung geht: «Es gibt bei uns im Team eine optimistische Grundstimmung.» Ein international zusammenge-



Wings for Life World Run 2023

Der Schweizer Flagship Run startet am 7. Mai um 13 Uhr in Zug. Am App Run beteiligen sich diverse Orte in der ganzen Schweiz. Um 13.30 Uhr startet der «Catcher Car». Wenn er die letzten Laufenden eingeholt hat, ist das Rennen vorbei – und es wird gefeiert.

 wingsforlifeworldrun.com

setzes wissenschaftliches Beratergremium begutachtet die ausgewählten Projekte und sorgt dafür, dass das grosse Ziel im Fokus der Förderung bleibt.

«Unser Schwerpunkt liegt auf der biologischen Heilung von chronischen Rückenmarkverletzungen», sagt Verena May. «Hinzu kommen innovative Ansätze für neue Behandlungsmethoden, die die Situation für die Patientinnen und Patienten insgesamt verbessern.» Eine Vorreiterrolle übernimmt die Forschungstiftung aus Salzburg bei der Beschleunigung der Abläufe, damit aussichtsreiche Ansätze aus der Grundlagenforschung und der präklinischen Forschung möglichst rasch in die klinische Phase gelangen.



Michel Roccati kann dank einer in Lausanne entwickelten Technologie wieder aufstehen und gehen.



Teilnehmende der Schweizer Paraplegiker-Stiftung trainieren zusammen. Im blauen Shirt Projektleiterin Cathérine Gasser, in der Mitte: Spitzenathlet Heinz Frei.

«Gemeinsam bewirken wir viel»

«Sämtliche Spendengelder, die bei Wings for Life eingehen, fliessen zu hundert Prozent in die Rückenmarkforschung», sagt May. Das ist möglich, weil die Firma Red Bull alle administrativen Kosten der Stiftung trägt. Das wichtigste Fundraising-Event ist der Wings for Life World Run, der grösste Spendenlauf der Welt. Letztes Jahr nahmen 162 000 Läuferinnen und Läufer aus 192 Nationen daran teil. Das Ergebnis waren 4,7 Millionen Euro für die Forschung – und viel Aufmerksamkeit in den Medien.

«Es ist wirklich toll, was mit diesem Event für die Rückenmarkforschung geschafften wurde», sagt Cathérine Gasser von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS)

in Nottwil. «Mich berührt, dass so viele Menschen aus der ganzen Welt begeistert dabei sind und zusammen so viel bewirken.» Die Projektleiterin Medien und Kommunikation unterstützt den Schweizer Teil des internationalen Spendenlaufs seitens der SPS und ist mit ihrem Team mit einem Informationsstand am Flagship Run in Zug vertreten.

Im Team der Schweizer Paraplegiker-Stiftung gehen jedes Jahr rund achtzig Personen an den Start, wenn es darum geht, nicht vom «Catcher Car» eingeholt zu werden. Dieses originelle Format des Spendenlaufs fördert den speziellen Spirit zusätzlich an diesem Tag, der weltweit im Zeichen der Solidarität und Inklusion steht.

Der Spass und das gemeinsame Erlebnis stehen dabei im Vordergrund. Ob zu Fuss oder im Rollstuhl, ob Spitzensportlerin oder Anfänger – es geht um etwas anderes als die sportliche Leistung, wenn Hunderttausende gleichzeitig losrennen und losrollen. Es geht um das grosse Ziel.

(kste/baad, zvg) ■

Einladung zur Mitgliederversammlung GöV

Donnerstag, 27. April 2023, 18 Uhr

Aula, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil



Traktanden

1. Begrüssung Heinz Frei, Präsident Gönner-Vereinigung
2. Genehmigung Protokoll der schriftlichen Mitgliederversammlung vom 3. Mai 2022 ¹⁾
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Informationen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS), Heidi Hanselmann, Präsidentin SPS
5. Abnahme der Jahresrechnung 2022 ¹⁾
6. Festlegung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge von Gönnermitgliedern ²⁾
8. Wahlen in den Vorstand
9. Wahl der Kontrollstelle
10. Informationen
11. Varia

¹⁾ Das Protokoll 2022 sowie die Jahresrechnung 2022 können ab 31. März 2023 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 7. April 2023 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 sind ab 13. April 2023 auf paraplegie.ch aufgeschaltet.



Anmeldung Mitgliederversammlung 2023

Ich nehme an der Mitgliederversammlung teil

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mitglieder-Nr.

