

# Campus



Mitarbeitende im Mittelpunkt.

Herbst 2025



## Freizeit

Momente zum Krafttanken

**6 Inspiration gesucht?**  
Mitarbeitende zeigen, was sie begeistert

**26 Forschungslücke Frau**  
Mehr Sichtbarkeit durch neue Studie

**30 Nachgefragt**  
Warum Freizeitgestaltung so wichtig ist

Angebot

# Wasserspass hoch zwölf

Mit zwölf spektakulären Rutschbahnen, vier Bädern, einem Kinderparadies und einem vielfältigen Wellnessangebot ist das Alpmare in Pfäffikon (SZ) der grösste Wasserpark der Schweiz. Adrenalin pur oder entspannte Momente im Solebad – hier kommen Gross und Klein auf ihre Kosten.

## 15 Prozent auf Eintrittspreise

Als Mitarbeitende\*er der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) profitierst du von 15 Prozent Rabatt auf die Eintrittspreise – für dich und bis zu drei Begleitpersonen (ausgenommen Kleinkinder). Gegen einen Aufpreis von 6 Franken kannst du auch die Wellness-Zone nutzen.

### Angebot einlösen:

Alpmare Erlebnisbad,  
Gwattstrasse 12,  
8808 Pfäffikon (SZ).  
Zeige deinen Mitarbeitenden-  
ausweis an der Kasse.  
Gültig bis Ende 2025.

### + Weitere attraktive Angebote im Intranet

Ob Freizeitaktivitäten, Shopping oder Versicherungen – die SPG bietet ihren Mitarbeitenden zahlreiche Vergünstigungen. Mehr Infos findest du hier:  
[Intranet > Meine Vorteile > Vergünstigungen](#)



## Vielfalt ist unsere Stärke

Freizeitaktivitäten sagen oft mehr über einen Menschen aus als seine berufliche Tätigkeit, denn in der Freizeit tun die meisten das, wofür sie wirklich brennen. Ich staune immer wieder, mit welcher Leidenschaft Kolleginnen und Kollegen in ihrer Freizeit sportliche oder musikalische Höchstleistungen erbringen, und ich bewundere sie dafür.

In dieser Ausgabe teilen Mitarbeitende ihre liebsten Freizeitaktivitäten. Sie geben Einblick in das, was uns ausserhalb der Arbeit begeistert. Nicht zuletzt spiegeln sie auch die Vielfalt der SPG wider. Diese Vielfalt ist unsere Stärke. Das zeigte sich auch am 6. und 7. September an den Tagen der offenen Tür, bei denen sich viele mit grossem Engagement eingebracht haben – herzlichen Dank dafür!

Die Herbstausgabe des Mitarbeitenden-Magazins Campus hält wieder spannende Einblicke bereit: Projekte, Menschen und Emotionen vom Campus Nottwil – informativ, unterhaltsam und berührend. Ich wünsche euch eine inspirierende und spannende Lektüre!

**Joseph Hofstetter**  
Direktor SPS

Foto Cover: Adrian Baer; Editorial: Sabrina Kohler

### 4 **kurz & knapp**

Wissenswertes aus der SPG

### 6 **Die schönsten Freizeitmomente**

Inspiration gesucht? Mitarbeitende der SPG zeigen, was sie begeistert  
Coverbild: Carina Lang und Felix Bortz beim Kajakfahren auf dem Sempachersee



### 15 **Aussenblick**

Architektin Lara Baumann über das neue Hallenbad

### 16 **Praxis**

Zu Besuch im Reisebüro der SPV

### 19 **Expertentipp**

5 Tipps für eine gesunde Life-Balance

### 20 **Visite**

Stefan Staubli über seinen Auftritt im Podcast der SPS

### 22 **Seitenwechsel**

Einblicke in den Alltag der IT

### 26 **Panorama**

Forschungslücke Frau



### 28 **Applaus**

Ein Dankeschön für die Extrameile im Jubiläumsjahr

### 30 **Nachgefragt**

Warum Freizeit so wichtig ist

### 31 **Medienspiegel**

Das wurde über die SPG berichtet

## Impressum

**Campus** Herbst 2025, 5. Jahrgang  
Das Magazin für Mitarbeitende 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, Carina Röthlisberger, Nadja Sägger, Sonja Helfenstein; **Konzept:** Agentur Guido Von Deschwanden; **Gestaltung:** Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS), Daniela Erni; **Fotos und Illustrationen:** Adrian Baer, Walter Eggenberger, Sabrina Kohler, Stefan Vecsey, istockphoto

**Druck:** Wallmann Medien und Kommunikation AG, Beromünster; Auflage: 2570 Exemplare

**Papier:** Refutura, Recycling, matt; das Magazin wird klimaneutral gedruckt  
**Copyright:** Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin

**Themeneingabeschluss Ausgabe 4/25:** 1. Oktober 2025; das Magazin erscheint vierteljährlich



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

**myclimate**  
Wirkt. Nachhaltig  
Drucksache  
myclimate.org/01-25-380340



# Zurück ins Leben – aber nicht ganz

Eine Rückenmarksverletzung verändert das Leben grundlegend – auch Jahre nach der Erstrehabilitation bleibt die soziale Teilhabe oft eingeschränkt. Die Studie von Mirja Goss-Hemmi (SPF) mit Daten aus dem SwiSCI-Community-Survey zeigt: Besonders berufliche und produktive Aktivitäten wie Arbeit oder Ausbildung nehmen nach der Verletzung deutlich ab. Freizeit- und soziale Aktivitäten wie Sport oder Treffen mit Freunden bleiben hingegen stabil oder steigen leicht – vermutlich dank gezielter Förderung während der Reha.

Doch nicht alle Betroffenen sind gleich gut integriert: Menschen mit niedriger Bildung, höherem Alter bei der Verletzung und geringem Einkommen haben deutlich mehr Schwierigkeiten, aktiv am Berufs-, Freizeit- oder Sozialleben

teilzunehmen. Zwar stabilisiert sich die Situation langfristig, doch das Niveau vor der Verletzung wird selten wieder erreicht – besonders im Arbeitsleben.

Die Studie macht zudem deutlich: Für eine erfolgreiche Rückkehr ins gesellschaftliche Leben braucht es mehr als medizinische Versorgung. Es braucht individuelle, langfristige Unterstützung – besonders für gefährdete Gruppen.

Die ganze Studie (auf Englisch) findest du hier:



+ [bit.ly/freizeit\\_mit\\_QSL](https://bit.ly/freizeit_mit_QSL)



Mitarbeitendenbefragung

## Deine Meinung zählt

**Nutze noch bis zum 3. Oktober die Gelegenheit, an der Mitarbeitendenbefragung teilzunehmen – ganz einfach über deine persönliche Einladung. Dein Feedback ist wertvoll: Gestalte die Zukunft deiner Organisation und der SPG mit und hilf dabei, Verbesserungen anzustossen. Fragen? Wende dich an das HR-Team oder deine vorgesetzte Person.**



## Jetzt mitspielen und gewinnen

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung hat mit «Roll4Inclusion» ein neues Online-Game lanciert. Ziel des Spiels ist es, insbesondere jüngere Menschen auf das Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) aufmerksam zu machen und sie als Mitglieder zu gewinnen. Das Spiel vermittelt auf spielerische Weise, wie Menschen im Rollstuhl täglich Hindernisse meistern.

