

CAMPUS

Schweizer Paraplegiker-Gruppe
Frühling 2024

Mitarbeitende im Mittelpunkt.



**Mitmachen
und gewinnen!**

Chance auf
tolle Preise
S. 4

ERFOLGSGESCHICHTEN

Was wir voneinander
lernen können

12 Praxis

Zu Besuch bei Active
Communication

18 Impuls

Compliance geht uns
alle an

26 Expertentipp

Hinter den Kulissen
der ParAthletics

Fit in den Frühling

Starte voller Freude in den Frühling. Egal, ob du dich gerne sportlich betätigst oder lieber den Grill anwirfst: Mit den Angeboten für Mitarbeitende der SPG bist du bestens für den Frühling gerüstet.

**Linde Gas & More
10 % Rabatt**

Begrüsse den Frühling mit einer Grillparty. Bei Linde Gas & More (vormals PanGas) erhältst du Rabatt auf das Propan-, Grill- und Ballon-sortiment.

Angebot einlösen:
Industriepark 10, 6252 Dagmersellen
Chollerstrasse 25, 6312 Zug
Horwerstrasse 62, 6010 Kriens
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert vor.

**PAKA-Sport, Sempach
10 % Rabatt**

Nutze den Frühling für neue sportliche Herausforderungen. Bei PAKA-Sport in Sempach findest du alles, was du für deine neue Sportausrüstung brauchst.

Angebot einlösen:
Stadtstrasse 14, 6204 Sempach
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert vor.
Kein Rabatt auf Aktionen und Sonderangebote.

**Sager-2Rad AG, Emmenbrücke
10 % Rabatt**

Sportlich unterwegs: Egal, ob in der freien Natur oder in der Stadt, bei Sager-2Rad AG in Emmenbrücke findest du alles, was das Zweiradfahrerherz begehrt.

Angebot einlösen:
Rüeggisingerstrasse 14, 6020 Emmenbrücke
Weise deinen Personalausweis unaufgefordert vor.
Kein Rabatt auf Aktionen und Reparaturen.

**Reisebüro der SPV, Nottwil
Multi-Trip-
Jahresversicherung**

Mit der Reiseversicherung der SPV bist du 365 Tage im Jahr gut abgesichert.
Multi Trip Clever oder Comfort Einzelperson 80/132 (statt 134/219) Franken/Jahr
Multi Trip Clever oder Comfort Familie 131/215 (statt 218/359) Franken/Jahr

Angebot einlösen:
Reisebüro der SPV, 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](#)



6



16



21



CAMPUS – Nr. 1, Frühling 2024, 4. 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:
Peter Birrer, Stefanie Eicher, Julia Ischer, Stefanie Schlüter, Stephanie Steiger, Sandra Vogel, Laurin Winkler
Gestaltung & Layout:
Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS), Daniela Erni
Fotos & Illustrationen:
Walter Eggenberger (Leitung), Adrian Baer, Sabrina Kohler, Nadja Baltensweiler, Kornel Stadler

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 2/2024:
10. April 2024
Das Magazin erscheint vierteljährlich



4 kurz & knapp
Wissenswertes aus der SPG

ERFOLGSGESCHICHTEN

6 Es gibt immer eine Chance, Neues zu lernen
Fünf Mitarbeitende der SPG im Gespräch

12 Praxis
Zu Besuch bei Active Communication in Steinhausen

15 Aussenblick
Lob für das Modeprojekt der SPS

16 Visite
Vera Aregger und ihre Arbeit an der Hotelrezeption

18 Impuls
Compliance geht uns alle an

20 Perspektive
Zahlen und Fakten zum Weiterbildungsangebot

21 Expertentipp
Wie dir richtiges Atmen guttun kann

22 Applaus
Ein Erfolgsrezept aus dem Centro

24 Panorama
Die ParaFriends-Band sucht Verstärkung

26 Nachgefragt
Hinter den Kulissen der ParAthletics

27 Community
Querschnittlähmung und Herausforderungen im Alltag

kurz & knapp

Nachhaltigkeit

Abfallentsorgung: Teste dein Wissen

Jährlich fallen im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) rund 200 Tonnen Siedlungsabfälle an. Viel davon kann wiederverwertet oder umweltverträglich entsorgt werden. «Eine Voraussetzung dafür ist, dass die Abfalltrennung bereits auf der Station, im Büro, in der Werkstatt und den öffentlichen Bereichen funktioniert», erklärt Mirko Scheidegger, Leiter Beschaffung & Logistik SPZ. Wer Abfälle getrennt entsorgt, leistet einen wertvollen Beitrag zur Schonung natürlicher Ressourcen und unterstützt damit ein zentrales Anliegen der Nachhaltigkeitsstrategie der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG). Um dich bei der Abfalltrennung zu unterstützen, stehen dir im SPZ seit Anfang Jahr 21 Recyclingstationen zur Verfügung.

Was darf wie entsorgt werden?

Abfälle richtig zu trennen, ist nicht immer einfach. Wer recyceln möchte, muss wissen, was auf welche Weise entsorgt werden darf. **Nimm deshalb bis am 31. März am Entsorgungs-Quiz teil und teste dein Wissen rund um richtiges Recycling.** Unter allen Teilnehmenden, die die Fragen richtig beantwortet haben, werden drei attraktive Preise verlost. Mehr Infos dazu im Intranet.



Hier geht es zum Quiz
bit.ly/entsorgungs-quiz
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich benachrichtigt und im nächsten Campus genannt.

Die Zahl

98 557 462

Rund 98,6 Millionen Franken an Mitgliederbeiträgen, Spenden und Nachlässen konnte die Marketing- und Kommunikationsabteilung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) im Jahr 2023 einwerben. 7 Millionen davon sind zur Auszahlung der Gönnerunterstützung an verunfallte Mitglieder vorgesehen und weitere 20,7 Millionen als Direkthilfe budgetiert. Die restlichen Einnahmen fließen als Betriebsbeiträge in die Gruppengesellschaften und Projekte, die Menschen mit Querschnittlähmung wie auch Mitarbeitenden der SPG einen Mehrwert bieten.

Foto links: istockphoto, rechts: Joel Najer



Wings for Life World Run Anmelden und mitrennen

Sei mit dabei, wenn am Sonntag, 5. Mai 2024, der internationale Wings for Life World Run in Zug stattfindet. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ist auch dieses Jahr nationale Partnerin des Laufanlasses und übernimmt für alle teilnehmenden SPG-Mitarbeitenden das Startgeld. Dieses fließt zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung der Stiftung Wings for Life. Melde dich gleich heute an und laufe oder rolle schon bald mit dem SPS-Team für die gute Sache.

Hier geht's zur Anmeldung:
wingsforlifeworldrun.com/de/login

Bei Fragen hilft dir Team-Kapitänin Cathérine Gasser gerne weiter: T 6112

Schon probiert?

Wetten, dass ...

... du es nicht schaffst, deine Nase zuzuhalten und länger als vier Sekunden «Mmmh» zu sagen?

... es dir nicht gelingt, mit der Zunge deinen Ellenbogen zu berühren?

... du gehnt hast, dass das nicht funktioniert, es aber trotzdem probiert hast?

Manchmal sind es genau diese kleinen Herausforderungen, die uns daran erinnern, dass es sich lohnt, auch mal über sich selbst zu lachen. Vielleicht ist es also an der Zeit, sich selbst eine kleine Pause zu gönnen und dem nächsten ungewöhnlichen Versuch eine Chance zu geben. Vielleicht überrascht uns das Ergebnis ja sogar. In diesem Sinne:
Viel Spass beim Ausprobieren!

Fotos – ja gerne!

Hast du einen tollen Teamanlass oder sonst etwas Besonderes erlebt? Lass uns daran teilhaben und schreib uns eine Nachricht mit dem Vermerk «Campus» an newsroom@paraplegie.ch



Agenda Frühling 2024

17. bis 22. März
Woche der Gesundheitsberufe
SPZ

11. April
Personalinfo SPZ für alle Mitarbeitenden
16.15 bis 17.15 Uhr, Aula SPZ

2. Mai
Campus-Info für alle Mitarbeitenden
16.15 bis 17.15 Uhr, Aula SPZ

5. Mai
Wings for Life World Run
Zug

6. bis 9. Juni
ParAthletics
Campus Nottwil

21. Juni
Personalfest
Aula SPZ

Es gibt immer eine Chance, Neues zu lernen

Was mit der Vision von Guido A. Zäch begann, verbindet heute rund 2000 Mitarbeitende: der Einsatz für eine Welt, in der Menschen mit Querschnittlähmung ein selbstbestimmtes Leben bei bestmöglicher Gesundheit führen können. Die Entwicklung der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) ist eine Erfolgsgeschichte – die von all jenen Menschen getragen wird, die in Nottwil tagtäglich ihr Bestes geben. Die Campus-Redaktion hat sich mit fünf von ihnen zum Mittagessen getroffen.

