

CAMPUS

Schweizer Paraplegiker-Gruppe
Winter 2023

Mitarbeitende im Mittelpunkt.

GESUNDHEIT

Die Basis für dein
Wohlbefinden



15 Aussenblick
Die SPG als Friendly
Workspace

18 Praxis
Über sich selbst hinaus-
wachsen

21 Expertentipp
Die psychische Gesund-
heit fördern

Alles für deine Gesundheit

Egal, ob du deine innere Balance finden, dich beim Sport auspowern oder dir sonst etwas Gutes tun willst – mit diesen Angeboten für Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) bleibst du fit und gesund.

**Optik Unternährer, Hochdorf
10 % Rabatt**

Du brauchst mehr Durchblick? Eine neue Brille oder Kontaktlinsen könnten dich dabei unterstützen. Optik Unternährer in Hochdorf bietet eine grosse Auswahl und einen professionellen Service.

Angebot einlösen:
Hauptstrasse 8, 6280 Hochdorf
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert an der Kasse vor.

**Go-In Sportshop, Sursee
20 % Rabatt**

Sei es eine neue Ski- oder Wanderausrüstung, eine Yogamatte oder eine Schwimmbrille – im Go-In Sportshop in Sursee findest du alles, was du brauchst, um fit zu bleiben.

Angebot einlösen:
Kornfeldstrasse 1, 6210 Sursee
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert an der Kasse vor. Bereits reduzierte Angebote, Bikes, Bike-Anhänger, Elektrogeräte, Sportnahrung und Dienstleistungen wie Service und Miete sind vom Angebot ausgenommen.

**Fitwork GmbH, Emmenbrücke
10 % Rabatt**

Jeder Mensch ist anders. Deshalb erhältst du bei Fitwork in Emmenbrücke ein individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Sportprogramm. Moderne und einfach zu bedienende Geräte machen jede Trainingseinheit sehr effektiv. Hol dir jetzt ein Jahresabo.

Angebot einlösen:
Buchenstrasse 4, 6020 Emmenbrücke
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert vor.

**Yogastudio Wohlfühlzeit, Nottwil
10 % Rabatt**

Finde deine innere Balance beim Yoga und übe dich in achtsamer Körperarbeit. Im Yogastudio Wohlfühlzeit in Nottwil werden verschiedene Yogastile unterrichtet. Mitarbeitende der SPG erhalten Rabatt auf Gruppenkurse.

Angebot einlösen:
Kantonsstrasse 32, 6207 Nottwil
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert vor.

Es gibt noch mehr Vergünstigungen!

Wirf einen Blick auf die Liste der Rabatte für SPG-Mitarbeitende: [Intranet > Meine Vorteile > Vergünstigungen](#)

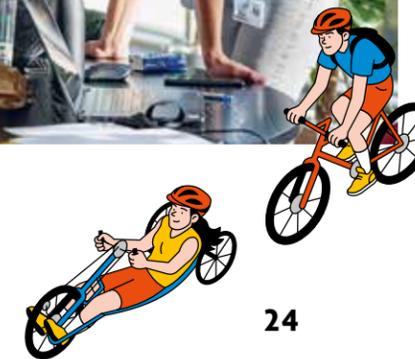


Kältebäder geben Stefan Kupsch den Energiekick, den er für den Alltag braucht (S. 6).

Falt dir deine Origami-Sterne
Videoanleitung auf der Rückseite



18



24



CAMPUS – Nr. 4, Winter 2023, 3. Jahrgang
Das Magazin für Mitarbeiter*innen der Schweizer Paraplegiker-Gruppe

Herausgeberin:
Schweizer Paraplegiker-Stiftung
Unternehmenskommunikation
6207 Nottwil
newsroom@paraplegie.ch
Redaktion:
Andrea Zimmermann (Redaktionsleitung)
Christa Bray (Stellvertretende Redaktionsleitung)
Redaktionelle Mitarbeit:
Katrín Birrer, Thomas Brinkel, Peter Birrer, Simon Di Nicola, Stefanie Eicher, Stefanie Kaufmann, Manu Marra, Sandra Vogel, Manuela Vonwil, Laurin Winkler
Gestaltung & Layout:
Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS), Daniela Erni
Fotos & Illustrationen:
Walter Eggenberger (Leitung), Adrian Baer, Sabrina Kohler, Kornel Stadler, Studio Bergerberg, unsplash

Druck:
SWS Medien AG PriMedia, Sursee
Auflage:
2200 Exemplare
Papier:
Refutura, Recycling, matt
Das Magazin wird klimaneutral gedruckt

Copyright:
Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Themeneingabeschluss Ausgabe 1/2024:
4. Januar 2024
Das Magazin erscheint vierteljährlich



4 kurz & knapp
Wissenswertes aus der SPG

GESUNDHEIT

6 Was machst du, um fit und gesund zu bleiben?
Vier Mitarbeitende über Gesundheitsförderung im Alltag

10 Schnell, preiswert und gut
Verpflegung im Centro

12 Praxis
ParaHelp – seit 20 Jahren im Einsatz für Betroffene

15 Ausblick
Die SPG als Friendly Workspace

16 Visite
Thomas Hurni über ein neues Projekt der SPV

18 Impuls
Talentförderung bei der SPG

20 Perspektive
Neues Angebot: Ferienbetreuung für Kinder von Mitarbeitenden

21 Expertentipp
Die psychische Gesundheit fördern

22 Applaus
Eine Vinylplatte voller Lebenserfahrung

24 Panorama
Mobilitätsabos für Mitarbeitende

26 Nachgefragt
Energie und Infrastruktur: Wie steht es um die Nachhaltigkeit?

27 Community
Sexualität und Querschnittlähmung auf Social Media



kurz & knapp

Fotos: zvg, Joel Najer



Sirmed Neue Geschäftsleitung

Seit dem 1. Oktober sind die bisherigen Bereichsleitenden Katrin Oberlin (Service & Operations), Barbara Hunziker (Höhere Fachschule), Anja Oehen (Erste Hilfe) und Kai Kranz (Continuous Medical Education) Mitglieder der Geschäftsleitung (GL) der Sirmed. Kai Kranz übernimmt zudem die stellvertretende Geschäftsführung. Gemeinsam mit Helge Regener als Geschäftsführer (bisher) und dem 35-köpfigen Team wird sich die Sirmed weiterhin um die Aus- und Fortbildung von Personen zur Versorgung von Menschen in Notfallsituationen bemühen.

Die neue GL der Sirmed: Barbara Hunziker, Kai Kranz, Anja Oehen, Helge Regener und Katrin Oberlin (v. l.).



Fotowettbewerb Das ist der Spirit von Nottwil

Der Fotowettbewerb in der Sommerausgabe des Campus-Magazins hat dazu eingeladen, die kleinen und grossen Dinge einzufangen, die unseren Arbeitsalltag zu etwas Besonderem machen. Zahlreiche Mitarbeitende sind dem Aufruf gefolgt und haben Fotos eingereicht, die den Spirit von Nottwil repräsentieren. Die Campus-Redaktion hat kein Siegerbild prämiert, sondern die Beiträge aller Teilnehmenden mit Gutscheinen für ein Znüni im Centro honoriert. Die betreffenden Personen wurden persönlich benachrichtigt.