Auch Mitarbeitende der SPG sind eingeladen, mitzuspielen: Sammle möglichst viele ParaTaler. Wer am meisten von den goldenen Münzen gesammelt hat, **gewinnt einen Centro-Gutschein im Wert von 45 Franken. Der Wettbewerb endet am 26. Oktober.** Zum Wettbewerb geht es hier:

[+ paraplegie.ch/  
roll4inclusion-campus](https://paraplegie.ch/roll4inclusion-campus)

# 1449

**Personen haben an den Tagen der offenen Tür vom 6. und 7. September einen freiwilligen Einsatz auf dem Campus Nottwil geleistet, um den Besuchenden Einblicke in die Arbeit der Schweizer Paraplegiker-Gruppe zu ermöglichen. Ein besonderer Dank gilt auch allen Mitarbeitenden, die an diesen beiden Tagen einen regulären Wochenend- oder Pikettdienst geleistet haben.** Mehr dazu auf S. 28.

## Herbst 2025 Agenda

**1. Oktober**  
**35 Jahre SPZ und 90. Geburtstag**  
**Guido A. Zäch**

**6. bis 11. Oktober**  
**Sport- und Freizeitscamp**  
**«move on»**  
Campus Nottwil

**9. bis 19. Oktober**  
**Messeauftritt der SPS an der**  
**OLMA**  
St. Gallen

**28. Oktober**  
**Personalinfo SPZ**  
16.15 bis 17 Uhr, Aula SPZ

**1. November**  
**Eröffnung Winter-Lounge**  
bis 31. Januar jeweils 16 bis 22 Uhr,  
Lago Bar & Lounge, Hotel  
Sempachersee

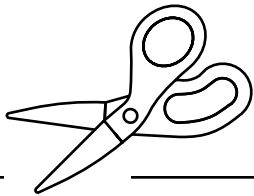
**6. bis 9. November**  
**Zentralschweizer Bildungsmesse**  
**Zebi**  
Messe Luzern

**7. November**  
**Verleihung Design Preis Schweiz**  
**mit der Kategorie «Inclusive**  
**Design»**  
Porzellanfabrik Langenthal

**8. November**  
**Medifuture**  
Stadion Wankdorf, Bern

**6. und 7. Dezember**  
**Weihnachtsmarkt**  
Begegnungsplatz, Campus Nottwil

**7. Dezember**  
**Adventskonzert**  
15 bis 18 Uhr, Aula SPZ



# Von handgemacht bis hoch hinaus

Ob sportlich, kreativ oder naturverbunden – die Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) sind in ihrer Freizeit vielseitig unterwegs. Ihre privaten Interessen reichen vom Stricken bis zum Klettern und eröffnen einen neuen Blick auf die Kolleginnen und Kollegen jenseits des Berufsalltags.

Gerade in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld ist es wichtig, einen Ausgleich zu finden. Wer seine Freizeit bewusst gestaltet, stärkt nicht nur die mentale Widerstandskraft, sondern schafft auch Raum für Erholung, Kreativität und neue Perspektiven. Die Bilder auf den folgenden Seiten laden dazu ein, innezuhalten, sich inspirieren zu lassen und neue Energiequellen zu entdecken.

Text: Andrea Zimmermann

Fotos: zvg



**«Das Häkeln und Stricken von Amigurumis und fantasievollen Masken aus der Sci-Fi- und Fantasy-Welt ist meine kreative Auszeit – ein Ausgleich zum hektischen Alltag und eine Freude für meine Kids.»**

Mirja Gross-Hemmi,  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin (SPF)





**«Gleitschirmfliegen verbindet mich mit der Natur wie kaum etwas anderes. Wenn Raubvögel mich begleiten, Wolken mich umhüllen und die Sonne den Himmel färbt, spüre ich echte Freiheit.»**

**Oliver De Wolf,  
Assistenzarzt Intensivmedizin (SPZ)**

**«Allein unterwegs, mit der Drohne im Rucksack und der Kamera bereit – meine stillen Bergwanderungen verbinden Natur, Technik und die Freude am kreativen Erzählen.»**

**Simon Wicht,  
Berater technische Hilfsmittel (AC)**



**«Grillieren ist für mich mehr als Fleisch auf dem Rost: Es ist die Kunst, Geräte, Garmethoden und Gewürze zu kombinieren und als Grillmeister für genussvolle Momente zu sorgen.»**

**Marcel Keller, Leiter SCM (OT)**



Willst du Simon auf seinen Wanderungen begleiten?  
Dann schau dir hier seine Vlogs an:  
[youtube.com/@simon\\_wicht](https://youtube.com/@simon_wicht)

«Mit Campanero kann ich auftanken, loslassen und in seine Welt eintauchen – selbst ein ungeplanter Moment im Stallteich wird so zu einem kleinen Glücksmoment.»

**Karin Ramseier,**  
Coachin Beruf/Berufsbildung (SPZ)



«Alte Töffli restaurieren, gemeinsam losfahren und unterwegs verborgene Bergbeizli entdecken – unsere Touren sind voller Pannen, Spontaneität und geselliger Momente, die man mit dem Auto nie erleben würde.»

**Vera Brun,**  
Multimedia-Produzentin Digitale Medien (SPV)





«Beim Gaming und Cosplay tauche ich in eine andere Welt ein, in der ich nicht MPA, sondern eine Astronautin bin, die das Universum entdeckt und mit der Community Abenteuer erlebt.»

**Bahar,**  
Med. Praxisassistentin  
Neuro-Urologie (SPZ)



**«Fasnacht ist für mich pure Lebensfreude. Wenn die Gugenmusik spielt, die selbstgemachten Grinde leuchten und ich mich kreativ ausleben kann, beginnt meine liebste Jahreszeit.»**

**Simon Di Nicola,**  
Projektleiter Online-Marketing und Kommunikation (SPS)

**«Wenn ich male, zählt jede Linie, jede Farbe. Mein Kopf schaltet dabei auf Präzision, und am Ende bleibt das entspannte Gefühl, etwas Eigenes geschaffen zu haben.»**

**Jivko Stoyanov, Gruppenleiter (SPF)**



**«Nur beim Stand-up-Paddling fühle ich mich wirklich frei und versuche, jeden Tag die Herausforderung zu suchen und niemals aufzugeben.»**

**Gerold Bartsch,**  
Fachmann Unterhalt Technik (SPZ)



**«Die Arbeit mit Eulen entschleunigt meinen Alltag. Ihre stille Präsenz, das Training und die Pflege schenken mir Ruhe und eine besondere Verbindung zur Natur.»**

**Sabrina Kohler, Fotografin (SPS)**



«Tamilisch zu lernen bedeutet für mich, meine Wurzeln besser zu verstehen – jede Lektion bringt mich der Sprache meiner Eltern und der Kultur Sri Lankas ein Stück näher.»

**Jothini Sritharan,**  
Diagnostic Imaging Research (SPF)



«Mit jeder Postkarte öffnet sich ein Fenster zur Welt – durch Postcrossing habe ich nicht nur über 1300 Karten verschickt und erhalten, sondern auch Menschen, Kulturen und Geschichten kennengelernt, die mich inspirieren.»