Telefon



Bitte senden Sie den Anmeldetalon an:

Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil



Anmeldung online: paraplegie.ch/mitgliederversammlung

Allfällige Anordnungen der Behörden aufgrund der Corona-Pandemie sind vorbehalten.

Der Gastgeber am Sonntag

Simone Martinoli empfängt die Gäste im Besucherzentrum ParaForum. Der Student erklärt ihnen die Ausstellung und erhält dabei Einblicke, für die er dankbar ist.

Punkt 10 Uhr geht die Tür auf – und schon stehen vier Gäste im Foyer. Simone Martinoli begrüsst sie und erklärt ihnen, was sie im ParaForum erwartet. Das Quartett stammt aus der Westschweiz, also erhält es die Informationen auf Französisch. Dann steigen die vier in den Lift, fahren in die erste Etage und tauchen in die Ausstellung ein. Sie ist als Wohngemeinschaft gestaltet, in der vier Menschen mit Querschnittlähmung zusammenleben und ihre Geschichten via Audioguide erzählen.

Simone Martinoli geht zurück an die Rezeption. Webcams liefern ihm Bilder aus den Ausstellungsräumen, in einem Notfall ist er rasch vor Ort. Daneben kümmert er sich um Administratives. Er beantwortet Anfragen für Rundgänge von Privatpersonen, Firmen und Schulen aus allen Landesteilen und in der jeweiligen Sprache. Er reinigt Audioguides und betreut den kleinen, aber feinen Shop mit Geschenken und Andenken. Er sagt: «Ich erledige die Dinge, für die unter der Woche die Zeit zu knapp war.»

Kleines Pensum, grosse Hingabe

Man trifft Simone Martinoli nur sonntags in Nottwil, normalerweise zweimal pro Monat während acht Stunden. Ansonsten widmet sich der 27-Jährige aus Rothrist

(AG) seinem Studium in Wirtschaftschemie in Zürich, geplant ist der baldige Abschluss mit dem Master und der Start ins Berufsleben. Sein Job im ParaForum umfasst nur ein kleines Pensum. Das hält ihn aber nicht davon ab, alle Aufgaben mit grosser Hingabe zu erledigen.

Eigentlich ist es ein Zufall, dass er am Empfang des ParaForums sitzt. Seine Mutter, eine Tessinerin, trifft an einer Beerdigung ihre Schulkollegin Nadia Dell'Oro («Giordi»), die als Peer Counsellor im Schweizer Paraplegiker-Zentrum ein bekanntes Gesicht ist. Simone suche einen temporären Studentenjob, erzählt die Mutter. Und Giordi weiss Rat: Das ParaForum suche jemanden für die Sonntage, um das Team zu entlasten.

Simone Martinoli bekommt den Zuschlag. Er ist dankbar, weil dieser Job seinen Blickwinkel erweitert. «Mit dem Thema Querschnittlähmung setze ich mich jetzt intensiver auseinander», sagt er. Manchmal erhält er unerwartet Einblicke in berührende Schicksale, etwa wenn Angehörige eines betroffenen Menschen in die Ausstellung kommen und sich ein Gespräch ergibt.

17 000 Gäste im letzten Jahr

Bevor sein Sonntag im ParaForum losgeht, kann der temporäre Mitarbeiter nicht abschätzen, ob er an diesem Tag einen Ansturm bewältigen muss oder ob ihm bis 17 Uhr eher ruhige Stunden bevorstehen. 25 bis 60 Besuchende sind es in der Regel, die sich ohne Voranmeldung im Besucherzentrum auf dem Campus Nottwil umsehen. Der Eintritt ist frei. Vergangenes Jahr begrüsst das ParaForum 17 000 Personen.

Als aufmerksamer Gastgeber erkundigt sich Simone Martinoli bei den Besuchenden, ob sie einen Aspekt in der Ausstellung vermissen oder noch Fragen haben. Für konstruktive Kritik ist man in Nottwil offen. Doch bis heute hat er nur Dankbarkeit erlebt. Nicht selten verabschieden sich die Besuchenden mit einer schönen Geste: Sie zücken das Portemonnaie und füttern das Kässeli mit einer Spende.

(pmb/baad) ■

«Mit dem Thema Querschnittlähmung setze ich mich jetzt intensiver auseinander.»



Danke für Ihre Unterstützung

Im vergangenen Jahr haben wir viele Spenden von Privatpersonen erhalten, zudem von Stiftungen, Firmen, Vereinen, Kirchengemeinden und anderen Institutionen. Insgesamt kamen 18,9 Millionen Franken zusammen. Nur dank solcher Spenden können wir wichtige Projekte umsetzen, die Menschen mit Querschnittslähmung ein selbstständiges Leben ermöglichen.