Alle eingereichten Beiträge findest du hier:
[Intranet > News > Das ist der Spirit von Nottwil](#)



Agenda Winter 2023/24

24. Dezember bis 8. Januar
Betriebsferien ParaForum

17. Januar
Neujahrskonzert von ParaBand & Friends
19.30 Uhr, Aula SPZ

Die Zahl

60

Von Costa Rica über Indien und Hongkong bis hin zu Kamerun, Thailand und Marokko – unter den mehr als 2000 Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) befinden sich Menschen aus insgesamt 60 Nationen, die sich einer gemeinsamen Vision verschrieben haben: eine Welt zu schaffen, in der Menschen mit Querschnittlähmung ein selbstbestimmtes Leben bei bestmöglicher Gesundheit führen.

Woher stammt die Mehrheit der Mitarbeitenden?

Unsere Top 8 verraten es dir.

Quelle: Personaldaten HR

1. Schweiz (80,3 %)
2. Deutschland (8 %)
3. Portugal (1,5 %)
4. Italien (1,2 %)
5. Niederlanden (0,9 %)
6. Österreich (0,8 %)
7. Kosovo (0,6 %)
8. Serbien (0,5 %)



Shop im ParaForum

Schönes schenken und Gutes tun

Die Feiertage stehen kurz bevor und du bist noch auf der Suche nach sinnvollen Geschenken für deine Liebsten? Dann schau im Besuchszentrum ParaForum vorbei. Im dortigen Shop findest du schöne Geschenkartikel, die erst noch einem guten Zweck dienen. Denn: Ein Teil des Erlöses kommt Menschen mit Querschnittlähmung zugute.

Seit Anfang Jahr sind übrigens auch Produkte erhältlich, die von Klientinnen und Klienten von ParaWork hergestellt wurden. Jedes Stück ist ein Unikat. Und das Beste: Mitarbeitende der SPG profitieren von 10 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment. Schau vorbei!



Du hast Fragen?
paraforum@paraplegie.ch

Text: **Peter Birrer, Andrea Zimmermann**
 Fotos: **Adrian Baer, Sabrina Kohler**

Was machst du, um fit und gesund zu bleiben?

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich nicht nur positiv auf das individuelle Wohlbefinden aus, sondern steigert auch die Produktivität und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern, ist der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) daher besonders wichtig. Sei es Ergonomie am Arbeitsplatz, eine Auszeit auf dem Massagesessel, Yoga oder Lauftrainings – der Campus Nottwil bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, die dich dabei unterstützen, fit zu bleiben und zwischendurch mal abzuschalten. Du bist auf der Suche nach Inspiration? Die Campus-Redaktion hat mit vier Mitarbeitenden darüber gesprochen, was sie in ihrem Alltag machen, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Die Kältebäder geben den nötigen Energiekick.



Stefan Kupsch mag Kälte eigentlich nicht besonders. Und trotzdem gönnt sich der Berater für Rehathechnik bei Orthotec regelmässig eine Abkühlung im See – und zwar zu jeder Jahreszeit. «Seither bin ich kaum mehr krank», sagt der 45-Jährige. Kältebäder helfen ihm nicht nur dabei, das Immunsystem zu stärken und sich neu zu sammeln, sondern geben ihm den nötigen Energiekick, um auch stressige Phasen gut zu bewältigen.

Für Andrea Di Bilio-Waldispühl ist die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) wie eine zweite Familie. Seit 34 Jahren ist die 59-Jährige bei der SPG angestellt, so lange wie niemand sonst. Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz der Grafikerin hat mit dem Team zu tun und wird von Leo gefördert.

Leo ist der Pudel, der stets an Andreas Seite ist. Jeden Mittag und bei jedem Wetter bricht das Duo zu einem «Kopflüftspaziergang» auf, bevor Frauchen wieder arbeitet – und Leo das Leben unter dem Pult oder auf dem Bürostuhl genießt. «Es ist nicht selbstverständlich, dass ich ihn mitnehmen darf», sagt Andrea, «Leo tut mir gut, und wenn ich sehe, wie meine Arbeitsgspänli extra vorbeischaun, um ihn zu grüssen oder zu streicheln, weiss ich: Auch sie haben Freude.»

Jeden Mittag und bei jedem Wetter bricht das Duo zu einem «Kopflüftspaziergang» auf.



Ana Lucía Ona Macias, die bei der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) als Postdoktorandin arbeitet, verbringt viel Zeit am Computer. Am Pult steht sie oft auf einer Gleichgewichtsmatte, die sowohl Kraft als auch Koordination fördert und erst noch die Fussgelenke schont. Sitzt sie am Schreibtisch, verwendet die 33-jährige Ecuadorianerin eine Fussstütze zur Entspannung.

Für die mentale Verfassung ist eines im Alltag unerlässlich: Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen. «In der Forschung bin ich auf Daten fokussiert, da tut dieser Austausch in den Pausen gut», sagt sie.



Die Gleichgewichtsmatte fördert Kraft als auch Koordination.

«Dass wir auf dem Campus ein Hallenbad haben, trägt wesentlich zu meiner Lebensqualität bei.»

George Austin-Cliff, Doktorand



«Dass wir auf dem Campus ein Hallenbad haben, trägt wesentlich zu meiner Lebensqualität bei», sagt George Austin-Cliff, Doktorand bei der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF). Seit seinem Bandscheibenvorfall achtet der 33-Jährige besonders darauf, regelmässig zu trainieren – und zwar so, dass er seinen Rücken nicht erneut verletzt. Schwimmen ist dazu perfekt: Es kräftigt alle Muskelgruppen und schont den Rücken und die Gelenke.

George ist jedoch auch gerne in der Natur – und betreibt mit 25 Personen solidarische Landwirtschaft. «Der Acker befindet sich direkt vor der Haustür meiner Wohngemeinschaft», erzählt er. Auf dem Feld mitanzupacken, hat verschiedene Vorteile: Es ist nicht nur eine Abwechslung zur Büroarbeit, sondern hat ihm als Neuzuzüger auch die Gelegenheit eröffnet, neue Bekanntschaften zu knüpfen. Und nicht zuletzt meint er lachend: «Wenn man etwas selbst angebaut hat, ist der Essgenuss umso grösser.»

Mehr Inspiration gesucht?

Sportangebote für Mitarbeitende und weitere Infos und Tipps, wie du dich auf dem Campus Nottwil gesund halten kannst, findest du hier:

Intranet > Meine Vorteile > Sport und Gesundheit

Verpflegung im Centro

Schnell, preiswert und gut

Gesund, nachhaltig und trotzdem günstig soll die Verpflegung am Arbeitsplatz sein. Wie wird das Centro diesen Ansprüchen gerecht?

Text: **Andrea Zimmermann**

Foto: **Sabrina Kohler**

Vom Frühstück bis zum Nachtessen: Die Gastronomie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) produziert täglich rund 1000 Mahlzeiten, 500 bis 600 davon gehen über den Mittag im Selbstbedienungsrestaurant Centro über den Tresen. Reto Garbely und sein Team geben dabei ihr Bestes, den hohen Ansprüchen an die Verpflegung gerecht zu werden. Im Interview verrät der 52-jährige Leiter Gastronomie (SPZ), worauf sie achten, damit sich Mitarbeitende, Patientinnen und Patienten wie auch Besuchende gesund ernähren können.



«Als Grossbetrieb tragen wir auch Verantwortung für Mensch und Umwelt.»

