

# CAMPUS



Schweizer Paraplegiker-Gruppe  
Winter 2024/25

*Mitarbeitende im Mittelpunkt.*



## VERANTWORTUNG

Wertschätzung leben

### 12 Praxis

Zu Besuch beim Team  
der Spitalhygiene

### 20 Perspektive

Fremdsprachen auffrischen  
leicht gemacht

### 24 Panorama

Was bedeutet Weihnachten für dich?

Der Berg ruft

# Rabatt auf Tageskarten Hasliberg

Von malerischen Wanderwegen bis zu rasanten Schlittel- und Skipisten – die Region Meiringen-Hasliberg bietet vielfältige Freizeit- und Sportmöglichkeiten für die ganze Familie. Kein Wunder, dass sich jährlich über eine halbe Million Besucherinnen und Besucher von den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg an die Sonne befördern lassen.

## Gehörst auch du bald dazu?

Vom 21. Dezember 2024 bis zum 30. März 2025 profitieren Mitarbeitende der SPG und ihre Begleitperson von 20 Prozent Rabatt auf Tageskarten.

## Angebot einlösen:

Den Personalausweis an der Kasse unaufgefordert vorweisen.

## Weitere attraktive Angebote im Intranet

Falls du noch auf der Suche nach der passenden Ausrüstung für dein nächstes Abenteuer in den Bergen bist, lohnt sich ein Blick ins Intranet. Dort findest du weitere attraktive Vergünstigungen für Mitarbeitende. Jetzt reinschauen: [Intranet](#) > [Meine Vorteile](#) > [Vergünstigungen](#)



**Zum Titelbild:** Nadine Grau, Betriebliche Gesundheitsmanagerin (SPG), und Eskil Hermann, Lernender Kaufmann (SPZ), beim Schreiben von Weihnachtskarten. Hast auch du Lust, Menschen in deinem Umfeld ein paar wertschätzende Worte zukommen zu lassen? Mit den beiliegenden Postkarten auf Seite 4 kannst du gleich loslegen!

**4 kurz & knapp**

Wissenswertes aus der SPG

**VERANTWORTUNG**

**6 Weichen für die Zukunft stellen**  
Kleine, aber wirkungsvolle Massnahmen für Gesundheit, Karriere und Finanzen

**12 Praxis**

Zu Besuch beim Team der Spitalhygiene

**15 Ausenblick**

Querschnittgelähmt nach einem Unfall: Edi Truog über seine Reha im SPZ

**16 Visite**

Chikha Benallal über ihre Aufgaben als Peerberaterin bei der SPV

**18 Impuls**

Fit für die Zukunft: Die neue Lernplattform der SPG

**20 Perspektive**

Fremdsprachen lernen leicht gemacht

**21 Expertentipp**

5 Tipps für ein starkes Immunsystem

**22 Applaus**

Ein Baum als Dankeschön

**24 Panorama**

Ein frohes Fest für alle: Das verbinden Mitarbeitende der SPG mit Weihnachten

**26 Nachgefragt**

Joseph Hofstetter über das Thema Verantwortung

**27 Medienspiegel**

Das wurde über die SPG berichtet

6



21



18



**CAMPUS** – Nr. 4, Winter 2024/25, 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)  
Cathérine Gasser (Stellvertretende Redaktionsleitung)

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Helen Affolter, Peter Birrer, Elvira Brändli,  
Stefanie Eicher, Carina Röthlisberger, Nadja Sägesser,  
Sonja Helfenstein

**Gestaltung & Layout:**

Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS),  
Daniela Erni

**Fotos & Illustrationen:**

Walter Eggenberger (Leitung), Adrian Baer,  
Sabrina Kohler, Kornel Stadler

**Druck:**

merkur medien ag, Langenthal

**Auflage:**

2550 Exemplare

**Papier:**

Refutura, Recycling, matt  
Das Magazin wird klimaneutral gedruckt

**Copyright:**

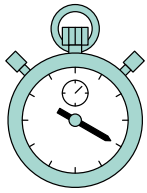
Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin

**Themeneingabeschluss Ausgabe 1/2025:**

6. Januar 2025  
Das Magazin erscheint vierteljährlich



Wir sind als «Friendly Work Space» zertifiziert – und stolz darauf.  
Mehr Infos dazu findest du hier: [friendlyworkspace.ch](https://friendlyworkspace.ch)



# kurz & knapp



## Freude schenken

### Kleine Geste, grosse Wirkung

Mit dem Versand der beigelegten Postkarten kannst du drei Menschen eine Freude bereiten. Ob Familie, Freunde oder Kolleginnen und Kollegen – eine wertschätzende Botschaft kann viel bewirken. Viel Spass beim Schreiben!



Derzeit in Neuenburg, Freiburg, Lausanne und Genf unterwegs: fünf Linienbusse im Look der Romandie-Kampagne der SPS.

## Schon gewusst?

### Rabatt auf Zusatzversicherungen

Mitarbeitende der SPG und ihre Familienangehörigen profitieren bei verschiedenen Krankenkassen von Rabatten auf gewisse Zusatzversicherungen. Ausgewählte Versicherungsgesellschaften bieten zudem Rabatte oder Sonderkonditionen auf ihre Produkte wie Motorfahrzeug-, Privathaftpflicht- oder Hausratversicherung.

Mehr Infos dazu hier:

**Intranet > Meine Vorteile > Vergünstigungen > Versicherungen**



## Ausflug auf das Stanserhorn SPG-Pensionierte trotzen dem Nebel

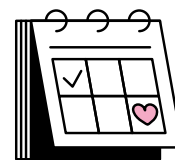
Am 3. Oktober fand das Treffen der pensionierten Mitarbeitenden der SPG statt. Hans Imfeld, Präsident des Organisationskomitees, lud zu einem kulinarischen Verwöhnprogramm auf das Stanserhorn ein. Trotz dichtem Nebel war die Stimmung der 92 Teilnehmenden ungetrübt.



### Wettbewerb

## Jetzt schätzen und gewinnen

Schau zwischen dem 16. Dezember 2024 und dem 17. Januar 2025 in der **Apotheke im SPZ vorbei** und schätze, wie viele Pillen sich im aufgestellten Behälter befinden. Mit etwas Glück gewinnst du ein **Überraschungspaket im Wert von 250 Franken** oder eines von zwei Phytopharma-Apricoderm-Geschenksets. Das Team der Apotheke freut sich auf deinen Besuch!



## Agenda Winter 2024/25

- 8. Januar  
**Neujahrskonzert  
Parafriends-Band**  
18 Uhr, Aula SPZ
- 14. Januar  
**Campus-Info für alle  
Mitarbeitenden der SPG**  
16.15 bis 17.15 Uhr, Aula SPZ
- 27. Februar  
**Fasnachts-Platzkonzert  
der Guggenmusik  
Flachlandruugger Nottu**  
14 bis 16 Uhr, Campus  
Nottwil
- 12. März  
**Jubiläums-Mittagsbuffet  
inkl. Überraschungs-  
dessert**  
11.30 bis 13.30 Uhr,  
Centro SPZ
- 22. bis 29. März  
**Woche der Gesundheits-  
berufe**  
SPZ
- 29. März  
**First Responder  
Symposium**  
Aula SPZ
- 10. April  
**Personalinfo SPZ**  
16.15 bis 17.15 Uhr, Aula SPZ

# Weichen für die Zukunft stellen

Verantwortung zu übernehmen, sei es für unsere Gesundheit, unsere Karriere oder unsere Finanzen, ist der Schlüssel zu einem guten Leben. Bereits kleine Massnahmen haben eine grosse Wirkung.

Text: **Andrea Zimmermann**

## Gesundheit

# Das richtige Mass finden

Was braucht es, um gesund zu leben? Robert Werder, Leitender Arzt Sportmedizin, erklärt, warum Eigenverantwortung und präventive Massnahmen entscheidend sind und wie sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

### **Robert, wie wichtig ist es, aktiv dazu beizutragen, die eigene Gesundheit zu erhalten?**

Oft beginnt man erst, sich um seine Gesundheit zu sorgen, wenn man merkt, dass sie nicht selbstverständlich ist. Umso wichtiger ist es, Eigenverantwortung zu übernehmen. Frauen sind in dieser Hinsicht sensibilisierter, weil sie es gewohnt sind, sich präventiv mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, zum Beispiel durch die gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen. Bei Männern kommt dieses Bewusstsein oft erst im Alter, wenn körperliche Beschwerden auftreten oder Angehörige erkranken.