Interview: **Andrea Zimmermann**

Fotos: **Sabrina Kohler**

Die Vorstellungen darüber, wie sich Erfolg definieren lässt, sind so unterschiedlich wie wir Menschen selbst. Die Campus-Redaktion hat sich während eines Mittagessens im À-la-carte-Restaurant Sempia im Hotel & Conference Center Sempachersee mit fünf Mitarbeitenden der SPG darüber unterhalten, was es für sie persönlich bedeutet, erfolgreich zu sein. Welche Hürden haben sie in ihrem Leben bereits gemeistert? Was wollen sie noch erreichen? Und wie gehen sie mit Misserfolgen um? Im Gespräch wird deutlich: Wir alle können voneinander lernen. Und: Ohne Unterstützung und Zusammenarbeit mit andern würde uns kaum etwas gelingen.

Redaktion: Was würdest du als deinen bisher grössten Erfolg bezeichnen?

John: Dass ich seit 30 Jahren mit derselben Frau verheiratet bin (lacht). Eigentlich kann ich sagen, dass ich die grössten Erfolge meines Lebens anderen zu verdanken habe. Als Tetraplegiker bin ich sozusagen ein Produkt der Unterstützung anderer Menschen. Damit habe ich Glück im Unglück: Hat man eine sichtbare Einschränkung, sind die meisten Menschen sehr zuvorkommend und bieten ihre Hilfe an. Menschen mit psychischen Problemen haben es da leider schwerer.

Alexandra: Das kann ich bestätigen. Ich hatte im Verlauf meines Lebens schon ein paar depressive Episoden – und musste erst lernen, um Hilfe zu bitten. Bis zu meinem Zusammenbruch vor etwas mehr als einem Jahr wollte ich immer mit dem Kopf durch die Wand. Ich bin eher ein ehrgeiziger, perfektionistischer und gewissenhafter Mensch. Dementsprechend habe ich hohe Ansprüche an meine Arbeit und möchte auch erfolgreich sein in dem, was ich tue. Doch durch meine Krankheit musste ich mein Konzept von Erfolg hinterfragen.

Redaktion: Wie definierst du Erfolg heute?

Alexandra: Das ist schwierig zu sagen. Klar ist jedoch, dass Erfolg für mich nicht mehr viel mit dem zu tun hat, was wohl die meisten darunter verstehen: Leistung, Wohlstand und Karriere.

Michael: Ich betrachte mich als erfolgreich, wenn ich das Gefühl habe, alles richtig gemacht zu haben. Gelingt es mir dabei, sowohl meine eigenen als auch die Erwartungen anderer zu erfüllen, bin ich zufrieden.



Über Michael

Es ist erstaunlich, dass Michael Fiechter trotz seiner Rolle als stellvertretender Chefarzt für Rückenmedizin und Orthopädie (SPZ) sowie seiner anspruchsvollen Aufgabe als Vater von vier Kindern noch Zeit für Hobbys hat. Um körperlich fit zu bleiben, trainiert der 40-Jährige mehrfach pro Woche Ausdauer und Kraft. Zudem ist er von Kindesbeinen an ein begeisterter Karateka und trifft sich regelmässig mit Sportkollegen, um zu trainieren. Michael lebt mit seiner Familie in Menzingen (ZG).

Renate: Das ist ein guter Punkt, Michael. Ich habe immer versucht, meinen eigenen Wünschen wie auch den Bedürfnissen meiner Familie gerecht zu werden. Ich wollte mich nie zwischen meinem Leben als Familienfrau und meinem Beruf als Pflegefachfrau entscheiden

«Einer meiner grössten Erfolge ist, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.»

Renate Leuenberger-Blum

müssen. Beides ist mir wichtig, und ich sehe es insofern auch als meinen grössten Erfolg an, dass es mir stets gelungen ist, alles unter einen Hut zu bringen. Klar, ich habe mein Arbeitspensum je nach Lebenssituation angepasst, aber ich habe immer gearbeitet – und das auch in einer Zeit, in der das für Frauen mit Kindern nicht unbedingt üblich war. Darauf bin ich stolz.

Michael: Als Vater von vier Kindern weiss auch ich, wie schwierig der Spagat zwischen Familie und Beruf sein kann. Meine Kinder sind für mich mein grösster Erfolg, und es ist mir wichtig, dass ich sie abends ins Bett bringen

kann, bevor ich anschliessend trainieren gehe. Für meinen Job als Wirbelsäulenchirurg ist es unerlässlich, nicht nur mental, sondern auch körperlich fit zu bleiben – ansonsten wären mehrstündige Operationen nicht regelmässig zu bewältigen. Ich bin meiner Ehefrau sehr dankbar, denn ohne ihre Rückendeckung könnte ich das nicht leisten.

Matteo: Ich bin froh, dass ich mit der Orthotec einen Lehrbetrieb gefunden habe, der es mir ermöglicht, meinen Traumberuf Orthopädist zu erlernen, ohne dabei meinen Wunsch nach einer Sportkarriere im Rudern aufgeben zu müssen. Dank reduziertem Pensum kann ich neun Mal wöchentlich trainieren. Trotzdem ist es eine Herausforderung, der Ausbildung und dem Leistungssport gerecht zu werden. Es braucht sehr viel Disziplin, an meinen Zielen dranzubleiben: Neben den Schweizer-, Europa- und Weltmeisterschaften träume ich längerfristig von einer Teilnahme an den Olympischen Spielen.

Redaktion: Das klingt in der Tat nach grossen Zielen. Glaubst du, dass sich diese im Verlauf deines Lebens verändern werden?



Matteo: Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Derzeit möchte ich vor allem meine Lehre erfolgreich abschliessen und meine sportlichen Ziele erreichen. Als Erwachsener wird das Thema Familie wahrscheinlich wichtiger, und im Alter wird es wohl insbesondere darum gehen, so unabhängig wie möglich zu bleiben.

John: Meine Ziele haben sich zwangsläufig verändert. Vor meinem Unfall war ich dabei, einen Landwirtschaftsbetrieb aufzubauen. Ich musste akzeptieren, dass ich diesen Plan nicht mehr weiterverfolgen konnte. Oder besser: Ich habe gelernt, es zu akzeptieren, weil ich keine andere Wahl hatte. Damals lag ich drei Monate lang mit einer gebrochenen Wirbelsäule im Spitalbett, weil es noch keine Wirbelsäulen-chirurgie gab. Daher hatte ich viel Zeit, um nachzudenken und mich darauf einzustellen, dass nun alles anders wird und ich mein Leben neu ausrichten muss.

Redaktion: Das stelle ich mir schlimm vor.

John: Eigentlich war das ganz gut so. Heute werden Menschen nach Unfällen so schnell wieder zusammengeflickt, dass sie gar nicht verarbeiten können, was überhaupt mit ihnen passiert ist. Ich hatte die Gelegenheit, mein Leben umzudenken und mit ihm auch das, was ich bis dahin unter Erfolg verstanden hatte. Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke und sagen müsste, ob es erfolgreich war, würde ich es an der Summe meiner Taten messen. Wenn die Mehrheit davon positiv war, bin ich zufrieden. Wenn die Welt ein kleines bisschen besser geworden ist, weil ich da war.

«Heute würde ich den Erfolg an der Summe meiner Taten messen. Wenn die Mehrheit positiv war, bin ich zufrieden.»

John Leen

Renate: Das ist ein schöner Gedanke und sicherlich auch eine gute Motivation, jeden Tag dein Bestes zu geben. Ich sehe das bei vielen Patientinnen und Patienten im SPZ, wie sie sich zurück ins Leben kämpfen und hart daran arbeiten, die grösstmögliche Selbstständigkeit – und damit auch eine Perspektive für ihre

Über Alexandra

Nach ihrem Studium in Gesundheitswissenschaften ist Alexandra Widmer vor rund dreieinhalb Jahren mit ihrem Partner aus Winterthur nach Sursee gezogen. Seither arbeitet sie als Studienkoordinatorin am SPZ, zuerst in der Neuro-Urologie und seit der Fusion der klinischen Forschung mit der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) in der Clinical Trial Unit (CTU). Als Ausgleich zu ihrem kopflastigen Job hat sie neben dem Ballett auch das Häkeln für sich entdeckt: Ob Decken, Pullis oder Mützen – Alexandra liebt es, mit Garn und Händen zu arbeiten.



