

Campus



Mitarbeitende im Mittelpunkt.

Winter 2025/26



Motivation

Wie Ziele Wirklichkeit werden

6 Interview

Wie wir im Berufsalltag motiviert bleiben

12 Praxis

Zu Besuch in der ParaWG Zürich

26 Nachgefragt

Marcel Hug über seine Vorbildrolle

Angebot

Zügeln ohne Kistenschleppen

Zügeln – das bedeutet nicht nur einen Neuanfang, sondern auch jede Menge Arbeit. Vom Packen der Kisten bis zur Endreinigung wartet eine Vielzahl von Aufgaben auf dich. Damit du dich beim nächsten Umzug auf das Wesentliche konzentrieren kannst, gibt es ein exklusives Angebot für Mitarbeitende der SPG: Mit ZügelPartner kannst du schweizweit ganz entspannt zügeln.

20 Prozent Rabatt auf alle Dienstleistungen

Ob Umzug, Endreinigung, Lagerung oder Entsorgung, bei ZügelPartner bekommst du alles aus einer Hand. Dank persönlicher Beratung und flexiblen Lösungen kannst du dich auf einen reibungslosen Ablauf verlassen.

Angebot einlösen:

Besuche die Website zuegelpartner.ch und fülle das Anfrageformular aus. Gib den Code «TEAM» ein und sichere dir 20 Prozent Rabatt auf deinen Auftrag. Das Angebot gilt im ganzen Jahr 2026.

+ 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](#)



Engagiert für andere, achtsam mit sich selbst

Wer im Gesundheits- und Sozialwesen tätig ist, leistet täglich anspruchsvolle Arbeit. Wir von der Schweizer Paraplegiker-Gruppe setzen uns mit grossem Engagement für Menschen mit Querschnittlähmung ein. Dabei ist es wichtig, auch sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

Motivation spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie bringt uns ins Handeln und hilft uns, dranzubleiben. In dieser Ausgabe unseres Mitarbeitenden-Magazins Campus zeigen wir dir, wie Motivation funktioniert, warum Tiefs ganz normal sind und welche Strategien helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Das Jahresende lädt dazu ein, innezuhalten und das Vergangene Revue passieren zu lassen. Wir haben einiges bewegt, manches herausgefordert und vieles gemeinsam erreicht. Ich wünsche euch frohe Festtage und alles Gute für das neue Jahr 2026.

Joseph Hofstetter
Direktor SPS

4 **kurz & knapp**

Wissenswertes aus der SPG

6 **«Wir sind keine Maschinen»**

Wie wir im Berufsalltag motiviert bleiben



10 **Welcher Motivations-typ bist du?**

Finde es im Selbsttest heraus

12 **Praxis**

Zu Besuch in der ParaWG Zürich



15 **Aussenblick**

Eindrücke vom Zukunftstag

16 **Visite**

Kerstin Rösli über den Einsatz der Sozialberatung für Angehörige von Betroffenen

18 **Seitenwechsel**

Einblicke in den Alltag der Kita Paradiesli

21 **Expertentipp**

Durchhalten und dranbleiben: Das hilft

Coverbild: Amélie Fetzer, Sporttherapeutin SPZ, beim Bogenschiessen.

22 **Applaus**

Der Spirit von Nottwil in St. Gallen



24 **Panorama**

Rund um die Uhr ein eingespieltes Team: Silvia und Reto Garbely

26 **Nachgefragt**

Marcel Hug über seine Vorbildrolle

27 **Social Media**

Wissen teilen und Barrieren abbauen

Impressum

Campus Winter 2025/26, 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, Stefanie Eicher, Carina Röthlisberger, Nadja Sägeser, Sonja Helfenstein; **Gestaltung:** Andrea Federer (Leitung Visuelle Kommunikation SPS), Daniela Erni; **Fotos und Illustrationen:** Sabrina Kohler, Nadia Schärli, Philipp Schmidli, Astrid Zimmermann-Boog, 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 1/26: 5. Januar 2026; das Magazin erscheint vierteljährlich



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



myclimate.org/01-25-230962

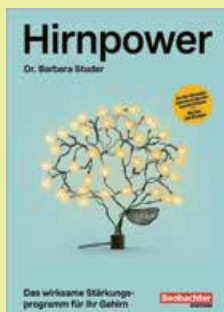


Ein Jahr voller Leben

Was macht ein Jahr besonders? Sind es die grossen Meilensteine oder die kleinen Momente dazwischen? Das diesem Magazin beiliegende Poster lädt dazu ein, das kommende Jahr bewusst zu gestalten. Ob als Rück- oder als Ausblick: Das Poster bietet Raum für Pläne und Emotionen.