### **Müssten wir uns generell mehr um unsere Gesundheit kümmern?**

Wie viel Prävention sinnvoll ist, lässt sich nicht pauschal sagen, da dies stark vom Alter und von der Familiengeschichte abhängt. Grundsätzlich ist es wichtig, bewusst zu leben. Wenn man jedoch in einen Gesundheitswahn verfällt und sich dadurch die Lebensfreude nimmt, kann das

eher kontraproduktiv sein. Wie immer geht es darum, das richtige Mass zu finden.

### **Was ist sinnvoll?**

Auch das ist sehr individuell. Wichtig ist, sich auch im Erwachsenenalter impfen zu lassen und regelmässige Gesundheitschecks durchzuführen. Frauen sollten ab dem 21. Lebensjahr alle drei Jahre eine Gebärmutterhalskrebsvorsorge machen lassen. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Männer und Frauen je nach Risikoprofil alle zwei bis drei Jahre Blutzucker und Blutfette und jährlich den Blutdruck messen lassen. Ab dem 50. Lebensjahr wird eine Darmvorsorgeuntersuchung generell empfohlen. Je nachdem kann in Absprache mit einer medizinischen Fachperson dann ebenfalls ein Brust- oder Prostatacheck sinnvoll sein.



Robert Werder, Leitender Arzt Sportmedizin, im Gespräch.



## Deine Gesundheit zählt

Der Basis-Gesundheitscheck wird jährlich im Intranet ausgeschrieben. Für den Kurs «Meine Gesundheit – meine Lebensqualität» kannst du dich über Umantis anmelden. Darüber hinaus bietet das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) Unterstützung und Angebote rund um die Themen Gesundheit, Sport und Entspannung. Mehr dazu hier:

**Intranet > Meine Anstellung > Bildung |  
Entwicklung | Wissen**

### Welche gesundheitsfördernden Massnahmen lassen sich gut in den Alltag integrieren?

Wenn man sich an die 10 000-Schritte-Empfehlung hält, ist das sicher nicht schlecht. Das soll motivieren, sich zu bewegen. Sportliche Betätigung ist wichtig, gerade wenn man älter wird. Bei hoher Intensität sollten es für Erwachsene 75 bis 150 Minuten pro Woche sein, bei mittlerer Intensität 150 bis 300 Minuten. Auch Gartenarbeit, Spaziergehen oder Treppensteigen zählen dazu. Wichtig ist, Gewohnheiten zu entwickeln und realistisch zu bleiben. Bewegung soll

Spass machen – und letztlich zählt jede Minute, egal, was man tut.

### Was empfehlst du als Einstieg in ein gesünderes Leben?

Eine Standortbestimmung wie der kostenlose Basis-Gesundheitscheck für Mitarbeitende der SPG ist ein guter Anfang. Alternativ kann ein solcher Check auch vom Hausarzt durchgeführt werden. Umfassendere Tests und Informationen zu Ernährung, Psychologie, Bewegung und mehr bietet der Kurs «Meine Gesundheit – meine Lebensqualität», der sich ebenfalls an Mitarbeitende richtet (siehe Box). Wichtig ist, dass man einfach anfängt, sich regelmässig zu bewegen. Wer unsicher ist, sollte sich vom Arzt beraten lassen.

**Karriere**

# «Ich will offen für Neues bleiben»

Regelmässige Weiterbildung und Mut zu neuen Herausforderungen sind entscheidend für den beruflichen Erfolg. Leandra Glanzmann hat den Schritt gewagt, mehr Verantwortung zu übernehmen und sich dadurch weiterzuentwickeln.

«Die Welt verändert sich schnell und die Anforderungen an das Gesundheitswesen sind hoch», sagt Leandra Glanzmann. Für die diplomierte Pflegefachfrau HF ist es wichtig, sich regelmässig weiterzubilden, um ihren Beruf kompetent ausüben zu können. «Ich will nicht stehen bleiben», sagt sie. Was die 31-Jährige damit meint, wird spätestens beim Blick auf ihren Werdegang klar: 2016 hat sie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) angefangen – acht Jahre später ist sie Leiterin der Pflegestation D.

**Bereit für mehr Verantwortung**

Wie sie das geschafft hat? «Ich war immer motiviert, mich weiterzuentwickeln und mehr Verantwortung zu übernehmen», erklärt Leandra. Ein weiterer wichtiger Faktor war die Unterstützung ihrer damaligen Vorgesetzten. «Sie hat mich ermutigt und unterstützt, mich auf die Stelle als Co-Stationsleiterin zu bewerben und die internen Weiterbildungskurse für das Führungszertifikat SPZ zu absolvieren.»

Kaum in ihrer neuen Rolle angekommen, war für Leandra klar, dass sie auch das CAS Leadership absolvieren wollte, das die Hochschule Luzern in Zusammenarbeit mit ausgewählten Unternehmen, darunter die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG), anbietet. Ihre Motivation: sich als Führungskraft zu festigen und weiterzuentwickeln. «Es war eine kurze, aber sehr intensive Zeit», sagt Leandra über die sechsmonatige Weiterbildung. Besonders geschätzt habe sie den

Austausch mit anderen Berufsgruppen und das Lernen von deren Erfahrungen.

**Wissen für die Praxis**

«Ich wollte meine Fachkenntnisse im Management vertiefen», sagt sie über ihre Erwartungen an das CAS. Nun kann sie ihre neu erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten täglich anwenden. «Es ist wichtig, mit Veränderungen umgehen zu können, sie mit Offenheit anzugehen und mit dem Team umzusetzen», sagt sie. Sehr hilfreich seien auch die Modelle, die sie beim Coaching von Mitarbeitenden anwenden könne. «Rückblickend habe ich auch viel über mich selbst gelernt», sagt sie über die Erkenntnisse, die sie auch längerfristig und über den Beruf hinaus mitnehmen kann – auch in ihre baldige Mutterschaft. «Karriere und Familie, beides hat seine Zeit», ist Leandra überzeugt.

Ihr Rat an andere Mitarbeitende, die über eine ähnliche Weiterbildung nachdenken, ist klar: «Habt den Mut und macht den nächsten Schritt», sagt Leandra. «Ab und zu die Komfortzone zu verlassen und etwas Neues zu lernen, bringt nicht nur eine neue Perspektive, sondern ist auch für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit von unschätzbarem Wert.»



Leandra Glanzmann, Stationsleiterin Pflege

# Chancen nutzen und wachsen

HR-Leiter Marcel Unterasinger erklärt, wie die SPG ihre Mitarbeitenden unterstützt, ihre Karriereziele zu erreichen, und warum proaktives Handeln in der heutigen Arbeitswelt so wichtig ist.

## Marcel, warum sollten sich Mitarbeitende Gedanken über ihre Karriereplanung machen?

In der heutigen Arbeitswelt haben wir mehr Möglichkeiten denn je, unseren beruflichen Werdegang selbst zu gestalten. Der rasche Wandel um uns herum bietet ständig neue Chancen. Um sie zu nutzen, müssen wir sie proaktiv angehen. Bleiben wir stehen, werden die Entwicklungen an uns vorbeiziehen. Das gilt für uns als Individuen genauso wie für Organisationen. Ich bin davon überzeugt, dass die Arbeit viel mehr Spass macht, wenn man sich Herausforderungen stellt und mit neuen Ansätzen neue Lösungen findet.

## Inwiefern stärkt das die SPG?

Unser Anspruch ist es, Menschen mit Querschnittslähmung und ihre Angehörigen bestmöglich zu unterstützen. Dazu müssen wir alle kompetent und auf dem neuesten Stand sein. Des-

halb investieren wir in Technik, Infrastruktur und vor allem in uns selbst. So werden wir von Betroffenen und Fachleuten als Kompetenzzentrum wahrgenommen. Es ist toll, dass wir begehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, die bei uns bleiben wollen. Und auch wenn sie uns verlassen, haben sie zu unserer Entwicklung beigetragen und tragen die Ideen der SPG nach aussen. Einige kehren sogar mit mehr Erfahrung zu uns zurück.