Über Matteo

Was bereits seinen Vater und seinen Grossvater faszinierte, ist auch zur Leidenschaft von Matteo Müller geworden: das Rudern. Der 16-Jährige aus Oberkirch (LU) hat grosse Ziele. Dank einer Swiss Olympic Talent Card und der Orthotec als Lehrbetrieb hat er die Chance bekommen, an seiner Sportkarriere zu arbeiten, ohne dabei auf eine Ausbildung als Orthopädist verzichten zu müssen. In seiner Freizeit trifft er sich am liebsten mit Freunden zum Basket- oder Fussballspielen.



Zukunft – zurückzugewinnen. Sie dabei begleiten zu dürfen, ist das Schönste an meinem Beruf und auch das, was mich jetzt schon 30 Jahre in Nottwil gehalten hat. Es ist für mich immer wieder überwältigend, wie hier Hand in Hand gearbeitet wird, um das Beste für unsere Patientinnen und Patienten zu erreichen.

Alexandra: Nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern auch wir Mitarbeitenden können von dieser Zusammenarbeit profitieren. Ich bin dankbar, dass ich nach meinem Zusammenbruch und während des anschliessenden Klinikaufenthalts so grosse Unterstützung erfahren durfte. Meine Vorgesetzten, die Mitarbeitenden des betrieblichen Gesundheitsmanagements und des psychologischen Dienstes waren sofort für mich da und haben mich auf dem Weg zurück an den Arbeitsplatz begleitet. Dank ihnen musste ich keine Angst um meine Arbeitsstelle haben und konnte mich auf meine Genesung fokussieren. Das war unglaublich wertvoll für mich. Heute arbeite ich wieder 80 Prozent – und bin stolz darauf, über dem Berg zu sein. Zurück an meinem Arbeitsplatz zu sein, gibt mir ein gutes Gefühl.

Redaktion: In der Arbeitswelt nimmt der Leistungsdruck kontinuierlich zu. Medizinisch gibt es immer mehr Möglichkeiten, womit auch die Erwartungen von Patientinnen und Patienten immer höher werden. Wie gehst du als Chirurg damit um?

«Mein Ziel ist es immer, für die Patientin oder den Patienten das bestmögliche Ergebnis zu erreichen.»

Michael Fiechter

Michael: Zunächst ist es wichtig, sorgfältig abzuwägen, wann eine chirurgische Massnahme tatsächlich angebracht ist. Die Resultate sollten zur Steigerung der Lebensqualität beitragen, auch wenn es niemals eine hundertprozentige Erfolgsgarantie geben kann. Mein Ziel ist es immer, für die Patientin oder den Patienten das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Dabei stehe ich unter einem sehr hohen Erfolgsdruck, den man als Chirurg zwar einerseits braucht, der aber andererseits ohne den Rückhalt eines Teams nur schwer auszuhalten.

ten wäre. Auch wenn eine Operation nach bestem Wissen und Gewissen vorbereitet wurde, kann stets Unvorhergesehenes passieren. Man spürt hierbei den Stress aller Beteiligten. Den Überblick zu bewahren und sich dabei zum Wohle aller nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, ist eine Kunst. Damit gut umzugehen habe ich gelernt, wobei mein Beruf aber stets eine Herausforderung bleibt.

Redaktion: Wo es Risiken gibt, sind auch Misserfolge möglich.

Michael: Ja, leider läuft nicht immer alles so, wie wir uns das wünschen. Damit müssen wir alle immer wieder umgehen. Grundsätzlich habe ich den festen Willen in mir, immer wieder aufzustehen und nach vorne zu blicken – egal, was passiert. Ich möchte aus Fehlern lernen und

«Aus Misserfolgen habe ich gelernt, dass es nichts bringt, sich deswegen Vorwürfe zu machen.»

Alexandra Widmer

versuchen, es beim nächsten Mal besser zu machen. Dabei hilft mir der Austausch mit dem Team. Nicht zuletzt ist es mir auch wichtig, andere um ihre Meinung zu bitten.

Renate: Da ich von Natur aus ein sehr positiver Mensch bin, fällt mir der Umgang mit Misserfolgen wahrscheinlich leichter als anderen. Ich baue lieber Ressourcen auf, anstatt mich auf das zu fokussieren, was nicht geht. Wir haben in Nottwil viel Pionierarbeit in der Pflege von Menschen mit Querschnittlähmung geleistet. Trotz meiner Erfahrung in diesem Gebiet habe ich bis heute nicht ausgelernt. Und Fehler sind immer eine gute Chance, etwas Neues zu lernen.

John: Auch ich bin nicht schlecht darin, mit Misserfolgen umzugehen. Bereits als Landwirt habe ich gelernt, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Das Wetter zum Beispiel, das ganze Ernten zerstören kann. Ich glaube, dass mir diese Haltung auch den Umgang mit meiner Querschnittlähmung erleichtert hat.

Über John

Es war die Liebe, die John Leen vor rund 30 Jahren aus Irland in die Schweiz geführt hat. Gemeinsam mit seiner Frau lebt der 64-Jährige in Nottwil, wo er zunächst in der Rollstuhltechnik bei Orthotec arbeitete und heute als Assistent Therapien (SPZ) tätig ist. Seit einem Traktorunfall im Jahr 1981 ist er querschnittgelähmt. Nichtsdestotrotz hat der ehemalige Landwirt seine Leidenschaft für die Fahrzeuge nie aufgegeben und pflegt in Irland eine Oldtimer-Sammlung.



Über Renate

In den 30 Jahren, die Renate Leuenberger-Blum nun bereits als Dipl. Pflegefachfrau HF im SPZ arbeitet, hat die 52-Jährige mit einer Zusatzausbildung in Palliative Care bereits so manches erlebt – ohne dabei die Liebe zu ihrem Beruf zu verlieren. Auch der Spagat zwischen Familien- und Berufsleben ist der zweifachen Mutter aus Grossdietwil (LU) stets gelungen. Es sind vor allem die Patientinnen und Patienten, die sie tagtäglich motivieren, ihr Bestes zu geben – dazu gehört auch immer wieder eine Portion Humor. Energie und Kreativität für ihren Alltag in Nottwil holt sich Renate vor allem in den Bergen.



Alexandra: Wenn ich aus Misserfolgen eines gelernt habe, dann das: Es bringt nichts, sich deswegen Vorwürfe zu machen. Ich bin froh, dass ich immer besser darin bin, auch mal loszulassen und den Fokus neu zu stellen. Auch habe ich gelernt, wie hilfreich es sein kann, Unterstützung anzunehmen. Man muss nicht immer alles alleine schaffen.

«Ich analysiere das Problem und versuche jeweils, gestärkt aus der Situation zu kommen. Dabei unterstützt mich auch mein Trainer.»

Matteo Müller

Matteo: Wenn etwas nicht funktioniert, wie ich es gerne hätte, bin ich zunächst einfach mal enttäuscht. Aber den Kopf in den Sand zu stecken, ist für mich keine Option. Sobald ich es verdaut habe, analysiere ich das Problem und versuche gestärkt aus der Situation zu kommen. Oft unterstützt mich auch mein Trainer dabei. Aber auch meine Familie und meine Freunde sind dabei wichtig für mich. Letztlich ist es mir vor allem wichtig, positiv zu bleiben und etwas daraus zu lernen.

Der Gesprächsort

Die Campus-Redaktion und die fünf Gesprächspartnerinnen und -partner haben sich im À-la-carte-Restaurant Sempia im Hotel & Conference Center Sempachersee zum Mittagessen getroffen. Wann immer du einen Ort mit elegantem Ambiente, köstlichen Gerichten und aufmerksamem Service für ein Treffen mit Geschäftspartnerinnen und -partnern, Familie oder Freunden suchst, freut sich das Sempia-Team über deine Reservation.

Mehr Infos findest du hier:
bit.ly/restaurant-sempia



Zu Besuch bei AC in Steinhausen

Manchmal wird sogar gezaubert

Kommunizieren – das ist das Kerngeschäft von Active Communication (AC), die Menschen mit einer Beeinträchtigung in diesem Bereich unterstützt. Der Kundendienst und das Service Center bilden ein Team, das mit Hingabe Lösungen sucht.

Text: **Peter Birrer**Fotos: **Sabrina Kohler**

Ob er manchmal starke Nerven brauche? «Nein, nein», antwortet Charly Kramer, «die Leute, die anrufen, wissen: Wir tun alles, um sie in ihrem Anliegen zu unterstützen. Sie sind dankbar, dass es uns gibt und wir für sie da sind.» Kaum gesagt, setzt er sich die Kopfhörer auf und erledigt den nächsten Auftrag.

Kramer gehört bei der Active Communication (AC), einer Tochtergesellschaft der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, zum Team des Kundendienstes – und er gilt als wahrer Routinier: Seit 15 Jahren ist er beim Unternehmen angestellt, das in den Bereichen Kommunikationshilfen, Computer- und Arbeitsplatzanpassungen sowie Umfeldsteuerungen eine führende Rolle übernommen hat.