An dieser Stelle heben wir deshalb für einmal keine «besondere Spende» hervor, sondern sagen allen Menschen und Institutionen Danke, die uns unterstützt haben. Danke für Ihre Solidarität, die uns hilft, die Betroffenen ein Leben lang zu begleiten.



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



Briefe an die Stiftung

Mein Vater schloss für mich als Kind eine Mitgliedschaft ab und ich blieb auch später Mitglied. Bei meinem Unfall 2018 wurde mir bewusst, wie wichtig es war, dass ich in all den Jahren gespendet habe. Mir fehlen die Worte, um meine Dankbarkeit gegenüber der Schweizer Paraplegiker-Stiftung auszudrücken. Danke für die Unterstützung beim Umbau meiner Wohnung und des Fahrzeugs, das meine Selbstständigkeit steigert. Danke für die Unterstützung eines Handbikes, mit dem ich wunderschöne Ausflüge mit Familie und Freunden machen kann. Das SPZ war in meiner Rehabilitation ein wichtiger Ort, um wieder positiv in die Zukunft zu blicken.

Yves Schmied, Berlens (FR)

Ihre Kostengutsprache für die baulichen Anpassungen ist eine grosse finanzielle Stütze für meine Eltern. Wir schätzen es sehr, dass Sie das behindertengerechte Wohnen fördern, damit mein Vater möglichst selbstständig zu Hause bleiben kann. Dies trägt zu mehr Eigenständigkeit bei und vereinfacht die Pflege, und es fördert seine psychische Gesundheit und Motivation. Für ihn ist es ein Geschenk, zu Hause sein zu dürfen.

Judith Niggli, Hersiwil (SO)

Seit zwanzig Jahren besuche ich das Therapeutische Reiten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums. Es unterstützt insbesondere meine Rumpfstabilität, denn ich merke, dass das Post-Polio-Syndrom (PPS) mich immer mehr einholt. Dank Ihrer finanziellen Unterstützung kann ich mir diese Therapie leisten. Leider übernimmt die Krankenkasse nicht einmal einen Kostenanteil.

Margrit Blender, Meggen (LU)

Ich bin sehr glücklich, dass ich dank meines Elektrorollstuhls nun allein und unabhängig meine Besorgungen, Termine und sozialen Kontakte ohne Begleitung im Dorf erledigen kann. Mein Mann ist 78 und nicht mehr kräftig. Den Rollstuhl zu schieben, war für ihn sehr schwierig. Wir danken der Schweizer Paraplegiker-Stiftung herzlich für diese wertvolle Geste.

Fernande Fleury, Riehen (BS)

Danke an die Schweizer Paraplegiker-Stiftung für mein Vorspann-Bike. Für mich ist es kein Sportgerät, sondern ein echtes Hilfsmittel, das meinen Aktionsradius erweitert. Trotz Schulter- und Handgelenkschmerzen bleibe ich mobil.

Bruno Meyer, Arlesheim (BL)

Nachgefragt

Weshalb schickt die Schweizer Paraplegiker-Stiftung Anfragen für eine Mitgliedschaft auch an bestehende Mitglieder?

Unser Service Center bekommt immer wieder Fragen von Mitgliedern, ob wir solche «Bettelbriefe» tatsächlich nötig haben. Die kurze Antwort: Ja. Nur dank der Solidarität der Bevölkerung kann die Schweizer Paraplegiker-Gruppe das Leistungsnetz aufrechterhalten, das Menschen mit Querschnittlähmung eine echte Perspektive gibt. Deshalb verschicken wir einmal im Jahr einen Streuverband an rund 3 Millionen Haushalte – der nächste folgt im April. Diese Versandart haben wir gewählt, um unsere Mittel möglichst kosteneffizient einzusetzen. Personen, die uns bereits als Mitglieder unterstützen, können dabei aber nicht aussortiert werden. Da möchten wir um Verständnis bitten.

Christian Hamböck, Leiter Mitgliedermarketing

Community



britt.schneider Ich wünsche Giordi und allen anderen mit einer Darmfunktionsstörung viel Mut, Zuversicht und Durchhaltewillen. Hoffen wir, dass die Forschung schnell etwas findet, womit man bei diesem Leiden helfen kann.

Zum Adventspost vom 18.12.