## Wie unterstützt die SPG ihre Mitarbeitenden dabei, ihre beruflichen Ziele zu erreichen?

Wir überlegen uns ständig, wie wir die neuesten Erkenntnisse wirksam in die tägliche Arbeit einfliessen lassen können. Ein aktuelles Beispiel ist die Lernsnack-Bar, die einen Vorgeschmack auf die neue digitale Lernplattform gibt, die nächstes Jahr lanciert wird (siehe S. 18). Wir unterstützen Mitarbeitende aber auch individuell – durch interne und externe Weiterbildungsangebote. Damit wir auch für uns selber ein Kompetenzzentrum sein können, legen wir Wert auf gute Kooperationen mit etablierten Forschungs- und Bildungsinstitutionen wie der Universität Luzern, der Hochschule Luzern oder der ETH Zürich.

## Du willst dich weiterentwickeln?

Besprich deine Pläne mit deiner vorgeetzten Person und erkundige dich nach deinen Möglichkeiten. Die neue Weiterbildungsbroschüre und weitere Infos rund um das Thema Weiterbildung findest du hier:

**Intranet > Meine Anstellung > Bildung | Entwicklung | Wissen**



Finanzen

# Vorsorge: wichtiger denn je

Oft reichen die AHV-Rente und das Sparguthaben aus der Pensionskasse nicht mehr aus, um den gewohnten Lebensstandard im Alter zu halten. Erfahre, was du heute tun kannst, um deine finanzielle Zukunft zu sichern.

Die Mieten klettern in die Höhe, die Krankenkassenprämien erreichen immer wieder neue Rekorde, und selbst der Kaffee zwischendurch wird immer teurer. Wer seinen gewohnten Lebensstandard langfristig halten und sich hin und wieder etwas gönnen will, tut gut daran, sich bereits in jungen Jahren Gedanken über die finanzielle Zukunft zu machen. Gerade im Hinblick auf den Ruhestand.

Das empfiehlt auch Patrick Schmid, Geschäftsführer der Pensionskasse der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG). «In der Schweiz sollte man mit den Renten aus AHV und Pensionskasse 60 Prozent des letzten Lohnes vor der Pensionierung erreichen», erklärt er. «Dieses Ziel wird jedoch bereits heute oft nicht mehr erreicht.»

Erschwerend kommt hinzu: Während die Renten aufgrund der steigenden Lebenserwartung und des niedrigen Zinsniveaus gesunken sind, steigen die Lebenshaltungskosten stetig an. Reicht das Einkommen nach der Pensionierung nicht aus, um diese zu decken, sollten genügend Ersparnisse vorhanden sein. «Deshalb ist die private Vorsorge heute wichtiger denn je», betont Patrick.

## Möglichkeiten zur privaten Vorsorge

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der traditionelle Weg ist ein Sparkonto, auf das man regelmässig Geld einzahlt. «Das ist eine sichere und einfache Möglichkeit, Kapital zu bilden, die allerdings nur geringe Renditen in Aussicht

stellt», sagt Patrick. Um Geld zu sparen, ist es zunächst wichtig, die eigenen Ausgaben zu analysieren und Sparziele festzulegen. «Ein Bild vor Augen zu haben, wofür ich spare, ein neues Sofa, eine Weltreise, ein Eigenheim oder den vorzeitigen Ruhestand, kann hilfreich sein und motivieren, auch mal zu verzichten.»

Wer zusätzlich sparen will, kann jährlich Einkäufe in die 3. Säule oder allenfalls in die Pensionskasse tätigen. «Dabei baut man nicht nur Kapital auf, sondern spart auch Steuern», so Patrick. Bei ausreichendem finanziellem Spielraum und gegebener Risikofähigkeit kann man sich auch überlegen, Ersparnisse in einen kostengünstigen Indexfonds zu investieren. Damit steigt aber nicht nur die Rendite. Auch das Verlustrisiko nimmt zu. «Bei einem langfristigen Anlagehorizont relativiert sich das Risiko jedoch auch», präzisiert Patrick.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Apps von Onlineanbietern, die das Anlegen von Geld erleichtern. Diese bieten im Gegensatz zu konventionellen Banken kostengünstige Möglichkeiten, breit gestreut in den Aktienmarkt zu investieren und langfristig von der Marktentwicklung zu profitieren. Patrick dazu: «Solche Tools sind für alle geeignet, die sich damit wohlfühlen und wissen, was sie machen.»

## Frauen sind oft zurückhaltend

Viele Menschen – häufig Frauen – sind zurückhaltend, wenn es um das Thema Finanzen geht. Das liegt nicht nur daran, dass sie weniger risikofreudig sind, sondern ist auch darauf zurückzuführen, dass sie aufgrund von Familienzeit oder Teilzeitarbeit oft über weniger finanzielle Mittel verfügen. Dennoch ist es gerade für sie



Patrick Schmid, Geschäftsführer der Pensionskasse der SPG.

## Finanzwissen einfach erklärt

Money Matters ist ein Podcast, der die Finanzwelt für Einsteiger\*innen einfach, verständlich und mit einer Prise Humor erklärt. Die Macherin des Podcasts hat sich zum Ziel gesetzt, insbesondere Frauen zu motivieren, sich um ihre langfristigen Finanzen zu kümmern. Interessiert? Höre jetzt rein: [bit.ly/finanzeneinfacherklärt](https://bit.ly/finanzeneinfacherklärt)



## Davon kannst du profitieren

Die SPG unterstützt dich dabei, Verantwortung für deine finanzielle Vorsorge zu übernehmen, indem sie regelmässig PK Talks anbietet (nächster Event am 16. Juni 2025). Neu gibt es auch eine Veranstaltung, die sich gezielt an jüngere Mitarbeitende richtet (21. Oktober 2025). Mitarbeitende ab 58 Jahren sind zu einem zweitägigen Vorbereitungskurs zum Thema Pensionierung eingeladen. Zudem steht dir das Team der Pensionskasse der SPG bei Fragen zur Verfügung. Weitere Informationen zu unserer Pensionskasse und den Kontaktpersonen findest du hier:

**Intranet > Meine Anstellung > Pensionskasse der SPG**

wichtig, die Altersvorsorge nicht zu vernachlässigen. «Auch wer wenig Geld hat, kann etwas tun», meint Patrick. Es ist besser, kleine Beträge zur Seite zu legen, als gar nicht zu sparen. Zudem ist es bei Onlineanbietern möglich, auch Kleinstbeträge zu investieren. «Wichtig ist vor allem, sich mit seinen Finanzen auseinanderzusetzen.»

### Frühzeitige Planung ist essenziell

«Erfahrungsgemäss interessieren sich junge Menschen weniger für das Thema Vorsorge», sagt Patrick. Dabei ist die Rechnung im Grunde einfach: Je früher mit dem Sparen begonnen wird, umso weniger muss jedes Jahr zur Seite gelegt werden. Ob man dazu bereits mit Investieren beginnen will oder kann, ist von der individuellen Lebenssituation abhängig.

Gerade für Junge ist es wichtig, darauf zu achten, dass bei der AHV keine Beitragslücken entstehen. «Das kann gerade während des Studiums oder infolge längerer Reisen schnell passieren.» Zudem liegt es in der Verantwortung

jedes Einzelnen, im Falle eines Arbeitgeberwechsels zu kontrollieren, ob die Ersparnisse an die neue Pensionskasse transferiert wurden.

Bei der SPG wird für Mitarbeitende ab 58 Jahren ein zweitägiger Vorbereitungskurs bezüglich Pensionierung angeboten (siehe Box). «Dabei orientiere ich auch einen halben Tag zum Thema Pensionskasse», sagt Patrick. Viele wissen nämlich nicht, dass sie sich in die Pensionskasse einkaufen können, um ihre Altersleistungen zu erhöhen. Es besteht auch die Möglichkeit, Kapital für den Bau oder Kauf eines Hauses oder einer Wohnung zu beziehen. Nicht zuletzt geht es auch um eine mögliche Begünstigung im Todesfall und um das gewünschte Rentenalter, das bei der SPG zwischen 58 und 70 Jahren liegen kann.

## Zu Besuch beim Team der Spitalhygiene

# Schützen – und geschützt werden

Sandrine Steinmann, Alberto Detassis und Perica Stambolija beschäftigen sich mit allen Themen, die mit Hygiene zu tun haben. Eine der Hauptaufgaben des Trios, das in einem Büro auf der Station B zu Hause ist: die Vermeidung von Spitalinfektionen.

Text: **Peter Birrer**

Fotos: **Sabrina Kohler**

**A**lberto Detassis schnappt sich einen A4-Block und einen Kugelschreiber, dann startet der Rundgang. Es ist Montag, kurz nach 8 Uhr, ein Routinevorgang. Station um Station passiert er und stellt Fragen: Sind über das Wochenende Probleme aufgetaucht? Gibt es auffällige Patientinnen oder Patienten?