Bei ihm und seinen Kolleginnen melden sich Privatpersonen, Institutionen oder auch Therapeutinnen und Therapeuten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Es geht um Fragen zum breiten Angebot der Hilfsmittel und oft auch um Support bei der Anmeldung: Wie muss man da vorgehen, was gilt es zu beachten? Charly Kramer mag über ungewohnt viel Erfahrung verfügen, und doch betont er: «Kein Tag verläuft

gleich wie der andere.» Und: «Wenn der Arbeitsanfall hoch ist, hilft eine gewisse Entspanntheit.»

Das Wichtigste: Lösungen finden

Der Kundendienst ist eine wichtige Abteilung der AC. Tag für Tag werden bis zu 50 Fälle telefonisch bearbeitet, von einfachen bis komplizierteren ist alles dabei. In enger Zusammenarbeit mit dem Service Center steht eines über allem: Lösungen finden. Das ist es, was auch Renata Pitaci hervorhebt: «Unser

«Mir ist wichtig, dass wir offen sind für Neues.»

Renata Pitaci

Auftrag ist es, für die Kundinnen und Kunden da zu sein und unserem hohen Anspruch als Dienstleister jederzeit gerecht zu werden.»

Renata Pitaci leitet die Abteilung Kundendienst und Service Center seit September 2022 und zeigt auf dem Rundgang durch die Räumlichkeiten der AC eines: dass sie mit reichlich Schwung an der Arbeit ist. «Der Kundendienst ist meine Berufung», sagt die 37-Jährige, die in Gettnau LU aufgewachsen ist. Bevor sie bei der AC anging, bewegte sich die gelernte Kauffrau

im Segment der Luxusgüter, spürte aber, wie ihr der Alltag immer mehr Energie raubte. Sie dachte an eine Ausbildung im Pflegebereich, bis sich die Option ergab, in Steinhausen anzufangen. Heute sagt sie: «Ich habe einen Traumjob.»

Gewohnheiten hinterfragen

Ihren Drive überträgt sie auf die Mitarbeitenden, sie ist jemand, die «alte Zöpfe» abschneiden will, wobei sie das nicht wertend meint: «Mir ist wichtig, dass wir offen sind für Neues, untereinander klar kommunizieren, dynamisch agieren und Gewohnheiten hinterfragen.»

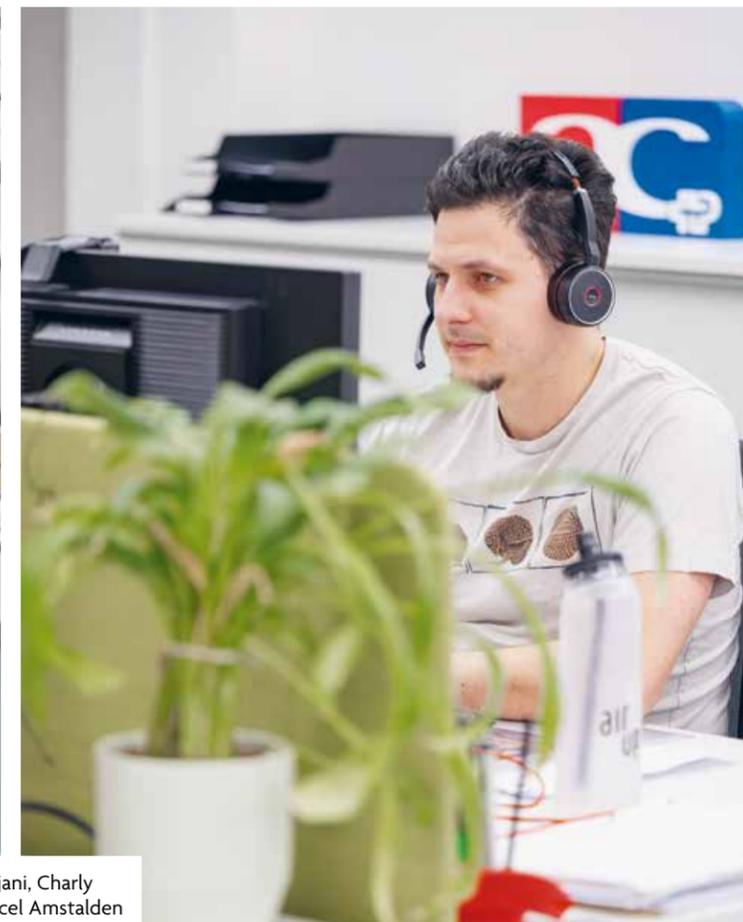
Der Kundendienst kümmert sich nicht nur um Wünsche von aussen, sondern koordiniert auch die Termine der 18 Beraterinnen und Berater, die im Auftrag der AC im ganzen Land unterwegs sind und vor Ort Instruktionen geben. Die Agenden sind gut gefüllt, eine exakte Planung ist unverzichtbar. Die Nachfrage hat kontinuierlich zugenommen, in der elektronischen Kartei finden sich die Adressen von mehr als 3000 Kundinnen und Kunden.

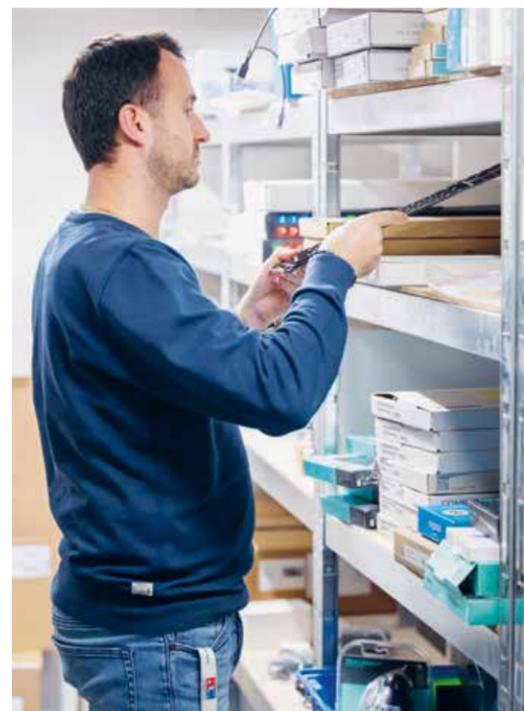
Rund 500 Reparaturen pro Jahr

Eine Etage tiefer tut sich das kleine Reich von Marcel Amstalden und Leonard Gojani auf, es ist ein Reich, das vieles beinhaltet: die Werkstatt, ein La- >



Leonard Gojani, Charly Kramer, Marcel Amstalden und Renata Pitaci (v.l.) sind 4 der insgesamt 35 Mitarbeitenden.





Von Tüftelei bis zur Logistik:
Die Aufgaben bei AC sind
vielfältig.

ger mit unzähligen Hilfsmitteln und Zubehör, Schreibtische mit Computern. «Sie wissen über alles Bescheid, wenn es um Technisches geht», versichert Renata. «Das Team besitzt extrem viel Know-how.» Wenn sie vom Duo aus dem Service Center spricht, redet sie gar von «zwei Zauberern».

Marcel ist seit bald zehn, Leonard seit fast fünf Jahren dabei. Ihre Einstellung: Die Kundschaft soll so schnell wie möglich wieder ein funktionierendes oder ein frisch gewartetes Gerät zurück-erhalten. Rund 500 Reparaturen fallen jährlich an, mehrheitlich handelt es sich um iPads, dazu kommen bis zu 600 Neuversorgungen: Hilfsmittel werden aufgesetzt und für die Auslieferung vorbereitet.

«Unseren Beruf kann man eigentlich nicht lernen», sagt Marcel, «wir bekommen mit teilweise eigenen Methoden fast alles irgendwie hin.» Er ist gelernter Elektromonteur, aber das spezifische Wissen hat er sich über die Jahre auf verschiedensten Wegen angeeignet. Oft hilft die Recherche im Internet, manchmal ergibt sich durch den Austausch in der Werkstatt eine zündende Idee. Und am Ende ist das, was die beiden präsentieren, eben ein Zauberwerk.

Viele Aufgaben, eine Einheit

Die Beraterinnen und Berater geben der AC ein Gesicht, so formuliert es Geschäftsführer Fiore Capone, «und Kundendienst sowie Service Center sind die

Stimme, sie haben mit den Kundinnen und Kunden den ersten Kontakt am Telefon. Und sie sind im ganzen Versorgungsprozess von grösser Bedeutung.»

Was er neben der Kompetenz besonders herausstreicht: die enorme Flexibilität und die hohe Erreichbarkeit: «Unser Ziel ist es, die Wünsche der Menschen so schnell und so optimal wie möglich zu erfüllen. Dazu muss ein Rädchen ins andere greifen: Das Team der Beratenden und der Innendienst mit Kundendienst und Service Center sind eine Einheit.»