**Miri Staub,**  
Leiterin Übersetzungen (SPS)



«Im Sommer zieht es mich in die Berge rund um die Furka. Dort begeben sich auf die Suche nach funkeln Kristallen, verborgen im Fels und nur für jene sichtbar, die mit Geduld und Leidenschaft strahlen.»

**Yves Raemy,**  
Peer Counsellor (SPZ)

Mehr über Yves' Hobby findest du hier: [rauchquarz-raemy.ch](http://rauchquarz-raemy.ch)



«Insekten faszinieren mich aufgrund ihrer Vielfalt und Schönheit. Sie zu fotografieren und zu bestimmen, macht mir grosse Freude und erinnert mich daran, wie perfekt und wichtig auch die kleinsten Lebewesen sind.»

**Sandrine Steinmann,**  
Mitarbeiterin Spitalhygiene (SPZ)

«Seit über zehn Jahren bin ich mit Leidenschaft in der Freiwilligen Feuerwehr aktiv, denn anderen zu helfen und dabei auch mal Adrenalin zu spüren, erfüllt mich mit Freude.»

**Miriam Bucher,**  
Intensivpflegefachfrau (SPZ)



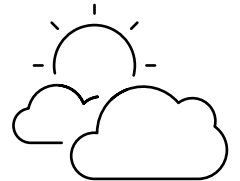
«Auf Gletscher, Eis und Schnee unterwegs zu sein, fasziniert mich immer wieder: Die Weite der Natur schenkt mir Freiheit, und gemeinsam mit meinen Tourenpartnerinnen und -partnern wird daraus ein perfektes Wochenende.»

**Aline Vandebroek,**  
Praktikantin Unternehmensentwicklung und Innovation (SPS)



**«Die frische Bergluft, das Zwitschern der Vögel und die Aussicht auf See oder Gipfel machen das Wandern für mich zur schönsten Form der Erholung – für Körper, Geist und Seele.»**

**René Frei,  
Logistiker SCM (OT)**



**«Ob beim Bergsteigen, Wandern, Snowboarden oder Klettern – die Berge sind meine Leidenschaft, und in den Walliser Alpen wie auch weltweit finde ich immer neue Gipfel, die mein Herz höherschlagen lassen.»**

**Selin Schmidt,  
Fachverantwortliche Therapien (SPZ)**



**«Eisklettern bedeutet maximale Konzentration, völlige Einheit mit der Seilschaft und das Staunen darüber, dass man an gefrorenem Wasser klettert, das im Sommer spurlos verschwindet.»**

**Willy Klein,  
Gruppenleiter Orthetik-Prothetik (OT)**



# Architektur, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt



Seit Mitte August wieder geöffnet: das neue Hallenbad in Nottwil.

Als wir vor über zwei Jahren von der SPS den Auftrag zur Sanierung des Hallenbads erhielten, war schnell klar: Dies wird kein gewöhnliches Projekt. Ziel war es, einen Raum zu schaffen, der Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen Selbstständigkeit, Sicherheit und Freude ermöglicht.

Schon in den frühen Entwurfsphasen rückten Fragen in den Vordergrund, die weit über technische Standards hinausgingen. Im Zentrum stand die Überlegung, wie die Bedürfnisse der künftigen Nutzerinnen und Nutzer bestmöglich berücksichtigt werden können. Nicht zu-

letzt ging es auch darum, wie Inklusion konkret umgesetzt werden kann, um Betroffenen die Rückkehr in den Alltag zu erleichtern.

Um Antworten zu finden, wechselten wir die Perspektive: Wir betrachteten den Raum aus Sicht der Nutzenden, führten Gespräche mit Therapeutinnen und Therapeuten, den Verantwortlichen für den Betrieb sowie dem Pflege- und Reinigungspersonal. So entstand ein Entwurf, in dem die Bedürfnisse nicht als Zusatz, sondern als zentrales Prinzip verstanden und umgesetzt wurden.

Die 14-monatige Bauphase war geprägt von enger Zusammenarbeit mit der Bauherrschaft und den Unternehmern. Dieser Austausch brachte wertvolles Fachwissen und Know-how ein und bereicherte das Projekt. Der gesamte Prozess hat uns gelehrt, dass Architektur nur dann gelingt, wenn sie den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Nun freuen wir uns, dass das Hallenbad in neuem Glanz erstrahlt!



**Lara Baumann,**  
**ARS Winterthur AG**  
Dipl. Architektin ZFH BA /  
Geschäftsleitung

# Das Trio, das Reise-träume erfüllt

Badeferien mit dem Rollstuhl? Ein Städtetrip? Oder gar zwei Wochen fernab von Europa? Alles mach- und buchbar – im Reisebüro der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.

Text: Peter Birrer

Fotos: Sabrina Kohler

Den Alltag hinter sich lassen, in fremde Kulturen eintauchen, das süsse Nichtstun geniessen – wer liebt sie nicht, die Ferien? Für Menschen mit einer Querschnittslähmung ist das allerdings nicht so einfach. Die sorgfältige Planung erfordert einen grossen Zeitaufwand, weil unzählige Abklärungen getroffen werden müssen. Ansonsten drohen die vermeintlichen Traumferien zum Albtraum zu verkommen.

Wer Probleme umgehen und sich von Profis beraten lassen will, ist bei einem Trio an der richtigen Adresse, das bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) eine besondere Abteilung bildet: das Reisebüro mit Monserrat Thalmann als Leiterin, Silvana Hegglin und Valery Arambula.

## 15 Reisen pro Jahr im Angebot

Wer im Büro an der Kantonsstrasse 40 in Nottwil vorbeischaut, merkt schnell: Hier geht es nicht zu wie in einem gewöhnlichen Reiseunternehmen. Das Telefon klingelt nicht pausenlos, indivi-

duelle Beratungen vor Ort gibt es genauso wenig. Aus einfachem Grund: Die SPV organisiert ausschliesslich Gruppenreisen – 15 sind es jährlich. Die Palette besteht aus einem bunten Mix. Badeferien, Städtereisen in Europa, zweiwöchige Abenteuer auf einem anderen Kontinent: Das Angebot trifft jeden Geschmack.

Zehn dieser Reisen werden für Personen organisiert, die auf eine eigene Pflegebegleitung angewiesen sind; die anderen fünf werden als «Reisen ohne Pflege» ausgeschrieben. Bloss: Wer legt die Auswahl fest?

«Das ist ein Gemeinschaftswerk», betont Monserrat. Und dieses Werk entsteht so: Jede der drei Frauen sammelt zehn konkrete Ideen, über die an einer ausführlichen Sitzung jeweils Ende Jahr diskutiert wird. Es gibt Destinationen, an denen praktisch nicht gerüttelt wird und die in die Kategorie der sogenannten «Klassiker» fallen. Badeferien in Grado an der Nordküste der italienischen Adria gehören beispiels-

weise dazu. «Äusserst beliebt sind auch Reisen nach Skandinavien», sagt Silvana und macht das anhand von Stockholm fest. Die schwedische Hauptstadt entwickelt sich immer mehr zu einem Renner.