Monat für Monat kann festgehalten werden, was bewegt – sei es in Form von Fotos, Collagen, kurzen Notizen oder Zeichnungen. Geburtstage, besondere Ereignisse, gemeinsame Erfolge oder schöne Augenblicke – alles findet hier seinen Platz. Mit Stickern und Post-its lässt sich das Poster individuell gestalten – bunt, lebendig und ganz nach dem eigenen Stil.

Die Campus-Redaktion wünscht viel Spass beim Gestalten und viele Glücksmomente im Jahr 2026.



Jetzt mitmachen und gewinnen

Die Campus-Redaktion verlost drei Exemplare von «Hirnpower» von Barbara Studer. Das Workbook bietet fundierte Impulse und Übungen zur Förderung der mentalen Fitness und Gesundheit mit verschiedenen Schwerpunkten für jedes Alter.

Schreibe bis zum 22. Dezember an newsroom@paraplegie.ch (Betreff: Verlosung Campus) und sag uns, was dich motiviert, in deine Hirnfitness zu investieren. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeitenden der SPG; die Gewinner*innen werden persönlich benachrichtigt.

Abonnieren und informieren

BGM-Newsletter

Zum neuen Jahr startet das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) mit einem Newsletter, den du über den MS-Teams-Kanal «COM-Gesundheitsnews BGM» abonnieren kannst. Damit bleibst du stets auf dem neuesten Stand über aktuelle Präventionsthemen, Aktionen und Kurse. Tritt dem Kanal jetzt bei und verpasse 2026 keine News.

Fragen? bgm@paraplegie.ch

Wissen erweitern und Kompetenzen stärken



Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe bündelt ihre Bildungsaktivitäten unter dem Namen ParAcademy. Die Broschüre 2026 gibt einen Überblick über das aktuelle Weiterbildungsangebot für Mitarbeitende, Fachpersonen und Interessierte. Thematisch reicht das Spektrum von Grundlagenkursen über interprofessionelle Formate bis hin zu spezifischen Fachseminaren. Ziel ist es, Wissen zu teilen, zu vertiefen und den Austausch zu fördern – digital wie vor Ort.

Mehr Infos findest du hier:

+ bit.ly/weiterbildung2026

1481

Medienberichte sind im Jahr 2025 (Stand: 28. Oktober) in Schweizer Print- und Online-medien über die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) und ihre Organisationen erschienen. Das sind rund 120 Medienberichte mehr als im Vorjahr. Insbesondere haben sich die Medien für unser Jubiläumsjahr und die Tage der offenen Tür im Schweizer Paraplegiker-Zentrum interessiert.

Möchtest du täglich erfahren, was über die SPG berichtet wird? Schreibe an newsroom@paraplegie.ch.

Winter 2025/26 Agenda

14. Januar
Campus-Info für alle Mitarbeitenden der SPG
16.15 Uhr, Aula SPZ

1. Februar
«Brass Pur» Brassband Bürgermusik Luzern
11 Uhr, Aula SPZ

6. bis 8. Februar
EuroCup 2026: Rollstuhl-Basketball-Qualifikationsturnier
Sporthalle SPZ

17. März
Personal-Info SPZ
16.15 Uhr, Aula SPZ

21. März
First Responder Symposium
Aula SPZ

21. bis 28. März
Zentralschweizer Woche der Gesundheitsberufe

23. März
Fachreferat zum Thema Vorsorge und Nachlassplanung
Anmeldung hier:
paraplegie.ch/fachreferate-nachlass
16 Uhr, ParaForum

Ausblick: 19. Juni
Personalfest SPG
Campus Nottwil



«Wir sind keine Maschinen»

Hohe Belastung und viel Verantwortung: Der Berufsalltag im Gesundheits- und Sozialwesen ist anspruchsvoll. Wie wir unsere Motivation trotzdem erhalten und was das Gehirn dafür braucht, erklärt Hirncoach-Gründerin Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin und Psychologin, im Interview.