Gemeinsam etwas bewegen

Mode ist für Fussgängerinnen und Fussgänger konzipiert. Es gibt leider noch immer kaum Modeschaffende, die bei ihren Kreationen an Menschen im Rollstuhl denken. Betroffene machen oft die Erfahrung, dass etwa die Hosenbeine zu kurz sind und oberhalb des Beckens der Stoff fehlt. Nähte und Knöpfe können zu Druckstellen führen. Das Angebot an adaptiver Mode ist klein – und umso kleiner, wenn man nicht nur funktionale, sondern auch ästhetisch ansprechende Kleidung sucht. Kurzum: Es fehlt an Mode, die auch im Sitzen sitzt.

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung hat erkannt, dass Menschen im Rollstuhl das Bedürfnis haben, stylische Kleidung zu tragen – und hat mit der Designerin Lilla Wicki und der Mode Suisse Partner gefunden, die nicht weniger davon begeistert sind, Mode allen Menschen zugänglich zu machen. Gemeinsam können wir etwas bewegen – das hat bereits die Resonanz

auf die an der Mode Suisse 2023 präsentierte Kollektion an adaptiver Mode bewiesen. Nicht nur das Medienecho war gross, auch innerhalb der Branche wurde darüber gesprochen. Und genau das ist unser Ziel: Wir wollen Modeschaffende für das Thema sensibilisieren.

Dass wir bereits erste Erfolge verbuchen können, wäre ohne die Zusammenarbeit mit der Stiftung und den Betroffenen, die uns bei diesem Projekt unterstützt haben, nicht möglich gewesen. In dieser Idee steckt viel Potenzial. Gemeinsam wollen wir es ausschöpfen – zugunsten von Menschen im Rollstuhl.



Yannick Aellen
Direktor der Mode Suisse
Co-Initiator ADAPT by SPF

«Ich liebe das Unvorhersehbare»

Der Wunsch, dort zu arbeiten, wo andere Ferien machen, war einer der Gründe, weshalb sich Vera Aregger für die Lehre als Kauffrau HGT (Hotel-Gastro-Tourismus) entschieden hat. In Nottwil will die 16-Jährige im Hotel & Conference Center Sempachersee alles lernen, was es braucht, um später auch Erfahrungen im Ausland zu sammeln.

Interview: **Stefanie Eicher**
Foto: **Sabrina Kohler**

Vera, du bist im ersten Lehrjahr. Was war im Vergleich zu deiner Schulzeit die grösste Umstellung?

Das waren sicherlich die unregelmässigen Arbeitszeiten. Daran habe ich mich aber schnell gewöhnt. Ich habe entweder Frühschicht von 6 bis 15 Uhr oder Spätschicht von 13 bis 22 Uhr. Normalerweise würde diese etwas länger dauern, aber da ich noch in Ausbildung und noch keine 18 Jahre alt bin, ist für mich früher Schluss. Auch die Arbeit an den Wochenenden macht mir nichts aus. Ich arbeite derzeit nur einen Sonntag im Monat, womit ich mich sehr gut arrangieren kann. Nach meiner Lehre werde ich jedoch normale Schichten haben – wie alle, die hier an der Rezeption arbeiten.

Warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?

Ich war immer schon sehr kontaktfreudig. Daher war für mich schnell klar, dass der Umgang mit Menschen auch ein Teil meiner Ausbildung sein muss. Die Tourismusbranche interessierte mich dabei am meisten und in der Oberstufe durften wir in verschiedene Berufe hineinschnuppern. Dabei hat mir der Beruf der Kauffrau HGT am besten gefallen. Umso glücklicher war ich dann auch, dass ich nach meiner Schnupperlehre hier meine Lehre beginnen konnte.

Du hast tagtäglich mit Hotelgästen aus der ganzen Welt zu tun. Bist du ein Sprachtalent?

Das würde ich so nicht sagen. Neben meiner Muttersprache spreche ich Englisch, Franzö-

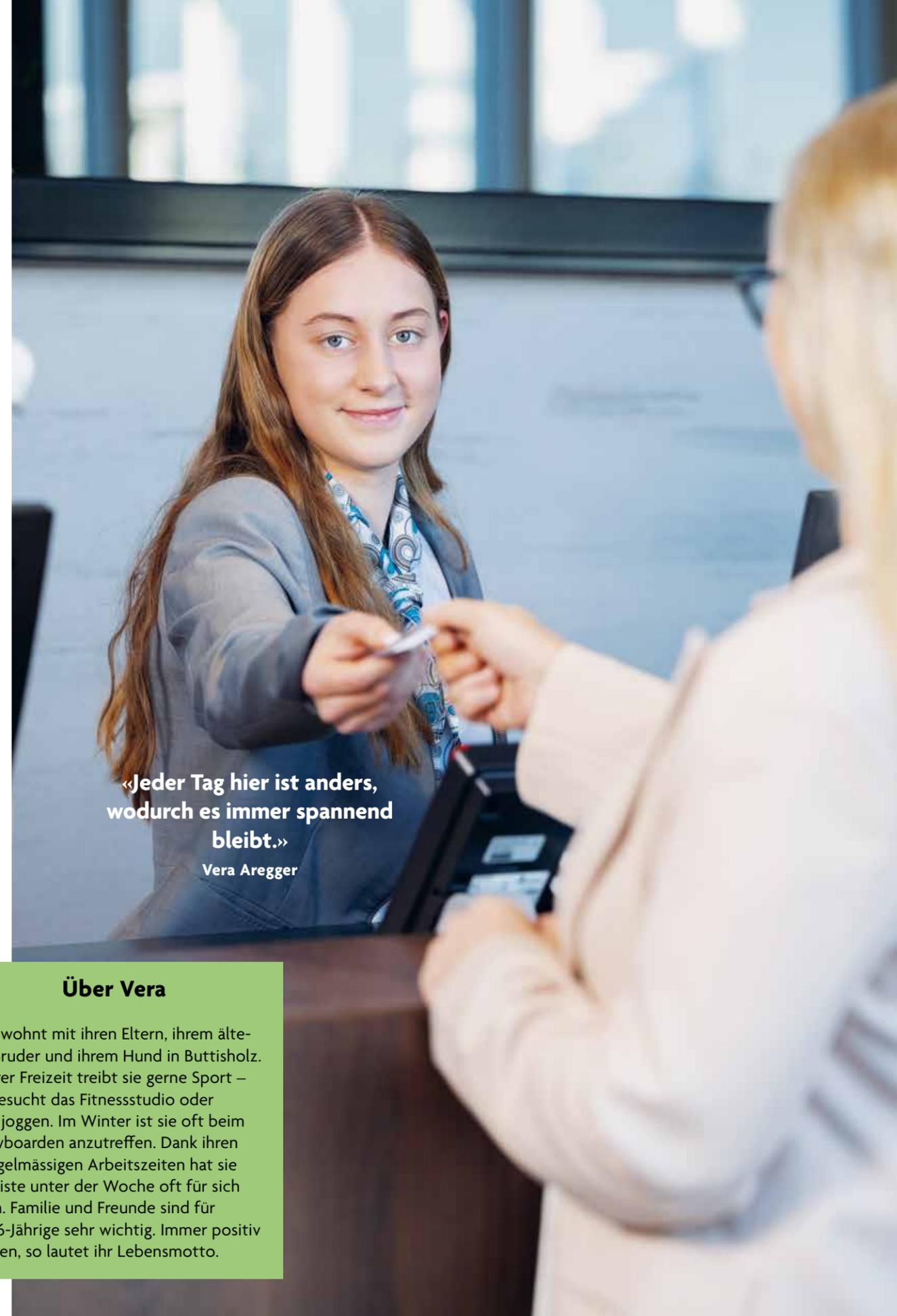
sisch und ein bisschen Italienisch. Für mich ist vor allem Englisch wichtig, weshalb ich vor meiner Lehre ein Jahr in England bei einer Gastfamilie verbracht und zwei Sprachdiplome abgeschlossen habe. Diese Zeit hat mich super auf meinen Alltag hier im Hotel vorbereitet.

Was hast du für Pläne für die Zeit nach deiner Ausbildung?

Ein Traum von mir ist, im Ausland in einem Hotel zu arbeiten. Am liebsten in Spanien, weil ich dort auch die Gelegenheit hätte, eine neue Sprache zu lernen. Auch würde es mich reizen, in Hotels mit einer anderen Ausrichtung Erfahrungen zu sammeln. So etwa in einem Wellness- oder Luxushotel. Oder auch eine Saison in einem Skigebiet zu verbringen, würde mir gefallen. Ich würde gerne alles mal ausprobieren, weil ich Überraschungen und Abwechslung in meinem Alltag brauche.