Andreas Hahn Ja, macht weiter, SPZ-Forschung! Ich wünsche mir eine normale Darm-, Blasen- und Sexualfunktion. Danke für alles, was ihr so macht!
Zum Schwerpunkt Forschung

Sandra Novello-Hintermann Ich bin in einer dreiwöchigen Schmerz-Reha im SPZ. Danke euch allen für den unvergesslichen Abend. Wir haben das Konzert in vollen Zügen genossen.
Zum Blues-Konzert in der SPZ-Aula



Fritz und Anneliese Iseli Wir werten es als positiv, dass das Gönner-Magazin nicht mehr in einer Plastikfolie verschickt wird, sondern in einer Papiertasche. Auch die Inhalte des Magazins sind immer sehr berührend und man ist nach dem Lesen dankbar, dass man bis jetzt von einem solchen Schicksal verschont geblieben ist.

Martin Vontobel In der aktuellen Ausgabe (Nr. 184, S. 23) ist mir ein Bild ins Auge gesprungen: Eine Frau im Rollstuhl neben ihrem Partner, der bei der Apfelernte auf einer Leiter steht, die kaum 100% Suva-konform verwendet wird.

Auf dieses Foto in «Paraplegie» 4/2022 haben uns einige Mitglieder aufmerksam gemacht – herzlichen Dank für Ihre Hinweise. Tatsächlich wurde das Bild nicht in einer realen Arbeitssituation aufgenommen, sondern zur Veranschaulichung nachgestellt. Die Suva erklärt auf Anfrage: «Es ist nicht grundsätzlich verboten, eine solche Plattformleiter in einer solchen Situation einzusetzen. Aber ohne zusätzliche Sicherung ist sie nicht geeignet. Sie kann kippen. Wir raten davon ab, eine Plattformleiter in unebenem Gelände zu verwenden.» (red) suva.ch/leitern

Folgen Sie uns:

facebook.com/paraplegie



instagram.com/paraplegie



twitter.com/paraplegiker



youtube.com/ParaplegikerStiftung

AUS SICHT DER PRÄSIDENTIN



Heidi Hanselmann,
Präsidentin Schweizer
Paraplegiker-Stiftung

Schlüsselfragen

Warum bin ich ins untiefe Wasser gesprungen? Warum war ich genau in diesem Moment auf der Kreuzung? Warum ist es mir passiert? Auf solche Fragen gibt es keine Schlüsselantwort. Aber eine Schlüsselreaktion: zuhören. Anlässlich des Geburtstags der Stiftung im März besuche ich jedes Jahr gemeinsam mit dem Direktor des SPZ unsere Patientinnen und Patienten in ihren Zimmern und höre zu. Jede Begegnung berührt. Wir plaudern und lachen, es gibt ernsthafte Gespräche, und ich erfahre, was den Querschnittgelähmten unter den Nägeln brennt.

Schlüsselerlebnis

«Ich wollte nach dem Lehrabschluss mit zwei Freunden in eine WG ziehen. Aber der Wunsch, autonom zu wohnen, ist nach dem Unfall geplatzt», erzählt mir ein junger Mann mit leiser Stimme. Dank intensiver Therapie und der Möglichkeit, in der SPZ-Übungswohnung das Zusammenleben mit den Freunden auszuprobieren, wurde sein Wunsch doch noch Realität. Ein Schlüsselerlebnis, das dem jungen Tetraplegiker Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zurückgibt.

Schlüsselrolle

Diese haben unsere Mitarbeitenden. Beim Besuch kann ich vielen für ihre Arbeit danken. Ihr Feedback gibt uns auch wichtige Anregungen, etwa zur Umsetzung der Pflegeinitiative. Erste Massnahmen zeigen bereits Wirkung: Zum Beispiel unsere Investitionen in die Ausbildung, Lohnanpassungen, in die neue Kita und den Aufbau zusätzlicher Stellen zur Entlastung des Pflegepersonals. Wir bleiben dran und arbeiten für weitere **Schlüsselerfolge**.

Unerwartete Hilfe



In Paris steigen meine Frau Alexandra und ich aus der U-Bahn. Schon bald sehen wir das erschreckende Schild an der Türe zum Aufzug: «Defekt». Was tun? Der Zug zur nächsten Station kommt erst in 28 Minuten, und das Konzert wartet nicht. Der Ausgang liegt zwei Treppen höher. Um Stufe für Stufe zu erklimmen, benötige ich zwei Personen. «Könnten Sie mir vielleicht helfen?», fragt Alexandra verzweifelt einen jungen Mann aus Marokko. Er blickt uns an. Und wendet sich ab. Die Treppen bleiben unüberwindbar. Doch nach

kurzer Zeit kommt der junge Mann zurück – umringt von einer ganzen Gruppe. Zu fünft heben sie meinen Rollstuhl hoch und tragen mich sanft zum Ausgang. Wir waren enorm dankbar.