Detassis, 43-jähriger Italiener, ist Teil eines kleinen Teams, das in einem Büro auf der Station B beheimatet ist und sich einer Aufgabe verschrieben hat: der Spitalhygiene. Als Fachexperte für Infektionsprävention im Gesundheitswesen befasst er sich zusammen mit Kollegin Sandrine Steinmann und Kollege Perica Stambolija mit sämtlichen Hygienethemen. Eines hat absolute Priorität: die Vermeidung von Spitalinfektionen.

## Nicht nachlässig handeln

Zur Sicherstellung eines hohen Qualitätsstandards sind strikte Massnahmen notwendig, um Menschen zu schützen, die im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) betreut werden – und jene, die betreuen. Also: die Mitarbeitenden, die Kontakt mit Betroffenen haben. «Wir wollen das Bewusstsein schärfen, dass Gefahren vorhanden sind, wenn man

nachlässig handelt», sagt Sandrine und liefert ein Beispiel: «Wenn man bei der Behandlung einer Wunde nicht korrekt vorgeht, kann es sein, dass man Bakterien «aufliest», nach Hause bringt und damit andere Menschen gefährdet.»

Die bald 36-Jährige ist diplomierte Pflegefachfrau HF und seit 2010 im SPZ angestellt – zunächst sowohl in der

«Spitalhygiene geht uns alle an.»

Perica Stambolija

Pflege als auch in der Spitalhygiene. Seit fünf Jahren nun arbeitet sie in einem Teilpensum ausschliesslich im Team mit Alberto und Perica. Sie kümmert sich um das Qualitätsmanagement und schult Mitarbeitende auf dem Gebiet der Spitalhygiene. Und sie sensibilisiert. In gewissen Situationen einen Abstand von zwei Metern einhalten, sich mit den Fingern nicht sorglos ins Gesicht greifen, die Schutzmaske mit Händen abnehmen, die zuvor gründlich desinfiziert worden sind – es mögen kleine Dinge sein, die aber grosse Wirkung erzielen, um Übertragungswege von Krankheitserregern wie Bakterien und Viren zu unterbrechen.

Mit den Massnahmen lässt sich die Ausbreitung eindämmen, aber nie ganz ausschliessen. Immer wieder

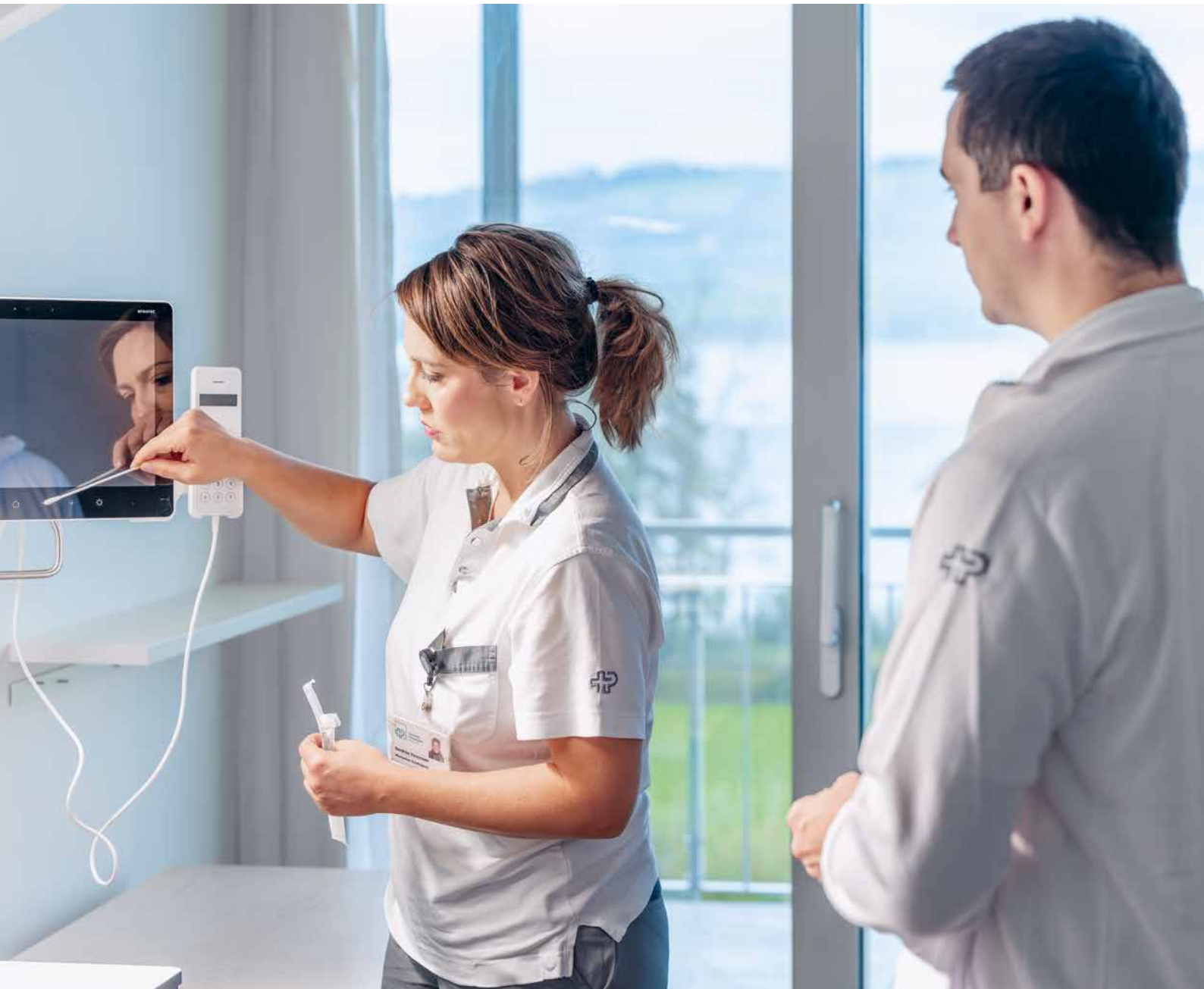
kommt es vor, dass Patientinnen oder Patienten – etwa aus dem Ausland – nach Nottwil gebracht werden und möglicherweise einen Erreger in sich tragen. Mittels Abstrich wird das eruiert und – je nach Ergebnis – die Isolation verordnet. Eine Seltenheit ist das nicht, das zeigt der Besuch auf den Stationen. Vor der Tür eines Isolationszimmers ist deklariert, welche Schutzrichtlinien zu befolgen sind, wenn man mit der Person in Kontakt kommt.

Oft kommt es zu einer präventiven Isolation, die nach einem negativen Screening aufgehoben werden kann. Als besondere Herausforderung gelten die multiresistenten Bakterien, gegen die teilweise kein Antibiotikum mehr ankommt, was im schlimmsten Fall zu einem Therapieabbruch führen kann.

## Vorschriften auf der Baustelle

Die Spitalhygiene legt grössten Wert auf Prävention. Sie kämpft gegen Bakterien, Viren und Pilze. Und sie ist auch involviert, wenn auf dem Campus Umbauten stattfinden, wie nun im Hallenbad. «Gewisse Substanzen können für unsere Patientinnen und Patienten gefährlich sein», sagt Alberto, «deshalb ist es so wichtig, dass auf der Baustelle Hygienevorschriften strikt eingehalten werden und da gereinigt wird, wo gereinigt werden kann.»

Das ist etwas, was Alberto hervorhebt: die sorgfältige Reinigung im Innern des SPZ. «Die Hauswirtschaft >



Im Einsatz gegen hochresistente Bakterien: Das Team der Spitalhygiene vernebelt ein Patientenzimmer mit Wasserstoffperoxid ( $H_2O_2$ ) und beprobt es anschliessend.





Retournierung des H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Verneblers an das Team der Bettenzentrale: Zusammenarbeit ist für das Team der Spitalhygiene wichtig.



Regelmässige und gründliche Händedesinfektion ist wichtig.



Perica Stambolija, Sandrine Steinmann und Alberto Detassis im Meeting.

> leistet einen massgeblichen Beitrag zur Hygiene», lobt er. Die Spitalhygiene pflegt den Austausch mit verschiedenen Bereichen, gerade mit der Physio- und Ergotherapie, die intensiv mit Betroffenen zusammenarbeitet: «Wir bemühen uns stets um individuelle Massnahmen.»