Kann dir das dein Alltag in Nottwil auch bieten?

Jeder Tag hier ist anders, wodurch es immer spannend bleibt. Ich liebe es, wenn auch mal Unvorhersehbares passiert. Gerade neulich hat sich eine kuriose Geschichte bei uns abgespielt. Eine Reinigungskraft rief uns an der Rezeption an und erzählte hysterisch, dass vor dem Hotel ein toter Mann auf dem Boden liege. Ich traute meinen Ohren nicht und reichte das Telefon meiner Arbeitskollegin weiter. Auch sie verstand dasselbe. Daraufhin haben wir die Polizei verständigt. Diese stellte dann fest, dass es sich nicht um einen toten Mann, sondern um eine tote Maus handelte. Über den Ausgang dieser Geschichte sind wir alle sehr froh (lacht).



«Jeder Tag hier ist anders, wodurch es immer spannend bleibt.»

Vera Aregger

Über Vera

Vera wohnt mit ihren Eltern, ihrem älteren Bruder und ihrem Hund in Buttisholz. In ihrer Freizeit treibt sie gerne Sport – sie besucht das Fitnessstudio oder geht joggen. Im Winter ist sie oft beim Snowboarden anzutreffen. Dank ihren unregelmässigen Arbeitszeiten hat sie die Piste unter der Woche oft für sich allein. Familie und Freunde sind für die 16-Jährige sehr wichtig. Immer positiv denken, so lautet ihr Lebensmotto.

Regelkonformes Verhalten in der SPG

«Compliance geht uns alle etwas an»

Compliance ist den meisten Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) ein Begriff. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Und warum sollte uns das interessieren? Auf der Suche nach Antworten hat sich die Campus-Redaktion mit Franziska Bigler, Verantwortliche für Compliance, ausgetauscht.

Interview: **Stefanie Schlüter**
Foto: **Sabrina Kohler**

Franziska, was bedeutet Compliance?

Ganz einfach gesagt bedeutet Compliance, dass wir uns an Regeln, Gesetze, Verordnungen und Richtlinien halten. Sowohl als Einzelperson als auch als Unternehmen.

Inwiefern ist das in der SPG verankert?

Wir haben einen Verhaltenskodex, in dem in Artikel 8 festgehalten ist, dass wir uns an die geltende Rechtsordnung halten und verantwortungsvoll handeln. Es ist unumgänglich, dass wir gesetzeskonform arbeiten. Nur so werden wir von Geschäftspartnerinnen, Patienten, Spenderinnen und Mitgliedern als vertrauenswürdige Organisation wahrgenommen.

Derzeit wird in vielen Unternehmen über Compliance gesprochen.

Das stimmt, der Begriff hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Trotzdem ist Compliance kein Modebegriff, sondern in den Bereichen Recht, Wirtschaft und Unternehmensführung bereits seit längerem fest etabliert. Und da die Politik im Erfinden von neuen Regeln und Gesetzen innovativ ist, wer-

den wir künftig immer mehr über dieses Thema hören.

Wie wissen Mitarbeitende, welche Gesetze für sie relevant sind?

Bei uns gelten zahlreiche Gesetze. Grundsätzlich sind im QMS alle internen Reglemente und Weisungen abgelegt. Im Prozessbeschrieb sollte aufgelistet sein, welche Gesetze, Reglemente und Weisungen für welche Prozesse gelten.

Bei Compliance geht es also um weitaus mehr, als man zunächst denkt.

Ja, Compliance braucht es, sobald sich mehrere Menschen zu einer Gemeinschaft zusammenschliessen. Nur so

«So unterschiedlich wie die Themen sind auch die Kontrollen.»

Franziska Bigler, Verantwortliche Compliance

kann das Zusammenleben geordnet funktionieren. Deshalb geht uns Compliance auch alle etwas an. Je nach Arbeitsbereich gibt es unterschiedliche Gesetze, Reglemente und Weisungen, die zwingend eingehalten werden müssen. Bei den Finanzen sind das etwa das

Obligationenrecht, das Mehrwertsteuergesetz und andere branchenspezifische Vorgaben. Im medizinischen Bereich sind es beispielsweise das Spitalgesetz, das Hygienegesetz, diverse Melderegister oder etwa die neue Medizinprodukteverordnung.

Hast du ein Beispiel dafür aus dem Alltag?

Compliance beginnt schon am Morgen, wenn du mit deinem Auto auf der Strasse unterwegs bist und später auf dem Campus in die Tiefgarage fährst. Wir haben ein Parkreglement, das aufzeigt, wo du parkieren darfst und wo nicht.

Was, wenn ich in der Tiefgarage trotzdem falsch parkiere?

Auf dem Campus passiert diesbezüglich nichts Gravierendes. Anderswo müsstest du jedoch eine Busse bezahlen. Genauso, wenn du im Strassenverkehr zu schnell unterwegs bist oder im ÖV kein gültiges Billett hast. Fehlverhalten hat Konsequenzen. Die Strafen steigen, je gravierender der Gesetzesverstoss ist. Im schlimmsten Fall kann ein Fehlver-

Fragen zum Thema?

Wende dich zunächst an deine vorgesetzte Person, die sich bei spezifischen Fragen an den Rechtsdienst wenden kann.



Compliance in der SPG

Compliance-Verstösse stellen eines der Risiken im Risikokatalog der SPG dar. Da das Thema weiter an Bedeutung gewinnen wird, ist es das Ziel der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS), alle Mitarbeitenden dafür zu sensibilisieren. Weitere Informationen folgen auf verschiedenen Kanälen.

Will Compliance in der SPG bekannt machen: Franziska Bigler im Interview.

halten zu einer Entlassung oder einer Gefängnisstrafe führen. Für Unternehmen hat es meist finanzielle Folgen. Und natürlich leidet die Reputation darunter.

Wie wird innerhalb der SPG sichergestellt, dass sich Mitarbeitende an Gesetze, Reglemente und Weisungen halten?

Jeder Bereich ist selbst dafür verantwortlich, dass die für ihn relevanten

Vorgaben, aber auch allfällige Gesetzesänderungen eingehalten und umgesetzt werden.

Kontrolliert tatsächlich niemand?

Ob die nötigen Vorgaben eingehalten wurden, wird durch interne und externe Audits kontrolliert. Zur Veranschaulichung zwei Beispiele. Den Jahresabschluss müssen wir von einer externen Revision prüfen und bestä-

tigen lassen. Die monatliche Zeiterfassung dagegen prüft die vorgesetzte Person. So unterschiedlich wie die Themen sind auch die Kontrollen.

Überblick in Zahlen

Lebenslanges Lernen in der SPG

Die Welt verändert sich und mit ihr auch die Anforderungen an unsere Fähigkeiten und Kenntnisse. Deshalb fördert die SPG die Entwicklung von Mitarbeitenden mit ihrem vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebot.

Text: **Stephanie Steiger**

225

225 Seminare werden dieses Jahr in der SPG Academy und Paracademy voraussichtlich stattfinden. Im vergangenen Jahr waren es 230 Seminare, 113 davon im allgemeinen Weiterbildungsbereich der SPG Academy und 117 in der fachlichen Weiterbildung Paracademy.

2487

2487-mal wurden die Seminare von Mitarbeitenden im Jahr 2023 besucht. Die Seminare der Paracademy sind auch für externe Teilnehmende zugänglich, insgesamt profitierten 363 externe Teilnehmende davon.

71

71 Mitarbeitende der SPG stehen als Referenten und Referentinnen im Einsatz und geben ihr Wissen an Kolleginnen und Kollegen weiter. 56 externe Referenten und Referentinnen ergänzen das Angebot mit ihrem Know-how.

< 40 %

Seit diesem Jahr unterstützt dich die SPG auch bei einem Arbeitspensum von weniger als 40 Prozent beim Besuch eines Sprachkurses in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch oder Italienisch. Im Jahr 2023 hat die SPG 41 Sprachkurse rückvergütet. Unkompliziert Fremdsprachen anwenden ist auch in den hausinternen Sprach-Clubs möglich.

Mit der SPG entwickelst du dich weiter

Die SPG unterstützt dich auf deiner Entwicklungsreise. Die Aus- und Weiterbildungsangebote sind nur ein Teil des gesamten Engagements. Vervollständigt wird es durch die Förderung von Seitenwechseln, persönliche Standortbestimmungen, Anlässe, spezifische Programme wie beispielsweise das Talentförderungsprogramm Spotlight oder das SPG-Führungszertifikat in Kombination mit dem CAS Leadership an der HSLU.