Interview: Andrea Zimmermann
Illustration: istockphoto

Barbara Studer, was ist Motivation eigentlich?

Motivation ist aus neurologischer Sicht ein dynamischer Prozess im Gehirn, der uns in Handlungsbereitschaft versetzt – und auch durch Handlung selbst in Gang kommt. Er beruht auf einem Zusammenspiel von Belohnungssignalen, kognitiver Kontrolle und emotionaler Aktivierung. Psychologisch betrachtet steckt dahinter ein Bedürfnis oder ein Ziel, das wir erreichen wollen – und der Glaube, dass wir dieses erreichen können. Sobald wir erste Schritte tun und positive Rückmeldungen erleben, verstärken dopaminerge Belohnungskreise im Gehirn unseren Antrieb, weiterzumachen.

Warum erleben wir plötzlich Motivationstiefs?

Motivation ist kein Dauerzustand, sondern eher wie eine Welle: Sie kommt und geht. Es ist völlig normal, dass sie mal abflaut. Stress etwa erhöht den Cortisolspiegel im Körper – und dieser wirkt sich direkt hemmend auf das Belohnungssystem aus. Auch Schlafmangel, schlechte Ernährung oder Bewegungsmangel führen dazu, dass dem Gehirn schlicht die nötige Energie fehlt, um Motivation zu erzeugen. Psycholo-

gisch gesehen sinkt die Motivation, wenn wir uns eine Aufgabe nicht zutrauen oder wir sie als nicht so wichtig empfinden. In solchen Momenten springt das Belohnungssystem nicht an – das Gehirn erkennt keinen Nutzen, und der Antrieb bleibt aus.

Wie können wir besser mit solchen Situationen umgehen?

Das Wichtigste ist, sich selbst keine Vorwürfe zu machen. Motivationstiefs sind kein Zeichen von Schwäche oder Faulheit, sondern ein natürlicher Teil unseres psychischen Erlebens. Wer sich in solchen Phasen kritisiert, verschlechtert seine emotionale Verfassung und blockiert sich damit zusätzlich. Viel hilfreicher ist es, sich selbst wie ein Coach zu begegnen: Was brauche ich gerade, um wieder in Bewegung zu kommen?

Kann man Motivation gezielt beeinflussen?

Ja, das ist möglich. Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Motivation Energie benötigt. Wer seinen körperlichen und mentalen Zustand aktiv stärkt, erhöht sein Energielevel und steigert damit auch seine Handlungsbereitschaft. Schon 20 Minuten Bewegung am Tag steigern nachweislich die Dopamin- und Serotoninwerte im Gehirn, was sich positiv auf Stimmung, Konzentra-

tion und Stressresistenz auswirkt. Auch Atemübungen, ausreichend Schlaf oder kurze Pausen sind einfache, aber wirkungsvolle Mittel, um neue Energie für anstehende Herausforderungen zu tanken. Emotionale und mentale Energie wiederum werden erhöht, wenn wir uns unseres Warums bewusstwerden: Was ist mir wichtig, was ist der Sinn und die Bedeutung von dem, was ich vorhabe oder tue?

Welche konkreten Strategien helfen, um ins Tun zu kommen?

Ein wichtiger Schlüssel liegt in der Zielsetzung. Wer grosse Aufgaben in kleine,

Neuro-Hack #1: Sinn aktivieren

Wenn wir den tieferen Sinn hinter einer Aufgabe erkennen, schüttet unser Gehirn mehr Dopamin aus – das steigert die Motivation und die Zufriedenheit. Verbinde dich bewusst mit dem Sinn deiner Arbeit und spüre, was du bewirkst. Das stärkt deinen inneren Antrieb und hilft dir, auch durch Motivationstiefs zu kommen.



So unterstützt dich die SPG

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) unterstützt alle Mitarbeitenden der SPG dabei, ihre Gesundheit im Arbeitsalltag zu stärken und langfristig zu erhalten. Es setzt auf gesunde Führung, ein wertschätzendes Miteinander und gezielte Prävention – etwa durch Kurse, Aktionen und Weiterbildungen. Ein besonderer Fokus liegt auf der erfolgreichen und nachhaltigen Re-Integration nach Krankheitsabsenzen. Auch ausserhalb der Arbeitszeit kannst du von Angeboten profitieren: Sport- und Freizeitangebote sowie Relaxzonen auf dem Campus Nottwil fördern dein Wohlbefinden.