Spitalinfektionen erkennen, Untersuchungen initiieren und Ergebnisse auswerten – das hat auch mit «Detektivarbeit» zu tun. So jedenfalls nennt das Perica Stambolija. «Wenn ein Ausbruch mit einem multiresistenten Erreger vorliegt, bekämpfen wir das», sagt er, «und wir machen uns auch auf die Suche nach der Quelle. Wir wollen herausfinden, wie es zur Übertragung kommen konnte.»

**«Wir sind präsent und sichtbar»**

Für den 35-Jährigen ist klar: «Spitalhygiene geht uns alle an, die in Nottwil in irgendeiner Funktion tätig sind. Ent-

scheidend ist, dass alle mitmachen.» Fortschritte, sagt er, seien in der Vergangenheit zweifellos erzielt worden – gewiss auch dank der Spitalhygiene, die gerade durch die Coronapandemie an Bekanntheit gewonnen hat: «Wir sind präsent und sichtbar.»

Die Aufklärung darüber, wie wichtig allein das Desinfizieren der Hände ist, zeigt auch im Hause Stambolija Wirkung. Wenn Perica am Abend nach Hause kommt, wird er von seinem vierjährigen Sohn regelmässig so begrüsst: «Papi, ich habe die Hände gewaschen!»

Inzwischen ist Alberto von seiner Runde zurück. Auf seinem A4-Block stehen nur ein paar Notizen – ein Zeichen dafür, dass auf den Stationen die Situation unter Kontrolle ist. «Alles läuft so, wie es laufen soll», sagt er, «es ist das erfreuliche Resultat, zu dem wir als Team der Spitalhygiene mit professioneller Arbeit unseren Beitrag geleistet haben.»

## Willst du mehr über Edi Truog erfahren?

Am 31.12. 2024 um 18 Uhr  
strahlt SRF 2 die Doku  
«Faszination Fliegen – der Stoff,  
aus dem Träume sind» aus.



# «Das SPZ ist seit der Reha mein zweites Zuhause»

*Am 19. Juni 2023 wurde ich nach einem Gleitschirmunfall nach Nottwil verlegt. Bereits im Dezember konnte ich das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) wieder verlassen. Diese fünfeinhalb Monate waren eine unglaublich prägende Zeit für mich. Ich habe so viel gelernt und konnte vieles davon schnell in meinen Alltag integrieren.*

*Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, waren die vielen schönen Begegnungen mit den Mitarbeitenden aus der Pflege, der Ergotherapie, der Physiotherapie und anderen Bereichen besonders wertvoll für mich. Deshalb kann ich auch sagen, dass das SPZ seit meiner Reha mein zweites Zuhause geworden ist. Ich habe mich in Nottwil immer sehr gut aufgehoben gefühlt.*

*Ein besonderer Moment, der mir in Erinnerung geblieben ist, war ein tiefgründiges Gespräch mit einer jungen Pflegefachfrau auf der Station. Dieses Gespräch fand zu*

*Beginn meiner Reha beim Zubettgehen statt und war ein sehr emotionaler Moment, den ich fest in meinem Herzen bewahre.*

*Auch in Zukunft werde ich mit dem SPZ verbunden bleiben, sei es durch die jährlichen Kontrollen oder durch die Hilfsmittel, die ich benötige. Vermutlich wird Nottwil immer ein Teil meines Lebens bleiben.*

*Wenn ich den Mitarbeitenden des SPZ etwas sagen könnte, dann wäre es ein herzliches Dankeschön. Ohne eure Hilfe hätte ich nicht so schnell die nötige Selbstständigkeit im Alltag erlangt. Eure Unterstützung war unbezahlbar und ich bin euch unendlich dankbar dafür!*



**Edi Truog**

aus Weesen (SG)  
Querschnittgelähmt nach  
einem Gleitschirmunfall

# «Ich empfehle immer, sich kleine Ziele zu setzen»

Für Betroffene ein offenes Ohr haben und sie mit umfangreichem Wissen unterstützen: Das sind seit acht Jahren die Aufgaben von Chikha Benallal, Peerberaterin bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV). Als Rollstuhlfahrerin kann sie authentisch und empathisch auf die Bedürfnisse eingehen.

Interview: **Stefanie Eicher**

Foto: **Adrian Baer**

## **Chikha, wie bist du zur SPV gekommen, und was schätzt du besonders an deiner Aufgabe?**

Ich war früher Leichtathletin und trainierte oft in Nottwil. Dadurch lernte ich viele Menschen auf dem Campus kennen. Eine Bekannte machte mich schliesslich bei einem Mittagessen auf die freie Stelle bei der SPV aufmerksam. Damals arbeitete ich beim Kanton Basel-Stadt und wünschte mir mehr direkten Kontakt zu Klientinnen und Klienten. Ich schätze besonders die Gespräche auf Augenhöhe und die persönlichen Begegnungen mit vielen unterschiedlichen Menschen.

## **Was heisst es für dich, Verantwortung zu tragen? Und welche Rolle spielt Vertrauen dabei?**

Ich habe die Verantwortung, Betroffene umfassend zu informieren. Ich zeige ihnen auf, welche Leistungen ihnen zustehen und welche Möglichkeiten sie haben. Ich kann sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Vertrauen ist dabei sehr wichtig und beruht auf Gegenseitigkeit. Empathie und Sympathie spielen ebenfalls eine grosse Rolle.

## **In deinem Job trägst du oft viel Verantwortung. Wie gehst du damit um?**

Da ich mich gut abgrenzen kann, ist das kein Problem für mich. Bei meinen früheren Stellen in einem Orthopädie-Geschäft oder als Arzt-

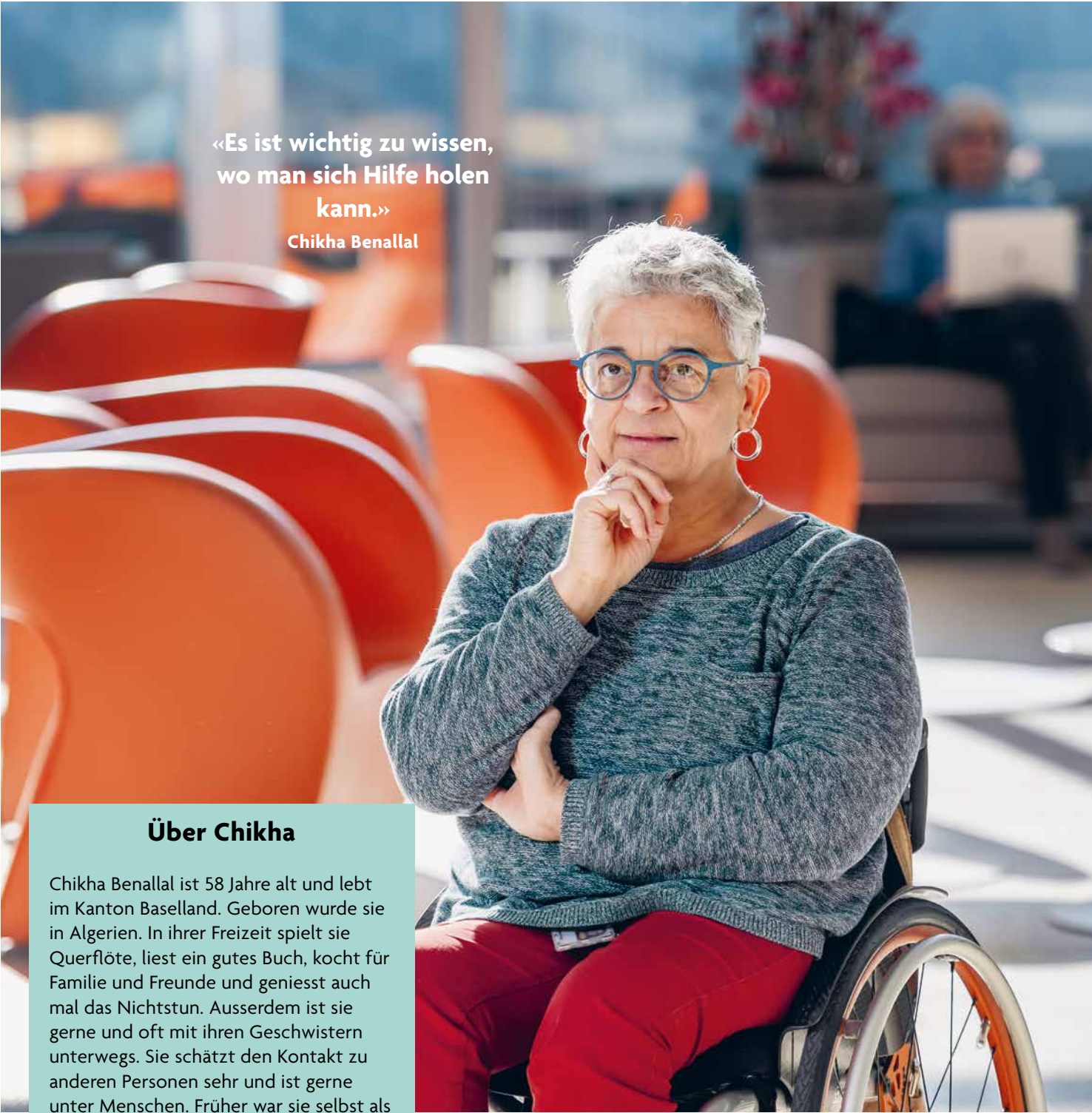
sekretärin im Kinderspital lernte ich, mit Verantwortung umzugehen. Oft suchen wir Lösungen auch im Team. Bei der SPV sind wir zu sechst als Peerberatende im Einsatz: vier Personen in der Deutschschweiz, eine im Tessin und eine in der Romandie.