Reto Garbely

mit geläufigen Allergien und Unverträglichkeiten Orientierung bei der Essenswahl. Wir haben jedoch auch regelmässig Gäste mit spezielleren Allergien. Ihnen bieten wir die Möglichkeit, Spezialmenüs vorzubestellen. Das ist eine der Extrameilen, die wir gerne gehen. Die betroffenen Gäste sollen sich bei uns melden, nur so können wir ihnen helfen.

Veganuary: veganes Essen am Mittag

Im Aktionsmonat «Veganuary» (zusammengesetzt aus vegan und january) animieren Organisationen und Unternehmen Menschen dazu, sich im Januar vegan zu ernähren. Deshalb wirst du im Centro einen Monat lang jeden Mittag ein veganes oder zumindest vegetarisches Menü im Angebot finden. «Wir nutzen diese Gelegenheit, um zu testen, wie dieses Angebot bei den Mitarbeitenden ankommt», erklärt Reto Garbely. Im Anschluss an die Aktion wird er eine Umfrage lancieren, die je nachdem Anpassungen des Verpflegungsangebots nach sich ziehen wird. «Doch keine Angst», betont Reto, «auch Fleischliebhaber und -liebhaberinnen werden im Centro weiterhin auf ihre Kosten kommen.»

zur gewünschten Vielfalt und Abwechslung des Menüs. Weiter sollen Lebensmittel, wenn immer möglich, aus der Region kommen, was zum Teil mit höheren Einkaufspreisen verbunden ist. Wir haben uns entschieden, dass es uns das wert ist. Wenn wir zufriedene Gäste wollen, die jeden Tag wiederkommen, müssen wir ihnen das bieten können. Nicht zuletzt tragen wir als Grossbetrieb auch Verantwortung für Mensch und Umwelt – und die Ernährung ist ein zentraler Faktor dabei.

Das Bewusstsein um Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten ist heutzutage gross. Wie geht man in einer Grossküche damit um?

Wir versuchen, bei unseren Menüs so gut wie möglich über Allergene zu informieren. Diese Deklarationen sind sehr zeitaufwendig und geben Gästen

Reto, was macht für dich ein gutes Personalrestaurant aus?

Wichtig sind ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot mit möglichst vielen Frischprodukten, eine nährstoffschonende Zubereitung der Lebensmittel und eine Atmosphäre, in der man kurz abschalten und geniessen kann. Die Gäste sollen qualitativ hochwertige Mahlzeiten zu einem vernünftigen Preis erhalten, ohne dafür ihre ganze Pause beim Anstehen zu verbringen. Kurzum: Die Küche soll gut, preiswert und schnell sein.

Unser Essen soll gesund, nachhaltig und trotzdem günstig sein. Wie wird das Centro diesen Ansprüchen gerecht?

Das ist in der Tat eine grosse Herausforderung. Gesund und nachhaltig zu kochen, bedeutet unter anderem, auf die Saisonalität zu achten. Das steht allerdings in einem gewissen Widerspruch

Jeden Monat 200 Kilo weniger Food Waste



12 Gramm
Food Waste pro Gast

70 Gramm
Food Waste pro Patient*in



5 Franken
für Essensreste Mittagsbuffet

Gemeinsam mit dem Verein «United Against Waste» engagiert sich die Gastronomie im SPZ gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Und das mit Erfolg: Im Vergleich zur ersten Food-Waste-Analyse im Jahr 2022 konnte man sich 2023 um 12 Prozent verbessern. Konkret heisst das, dass pro Monat rund 200 Kilogramm weniger Food Waste anfallen als zuvor. «Die Analyse zeigt, dass wir im Vergleich zu anderen Kliniken und Reha-Institutionen sehr gut dastehen», freut sich Reto Garbely.

Das betrifft insbesondere das Centro, wo mit nur 12 Gramm Food Waste pro Gast besonders wenig Lebensmittel weggeworfen werden müssen. «Das liegt vor allem daran, dass bei der Buffetkonsumation kaum Food Waste anfällt», erklärt Reto. Bei der Menüstation habe man die Schöpfmenge etwas reduziert, sodass nicht leergeessene Teller seltener geworden seien. «Zuschläge sind natürlich auf Nachfrage jederzeit möglich», so Reto. «Bei uns sollen alle satt werden.»

Nicht zuletzt werden Lebensmittelabfälle auch durch die Aktion «Zero Waste. Full Taste» reduziert. **Mitarbeitende können jeweils ab 15 Uhr für 5 Franken Essensreste vom Mittagsbuffet beziehen.** Die meisten Abfälle fallen derzeit bei der Patientenverpflegung an (70 g Food Waste/Patient*in). Auch hier haben Reto und sein Team bereits Optimierungsmöglichkeiten identifiziert und die Massnahmen werden nach und nach umgesetzt.

20 Jahre ParaHelp

Unterwegs mit Herz und Humor

ParaHelp unterstützt und berät Menschen mit Querschnittlähmung. Diana Baumgartner ist Teil des Teams und besucht Klientinnen und Klienten in ihrem Zuhause – unter ihnen auch Martin Doppmann. Die Campus-Redaktion war mit Diana zu Besuch beim Tetraplegiker in Malters.

Text: **Peter Birrer**

Fotos: **Sabrina Kohler**

Schwungvoll biegt Diana Baumgartner in der Dunkelheit um die Ecke, es ist ein früher Montagmorgen im Oktober. Sie trägt ein silbernes Kofferli mit Material bei sich, das sie beim Besuch des Klienten benötigen wird. Die 45-jährige Nidwaldnerin schaut in Malters (LU) bei Martin Doppmann vorbei, der 2006 durch einen Kletterunfall zum hochgelähmten Tetraplegiker wurde. In seiner Wohnung hat er sich gut organisiert: Die Spitex, Familie und Freunde unterstützen ihn täglich.

Beim Einsatz an diesem Morgen geht es um eine entstandene Druckstelle. Für die Versorgung und das korrekte weitere Vorgehen wird auch die Pflegefachfrau Joanna Zemp von der Spitex Malters miteinbezogen. Das alles geschieht in einer entspannten Atmosphäre, in der Humor Platz haben darf. Mittlerweile kennen sich die beiden seit acht Jahren, und in dieser langen Zeit haben sie ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut.

Diana Baumgartner verfügt über reichlich Erfahrung. Sie arbeitete während fast fünf Jahren als Pflegefachfrau im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ), bevor sie 2013 zu ParaHelp wechselte und seither als Fachspezialistin für

Menschen mit Querschnittlähmung da ist. Neben ihrem Fachwissen benötigt es bei ihrer Tätigkeit viel Empathie und Selbständigkeit. Und keine Situation ist gleich wie die andere, darum gehören eine grosse Portion Flexibilität und Kreativität zum Alltag.

Rechtzeitig vor Ort

Oft kann Diana Pflegefachpersonal der Spitex instruieren, weil sie auf dem Gebiet der Querschnittlähmung spezifische Kompetenzen besitzt und mit hoher Sensibilität unterwegs ist. Sie wird

«ParaHelp ist eine Organisation, in der enorm viel Fachwissen und Erfahrung gebündelt ist.»

Diana Baumgartner

gerufen, wenn bei einer Hautpartie eine Rötung festgestellt wird. Bei ihr schrillen sofort die Alarmglocken, weil sie einen Dekubitus befürchtet, eine Druckstelle, die eine langwierige Behandlung nach sich ziehen könnte. Für solche Fälle und weitere querschnittspezifische Themen ist ParaHelp die richtige Anlaufstelle.