Du fühlst dich gerade nicht motiviert oder brauchst Unterstützung? Dann melde dich vertraulich bei bgm@paraplegie.ch.
Alle Angebote findest du hier:
Intranet > Meine Vorteile > Gesundheit



Über Barbara Studer

Barbara Studer ist promovierte Neurowissenschaftlerin, Psychologin und CEO der Hirncoach AG. Mit Hirncoach bietet sie wissenschaftlich fundierte Programme zur Förderung von Hirnleistung und mentaler Gesundheit für Privatpersonen sowie Organisationen und Teams an. Ihr Ziel ist es, Erkenntnisse aus der Hirnforschung für den Alltag nutzbar zu machen – etwa zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Resilienz im (Arbeits-)Alltag. Mehr Infos findest du hier:

+ hirncoach.ch

«Motivationstiefs sind kein Zeichen von Schwäche oder Faulheit.»

Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin und Psychologin

machbare Schritte unterteilt, senkt die Einstiegshürde. Denn wenn ein Vorhaben zu umfangreich wirkt, beginnen wir oft gar nicht erst – aus Angst zu scheitern oder weil wir nicht daran glauben, es zu schaffen. Hier helfen sogenannte «Wenn-dann-Pläne»: Eine konkrete Situation wird mit einer klaren Handlung verknüpft – zum Beispiel: «Wenn ich meinen Kaffee getrunken habe, beginne ich mit dem Reporting.» Das macht den Einstieg greifbar und fördert die Umsetzung.

Auch das Belohnungssystem spielt eine zentrale Rolle. Wer sich im Voraus überlegt, wie er sich für einen erledigten Schritt belohnen möchte, aktiviert das Belohnungssystem und schafft neue Motivation. Und nicht zuletzt: So-

ziale Unterstützung wirkt wie ein Verstärker. Gemeinsam mit anderen fällt es oft leichter, sich aufzuraffen und dranzubleiben.

Wie unterscheidet sich Antriebslosigkeit von einem ernsthaften Problem wie etwa einem Burnout oder einer Depression?

Motivationstiefs sind meist situativ und zeitlich begrenzt. Sie entstehen oft durch Überforderung, Erschöpfung oder äussere Belastungen und gehen in der Regel wieder vorbei, wenn man sich Erholung gönnt oder kleine Veränderungen anstösst. Kritisch wird es jedoch, wenn die Antriebslosigkeit über Wochen anhält, sich ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit breitmacht und selbst Dinge, die früher Freude bereitet haben, keinen Reiz mehr auslösen.

Warnzeichen für ein Burnout sind tiefe Erschöpfung, Interessenverlust, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sowie körperliche Symptome wie Schlafstörungen oder Appetitverlust. Bei einer Depression kommen oft noch Gefühle von Wertlosigkeit und funktionale Einbussen, etwa im Bereich der

Sexualität, hinzu. Wenn du solche Anzeichen bemerkst, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie kann ich reagieren, wenn jemand in meinem Umfeld in einem Motivationstief steckt? Was hilft wirklich – und was ist kontraproduktiv?

Neuro-Hack #2: Pausen machen

Unser Gehirn arbeitet in 90- bis 120-Minuten-Rhythmen. Danach braucht es eine Pause, um wieder kreativ und lösungsorientiert zu sein. Wenn keine Zeit für Bewegung oder frische Luft bleibt, helfen auch kleine Rituale: Innehalten, kurz die Augen schliessen, tief atmen, summen oder singen – das reguliert das Nervensystem und bringt neue Energie.

Gut gemeinte Ratschläge wie «Reiss dich zusammen» oder «Du schaffst das schon» sind meist wenig hilfreich – im Gegenteil: Sie erhöhen den Druck und verstärken Gefühle von Scham oder Versagen. Was hingegen hilft, ist praktische Unterstützung. Statt zu bewerten, sollte man gemeinsam überlegen: Welche kleinen, konkreten Schritte sind jetzt möglich? Was lässt sich priorisieren? Wer dabei begleitet, schafft Raum für Selbstwirksamkeit: Die betroffene Person erlebt, dass ihr Handeln Wirkung zeigt – ein zentraler Motor für neue Motivation.