## Wenn es im Reisebüro «räblet»

Zur Tradition ist ein ParaReisen-Day Anfang November geworden – bestehend aus einem Rückblick auf vergangene Ausflüge und Erlebnisse, sowie der Präsentation des Angebots für das nächste Jahr. Und am Tag danach hat das Reisetem der SPV kaum eine ruhige Minute – dann gehen die Anmeldungen reihenweise ein. Oder mit den Worten von Monserrat formuliert: «Dann räblets.» Innerhalb von wenigen Stunden können sie bei den meisten Reisen melden: «Ausgebucht!»

«Das Bedürfnis nach einem Tapeetenwechsel ist gross», sagt Silvana. «Wir von der SPV stellen das zusammen, was man auch als Rundum-sorglos-Paket bezeichnen kann: Ferien für



Silvana Hegglin, Valery Arambula und  
Monserrat Thalmann (v.l.) genießen für  
einmal selber Ferienstimmung.



**Zufriedene Reisespezialistinnen: Valery und Silvana im Büro der SPV.**



**Wohin soll die Reise führen? Silvana studiert die Karte von Stockholm.**

Menschen, die sich sonst schwertäten, überhaupt einmal verreisen zu können.»

Das Paket besteht zu einem wesentlichen Teil aus Abklärungen, die Ärger vermeiden und das Vergnügen steigern sollen. Das fängt damit an, eine geeignete Unterkunft zu finden. Hotels müssen einen detaillierten Fragebogen ausfüllen: Wie steht es um die Bodenbeschaffenheit? Wie hoch sind die Betten? Wie breit die Türen? Sind befahrbare Duschen vorhanden?

### **Wertschätzung als Zusatzlohn**

«Wir müssen uns absichern und auf jede Kleinigkeit achten. Wir haben zum Glück ein dafür geschultes Auge», sagt Silvana. Umso schöner ist es, wenn alles klappt. «Die Wertschätzung unserer Gäste ist ein Zusatzlohn für uns», erklärt Valery, «und wenn doch einmal etwas nicht nach Plan läuft, findet man vor Ort immer eine Lösung.»

Silvana sitzt selber im Rollstuhl – und liebt es, Neues zu entdecken. Oder eben: der Kundschaft Reiseträume zu erfüllen. «Es ist wunderschön, Reisen

planen zu dürfen», sagt die 27-Jährige aus Hergiswil bei Willisau. Valery, 30-jährig und wohnhaft in Nottwil, ist immer für einen Abstecher irgendwo zu haben, zum Beispiel spontan an die ligureische Küste. Und Monserrat, 49 und ebenfalls aus Hergiswil bei Willisau, bricht mit ihrer Familie gerne mit dem Wohnmobil auf und erkundet Regionen, die ihr bislang unbekannt waren.

Die drei organisieren nicht nur, sondern begleiten gelegentlich auch eine Gruppe, wodurch sie den direkten Kontakt zu Kundinnen und Kunden pflegen können. Wobei Valery eines betont und auch im Namen ihrer Kolleginnen spricht: «Für uns sind das keine Ferien. Wir sind für die Gäste da und zur Stelle, wenn irgendwo ein Problem auftaucht. Und bei hohen Temperaturen haben wir sicherheitshalber Sonnencreme, Sonnenhüte und genügend Getränke dabei.»

### **Zufriedenheit – und Glück**

Die Koordinationsaufgaben nehmen viel Zeit in Anspruch. Rund 160 Ehrenamtliche umfasst die Liste jener Perso-

nen, die für die Reiseleitung, die Assistenz der Reiseleitung oder die Pflegebegleitung infrage kommen. Die lückenlose Organisation und die Gewissheit, unterwegs in guten Händen zu sein, haben sich herumgespröchen. Über hundert Menschen sind mit der SPV jährlich auf Reisen – etwa drei Viertel von ihnen sind Stammgäste wie Daniel Galliker. Der Tetraplegiker aus Oberentfelden AG, am 1. Oktober 1990 als erster Patient überhaupt im Schweizer Paraplegiker-Zentrum registriert, wurde einmal gefragt, was ihm das Reisen gebe. «Zufriedenheit. Und ein Stück weit auch Glück», antwortete er. «Das Reisen gibt mir auch das Gefühl, immer noch sehr viel unternehmen zu können, trotz Einschränkung und Rollstuhl.»

**+ Hast du Fragen an unsere Expertin?**  
 Nadine Grau,  
 Betriebliche Gesundheitsmanagerin SPZ  
 nadine.grau@paraplegie.ch  
 T 5380

# 5 Tipps für eine gesunde Life-Balance

Du hetzt von Termin zu Termin und fühlst dich oft ausgelaugt? Dann ist es höchste Zeit, deine Life-Balance in den Fokus zu rücken.

## #1

### Mini-Auszeiten im Alltag

Gönn dir bewusste Pausen – schon ein paar tiefe Atemzüge oder fünf Minuten Meditation wirken Wunder. Nutze dafür die Relaxzonen der SPG: Rückzugsorte, die dir helfen, kurz abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Eine Übersicht findest du hier: **Intranet > Meine Vorteile > Gesundheit > Relaxmöglichkeiten**

## #2

### Digital Detox – Abschalten lernen

Leg dein Smartphone bewusst zur Seite. Starte mit 30 Minuten ohne Bildschirm vor dem Zubettgehen. Du wirst sehen: Dein Geist kommt zur Ruhe, dein Schlaf wird besser.

## #3

### Sportangebote nutzen

Bewegung ist ein Schlüssel zu mehr Ausgeglichenheit. Ob Yoga, Kajakfahren, Rücken-training oder Schwimmen – die SPG bietet dir viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben.

Das Angebot findest du hier:  
**Intranet > Meine Vorteile > Sport**

## #4

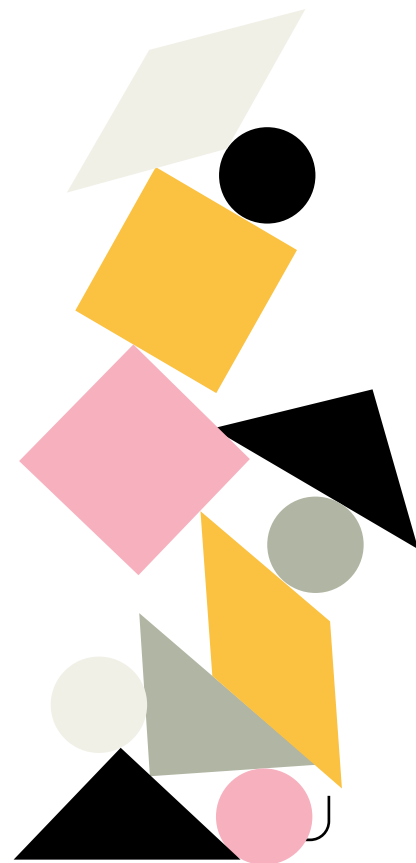
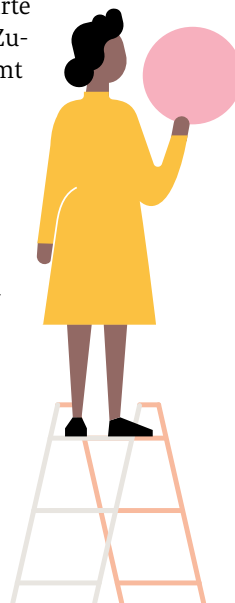
### Grenzen setzen

Trag deine Me-Time wie ein wichtiges Meeting in deinen Kalender ein – und sag dir selbst nicht ab. Dein innerer Akku wird es dir danken!