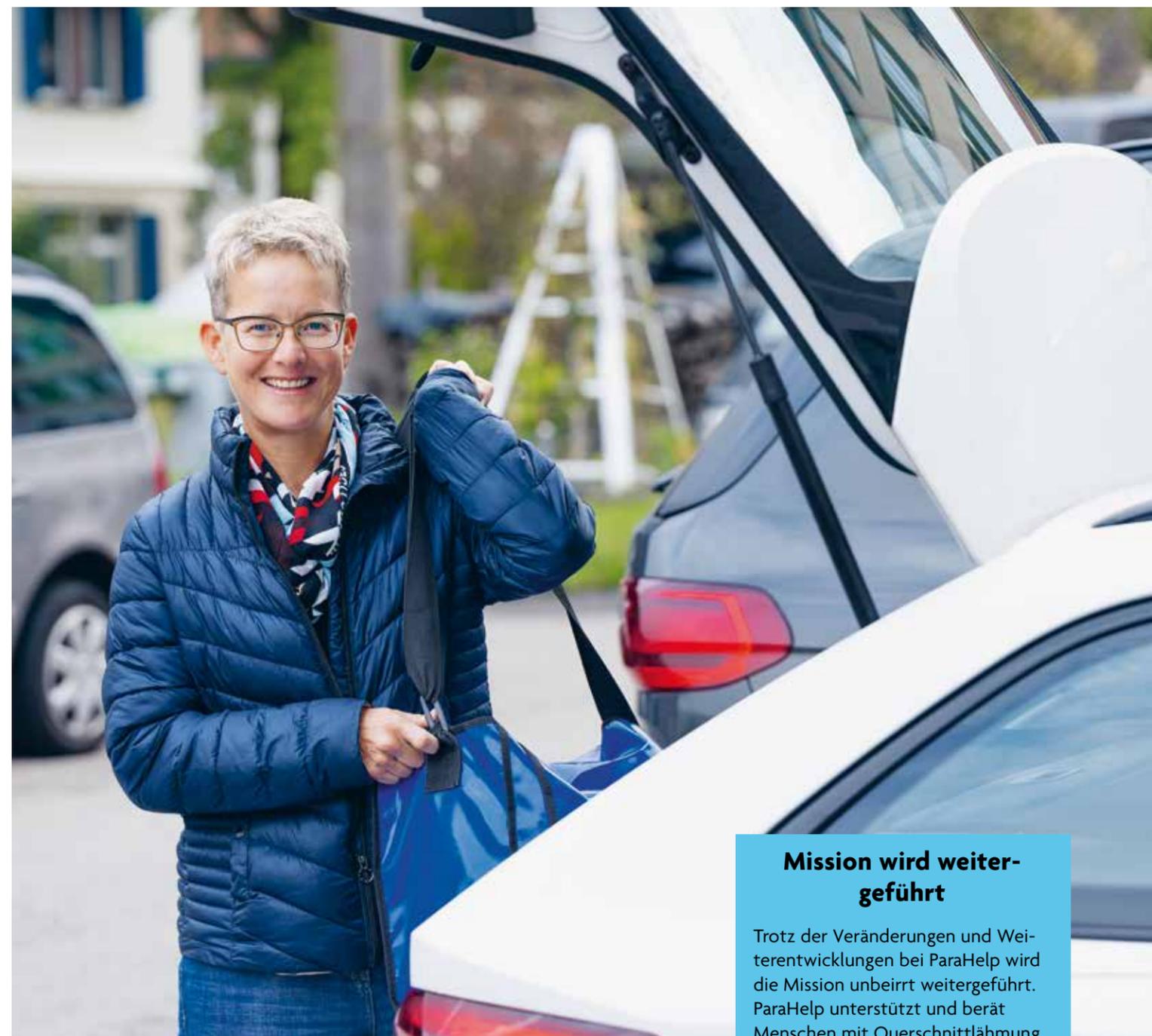
Diana hat sich ein grosses Wissen aus verschiedenen Bereichen angeeignet.

Manchmal sind zudem psychologisches Geschick und ein feines Gespür, Nervenstärke oder Beharrlichkeit gefragt – je nach Lage, in der sich jemand befindet. «ParaHelp ist eine Organisation, in der enorm viel Fachwissen und Erfahrung gebündelt ist», sagt sie, «wir tragen auch grosse Verantwortung, weil wir entscheiden müssen, wie vorzugehen ist.»

Immer wieder Erfolgsgeschichten

Seit nunmehr 20 Jahren ist ParaHelp ein eigenständiges Unternehmen, das Menschen mit Querschnittlähmung in der ganzen Schweiz unterstützt und begleitet. Das Fachpersonal berät und schult nicht nur Betroffene, sondern auch deren Angehörige und in die Pflege involvierte Fachpersonen – stets mit dem Bestreben, einen Beitrag zu einem selbstbestimmten Leben zu leisten.

Diana schätzt die Vielseitigkeit in ihrem Alltag, die hohe Flexibilität und Eigenverantwortung, den direkten Kontakt mit Betroffenen, aber auch den Support am Telefon, der schneller zu einer Lösung führt, wenn die richtigen Fragen gestellt und die entsprechenden Schlüsse gezogen werden. Und wenn sich etwa eine Wundsituation entscheidend verbessert, ist das wieder eine dieser Erfolgsgeschichten, die sie innerlich jubeln lässt: «Jeder Fortschritt ist eine Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein.»



Diana Baumgartner besucht Klientinnen und Klienten von ParaHelp in ihrem Zuhause.

Mission wird weitergeführt

Trotz der Veränderungen und Weiterentwicklungen bei ParaHelp wird die Mission unbeirrt weitergeführt. ParaHelp unterstützt und berät Menschen mit Querschnittlähmung und ähnlichen Syndromen für ein möglichst selbstbestimmtes Leben – zu Hause, in Wohngemeinschaften und in externer Pflege. Die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dabei das Herzstück der Organisation. ParaHelp bleibt eigenständig und rückt durch die Wahl des neuen Verwaltungsrates noch näher an die Stiftung und das SPZ, um die Zusammenarbeit weiter zu stärken.



Immer mit dabei: der Wundkoffer (oben).

Joanna Zemp (Spitex Malters, links) ist dankbar für Dianas Tipps und Tricks.



› Bleibt eine vorgeschlagene Massage indes ohne Wirkung, lässt das Diana keine Ruhe. «Man probiert dies und jenes, aber es passiert nicht das, was man eigentlich will. Viel Geduld, Zeit und der Support des Teams sind dann entscheidend.»

Unzählige Kilometer bewältigt Diana mit dem Auto, um vorwiegend in der Deutsch- oder Südostschweiz Hausbesuche zu erledigen. Zentral ist die Kooperation mit der Spitex oder Angehörigen, die von ihr wertvolle Tipps erhalten.

«ParaHelp ist ein Rückhalt»

Zurück in Malters, zurück bei Martin Doppmann. Was er an der ParaHelp schätzt? «ParaHelp ist für mich ein Rückhalt. Diana gibt mir ein Gefühl von Sicherheit», antwortet er, «ich bin bei ihr gut aufgehoben, wenn ich irgendein gesundheitliches Problem habe.»

Gut eine Stunde dauert der Besuch von Diana an diesem Morgen. Wann sie wieder in Malters vorbeischaute, ist offen und hängt davon ab, wie sich die Druckstellen entwickeln. Bei Bedarf

melden sich Martin Doppmann oder die Spitex.