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



redaktion@paraplegie.ch

Agenda

24. März, Nottwil

Freitagsmusik: Liebeslyrik

Am Nachmittag treten Matthieu Romanens (Gesang) und Samuel Cosandey (Organetto) in der Klinik auf. Um 19.30 Uhr geben die Musiker ein öffentliches Konzert im Raum der Stille des SPZ. Der Eintritt ist frei.

paraplegie.ch/freitagsmusik-liebeslyrik

24./25. März, Nottwil

15. First Responder Symposium

Die grösste Fortbildungsveranstaltung der Schweiz für First Responder, Ersthelfende und Mitglieder der Betriebsanität.

firstrespondersymposium.ch

19.–22. April, Nottwil

36. DMGP-Jahrestagung

Das Thema der Tagung in Nottwil: «Komplexität Querschnittlähmung».

paraplegie.ch/dmpg-tagung

25.–27. Mai, Nottwil

ParAthletics 2023 Nottwil

Die Weltelite der Para-Leichtathletik trifft sich in der Sportarena des SPZ.

spv.ch

Vorschau Paraplegie 2/2023

Schwerpunkt: Jugend im Rollstuhl

Als junger Mensch auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein, ist eine ganz besondere Herausforderung. Wie gehen die Betroffenen damit um? Wie erleben sie ihre Teenagerzeit? Wie finden sie ihren Weg in die Selbstständigkeit? Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung begleitet den Weg der Jugendlichen in vielen Aspekten. Von speziellen Reha-Wochen bis zur ParaSchool, vom breiten Sportangebot bis zum Übergang in die Erwachsenen-Medizin. Ein besonders innovatives Format ist die Wohngemeinschaft ParaWG für Jugendliche und Erwachsene.

Impressum

Paraplegie (47. Jahrgang)

Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Ausgabe

März 2023 / Nr. 185

Erscheinungsweise

vierteljährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Gesamtauflage

1038323 Exemplare (beglaubigt)

Auflage Deutsch

927680 Exemplare (beglaubigt)

Herausgeberin

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

Redaktion

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

Fotos

Walter Eggenberger (*we*, *Leitung*)
Adrian Baer (*baad*), Sabrina Kohler (*kohs*)
Astrid Zimmermann-Boog (*boa*)
Broboters OG (*15*)
SRF Valeriano Di Domenico (*5*)
Juli Marleen Photography (*Titel*, *16*)

Illustration

Doreen Borsutzki (*9*, *11*, *12–13*)
Roland Burkart (*32*, *34*)

Layout und Gestaltung

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

Vorstufe / Druck

Vogt-Schild Druck AG
4552 Derendingen

Adressänderungen

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

www.paraplegie.ch/service-center

Ökologische Verpackung

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

gedruckt in der
schweiz

«Paraplegie» ist im Mitgliedsbeitrag inbegriffen. Einzelmitglieder und Alleinerziehende samt Kindern:

45 Franken. Ehepaare und Familien: 90 Franken. Dauermemberschaft: 1000 Franken.

Mitglieder erhalten 250 000 Franken bei unfallbedingter Querschnittlähmung mit ständiger Rollstuhlabhängigkeit.

paraplegie.ch/mitglied-werden



SEMPACHERSEE

HOTEL

Gastgeber aus Leidenschaft.

Eines der führenden Conference Hotels der Schweiz.

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

2 Restaurants, 1 Bar und 1 Kaffee-Bar

Vielfältige In- und Outdoor-Sportmöglichkeiten

Nur 15 Minuten von Luzern



SEMINARE EVENTS GENUSS

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

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

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

«Ich bin gerne viel unterwegs – und dies mit einem guten Gefühl.»

Andreas (37) ist froh, dass er sein Hobby unbeschwert genießen kann.



Im Ernstfall
CHF 250 000.–
Gönner-Unterstützung bei Querschnittlähmung durch Unfall mit dauerhafter Rollstuhlabhängigkeit

Einmal abschliessen – ein Leben lang vorgesorgt.

Werden Sie jetzt Dauermitglied.

Wo auch immer auf der Welt und in welcher Lebenssituation Sie sich befinden, Ihre Vorteile halten ewig. Als Dauermitglied zahlen Sie **einmalig CHF 1000.–** und erhalten im Ernstfall CHF 250 000.– bei Querschnittlähmung durch Unfall mit dauerhafter Rollstuhlabhängigkeit.



Einmalig zahlen, für immer Mitglied: dauermittglied-werden.ch



**Schweizer
Paraplegiker
Stiftung**