## #5

### Dankbarkeit kultivieren

Notiere dir jeden Abend drei Dinge, für die du dankbar bist. Das stärkt dein Wohlbefinden und hilft dir, den Fokus auf das Positive zu richten.





**«Mir ist es ein  
grosses Anliegen,  
dass ein Leben im  
Rollstuhl lebenswert  
ist.»**

**Stefan Staubli,  
Leiter Soziale & Berufliche  
Wiedereingliederung SPZ**

# «Ich verneige mich vor Menschen, die nach vorne schauen»

Der Podcast «Querschnitt» der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) gibt berührende Einblicke ins Leben nach einem Schicksalsschlag. In Staffel 3 erzählt Stefan Staubli, wie er Menschen mit Querschnittlähmung zurück ins Berufsleben begleitet – und wie gerade in schweren Momenten neue Stärke entstehen kann.

Text: Nadja Sägeser  
Foto: Sabrina Kohler

## **Stefan, wie war es für dich, beim Podcast mitzuwirken?**

Ich habe mich gefreut, als ich die Anfrage erhielt, und natürlich sofort zugesagt. Meine Arbeit bedeutet mir sehr viel und ich bin gerne Botschafter für das, was wir hier in Nottwil tun. Es war das erste Mal, dass ich bei einem Podcast mitwirken durfte – es war sehr spannend, aber auch sehr intensiv.

## **Inwiefern?**

Die Fragen habe ich vor den Aufnahmen erhalten und mich gründlich vorbereitet. Es ist eine Verantwortung, bei diesem Podcast mitzuwirken, da damit viele Menschen erreicht werden und er letztlich auch dazu beiträgt, Mitglieder und Spendengelder zu generieren. Es war mir wichtig, meine Gedanken im Vorfeld zu ordnen, sodass ich beim Gespräch authentisch bleiben kann. Insgesamt haben wir rund 2,5 Stunden gesprochen, daraus wurde schliesslich eine halbstündige Podcast-Folge. Währenddessen habe ich versucht, mich nicht zu verhaspeln. Danach war ich fix und fertig (lacht).

## **Worüber habt ihr gesprochen?**

Im Mittelpunkt stand meine Arbeit mit Menschen, die ihren bisherigen Beruf nach einem Unfall oder einer Krank-

heit nicht mehr wie gewohnt ausüben können. Gemeinsam suchen wir nach Wegen zurück ins Arbeitsleben. Das ist oft viel mehr als «nur» eine Jobsuche. Es geht um Identität, Selbstwert und neue Perspektiven. Im Podcast wollte ich zeigen, dass es trotz enormen Herausforderungen immer Hoffnung gibt und sich neue Möglichkeiten zeigen können.

## **Was ist es, was du nach aussen tragen möchtest?**

Mir ist es ein grosses Anliegen, zu zeigen, dass ein Leben im Rollstuhl lebenswert ist. Ich möchte Tipps geben, eine Stütze sein und Mut machen. Der Umgang mit schweren Rückschlägen ist oft herausfordernd. Ich verneige mich vor Menschen, die nach vorne schauen und es schaffen wollen. Ihre Zuversicht und ihr Wille geben auch mir Kraft. Ich finde, der Begriff «Empowerment» trifft es gut. Gestärkt aus schwierigen Erfahrungen rauszugehen, finde ich beeindruckend.

## **Warum lohnt es sich, den Podcast zu hören?**

Weil er zum Nachdenken anregt – über Inklusion und eigene Werte. Über das, was uns wichtig ist in einer Welt, die manchmal aus der Balance gerät. Der Podcast lädt dazu ein, über den Tellerand zu schauen und sich zu fragen, wie es anderen Menschen geht. Und das eigene Leben wieder bewusster zu

sehen und die kleinen Dinge mehr zu schätzen. Und dabei muss man nur zurücklehnen und zuhören!

Jetzt Reinhören:

[+ paraplegie.ch/podcast](https://paraplegie.ch/podcast)

## **Über Stefan**

Stefan Staubli, Leiter Soziale & Berufliche Wiedereingliederung (SPZ), wohnt mit seiner Frau Linda in Künten (AG). Mit 60 Jahren ist er Vater von drei Töchtern und Grossvater von fünf Grosskindern. Den Ausgleich zur Arbeit findet er in seinen verschiedenen Hobbys: Er singt leidenschaftlich gerne, um den Kopf zu lüften. Er ist viel auf seinem Motorrad oder dem Velo unterwegs. Vor kurzem fuhr er mit seiner Frau 1500 Kilometer mit dem E-Touren-Velo nach Amsterdam. Mit dem Camper erkunden die beiden zudem gerne neue Regionen – und tauschen dabei bewusst den Alltag gegen einen ganz anderen Rhythmus ein.

# Zwischen Servern und Sicherheitsprotokollen

Moritz Schlegel, Techniker bei AC in Steinhausen, schaut Fabrizio Hobi, Plattform-Engineer im SPZ, über die Schultern – und entdeckt, wie viel hinter den Kulissen der IT passiert, damit Technik Menschen unterstützt.

Text: Andrea Zimmermann  
Fotos: Sabrina Kohler

Auf dem Bildschirm ist eine Übersicht über die Serverprozesse zu sehen, daneben blinkt eine Statusanzeige. Fabrizio Hobi (29) sitzt ruhig vor seinem Arbeitsplatz im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil, als sich Moritz Schlegel zu ihm gesellt. Der 28-jährige Techniker aus dem Service Center von Active Communication (AC) in Steinhausen wird ihm heute ein paar Stunden über die Schultern schauen. Er möchte mehr über die IT erfahren, die seit Ende 2024 – neben den anderen Organisationen der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) – auch für die digitale Infrastruktur von AC zuständig ist.

«Ich finde es spannend, zu erfahren, was im Hintergrund alles passiert, damit unsere Systeme funktionieren», sagt Moritz. Fabrizio, der seit insgesamt 13 Jahren als Plattform-Engineer arbeitet, nimmt sich heute Zeit, um ihm