Diana verabschiedet sich, setzt sich in ihr Auto, das ihr auch als mobiles Büro dient – und erledigt vor dem nächsten Termin administrative Aufgaben. Sie schreibt einen Verlaufsbericht, ein sogenanntes Wundprotokoll, das sie Martin Doppmann und der zuständigen Spitex schickt. Ihr Gesichtsausdruck verrät: Sie übt ihren Beruf mit Hingabe aus.



Ein Teil der DNA

Schon zum fünften Mal wurde die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) mit dem Label «Friendly Workspace» ausgezeichnet. Das zeugt von ihrer Vorreiterinnenrolle im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Bereits vor neun Jahren durfte ich bei der Zertifizierung dabei sein und die Entwicklung als externe Assessorin im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz mitverfolgen.

Das Herzblut und die Professionalität des BGM-Teams der SPG beeindruckten mich. Das BGM ist für die Mitarbeitenden da und wird als Anlaufstelle rege genutzt. Die involvierten Personen stellen sicher, dass der Fokus auf die Gesundheit der Mitarbeitenden stets mitgedacht wird und das BGM fast unbemerkt Wirkung entfaltet. Der Rückhalt in der Leitung und die Bereitschaft, sich für die Gesundheit der Mitarbeitenden einzusetzen, ist angesichts der Herausforderungen im Gesundheitswesen umso wichtiger. Die Gewissheit,

das die Bedürfnisse der Mitarbeitenden ernst genommen werden, zeigt mir als Assessorin deutlich, dass die SPG die Auszeichnung als gesundheitsfördernde Organisation verdient.

Die Mitarbeitenden haben Zugang zu diversen Gesundheitsangeboten wie Gesundheitschecks bei der Sportmedizin oder ergonomischen Arbeitsplatzabklärungen. Zudem gibt es Jahreskampagnen, die nach der Pandemie neu aufgestellt wurden. Von vielem profitieren die Mitarbeitenden aber auch automatisch, ohne dass es explizit als BGM wahrgenommen wird. Das BGM ist in der DNA der SPG integriert und genau dafür gratuliere ich allen Beteiligten.



Corinne Baumgartner
Arbeitspsychologin
Assessorin Friendly Workspace
Conaptis GmbH, Zürich

«Jede Bewegung zählt»

Thomas Hurni arbeitet als Leiter Breitensport, Freizeit und Gesundheit bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV). Nicht nur beruflich, sondern auch privat beschäftigt sich der 56-Jährige intensiv mit den Themen Sport und Gesundheit.

Interview: **Stefanie Eicher**

Foto: **Sabrina Kohler**

Thomas, du hast kürzlich dein 21-Jahr-Dienstjubiläum bei der SPV gefeiert. Bist du immer noch zufrieden mit deinem Job?

Ja, nicht zuletzt, weil ich mich ständig weiterentwickeln konnte. Begonnen habe ich mit einem Teilpensum – damals arbeitete ich nebenbei noch als Sportlehrer in Nottwil. Mittlerweile arbeite ich Vollzeit im Fachbereich Rollstuhlsport und Freizeit, habe mich als Coach weiterbilden lassen und gestalte mit meinem siebenköpfigen Team spannende Angebote für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer. Gemeinsam entwickeln wir unser Programm weiter und tüfteln an neuen Ideen.

Woran tüftelt ihr derzeit?

Wir sind dabei, das Projekt «Health Check» ins Leben zu rufen. Unser Ziel ist es, Menschen im Rollstuhl mittels Telefon- und Video coaching dazu zu bringen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Das Angebot ist sehr erfolgversprechend. Zudem ist die SPV der erste Verband in der Schweiz, der eine solche Dienstleistung anbietet.

Was kann man sich unter einem solchen Coaching vorstellen?

Nach der Anmeldung wird ein kurzer Gesundheitscheck durchgeführt, der allgemeine Erkenntnisse über den Lebensstil liefert. Im Fokus stehen die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Sollte sich Handlungs-

bedarf zeigen, wird ein erstes, kostenloses Gespräch durchgeführt. Kommt es anschliessend zu einem kostenpflichtigen Coaching, werden gemeinsam Ziele definiert, die dann regelmässig besprochen werden. Während des ganzen Prozesses wird man vom selben Coach motiviert und begleitet. Anfänglich kommuniziert man einmal wöchentlich mit dem Coach, mit der Zeit nimmt die Kadenz ab.

Die Dienstleistung richtet sich an Mitglieder der SPV. Hast du Tipps für Mitarbeitende, um fit zu bleiben?

Bewegen, bewegen, bewegen (lacht). Sich bewusst ernähren und, wenn möglich, immer selbst kochen. Zudem haben wir auf dem Campus ein sehr breites und gutes Sport- und Essensangebot, das schätze ich sehr. Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die den Unterschied machen: Mit dem Velo zur Arbeit kommen, die Treppe nehmen statt des Lifts – jede Bewegung zählt. Und zwischendurch mal richtig ausser Atem zu kommen, tut dem Körper und dem Geist gut.

Und was machst du für deine Gesundheit?

Ich mache viel Ausdauersport, wobei es mir in letzter Zeit vor allem das Rudern angetan hat. Es ist ein sehr vielseitiges Hobby: Im Sommer bin ich auf dem See in der Natur und im Winter, oder wenn das Wetter mal nicht mitspielt, habe ich ein Rudergerät zu Hause. Ich profitiere nicht nur körperlich vom Rudern, sondern auch mental. Der monotone Bewegungsablauf hat etwas Meditatives und entschleunigt mich total. Im Leben geht immer alles vorwärts, nur gerudert wird rückwärts (lacht).

«Im Leben geht alles vorwärts – nur gerudert wird rückwärts.»

Thomas Hurni



Über Thomas

Thomas ist mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Mauensee zu Hause. In seiner Freizeit treibt er gerne und viel Ausdauersport. Seine liebste Sportart ist neben dem Rudern das Biken. Im Winter ist er oft auf der Skipiste in Sörenberg oder beim Langlaufen in Beromünster oder im Eigenthal anzutreffen. Im Sommer dieses Jahres durfte er ein Sabbatical geniessen – und auch dieses verbrachte er mehrheitlich mit Sport: Von zu Hause aus fuhr er mit dem Velo in sieben Etappen nach Paris. Mit Sack und Pack (Bikepacking) legte er täglich rund 80 bis 130 Kilometer zurück.

Talentförderung in der Pflege

Über sich selbst hinauswachsen



Bewirb dich jetzt!

Bewerben kannst du dich jeweils bis Ende März mit einem kurzen Motivationsschreiben und deinem Lebenslauf. Die Anzahl Plätze pro Jahr ist beschränkt, daher findet ein Selektionsprozess mit Nomination durch den Vorgesetzten und weiteren Gesprächen statt.

Mit dem **Talentförderungsprogramm Pflege** werden spezifisch Talente in der Pflege identifiziert und gefördert. Das Programm ist Teil des Laufbahnmodells Pflege SPZ. Hast du Fragen? Wende dich an deine vorgesetzte Person oder an ursula.erni@paraplegie.ch
T 5348

Mit dem **Talentförderungsprogramm Spotlight** werden Talente gruppenweit identifiziert und über die Grenzen der einzelnen SPG-Gesellschaften hinaus gefördert. Hast du Fragen? Wende dich an deine vorgesetzte Person oder an marijana.bilalic@paraplegie.ch
T 5345

Illustration: istockphoto

Die Komfortzone hin und wieder zu verlassen, ist für die berufliche und private Weiterentwicklung wichtig. Diese Erfahrung durfte auch Selina Isler im Rahmen des Talentförderungsprogrammes für Mitarbeitende aus der Pflege machen.