## **Welches sind die grössten Herausforderungen?**

Ich vermittele Betroffenen, dass das Leben nach einem Unfall oder einer Krankheit weitergeht, und zeige ihnen mögliche Wege zurück in den Alltag und ins Berufsleben. Heutzutage gibt es viel mehr Möglichkeiten, wieder am Alltag teilzunehmen – nicht zuletzt dank neuen Hilfsmitteln. Früher war das oft schwieriger.

## **Was rätst du Menschen, die sich schwertun, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen?**

Wie sagt man so schön: Aus Erfahrung wird man klug. Geduld ist eine wichtige Tugend. Ich empfehle immer, nicht alle Herausforderungen auf einmal anzugehen, sondern sich kleine Ziele zu setzen. Damit beginnen, nach Hause zu gehen und sich in der vertrauten Umgebung neu zu orientieren. Der Alltag zu Hause kann eine andere Perspektive bieten. Ausserdem erzähle ich viele Beispiele aus meinem eigenen Leben. Es ist wichtig, Verantwortung zu übernehmen, aber auch genauso wichtig ist es zu wissen, wo man sich Hilfe holen kann.



«Es ist wichtig zu wissen,  
wo man sich Hilfe holen  
kann.»

Chikha Benallal

### Über Chikha

Chikha Benallal ist 58 Jahre alt und lebt im Kanton Baselland. Geboren wurde sie in Algerien. In ihrer Freizeit spielt sie Querflöte, liest ein gutes Buch, kocht für Familie und Freunde und geniesst auch mal das Nichtstun. Ausserdem ist sie gerne und oft mit ihren Geschwistern unterwegs. Sie schätzt den Kontakt zu anderen Personen sehr und ist gerne unter Menschen. Früher war sie selbst als Leichtathletin aktiv, später Kampfrichterin, und einige Jahre trug sie die Verantwortung der Kampfrichter\*innen im Rollstuhlsport der Schweiz. Ebenso war sie Tischschiedsrichter im Rugby. Ihr Lebensmotto: Geduldig sein und immer versuchen, das Beste aus jeder Situation zu machen.

Das Kernteam Lernplattform bei der Arbeit: Désirée Rust, Elin Renggli, Michelle Zumbühl und Benjamin Karass (v. l.).



Lernplattform ParAcademy

# Alle Lernangebote der SPG an einem Ort

Das Wissen in der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) ist verstreut – auf Gruppengesellschaften, Kompetenzbereiche, Abteilungen und einzelne Mitarbeitende. Die neue Lernplattform ParAcademy soll helfen, dieses Wissen zu vernetzen und für alle nutzbar zu machen.

Text: **Helen Affolter**

Foto: **Adrian Baer**

## «Die Lernplattform wird den Umgang mit Wissen und Lernen in der gesamten SPG verändern.»

Benjamin Karass, Projektleiter

**W**issen ist für Unternehmen zu einer der wichtigsten Ressourcen geworden. Dementsprechend ist auch das Wissensmanagement zu einer zentralen Aufgabe geworden – auch für die SPG. Wie kann Wissen nachhaltig generiert, gesichert und weitergegeben werden? Mit diesen Fragen setzt sich das Projektteam Wissensmanagement auseinander. In Workshops mit Personen aus allen Gruppengesellschaften wuchs allmählich die Erkenntnis, dass es dafür eine Infrastruktur in Form einer zentralen Lernplattform braucht. Für Projektleiter Benjamin Karass, Verantwortlicher Digitale Lernmedien und Ausbilder bei SIRMED, ist klar: «Die Lernplattform wird den Umgang mit Wissen und Lernen in der gesamten SPG verändern.»

Der Vorteil der Lernplattform liegt auf der Hand: «Mit der Lernplattform ParAcademy werden bestehende Lernangebote auf einer gemeinsamen Lernplattform zusammengeführt», erklärt Benjamin. «Damit werden das Wissen und die Kompetenzen aus dem Leistungsnetz der SPG intern und extern besser sicht- und nutzbar gemacht.»

### Wissen lernbar machen

Auf der Lernplattform soll jedes Thema Platz haben, unabhängig davon, ob es bei der Medizin, den Diensten, der Forschung oder einem anderen Bereich angesiedelt ist. Benjamin sagt dazu: «Wir finden es sinnvoll, möglichst viel Wissen zu teilen, da wir kaum vorwegnehmen können, was wen interessieren könnte.»



## Der Weg zur neuen Lernplattform

Zahlreiche Personen aus der SPG sind derzeit dabei, Lerninhalte zu erstellen. Ebenfalls werden fortlaufend bereits bestehende Inhalte in die neue Plattform übergeführt.

Im **Februar 2025** wird die neue Lernplattform aufgeschaltet und Mitarbeitende können auf zahlreiche digitale E-Learnings zurückgreifen.

Bis im **April 2025** wird die Lernplattform den Gruppengesellschaften, Stationen und Abteilungen mit diversen Massnahmen nähergebracht.

Im **Herbst 2025** werden dann auch alle physisch stattfindenden internen und externen Bildungsangebote in der Lernplattform ParAcademy ausgeschrieben werden. Schliesslich werden alle Formen des Lernens unterstützt – von physischen Kursen über Blended Learning bis hin zu digitalen E-Learnings.

So könnten beispielsweise Probleme im Betrieb des Hotel & Conference Center Sempachersee und deren Lösungen auch für die Hauswirtschaft oder das Küchenteam im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) interessant sein – und umgekehrt. Gleichzeitig hilft die Lernplattform ParAcademy künftig dabei, Doppelspurigkeiten zu vermeiden, da alle Lerninhalte an einem zentralen Ort auffindbar sind. Auch gemeinsames abteilungs- und gruppenübergreifendes Arbeiten wird so gefördert.

### Alle können Inhalte erfassen

Alle Mitarbeitenden können Inhalte auf der Lernplattform erfassen. Gearbeitet wird in einem gemeinsamen Arbeitsbereich. Lerninhalte, beispielsweise in Form von E-Learnings, sind aktuell in der gesamten SPG am Entstehen. «Lerninhalte werden dezentral in den einzelnen Abteilungen erstellt – dort, wo auch das Fachwissen vorhanden ist», sagt Benjamin. «Wir vom Pro-

jektteam Wissen und Lernen können den Prozess mit unserem didaktischen und methodischen Wissen begleiten.»

### Auf dem Weg zum Kompetenzzentrum

Die grosse Vision ist es, das Wissen der SPG sichtbar zu machen. «Wir haben spezifische Kompetenzen bei uns, die auch für externe Personen von Interesse sind», so Benjamin. Dank der Lernplattform ParAcademy kann dieses Know-how in einem weiteren Schritt auch externen Personen zugänglich gemacht werden. «Ein Teil des Lernangebots wird öffentlich zugänglich sein und bestimmte Lerninhalte stehen ausschliesslich Personen mit einem Benutzerkonto zur Verfügung», präzisiert Benjamin. Obwohl es bis dahin noch einiges zu tun gibt, steht eines bereits fest: Die Lernplattform ParAcademy wird sich selbst und damit auch die Lernkultur laufend weiterentwickeln.