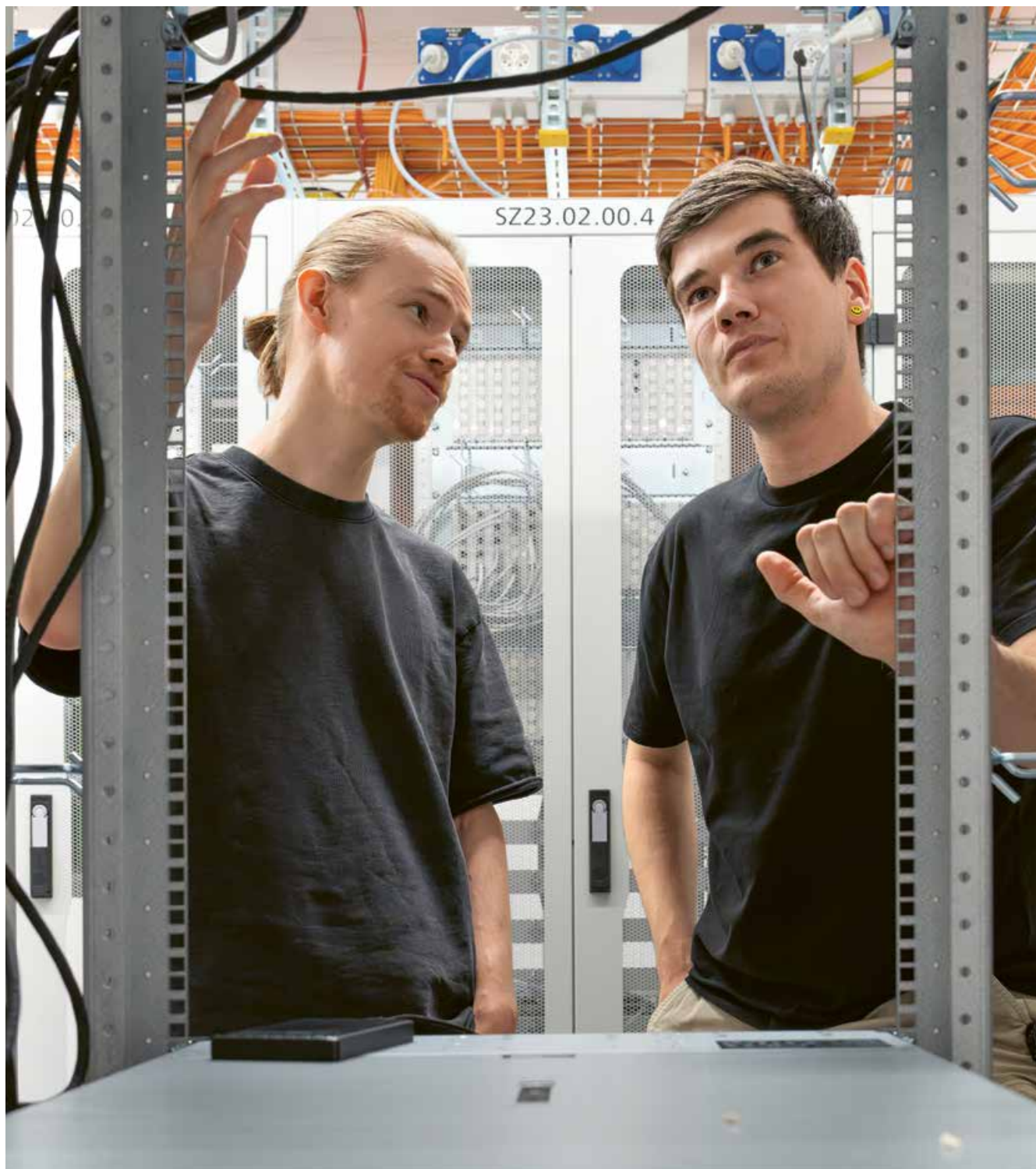
einen Blick hinter die Kulissen zu ermöglichen. Nach einer Lehre als Informatiker mit Fachrichtung Systemtechnik im SPZ spezialisierte er sich mit einem Studium auf Plattformentwicklung mit Schwerpunkt Cyber-Security. Heute sorgt er dafür, dass digitale Anwendungen auf einer stabilen, sicheren und skalierbaren Infrastruktur betrieben werden können. «Wir bauen das digitale Fundament, auf dem Software und Prozesse zuverlässig laufen», erklärt er. Automatisierung, Schnittstellenentwicklung und Sicherheitsaspekte gehören zu seinem Alltag – ebenso wie die Verantwortung als Prüfungsexperte für angehende Informatikerinnen und Informatiker im Kanton Luzern.

## Stille Helfende im Hintergrund

Fabrizio beginnt mit einer Führung durch die IT-Infrastruktur des SPZ. Dazu gehören auch die Serverräume im Keller und auf dem Dach. Von dort aus

**«Unser Ziel ist es, dass unsere Arbeit gar nicht bemerkt wird, weil alles reibungslos läuft.»**

**Fabrizio Hobi,  
Plattform-Engineer (SPZ)**



Fabrizio Hobi (SPZ, links) zeigt Moritz Schlegel (AC) einen der Serverräume.



Auch die Patiententerminals werden von der IT gewartet.



**Moritz Schlegel** arbeitet seit Mai 2025 bei Active Communication (AC) in Steinhäusen. Zuvor war er zehn Jahre in der Betreuung tätig – unter anderem mit Menschen mit Beeinträchtigung. Heute verbindet er technisches Know-how mit sozialem Engagement und hilft dabei, Kommunikationshilfen und Umfeldsteuerungen für Kundinnen und Kunden bereitzustellen.

könnten im Ernstfall alle Systeme im Notbetrieb aufrechterhalten werden. Er erklärt, wie die Plattformen aufgebaut sind, welche Tochterfirmen angebunden sind und wie die Systeme miteinander kommunizieren. Moritz hört aufmerksam zu. «Ich war überrascht, wie weit Fabrizio's Aufgabenbereich reicht und wie viele Menschen indirekt von seiner Arbeit profitieren», sagt er später. Besonders beeindruckt ihn die Tatsache, dass Fabrizio überwiegend im Homeoffice und oft bis spät in die Nacht arbeitet – und jederzeit für den Pikettendienst bereitstehen muss.

Die beiden tauchen ein in Themen wie Automatisierung, Sicherheitskonzepte und die Bedeutung von Stabilität. «Unser Ziel ist es, dass die Mitarbeitenden der SPG unsere Arbeit gar nicht bemerken, weil alles reibungslos läuft», erklärt Fabrizio, der unter ande-

rem auch für die monatliche Systemwartung zuständig ist. Für ihn ist das Lösen komplexer Probleme, die in einer so vielfältigen Organisation wie der SPG immer wieder anfallen, eine Herausforderung, der er sich mit Leidenschaft stellt. «Ich würde meinen Job jederzeit wieder wählen», sagt er überzeugt.

#### Zwei Welten – ein Ziel

Obwohl Moritz selbst technikaffin ist – er gamt gerne am PC und zeichnet digital auf dem iPad –, ist sein Berufsalltag ein anderer. Im Service Center der AC bereitet er Kommunikationshilfen und Umfeldsteuerungen für Menschen mit Beeinträchtigung vor, wartet und repariert Geräte und steht im direkten Kontakt mit Kundinnen und Kunden. «Ich schätze den persönlichen Austausch sehr», sagt er. «Das würde mir fehlen,

**«Sowohl Fabrizio als auch ich helfen Menschen, ihren Alltag zu meistern.»**

**Moritz Schlegel,  
Techniker (AC)**

Moritz schätzt die Möglichkeit, bei der IT hinter die Kulissen zu blicken.



wenn ich wie Fabrizio hauptsächlich im Homeoffice arbeiten würde.»

Dennoch sieht Moritz auch Parallelen: «Sowohl Fabrizio als auch ich helfen Menschen, ihren Alltag zu meistern.»