Mehr Infos rund um das Thema Aus- und Weiterbildung findest du hier:
Intranet > Meine Anstellung > Bildung – Entwicklung – Wissen



Wir sind als «Friendly Work Space» zertifiziert – und stolz darauf. Mehr Infos dazu findest du hier: friendlyworkspace.ch



#1

#2

#3

Hast du Fragen an unsere Expertin?

Sabrina Alessandri, Spezialistin Atemtherapie SPZ, sabrina.alessandri@paraplegie.ch T 4136

Weitere Tipps im aktuellen Paraplegie: [Intranet > Aktuelles > Magazine](#)

Entspannt trotz Alltagsstress

3 Tipps für eine bessere Atmung

Die Atmung ist nicht nur ein lebensnotwendiger Vorgang, sondern beeinflusst auch unsere Gesundheit im weiteren Sinne. «Durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen können wir unserem Körper Gutes tun – nicht zuletzt, weil dies auch eine positive Auswirkung auf den Umgang mit Stress hat», sagt Sabrina Alessandri, Spezialistin für Atemtherapie.

#1 Lüfte deine Lunge

Wer gemütlich atmet, füllt den Lungenballon nur zu einem kleinen Teil. Die Flexibilität des Lungengewebes kann abnehmen, was sich im Alter noch akzentuiert. Ein elastisches Gewebe ist jedoch sehr wichtig. Die Regel lautet: «Use it or lose it.» Atme frische Luft bewusst tief ein und nimm zum Beispiel öfter die Treppe statt des Lifts. Eine besonders schöne Form der Atemtherapie ist das Singen.

#2 Atme bewusst lange aus

Langes Ausatmen führt zu tiefem Einatmen. Probiere beim Warten auf den ÖV doch mal die «Lippenbremse» aus: Durch die Nase einatmen; die Luft einen Moment anhalten, bis sie sich überall verteilt hat; über ein kleines Loch im Mundwinkel ausatmen, bis die Lunge leer ist. Eine Variante ist die 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden über die Nase einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden durch den Mund ausatmen.

#3 Lege die Hände auf den Körper

Spüre mit den Händen, wie dein Körper sich beim Atmen bewegt – auf der Brust, an den Flanken, auf dem Bauch. Die Hände helfen dir, die Atemverteilung wahrzunehmen. Wer nur in der Brust atmet, hat eine höhere Anspannung im Organismus, atmet flach und rasch. Die tiefe Bauchatmung ist das Ziel. Sie unterstützt den Körper auch beim Entspannen nach einem stressigen Tag.

ParaFriends-Band

Musik auf semi-professionellem Niveau

Die ParaFriends-Band spielt seit drei Jahren unter der Leitung von Rafael Jerjen. Die Campus-Redaktion hat mit dem 34-jährigen Profi-Musiker über sein nicht ganz alltägliches Engagement in Nottwil gesprochen.

Rafael, du leitest eine Band, die nicht aus Profis, sondern aus Mitarbeitenden und ehemaligen Patientinnen und Patienten des SPZ besteht. Wie ist das für dich?

Dass die Band aus Laien besteht, ist nicht immer ganz einfach. Alle Mitglieder bringen andere Niveaus mit, haben eigene Ansätze beim Spielen und unterschiedliche Musikgeschmäcker. Daher orchestriere und arrangiere ich jeden Song speziell für die Band, teilweise komponiere ich auch zusätzliche Fragmente oder Stimmen zur Ergänzung. Mir ist es wichtig, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen mit ihrem Beitrag zum Sound der Band.

Das klingt nach einer Herausforderung ...

Ja, aber für das musikalische Resultat lohnt es sich. Das Engagement in Nottwil ist ein wunderbarer Ausgleich zu meinem Alltag und eine gute Ergänzung zum Touren mit Bands und Dozieren an der Hochschule Luzern. Ausserdem bin ich dankbar, dieses Angebot unterstützen zu dürfen. Es ist wichtig, dass es am SPZ neben dem Fokus auf Sport auch Platz für Musik und Kultur hat. Das ist für die Genesung der Patientinnen und Patienten, aber auch für die seelische Zufriedenheit der Mitarbeitenden nicht weniger bedeutend.

Wie gestalten sich eure Proben?

Wir proben jeden Mittwochabend für etwa zwei Stunden im Bandraum im alten Militärspital. Natürlich sind wir nicht jede Woche voll besetzt, die Proben finden daher auch in reduzierter Form statt. Die Mitglieder bringen viel Eigeninitiative ein, alle wollen ihr Bestes geben und üben auch zu Hause. Ich kann mit Stolz sagen, dass wir mittlerweile musikalisch ein semiprofessionelles Niveau erreicht haben.

Interview: Andrea Zimmermann

Die ParaFriends-Band sucht Verstärkung

Du beherrschst ein Instrument und bist offen für verschiedene musikalische Genres? Die ParaFriends-Band bietet dir Gelegenheit, gemeinsam mit Arbeitskolleginnen und -kollegen aus der ganzen SPG und ehemaligen Patientinnen und Patienten zu musizieren. Insbesondere freuen sich die Bandmitglieder über ein bis zwei neue Mitglieder zur Unterstützung der Perkussion, ein Blasinstrument (Posaune) und eine Männerstimme für den Gesang.

Interessierte Fussgänger*innen und Rollstuhlfahrende melden sich bei:
rafael.jerjen@gmail.com



Neben den Proben spielt die derzeit 15-köpfige ParaFriends-Band jährlich vier bis fünf Konzerte. So wie etwa hier am Neujahrskonzert im SPZ.

Personalfest

80er-Revival in Nottwil

Vokuhilas, schrille Farben und U2 – wer liebt die 80er-Jahre nicht? Torsten Pinter, Präsident des Organisationskomitees, schwelgt in Erinnerungen und weckt die Vorfreude auf das diesjährige Personalfest.

Text: Julia Ischer

Getreu dem Motto «80er-Jahre-Disco» werden die Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) am 21. Juni zu den Songs von Queen, Depeche Mode und A-ha das Tanzbein schwingen und gemeinsam einen grossartigen Abend verbringen.

Die 80er-Jahre sind vielen in bester Erinnerung geblieben – auch für den OK-Präsidenten Torsten Pinter waren sie eine prägende Zeit. Neben seiner Ausbildung zum Konditor jobbte er im Atrium in Reutlingen. Damals war dies die umsatzstärkste Disco in ganz Deutschland. Viele Stunden hat er dort verbracht.

Ein Blick zurück

«Die 80er waren natürlich auch die Zeit des Filmes «Top Gun» mit Tom Cruise in der Hauptrolle», sagt er mit einem Grinsen im Gesicht. «Mein damaliger Chef sah genauso aus wie er.

Und wenn dann die Songs aus dem Film liefen, verabschiedete er sich jeweils auf die Tanzfläche – und die Mädels flippten alle aus.»

Auch ohne Tom Cruise: Das Personalfest bietet allen Mitarbeitenden die Gelegenheit, in die schillernde Welt der 80er-Jahre zurückzukehren, mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen anzustossen und die damalige Mode wieder oder neu zu entdecken. Der Spass ist also vorprogrammiert.

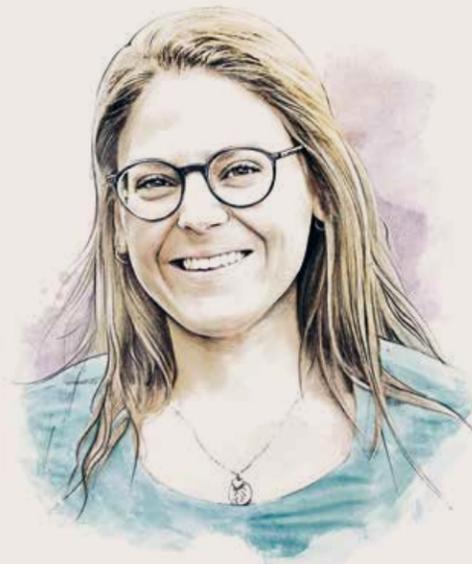
Jetzt anmelden

Du bist voller Vorfreude auf das Personalfest? Dann am besten gleich den QR-Code scannen und anmelden.



Mehr Infos findest du hier:
bit.ly/personalfest2024





«Es ist grandios, wie das Zusammenspiel funktioniert»

Linda Wiprächtiger (36)

arbeitet als Koordinatorin Leistungssport bei der SPV. An den ParAthletics 2024 Nottwil vom 6. bis 9. Juni ist sie Dreh- und Angelpunkt in der Organisation.

Linda, die ParAthletics finden bereits zum zehnten Mal statt. Wie hat sich der Anlass seit seinen Anfängen entwickelt? Er ist laufend gewachsen und professioneller geworden. Nicht nur wir vom OK stellen hohe Ansprüche an uns, auch das Internationale Paralympische Komitee und der Weltverband World Para Athletics haben klare Vorstellungen. Wir bieten auf dem Campus eine erstklassige Infrastruktur mit sehr schneller Bahn. Letztes Jahr kamen mehr als 400 Athletinnen und Athleten aus aller Welt, unter ihnen die ganze Elite. Das Niveau ist extrem hoch und die Konkurrenz gross.