Text: **Katrin Birrer**Foto: **Adrian Baer**

Das Potenzial von Mitarbeitenden zu erkennen und Talente gezielt zu fördern, nimmt für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) einen besonderen Stellenwert ein. Es geht dabei vor allem darum, Zukunftsperspektiven zu schaffen – sei es für die Mitarbeitenden persönlich als auch für das Unternehmen, das qualifizierten Nachwuchs für sich gewinnen will – was gerade in den Pflegeberufen besonders wichtig ist.

Um Pflegefachpersonen im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zu bieten, wurde vor einigen Jahren ein Talentförderungsprogramm lanciert, das jährlich durchgeführt wird. Seit 2023 besuchen die Talente aus der Pflege neu einige Module gemeinsam mit den Teilnehmenden des Spotlight-Programms (siehe Box). Es werden Inhalte zu strategischen Themen und methodische Kompetenzen vermittelt, zudem wird an Innovationen und Projekten aus dem beruflichen Alltag gearbeitet. Darüber hinaus werden alle Teilnehmenden auch individuell mit einem «On-the-job-Training» in Fach, Bildung oder Führung gefördert und durch Mentoring und Seitenwechsel unterstützt.

Projekte, die den Alltag erleichtern

Eine der Teilnehmenden der diesjährigen Ausgabe des Talentförderungsprogramms Pflege ist Selina Isler. Die Pflegefachfrau HF arbeitet seit rund vier Jahren auf der Station C im SPZ und ist zugleich auch Experte für Wundmanagement. «Mich weiterzuentwickeln, ist mir wichtig», sagt die 27-Jährige. In ihrer Projektarbeit hat sie sich gemeinsam mit ihren Berufskolleginnen Chiara Schmid, Nicole Felder und And-

«Mich weiterzuentwickeln, ist mir wichtig.»

Selina Isler, Pflegefachfrau HF

rea Stutz des Austrittsmanagements in der Bezugspflege angenommen und eine Checkliste erarbeitet, die den Austrittsprozess vereinfacht. Die Projektarbeit hatte zum Ziel, ein Problem aus der Praxis aufzugreifen und eine Lösung dafür zu erarbeiten.

Anfang Oktober konnten sie ihre Ideen den Stationsleitungen und der Leitung Pflege präsentieren – und durften sich über positive Rückmeldungen freuen. Derzeit laufen Abklärungen bezüglich einer möglichen Einführung. «Zu wissen, dass unser Projekt Zuspruch findet und tatsächlich weiterverfolgt wird, ist einfach grossartig», meint Selina. Gespannt wartet sie mit dem Projektteam auf einen definitiven Entscheid, um das Projekt abschliessen zu können.

Die Komfortzone verlassen

Für Selina war die Projektarbeit das Highlight des Talentförderungsprogrammes. «Die stationsübergreifende Zusammenarbeit war sehr produktiv», so Selina. «Wir waren motiviert, allen Mitarbeitenden in der Pflege etwas Gutes zu tun.»

Die im Rahmen des Talentförderungsprogrammes gesammelten Erfahrungen sind für Selina nicht nur beruflich wichtig, auch privat kann sie einiges mitnehmen. So hat sich Selina früher eher als scheu und zurückhaltend betrachtet – nun hat sie unter anderem gelernt, selbstsicherer aufzutreten und ihre Meinung zu vertreten. «Die Komfortzone zu verlassen, tut manchmal ganz gut», meint sie lachend. Nicht zuletzt hat sie es auch als Bereicherung empfunden, neue Kolleginnen und Kollegen aus der ganzen SPG kennenzulernen.

Kooperation mit IdéeSport

Betreute Ferienwoche auf dem Campus

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) fördert die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Deshalb spannt sie mit IdéeSport zusammen und bietet im Sommer 2024 erstmals eine Ferienbetreuungswoche für Kinder von Mitarbeitenden an.

Fünf Tage Bewegung und Spass – durchgehend betreut, inklusive ausgewogenem Znüni, Zmittag und Zvieri vom SPZ-Gastroteam. Mit diesem Pilotprojekt für Sechs- bis Zwölfjährige setzt die SPG ein klares Zeichen: «Wir wollen, dass Väter und Mütter Familie und Beruf noch besser vereinbaren können», sagt die HR-Verantwortliche Claudia Burri, die das Pilotprojekt seitens SPG leitet. Schulkinder haben rund 13 Wochen Ferien im Jahr, Eltern meist je vier bis fünf Wochen. Damit kann die Ferienbetreuung der Kinder nicht abgedeckt werden. Gerade für Alleinerziehende ist diese Situation besonders herausfordernd.

tritt mit dem Pilotprojekt Neuland – und gehört damit zu den schweizweit wenigen Unternehmen, die eine Ferienbetreuung für Kinder im Primarschulalter anbieten.

Interessierte Eltern können ihre Kinder ab dem 15. Januar anmelden. «Es hat Platz für maximal 75 Kinder und es braucht mindestens 40 Anmeldungen, damit wir diese Woche durchführen können», erklärt Claudia. «Wir sind stolz, dieses Programm anbieten zu können, und gespannt darauf, wie viele Anmeldungen eingehen werden.» Kinder von SPG-Mitarbeitenden dürfen übrigens auch ein Gspändli mitnehmen (siehe Box).

Text: Manu Marra

Anmeldung ab Januar

Es ist das erste Mal, dass die Stiftung IdéeSport die sogenannte «ActiveWeek» gemeinsam mit einem Unternehmen anbietet. Auch die SPG be-

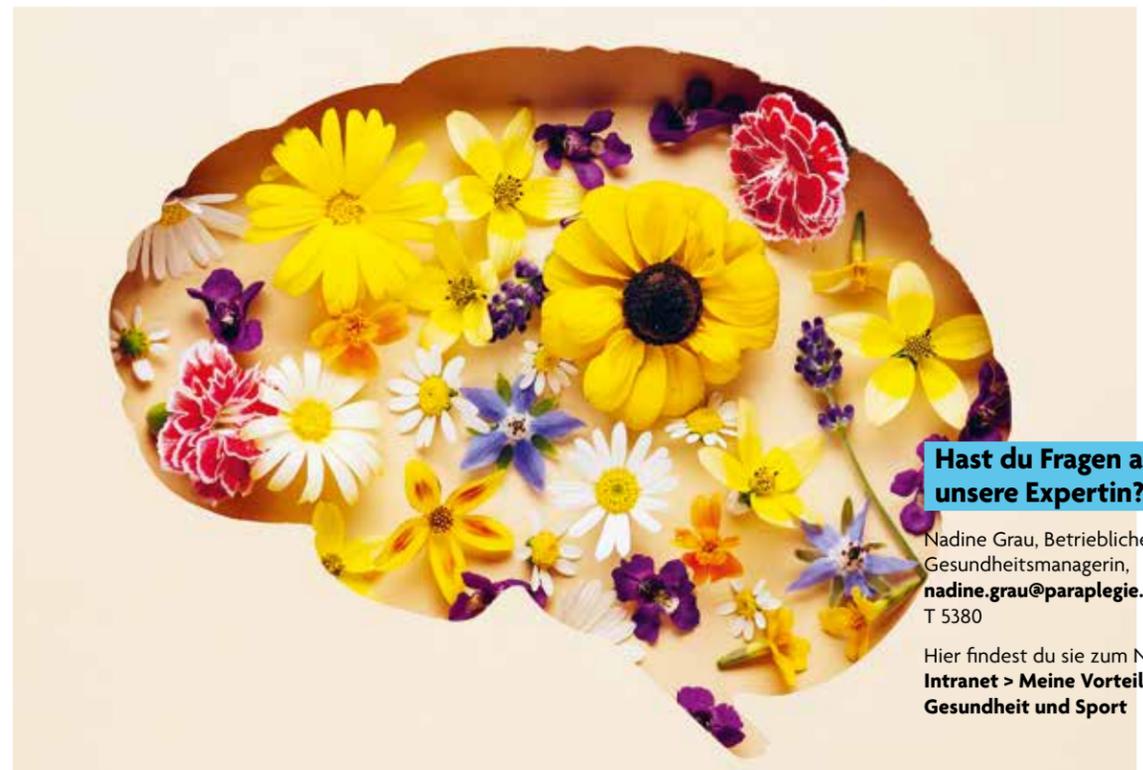


Spiel und Spass für Primarschulkinder.