### Verlässlichkeit verbindet

Was sich Fabrizio von Moritz' Besuch gewünscht hat? «Dass er sieht, wie breit unser Service aufgestellt ist und wie wichtig Teamarbeit bei uns ist.» Denn im ICT-Operations-Team des SPZ kann man sich aufeinander verlassen. «Wenn nachts um drei ein Problem auftritt, ist immer jemand da, der hilft», sagt Fabrizio. Diese Verlässlichkeit prägt den Teamgeist der gesamten Abteilung, die stets am selben Ziel arbeitet. «Wir alle setzen uns stets für die bestmögliche Lösung ein.» Für Moritz war der Seitenwechsel mehr als ein techni-

scher Einblick. Durch Fabrizio hat er ein Team kennengelernt, das im Hintergrund mit viel Engagement dafür sorgt, dass alles läuft. «Ich habe gesehen, wie viel Know-how und Einsatz dafür nötig sind und wie wichtig es ist, dass wir uns auf Kolleginnen und Kollegen verlassen können – auch wenn wir an unterschiedlichen Standorten tätig sind.»

## IT Das solltest du wissen

### IT für die ganze SPG

Die Informatik betreut nicht nur das SPZ, sondern alle Organisationen der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) – darunter seit Ende 2024 auch die Active Communication AG in Steinhausen.

### Arbeiten im Hintergrund

Die IT sorgt dafür, dass Systeme stabil laufen, Sicherheitsstandards eingehalten werden und Störungen schnell behoben sind – oft zu Zeiten, in denen andere längst Feierabend haben. Zudem bearbeitet das Team monatlich rund tausend Tickets. Es bittet um Verständnis, falls eine Lösung doch einmal etwas länger dauern sollte.

### Cyber-Sicherheit geht alle an

Das Team schützt die gesamte SPG vor digitalen Bedrohungen. Besonders wichtig: das Bewusstsein der Userinnen und User. Denn sie sind oft das verwundbarste Glied in der Sicherheitskette. Sorgfalt und Schulung sind entscheidend, um Risiken zu minimieren und Daten zu schützen.



**Fabrizio Hobi**  
Plattform-  
Engineer (SPZ)

# Forschungs- lücke Frau

Obwohl Frauen mit Querschnittlähmung oft mit besonderen Herausforderungen konfrontiert werden, bleiben sie in der Forschung meist unsichtbar. Zwei Forscherinnen der SPF wollen das ändern. Im Interview erklären sie, warum das dringend nötig ist.

Interview: Helen Affolter  
Foto: Sabrina Kohler

Zwei Forscherinnen der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) – Marija Glisic, Leiterin der Forschungsgruppe für kardiometabolische und respiratorische Erkrankungen, und Janina Lüscher, Leiterin der Forschungsgruppe Psychosoziale Dynamiken und Gesundheit – setzen sich dafür ein, dass Frauen in der Forschung zum Thema Querschnittlähmung mehr Gewicht bekommen. Denn obwohl Frauen und Männer eine Querschnittlähmung unterschiedlich erleben, ist die Forschung stark männlich geprägt und viele Erkenntnisse basieren ausschliesslich auf Daten von Männern.

Im Rahmen eines vom Schweizer Nationalfonds (SNF) geförderten interdisziplinären Projekts untersuchen die beiden Forscherinnen, wie sich biologische, psychologische und soziale Geschlechtsunterschiede auf die psychische Gesundheit auswirken und was Frauen und Männer konkret benötigen, um besser mit Belastungen umzugehen.

**Warum braucht es überhaupt einen Fokus auf Geschlechtsunterschiede?**

**Marija:** Studien zeigen, dass Frauen mit Querschnittlähmung häufiger unter Depressionen und Angststörungen leiden als Männer. Zwar erholen sie sich biologisch anfangs besser – hormonell bedingt. Doch dieser Vorteil schwindet schnell, vor allem nach der Rückkehr aus der Erstrehabilitation. Wir wissen aber wenig darüber, warum das so ist. Bisherige Forschung basiert mehrheitlich auf männlichen Probanden. Frauen sind stark unterrepräsentiert.

**Janina:** Dabei zeigen die Zahlen, dass depressive Symptome bei Frauen nach der Reha vier- bis zehnmals häufiger sind. Wir gehen davon aus, dass biologische, psychologische und soziale Faktoren zusammenspielen – und, dass Frauen in verschiedenen Lebensbereichen mit anderen Herausforderungen konfrontiert sind. Das beginnt bei der Körperwahrnehmung, reicht über Rollenbilder bis hin zur sozialen Unterstützung.

**Kannst du ein konkretes Beispielenennen?**

**Janina:** Wenn beispielsweise ein Mann nach Hause kommt, wissen wir aus der Forschung, dass Frauen meistens vertrauter mit einer Pflegesituation sind. Männer profitieren davon. Wenn aber eine Frau betroffen ist, kann sie diese



Rolle nicht mehr erfüllen – sie braucht selbst Unterstützung. Und dann kommen gesellschaftliche Erwartungen dazu. Das führt zu zusätzlichem Druck und Stress.

**Welche Daten habt ihr dafür untersucht?**

**Marija:** Grundlage sind Daten aus der SwiSCI-Studie. Danach haben wir die internationale Literatur analysiert. Darauf basierend entstand ein Rahmenkonzept mit Empfehlungen, wie Frauen besser berücksichtigt werden können. Daran haben wir über ein Jahr gearbeitet. Es geht nicht darum, Männer zu ignorieren, sondern Forschung geschlechtersensitiv zu gestalten. Unser



Marija Glisic (links) und Janina Lüscher setzen sich dafür ein, Frauen isichtbar zu machen.

## «Unser Projekt soll Modellcharakter haben – auch für andere Erkrankungen.»

Marija Glisic (SPF)

Projekt soll Modellcharakter haben – auch für andere chronische Erkrankungen.

### Und wie geht es mit dem Projekt weiter?

**Marija:** Wir wollen ein Risikomodell entwickeln, das schon vor der Entlassung erkennt, wer besonders gefährdet ist. Etwa: Wie schwer ist die Verletzung? Wie sieht die soziale Unterstützung aus? Gibt es Kinder, finanzielle Belastungen? Wir wollen diese Unterschiede verstehen – sie sind aber noch nicht vollständig erklärt.

**Janina:** In einem weiteren Schritt wollen wir die weiteren Auswirkungen von depressiven Symptomen verstehen.

Denn mit depressiven Symptomen steigt auch das Risiko für andere Gesundheitsprobleme – auch körperliche. Wir untersuchen, wie Geschlecht und Gender das beeinflussen – und welche Rolle biologische Marker spielen.

### Und wie sollen die Erkenntnisse eingesetzt werden?

**Janina:** Unsere Resultate sollen in eine Online-Plattform einfließen. Diese soll Frauen und Männer mit Rückenmarksverletzung gezielt in ihrer psychischen Gesundheit stärken – mit Übungen, Informationen und konkreten Bewältigungsstrategien. Der Schweizerische Nationalfonds unterstützt unsere Forschungsarbeit bis 2029. Spätestens dann soll die Plattform stehen.