Was steckt hinter der Organisation einer Veranstaltung dieser Dimension? Eine Menge Arbeit, nicht nur an den Wettkampftagen. Wir geniessen einen hervorragenden Ruf bei den Teilnehmenden sowie den Betreuenden. In die Organisation und Durchführung sind so viele Leute aus der ganzen SPG involviert. Orthotec, Hotel Sempachersee, technischer Dienst und die Küche des SPZ ... Es ist

grandios, was geleistet wird und wie das Zusammenspiel funktioniert. Schön wäre es, wenn andere Mitarbeitende der SPG, die nicht direkt mit den ParAthletics zu tun haben, sich einmal ein Bild von den Wettkämpfen machen. Der Besuch ist kostenlos, auch am Wochenende. Kommt doch mit der Familie oder Freunden vorbei!

Was hast du für eine Rolle?

Vorab kümmere ich mich um alle Anmeldungen und bin so etwas wie der Dreh- und Angelpunkt. Während der ParAthletics arbeite ich im Wettkampfbüro und stelle sicher, dass alle Zeiten und Rekorde richtig erfasst werden. Daneben bin ich Anlaufstelle für die Delegationen aus aller Welt, die mit allen möglichen und manchmal auch unmöglichen Fragen an mich herantreten. Mir ist wichtig, dass sich alle wohlfühlen und im nächsten Jahr mit Freude wiederkommen.

Interview: Peter Birrer

SPG auf Social Media

Querschnittlähmung und Hürden im Alltag

Die Öffentlichkeit rund um das Thema Querschnittlähmung zu sensibilisieren, gehört zu den zentralen Aufgaben der Schweizer Paraplegiker-Stiftung – entsprechend verfolgen wir dieses Ziel auch auf unseren Social-Media-Kanälen. So hat das Social-Media-Team die Community auf den verschiedenen Kanälen mit Posts, Storys und einem Quiz Ende Februar 2024 über das Thema Querschnittlähmung und deren Herausforderungen im Alltag informiert. Im Sommer

2022 stand dieses Thema bereits im Gönnermagazin «Paraplegie» im Fokus. Das war die Grundlage für die aktuellen Posts. Nicht nur körperliche Hürden wie das Blasen- und Darmmanagement, sondern auch psychische und soziale Herausforderungen, die den Alltag von Menschen mit Querschnittlähmung prägen, wurden in den Posts näher beleuchtet. Du hast die Beiträge verpasst? Dann folge uns auf Social Media!

Text: Julia Ischer



Let's talk about...

Querschnittlähmung und Herausforderungen im Alltag

Je nach Art der Querschnittlähmung sind die Herausforderungen für die Betroffenen im Alltag unterschiedlich.

Körperliche Herausforderung

Chronische Schmerzen

- Rund **75 Prozent** aller Menschen mit Querschnittlähmung leiden unter chronischen Schmerzen.
- Häufig sind dies nervenbedingte Schmerzen wie z.B. **Phantom-schmerzen**, die von Betroffenen an Orten gespürt werden, an denen sie eigentlich keine Empfindung mehr haben.

Körperliche Herausforderung

Blase und Darm

- Die Betroffenen **verspüren oft keinen Stuhl- und Harndrang** mehr und können Stuhl- und Harnblasenentleerung häufig nicht mehr willentlich steuern.
- Betroffene müssen sich **mehrmals täglich katheterisieren**, um ihre Harnblase zu entleeren.
- Um Stuhlinkontinenz zu verhindern, ist zum Teil **tägliches Abführen des Stuhles** notwendig.

Soziale Herausforderung

Wiedereinstieg ins Berufsleben

- In der Schweiz schaffen **61 Prozent** der Betroffenen den **Wiedereinstieg** ins Arbeitsleben – das ist internationale Spitze.
- Ist die Rückkehr an den bisherigen Arbeitsplatz nicht möglich, sind **Abklärungen, Umschulungen und Weiterbildungen** nötig.

Mit den Posts wollen wir unsere Community noch besser für das Thema Querschnittlähmung und Hürden im Alltag sensibilisieren.

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:

online@paraplegie.ch

Folge uns:

facebook.com/paraplegie

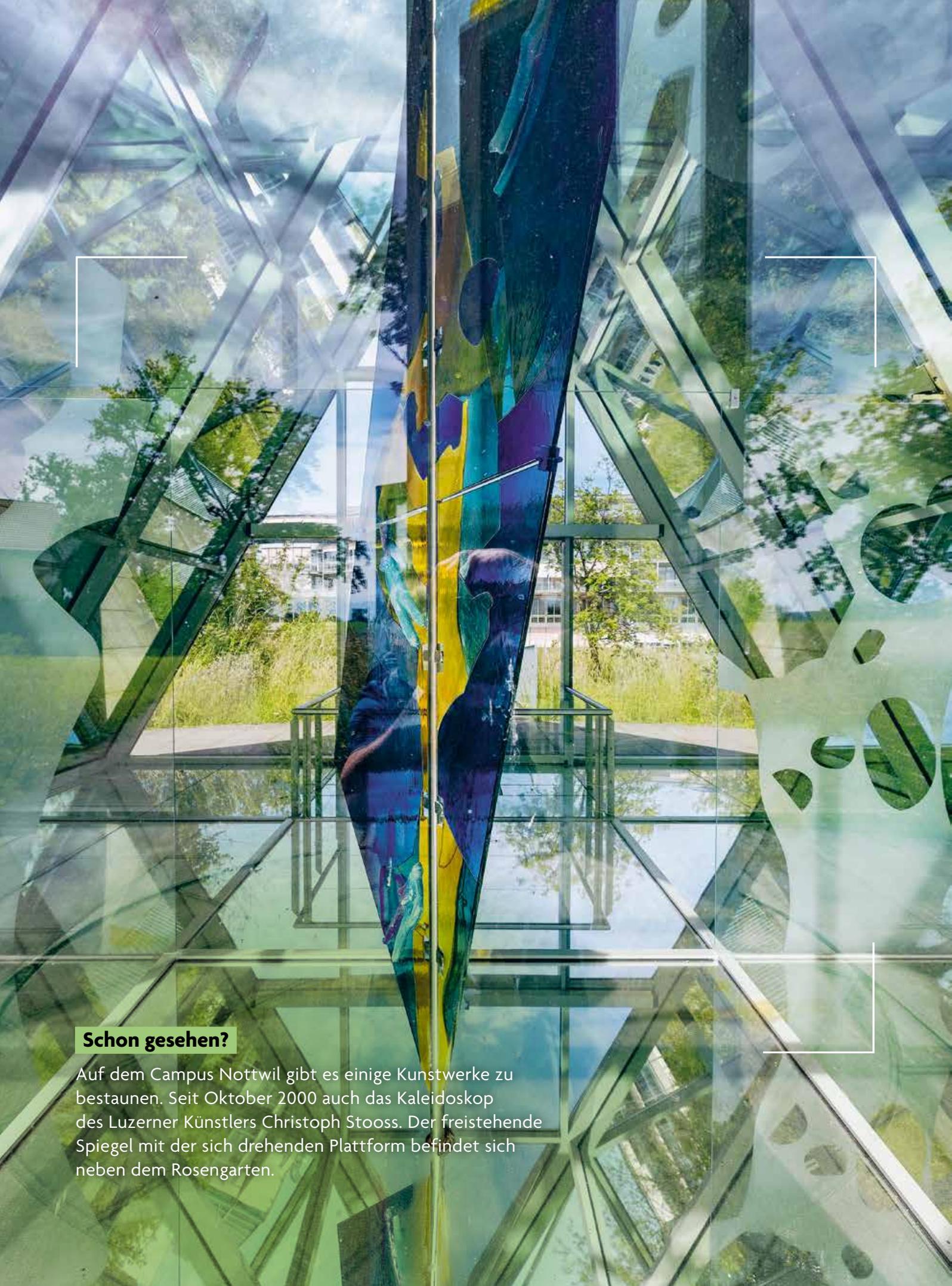
twitter.com/paraplegiker

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

instagram.com/paraplegie

youtube.com/ParaplegikerStiftung

tiktok.com/paraplegie



Schon gesehen?

Auf dem Campus Nottwil gibt es einige Kunstwerke zu bestaunen. Seit Oktober 2000 auch das Kaleidoskop des Luzerner Künstlers Christoph Stooss. Der freistehende Spiegel mit der sich drehenden Plattform befindet sich neben dem Rosengarten.