«ActiveWeek» auf dem Campus Nottwil

Die SPG bietet vom 22. bis 26. Juli 2024 erstmals eine Ferienbetreuung für Kinder im Primarschulalter an. Zeit: jeweils ab 7.30 bis 17.30 Uhr (Check-in zwischen 7.30 und 9 Uhr/ Check-out zwischen 16 und 17.30 Uhr). Anmeldestart: 15. Januar 2024 (Aufruf erfolgt über das Intranet) Kosten: Kinder von SPG-Mitarbeitenden bezahlen 250 Franken (inkl. Essen und Getränke); 300 Franken für externe Kinder.

Hast du Fragen? Wende dich an: claudia.burri@paraplegie.ch T 5785



Hast du Fragen an unsere Expertin?

Nadine Grau, Betriebliche Gesundheitsmanagerin, nadine.grau@paraplegie.ch T 5380

Hier findest du sie zum Nachlesen: [Intranet > Meine Vorteile > Gesundheit und Sport](#)

Psychische Gesundheit

Für schwierige Zeiten gewappnet sein

Die meisten Menschen wissen, wie sie ihrem Körper etwas Gutes tun können. Doch was machen wir für unsere Psyche? Leider viel zu wenig, meint Nadine Grau. «Vielen fehlt es an praktisch umsetzbarem Wissen», bedauert die betriebliche Gesundheitsmanagerin. Die 40-Jährige weiss, wovon sie spricht: Gemeinsam mit Manuela Schär betreut sie immer mehr Mitarbeitende, die wegen psychischer Belastungen ausfallen. «Dabei geht es nicht nur um Stress am Arbeitsplatz», erklärt Nadine. **Viel häufiger seien es Überlastungen im privaten Bereich, die sich auch auf den Arbeitsplatz auswirkten.** «Meistens spielen mehrere Faktoren mit», so Nadine. «Wenn plötzlich mehr Belastungen als Ressourcen da sind, kann sich schnell ein Gefühl von Überforderung und Ohnmacht einstellen.»

Eine aktuelle Umfrage von Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass es rund 33 Prozent der Bevölkerung so geht. Weitere 45 Prozent befinden sich in einem sensiblen Bereich.

«Das zeigt deutlich, wie gestresst und angeschlagen die Menschen sind», sagt Nadine. Umso wichtiger ist es ihr, psychische Probleme zu enttabuisieren. «Darüber zu sprechen, kann schon viel bewirken.» Aber damit nicht genug: «Wir alle sollten wissen, wie wir unsere psychische Gesundheit stärken können.» **Vieles kann man im Alltag präventiv machen, um psychische Erkrankungen vorzubeugen und besser für schwierige Zeiten gewappnet zu sein.** Nadine hat dieses Jahr jeden Monat einen Impuls ausgearbeitet und im Intranet veröffentlicht, der uns dabei als Orientierungshilfe dient.

Nachhaltigkeit in der SPG

Welches Mobilitätsabo wirst du wählen?

Wie wir täglich zur Arbeit pendeln, beeinflusst nicht nur unseren Alltag, sondern auch das Klima. Die SPG will daher mit Mobilitätsabos eine zeitgemässe Mobilitätskultur anstossen.



Text: **Thomas Brinkel**

Ein Drittel aller Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) hätte zu Fuss, mit dem Velo oder dem öffentlichen Verkehr (ÖV) eine komfortable Tür-zu-Tür-Reisezeit von weniger als 30 Minuten. Für 72 Prozent der Mitarbeitenden wäre der Campus Nottwil mit dem ÖV noch innerhalb von 60 Minuten erreichbar. Trotz ressourcenschonender Alternativen nutzen ungefähr die Hälfte aller Mitarbeitenden das Auto für den Arbeitsweg, wie eine aktuelle Pendlerweganalyse ergibt.

Als verantwortungsvolle Arbeitgeberin engagiert sich die SPG für eine nachhaltige Zukunft und will eine umweltfreundliche Mobilitätskultur anstossen. Dazu werden in Zusammenarbeit mit der Albert-Koechlin-Stiftung nun Mobilitätsabos lanciert.

Chance zum Umsteigen

Die Mobilitätsabos geben allen Mitarbeitenden die Möglichkeit, zu wählen, wie sie ihren Arbeitsweg bevorzugt zurücklegen wollen. Je nach Wahl sieht die SPG verschiedene Unterstützungsformen respektive -beiträge vor (siehe Tabelle). Während Autofahrende bis anhin von stark vergünstigten Parkmöglichkeiten profitieren konnten, werden ab dem 1. Mai 2024 die Preise für die Nutzung der Tiefgarage erhöht und gleichzeitig die Nutzenden von ressourcenschonenden Alternativen mit einem Zustupf honoriert.

Die Mobilitätsabos sind jeweils für ein Jahr gültig, danach können sie erneuert oder gewechselt werden. Der Anmeldeprozess wird im Frühling 2024 beginnen.

Was wählst du?

Mehr Infos zu den Mobilitätsabos und zum Anmeldeprozess findest du hier:
Intranet > Meine Vorteile > Mobilitätsabos

Clever unterwegs mit fünf Mobilitätsabos

Muskelkraft	ÖV	Job-E-Bike	Auto	Motorrad
Gutschein im Wert von 500 Franken* zur Ausrüstung für den Arbeitsweg	Beitrag an das ÖV-Abo im Wert von 500 Franken*	Beitrag im Wert von 500 Franken* an ein E-Bike als Leihgabe zur privaten Nutzung	Parkplatz in der Tiefgarage zum vergünstigten Tarif von 60 Rappen pro Stunde und max. 5 Franken pro Tag**	Parkplatz in der Tiefgarage für pauschal 20 Franken pro Monat

* Beitrag bei 100%-Arbeitspensum. Die Beiträge sind auf das Pensum abgestimmt.

** Der monatliche Abzug entfällt zugunsten der effektiven Parkzeit. Zwischen 22 und 7 Uhr ist das Parkieren zudem gratis, was insbesondere den Schichtarbeitenden zugutekommt.