## Lernen über Mittag

# Fremdsprachen auffrischen leicht gemacht

Während der Mittagspause Fremdsprachenkenntnisse verbessern: Drei Mal pro Woche haben Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) die Möglichkeit, an einem der Mittagstische im Restaurant Centro teilzunehmen.

Text: **Nadja Sägesser**

Foto: **Adrian Baer**

«Bonjour!», begrüsst Miri Staub, Leiterin Übersetzungen (SPS), seit über sechs Jahren alle, die an den «Midi avec Mimi» kommen. Der Tisch im Restaurant Centro ist immer montags ab 11.45 Uhr reserviert und Miri freut sich über alle Gäste, die ihre Liebe zur französischen Sprache teilen. Ebenso geht es John Leen, der seine Gäste freitags auf Englisch begrüsst, und Silvia Gessaga, Michela Belvedere oder Manuela Stalder, die abwechselnd am Dienstag für alle da sind, die ihr Italienisch auffrischen wollen.

### Mitarbeitende zusammenbringen

Das Angebot der Mittagstische wurde vor rund zehn Jahren vom HR ins Leben gerufen. Die Idee dahinter ist, Mitarbeitende zusammenzubringen, die sich in einer Fremdsprache verbessern möchten. Die Kombination aus gemeinsamem

Mittagessen und Knüpfen neuer Kontakte soll helfen, die Fremdsprache in einem ungezwungenen Rahmen zu lernen.

### Keine grossen Vorkenntnisse nötig

«Das Angebot soll alle ansprechen, unabhängig von ihrem Sprachniveau», betont Miri. Gesprochen wird über Alltägliches, über Ferien, Nachrichten oder das Wochenende. Da es in erster Linie darum geht, Spass zu haben, werden nicht alle Fehler korrigiert. Natürlich bietet Miri Hilfestellung, wenn das Vokabular mal fehlt. Aber es soll ein gemütliches Mittagessen sein, bei dem man sich so viel einbringen kann, wie man möchte. «Man darf auch vorbeikommen, wenn man vorerst nur zuhören und einen Kaffee trinken möchte.»



«Das Angebot soll alle ansprechen, unabhängig von ihrem Sprachniveau.»

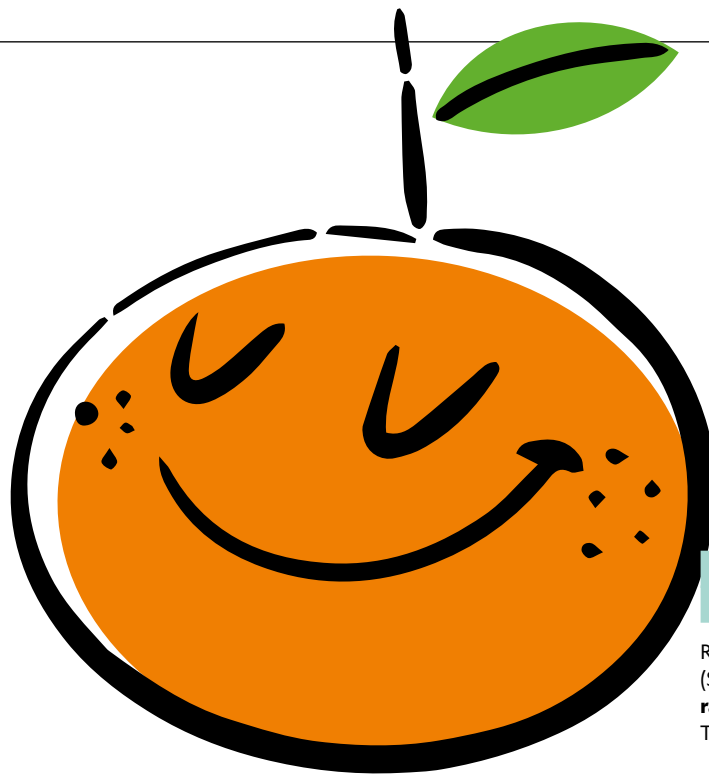
Miri Staub, Leiterin Übersetzungen SPS

## Komm vorbei!

Bon appétit, buon appetito and enjoy your meal – die Mittagstische im Restaurant Centro bieten dir die Gelegenheit, deine Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen und neue Kontakte zu knüpfen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Montags 11.45 Uhr: Französisch mit Miri Staub

Dienstags 12 Uhr: Italienisch mit Silvia Gessaga, Michela Belvedere oder Manuela Stalder

Freitags 11.45 Uhr: Englisch mit John Leen



### Hast du Fragen an unsere Expertin?

Ramona Hilfiker, Apothekerin (SPZ)  
[ramona.hilfiker@paraplegie.ch](mailto:ramona.hilfiker@paraplegie.ch)  
 T 4389

## Fit durch den Winter

# 5 Tipps für ein starkes Immunsystem

### # 1 Ernährung: Bunt und abwechslungsreich

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, um den Körper mit den notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu versorgen. Besonders in der kalten Jahreszeit sind zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse pro Tag wichtig. Setze auf eine bunte und abwechslungsreiche Auswahl. Ballaststoffe findest du vor allem in Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorngetreide.

### # 2 Nahrungsergänzungsmittel:

#### Dort, wo es Sinn ergibt

Bei einer gesunden Ernährung ist die zusätzliche Einnahme von Multivitaminpräparaten meist nicht notwendig. In bestimmten Lebenssituationen können jedoch spezifische Produkte wie Echinacea, Vitamin C, Vitamin D und Zink hilfreich sein. Eine Beratung in der Apotheke hilft, das optimale Produkt für deine Bedürfnisse zu finden.

### # 3 Bewegung: Ein Muss für ein starkes Immunsystem

Regelmässige Bewegung ist generell gesund – und stärkt das Immunsystem (siehe dazu S. 6).

### # 4 Gesunde Gewohnheiten: Was du vermeiden solltest

Stress, Schlafmangel, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und schlechte Händehygiene können das Immunsystem schwächen. Ein gesunder Lebensstil, ausreichend Schlaf und eine gute Händehygiene sind daher unerlässlich, um dich vor Grippe- und Erkältungsviren zu schützen.

### # 5 Hausmittel und Impfungen:

#### Natürliche Unterstützung und Prävention

Echinacea kann das Immunsystem stärken und bei Erkältungen die Genesung unterstützen. Die Grippeimpfung wird besonders Personen ab 65 Jahren, Menschen mit Immunschwäche oder chronischen Krankheiten, schwangeren Frauen und Personen im Gesundheitswesen empfohlen, um Risikogruppen zu schützen.

Weihnachtszeit

# Miteinander feiern

Die Feiertage stehen vor der Tür – für die einen eine Zeit der Vorfreude, für die anderen Hektik pur. Was verbinden Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe mit Weihnachten? Die Campus-Redaktion hat sich umgehört.

Text: **Andrea Zimmermann**

Foto: **Sabrina Kohler, istockphoto**





**Oleksandra Trajkovska (26),**

**Wissenschaftliche Mitarbeiterin (SPF)**

«Seit dem Krieg in der Ukraine hat sich mein Blick auf die Weihnachtszeit verändert. Statt der gewohnten Vorfreude auf das Fest, das ich vor allem mit Geborgenheit und familiärer Wärme verbinde, bin ich traurig, dass ich meine Heimat verlassen musste, und mache mir Sorgen um geliebte Menschen. Meine Hoffnung und meine Gebete richten sich im Moment nur auf eines – dass der Krieg aufhört und wir eines Tages wieder gemeinsam in Frieden zu Hause feiern können.»

\*

**Dirk Steglich (49),**

**Leiter Empfang & Anlässe (SPZ)**

«Da meine Familie weit weg wohnt, ist Weihnachten für mich nicht so wichtig wie für viele andere. Ausserdem bin ich es gewohnt, zu arbeiten, wenn andere frei haben – und das gefällt mir an Weihnachten besonders gut. Es ist eine wunderbare Stimmung und die Patientinnen und Patienten sind sehr dankbar.»

\*

**«Nia» Ha Chau My Nga (27),  
Doktorandin (SPF)**

«Obwohl in Vietnam die Einkaufszentren und Supermärkte um diese Zeit weihnachtlich geschmückt sind, wird das Fest bei uns nicht gefeiert. Deshalb fahre ich auch nicht nach Hause zu meiner Familie, auch wenn das bedeutet, dass ich über die Feiertage allein bin. Das stört mich aber überhaupt nicht – im Gegenteil: Ich

nutze die Zeit, um mich von den gesellschaftlichen Ereignissen der Vorweihnachtszeit zu erholen. Glühwein trinken auf dem Weihnachtsmarkt, Apéros und das Wichteln mit meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen – ich genieße diese Zeit sehr.»