**Marija:** Langfristig wollen wir auch die klinische Versorgung verbessern. Wenn Frauen andere Bedürfnisse oder Symptome haben, sollte das in Beratung und Therapie einfließen. Gendermedizin hilft, die Versorgung individueller und wirksamer zu gestalten. Wir wollen die Ergebnisse in den Alltag bringen, damit Frauen und Männer mit Rückenmarksverletzung gleichermaßen davon profitieren können.

## Über das Projekt

Das interdisziplinäre Projekt der Schweizer Paraplegiker-Forschung mit dem Titel «Warum sind Frauen mit Rückenmarksverletzungen stärker von psychischen Belastungen betroffen?» ist Teil des Nationalen Forschungsprogramms NRP 83 – Geschlechterspezifische Gesundheit. Es läuft von 2025 bis 2029.

Weitere Infos findest du hier:

[+ nrp83.ch](https://nrp83.ch)



Auf dem Bild fehlen: Yves Sollberger, Stefan Marti, Reto Garbely, Michael Brugger und Christian Hamböck.

# «Es ist Zeit, Danke zu sagen»

Die SPG blickt im Jubiläumsjahr auf zahlreiche Highlights zurück, die ohne das Organisationskomitee und die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer nicht möglich gewesen wären.

1200 Mittagessen am Stiftunggeburtstag, rund 4600 zufriedene Gäste am JubiAir und über 60 Fachstände zu mehr als 240 Themengebieten an den Tagen der offenen Tür, um den Besuchenden auf dem Campus Nottwil Einblicke in die Arbeit der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) zu vermitteln – all das wäre ohne den Einsatz des Organisationskomitees (OK) und das Engagement der vielen Freiwilligen nicht möglich gewesen. «Es ist an der Zeit, Danke zu sagen», meint die OK-Präsidentin Pia Scherer und betont, dass alle zum

Erfolg beigetragen haben – seien es das insgesamt 15-köpfige OK, die vielen Helfenden, aber auch all die Mitarbeitenden, die den regulären Betrieb während der Anlässe aufrechterhalten haben. «Der Dank gilt allen, die sich engagiert haben – sichtbar im Vordergrund oder still im Hintergrund.»

### Mit Begeisterung am Werk

Damit im Jubiläumsjahr alles reibungslos läuft, hat das OK seine Arbeit bereits im August 2023 aufgenommen. «Zu Beginn glich das Projekt einem

emigen Bienenstock», erinnert sich Pia. «Alle waren in Bewegung, voller Tatendrang und es wimmelte an Ideen.» Rückblickend besonders beeindruckend sei die Begeisterung gewesen, mit der die Ressortleitenden, ihre Teams und alle Helfenden an den Tagen der offenen Tür gemeinsam ans Werk gegangen seien. «Diese Energie verkörpert den Spirit von Nottwil, der das gesamte Projekt getragen und auch die Besuchenden spürbar berührt hat.»

Text: Carina Röthlisberger

## «Besonders frustrierend ist es, wenn Betroffene ausgeschlossen werden»



**Simone von Rotz (29)**  
ist Koordinatorin Breitensport –  
Freizeit – Gesundheit bei der  
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung  
(SPV) und wohnt in Nottwil.

### Warum ist Freizeit so wichtig?

Freizeit ist mehr als nur Zeitvertreib – sie schafft Ausgleich zum Alltag, fördert das Wohlbefinden und kann helfen, neuen Sinn im Leben zu finden. Ob allein oder in Gesellschaft, kreativ oder aktiv: Freizeit bietet Raum für persönliche Entfaltung und Lebensfreude.

### Welche Hindernisse erschweren Menschen mit Querschnittlähmung den Zugang zu Freizeit?

Rollstuhlfahrende müssen im Voraus klären, ob ein Angebot tatsächlich barrierefrei ist – und selbst dann bleibt eine gewisse Unsicherheit, denn «rollstuhlgängig» bedeutet nicht immer, dass es vor Ort auch wirklich passt. Hinzu kommt teilweise die Abhängigkeit von Begleitpersonen, die spontane Unternehmungen erschweren kann. Emotional

belastend ist auch die Wehmut über Aktivitäten, die früher möglich waren, es heute aber nicht mehr sind. Besonders frustrierend ist es, wenn Betroffene pauschal ausgeschlossen werden. Dahinter stecken oft Unwissen oder Angst. Viele wissen nicht, dass jede Querschnittlähmung individuell ist. Was für die eine Person möglich ist, muss für die andere nicht gelten.

### Wie unterstützt die SPV Betroffene bei der Freizeitgestaltung?

Wir begleiten Menschen mit Querschnittlähmung auf dem Weg zu einer aktiven Freizeitgestaltung. Dabei steht nicht der Leistungssport, sondern die Bewegung im Alltag im Mittelpunkt. Unsere Angebote ermöglichen es Betroffenen, Neues auszuprobieren und sich untereinander auszutauschen. Die SPV übernimmt sämtliche Vorabklärungen zur Barrierefreiheit. So können sich die Teilnehmenden sicher sein, dass die Aktivität für sie erreichbar und machbar ist. Zusätzlich bietet unsere Website Inspiration zur Freizeitgestaltung und ermutigt dazu, Neues zu wagen.

Interview: Andrea Zimmermann

## Das wurde über die SPG berichtet



### Einblicke in die Arbeit auf dem Campus Nottwil

In einer eindrucksvollen TV-Reportage wird die Pflegefachfrau Jasmin Krummenacher durch ihren Arbeitsalltag im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil begleitet. Der Beitrag zeigt, mit wie viel Engagement und Empathie sie Menschen mit Querschnittslähmung betreut – und wie anspruchsvoll die Pflege im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) ist.

Entstanden ist die Reportage in einer sechsteiligen Medienreihe der CH Media Academy im Rahmen des 50-Jahr-Jubiläums der Stiftung. Die TV-Beiträge sind

unter anderem auf Tele1, Tele M1, TeleBärn, TeleZürich und TVO ausgestrahlt worden. Ergänzend zu den Beiträgen sind zahlreiche Radio- und Zeitungsberichte erschienen, die das Engagement der Schweizer Paraplegiker-Gruppe einer breiten Öffentlichkeit näherbringen.

Den Beitrag über Jasmin findest du hier: [bit.ly/reportageSPZ](https://bit.ly/reportageSPZ)



#### Folge uns:



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



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



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



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



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

#### Du möchtest künftig wissen, was in den Medien über die SPG berichtet wird?

Dann abonniere jetzt den Medienspiegel. Schreibe eine Nachricht an [newsroom@paraplegie.ch](mailto:newsroom@paraplegie.ch)



**27. Juni 2025, 21.26 Uhr**

Das JubiAir war einer der Höhepunkte des SPG-Jubiläumsjahres – und konnte nicht zuletzt dank der grosszügigen Unterstützung der Genossenschaft Migros Luzern realisiert werden. Insgesamt über 4500 Personen, unter ihnen vor allem Mitarbeitende mit ihren Begleitpersonen, feierten ein unvergessliches Jubiläums-Open-Air. Das Konzertprogramm, begleitet von Handylichtern im Publikum, sowie die Verpflegung und das schöne Sommerwetter sorgten dafür, dass auf dem Campus Nottwil bis in die Nacht hinein gefeiert wurde.

Foto: Nadia Schärli