50 Jahre Schweizer Paraplegiker-Stiftung Auf dem Weg zum grossen Jubiläum

Während die meisten gerade erst einen flüchtigen Blick auf das Jahr 2024 werfen, hat sich innerhalb der Schweizer Paraplegiker-Gruppe ein Organisationskomitee (OK) formiert, das bereits an die weitere Zukunft denkt: das grosse Jubiläumsjahr 2025. «Neben dem 50. Geburtstag der Stiftung wird es in diesem Jahr auch weitere Meilensteine zu feiern geben», erklärt die OK-Präsidentin Pia Scherer und verrät: «Es soll ein Jahr mit vielen Highlights und Überraschungen für alle Mitarbeitenden werden.» Das 16-köpfige OK «Jubi2025» freut sich, die Arbeit aufzunehmen, und hat bereits eine Vielzahl von Ideen, die für ein unvergessliches Jubiläumsjahr sorgen sollen. Dabei wird es die Mitarbeitenden in den kommenden Monaten via Intranet über die geplanten Aktivitäten auf dem Laufenden halten.



Das OK besteht aus (v. o. l.): Yves Sollberger, Irène Bucher, Claudia Muri, Monika Stalder, Ruth Baumgartner, Stefanie Kaufmann, Pia Scherer, Reto Garbely, Gisela Bucher, Andrea Kaufmann, Christian Hamböck und Claudia Clapasson. Auf dem Bild fehlen: Fabienne Käppeli, Anna Krummenacher, Edith Renggli und Anett Schönauer.

Ideen zum Backen

Welches Guetzi magst du am liebsten? Orthotec hat unter den Mitarbeitenden eine Umfrage lanciert und den Kundinnen und Kunden via Newsletter die besten Rezepte zukommen lassen

Lust zu backen? Schau rein:



Die Umwelt und das Portemonnaie sagen Danke

Daniel Hauri (48)

arbeitet als Leiter Technik und Sicherheit im SPZ und ist im Nachhaltigkeitsprojekt der SPG verantwortlich für das Dossier Energie und Infrastruktur.

Daniel, der Kanton Luzern hat die SPG dazu verpflichtet, Energie zu sparen. Ist uns das im vergangenen Jahr gelungen?

Bereits seit 2019 müssen alle Grossverbraucher ihren Energieverbrauch analysieren und Massnahmen zur Verringerung ihrer CO₂-Emissionen ergreifen. 2021 haben wir mit dem Kanton eine Zielvereinbarung für den Zeitraum von 2021 bis 2030 abgeschlossen. Das aktuelle Monitoring zeigt den Erfolg des eingeschlagenen Wegs: Der vereinbarte Absenkungspfad wurde 2022 mehr als erreicht.

Heisst das also, dass wir nachhaltiger geworden sind?

Ja, wir haben verschiedene Massnahmen ergriffen, etwa bei der Beleuchtung und den Belüftungsanlagen, die zu einer Reduktion des Verbrauchs beitragen. Weitere Betriebsoptimierungen stehen an und wir sind zuversichtlich, die Zielwerte bis 2030 zu erreichen.

Wo besteht noch Potenzial für Einsparungen?

In den nächsten zwei Jahren ist der Ersatz der Beleuchtungsanlagen im Gebäude GZI geplant. Diese wurden noch nicht auf die heutige LED-Technologie umgerüstet. Nicht zu vergessen ist, dass wir in punkto Nachhaltigkeit generell gut unterwegs sind. Seit der Eröffnung des SPZ nutzen wir den Sempachersee zur Gebäudeheizung. Im Zuge der Neu- und Umbauarbeiten auf dem Campus wurde die Anlage auf den neusten Stand der Technik angepasst und auf die Kühlung ausgedehnt – womit wir seit 2010 den Bedarf an fossiler Energie für die Wärmeproduktion um 70 Prozent und den Strombedarf zur Kälteerzeugung um 75 Prozent senken konnten. Dies entspricht Einsparungen von jährlich 5600 Tonnen CO₂. Zudem decken Solarpaneele fünf Prozent unseres Strombedarfs. Dafür sagt nicht nur die Umwelt, sondern auch das Portemonnaie Danke.

Interview: Andrea Zimmermann

SPG auf Social Media

Let's talk about Sex

Kann man mit einer Querschnittslähmung noch Sex haben? Über das Thema Sexualität und Querschnittslähmung wird nach wie vor zu wenig offen gesprochen. Entsprechend bestehen Vorurteile, Mythen oder Missverständnisse. Die Öffentlichkeit über Themen rund um Querschnittslähmung zu sensibilisieren, gehört zu den zentralen Aufgaben der Schweizer Paraplegiker-Stiftung – entsprechend wird dieses Ziel auch auf den

«Socials», den Social-Media-Kanälen, verfolgt. Nachdem diesen Frühling im Mitglieder-magazin «Paraplegie» Liebe und Intimität im Fokus gestanden haben, haben wir die Community auf unseren Socials im November mit Wissen zum Thema Sexualität eingedeckt. Mit verschiedenen Posts und Storys haben wir gesellschaftliche Tabus thematisiert und aufgezeigt, wie Menschen mit Querschnittslähmung ihre Sexualität



leben. Du hast die Beiträge verpasst? Dann folge uns auf Social Media!

Text: Simon Zwimpfer

Können Querschnittsgelähmte noch...

SEX HABEN?

- Eine Querschnittslähmung **beeinträchtigt fast immer die Sexualfunktionen.**
- **Sex zu haben ist aber in den allermeisten Fällen weiterhin möglich**, z.B. mit anderen Stellungen oder Hilfsmitteln.

Können Querschnittsgelähmte Männer noch...

EINE EREKTION HABEN?

- Bei Männern mit einer Querschnittslähmung kann es zu **Erektionsproblemen** kommen.
- Teilweise wird der Penis **nicht steif** genug, um ihn einzuführen.
- Es gibt **verschiedene Hilfsmittel** wie z.B. Penispumpe, Penisring und Medikamente wie Viagra.
- Der **Samenerguss** kann teilweise nur noch tropfenweise vorhanden sein oder entfällt ganz.

Können Querschnittsgelähmte Frauen noch...

FEUCHT WERDEN?

- Das **Feuchtwerden** der Scheide kann vermindert sein oder fehlen.
- Es gibt **verschiedene Hilfsmittel** wie z.B. Öle, Vaseline oder Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis.

Können Querschnittsgelähmte noch...

EINEN ORGASMUS HABEN?

- Das Gespür im Genitalbereich kann gänzlich fehlen. Daher ist die **Orgasmusfähigkeit** fast immer betroffen und wird oft verändert wahrgenommen.
- Betroffene erleben teilweise einen **«Orgasmus im Kopf»**. Der **Höhepunkt** ist vermutlich eine Kombination aus Phantasie, Erinnerung an frühere Orgasmen und der sexuellen Situation.

Grosser Erfolg: Mit den Posts und Storys zum Thema Sexualität haben wir insgesamt über 30 000 Personen erreicht und 500 Likes erzielt.

Auf unseren Socials mitwirken?

Hast du Ideen für Social-Media-Beiträge oder bist du souverän mit eigenem Content auf Instagram oder TikTok unterwegs? Melde dich bei uns:

webcontent@paraplegie.ch

Folge uns:

facebook.com/paraplegie

twitter.com/paraplegiker

[linkedin.com/Schweizer Paraplegiker-Stiftung](https://linkedin.com/Schweizer-Paraplegiker-Stiftung)

instagram.com/paraplegie

youtube.com/ParaplegikerStiftung

tiktok.com/paraplegie



Jetzt losfalten!

Mit wachem Geist, etwas handwerklichem Geschick und dem beigelegten Origamipapier kannst du dir deine eigene Festtagsdeko basteln.

Die Falanleitung
findest du hier:

 bit.ly/origamistern