\*

**Roger Schmidlin (38),  
Rollstuhlmechaniker (Orthotec)**

«Mit Weihnachten verbinde ich vor allem Familie und gutes Essen. Am meisten freue ich mich auf die strahlenden Augen meines Göttibubs beim Auspacken der Geschenke.»

\*

**Vera Bezhi (42), Mitarbeitende  
Hauswirtschaft (HSS)**

«Ich liebe Weihnachten und fange immer sehr früh mit den Vorbereitungen an. Die Dekoration, die Geschenke – auch das Menü, das ich koche, ist immer sehr aufwendig. Es ist schön, die ganze Familie an einem Tisch zu haben, auch wenn wir früher im Kosovo eine grössere Runde waren. Obwohl wir nicht besonders religiös sind, gehört für uns als katholische Familie auch der Weihnachtsgottesdienst dazu.»

\*

**Giuseppe Zito (37), Groupleader (SPF)**

«Ich sehe meine Familie nur dreimal im Jahr, und während der Weihnachtsferien verbringe ich ganze 20 Tage bei ihr in Italien. Unsere Feierlichkeiten starten am 24. und dauern bis zum

26. Dezember – entsprechend früh beginnen die Vorbereitungen. Allein die Menüplanung erfordert zahlreiche Absprachen. Irgendwann zwischen Weihnachten und Neujahr besuchen wir traditionell den Petersplatz im Vatikan, um den Weihnachtsbaum und die Lichter zu bewundern. Wir sind zwar nicht religiös, aber die stimmungsvolle Atmosphäre gefällt uns sehr. An Silvester geht es bei uns weniger besinnlich zu und her: Wir zünden jedes Jahr ein kleines Feuerwerk, wobei ich für die Sicherheit zuständig bin.»

\*

**Alisha Wechsler (18), Praktikantin  
Service & Operations (SIRMED)**

«Für mich ist die Vorweihnachtszeit besonders schön – ich liebe es, es mir zu Hause gemütlich zu machen, Kerzen anzuzünden und Guetzi zu backen. Das Fest selbst feiere ich mit meiner Familie. Traditionell treffen wir uns bei meinem Gotti zum Fondue chinoise. Am meisten freue ich mich auf den Austausch mit meinen Cousinen.»

\*

**Beat Bösch (53), Peerberater (SPV)**

«An Weihnachten schätze ich vor allem, dass ich mehr Zeit mit meiner Familie verbringen kann. Wir treffen uns immer bei meiner Schwester, die uns gerne bekocht. Was es dieses Jahr geben wird, weiss ich noch nicht. Ich lasse mich einfach überraschen.»



Giuseppe

Beat

Alisha

Dirk



## «Ich versuche, mit gutem Beispiel voranzugehen»

### Joseph Hofstetter

ist Direktor der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und lebt in Nottwil.

#### **Joseph, wie beeinflusst das Thema Verantwortung deinen beruflichen Alltag als Leiter eines der grössten Solidarwerke der Schweiz?**

Ich empfinde es als Privileg, für etwas verantwortlich zu sein. Denn: Wer Verantwortung übernimmt, kann etwas bewegen – und genau das möchte ich tun. Verantwortung beinhaltet aber auch die Verpflichtung, hinzuschauen, sich um Probleme zu kümmern und einzustehen, wenn etwas schief läuft. Manchmal heisst das auch, Entscheidungen zu treffen, die nicht allen gefallen. Das ist nicht immer einfach, gehört aber zu meinen Aufgaben.

#### **Was hilft dir dabei, schwierige Entscheidungen zu treffen?**

Mich in die Lage der Betroffenen zu versetzen. Guido A. Zächs Frage «Wie hätten Sie es gerne, wenn ...?» dient mir dabei oft als Kompass. Neben dem Einfühlungsvermögen hilft mir auch das Vertrauen in mich und in die Mitarbeitenden, und zwar auf allen Stufen.

#### **Wie motivierst du Mitarbeitende, Verantwortung zu übernehmen?**

In erster Linie versuche ich, mit gutem Beispiel voranzugehen und die Werte, für die ich eintrete, anderen vorzuleben. Zudem wähle ich die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, sorgfältig aus. Wichtig ist, dass ich ihnen vertrauen und mich auf sie verlassen kann.

#### **Als Arbeitgeberin trägt die SPG auch Verantwortung für ihre Mitarbeitenden. Was ist dir dabei besonders wichtig?**

Es gehört zu unserer Unternehmenskultur, für die Menschen da zu sein. Auch dann, wenn es mal nicht so gut läuft. Dass wir uns stets auf Augenhöhe begegnen und ein respektvolles Miteinander pflegen, muss unsere Vorgabe als Arbeitgeberin sein. Die Mitarbeitenden sind unsere wertvollste Ressource – deshalb ist es mir ein Anliegen, dass wir uns gegenseitig Sorge tragen.

Interview: Andrea Zimmermann



«Ich will mich zurück ins Leben stürzen»

Seit einem Motorradunfall im vergangenen Jahr ist Fabian Kappeler aus Matzingen TG querschnittgelähmt. Statt mit seinem Schicksal zu hadern, blickt er optimistisch in die Zukunft – nicht zuletzt auch dank seiner Rehabilitation im SPZ. Fritz & Fränzi, das Schweizer



Elternmagazin, hat den 17-Jährigen zum Thema Resilienz befragt.

Den Beitrag findest du hier:  
[bit.ly/3AEp7E4](https://bit.ly/3AEp7E4)

### Philipp Kutters Weg in ein neues Leben

Im Februar 2023 wird Philipp Kutter nach einem schweren Skiunfall ins SPZ eingeliefert. Die Diagnose: inkomplette Tetraplegie. Über die ganze Rehabilitationszeit hinweg wird der zweifache Familienvater vom Schweizer Fernsehen begleitet. Entstanden ist ein Film, der am Beispiel des Nationalrates zeigt, wie Patientinnen und Patienten im SPZ zurück in den Alltag begleitet werden:

[bit.ly/3Z2SfOH](https://bit.ly/3Z2SfOH)

## SPG auf Social Media

### Inklusive Mode begeistert

Dass die inklusive Mode von ADAPT by SPS überzeugt, zeigte sich nicht nur an der diesjährigen Ausgabe der Mode Suisse. Auch der Post auf Facebook zeigt mit seinen 450 Likes, dass unsere Community hinter dem Projekt steht. Stylistische Mode ist für Menschen mit Querschnittslähmung oft unpraktisch. Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung ruft Modeschaffende und -studierende daher dazu auf, Abhilfe zu schaffen. Mehr Infos findest du hier: [paraplegie.ch/mode](https://paraplegie.ch/mode)

### Giulia Damiano beeindruckt

Seit einem Turnunfall im Jahr 2021 ist Giulia Damiano Paraplegikerin. Mit Beharrlichkeit und Entschlossenheit hat sie sich nach ihrem Unfall aus dem Tief gekämpft – eine Geschichte, die inspiriert und begeistert. Auf Instagram konnten damit rund 10 200 Menschen erreicht werden.

### Gratulationen zum HF-Abschluss

Der Glückwunsch-Post zum Abschluss unserer Pflegefachpersonen HF hat auf LinkedIn 160 Reaktionen erzielt und 5611 Personen erreicht.



**Auf unseren Socials folgen uns schon bald 90 000 Menschen.**

### 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](mailto:online@paraplegie.ch)

### Folge uns:

 [facebook.com/paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [x.com/paraplegiker](https://x.com/paraplegiker)

 [linkedin.com/company/paraplegie](https://linkedin.com/company/paraplegie)

 [instagram.com/paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)

 [youtube.com/ParaplegikerStiftung](https://youtube.com/ParaplegikerStiftung)

 [tiktok.com/@paraplegie](https://tiktok.com/@paraplegie)

### Schon gesehen?

Auf dem Campus Nottwil befinden sich zahlreiche Kunstwerke – so auch diese Kugelbahn aus Schweissdrähten, die seit dem Jahr 2005 beim Hinterausgang des Guido-A.-Zäch-Instituts (GZI) zu finden ist. Geschaffen wurde die Skulptur vom Surseer Künstler Paul Rüdüsühli (\*1962), der sie als «Lebensweg» betitelt hat.