Studien zeigen: Besonders im Gesundheits- und Sozialwesen ist das Stresslevel hoch. Woran liegt das?

Das hat verschiedene Gründe: Die Arbeit ist emotional und körperlich sehr fordernd, da es um das Wohl und oft um das Leben anderer Menschen geht. Fehler können gravierende Folgen haben, was zu einem hohen Verantwortungsdruck führt. Schichtarbeit und Personalmangel erschweren die Regeneration, weil Erholungsphasen oft zu kurz kommen. Hinzu kommen hohe emotionale Anforderungen, etwa beim Umgang mit belastenden Situationen. All diese Faktoren führen dazu, dass Mitarbeitende in diesem Bereich psychisch besonders gefordert sind. Umso wichtiger ist es, ihre Ressourcen zu stärken und sie dabei zu unterstützen, dass sie ihren eigenen Ressourcen Sorge tragen.

Laut Statistik ist das Burnout-Risiko bei Frauen in den letzten zehn Jahren deutlich gestiegen, während es bei Männern stabil geblieben ist. Was macht Frauen besonders vulnerabel?

Frauen tragen häufig eine doppelte Last: Neben dem Beruf übernehmen sie oft die Hauptverantwortung für Familie, Kindererziehung und die Pflege von Angehörigen. Der sogenannte «Mental Load» – also das ständige Mitdenken

und Organisieren – ist bei Frauen nach wie vor deutlich ausgeprägter. Hinzu kommen strukturelle Faktoren wie Teilzeitarbeit oder finanzielle Unsicherheiten, die auch zu einer geringeren Autonomie führen.

Auch hormonelle Veränderungen, etwa in den Wechseljahren, können die Belastbarkeit beeinflussen. Hier erlebe ich immer wieder, dass Frauen zu wenig darüber aufgeklärt sind, wie sie ihren Körper in dieser Phase unterstützen können. Das alles macht sie besonders anfällig für Erschöpfung und Burnout.

Wie können Organisationen gegensteuern, um psychische Erschöpfung zu verhindern?

Arbeitgebende tragen eine grosse Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. Prävention muss einen hohen Stellenwert haben – und das beginnt bei der Führungskultur. Es braucht offene Gespräche über

«Ich wünsche mir eine Arbeitswelt, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.»

Belastungen, flexible Arbeitszeitmodelle, Möglichkeiten zur Erholung und gezielte Programme zur Förderung der mentalen Gesundheit. Führungskräfte sollten auf die Faktoren der psychischen Gesundheit geschult werden, Mitarbeitende ermutigen, auf sich zu achten, und es selber vorleben.

Auch die Arbeitsorganisation spielt eine Rolle: Schichtpläne sollten so gestaltet sein, dass ausreichend Erholungszeit bleibt. Angebote wie digitale Programme, Workshops oder Kreativräume können dabei helfen, Erholung und Bewegung in den Arbeitsalltag zu

integrieren. Letztlich ist es entscheidend, dass Prävention nicht nur als Angebot, sondern als gelebte Kultur verstanden wird.

Was wünschst du dir persönlich für die Zukunft der Arbeitswelt?

Ich wünsche mir eine Arbeitswelt, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Eine Umgebung, in der psychologische Sicherheit selbstverständlich ist und in der man keine Angst haben muss, Fehler zu machen oder Schwäche zu zeigen. Denn wir sind keine Maschinen, und wir sollten uns auch nicht wie solche verhalten müssen. Es braucht Strukturen, die Sinn stiften – unabhängig von der Branche. Wenn Menschen ihren persönlichen Beitrag als sinnvoll erleben, entsteht Motivation von innen heraus. Das wirkt sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden aus, sondern fördert letztlich auch die Effizienz – ganz ohne Druck.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist, wie bereits erwähnt, die Prävention. Ich wünsche mir, dass Führungskräfte über wissenschaftlich fundierte Werkzeuge verfügen, um Motivation, Resilienz und Gesundheit systemisch zu fördern – und zwar nicht als Zusatz, sondern als integraler Bestandteil ihrer Verantwortung.

Neuro-Hack #3: Bewegung statt Kaffee

Schon 20 Minuten Bewegung täglich erhöhen die Dopamin- und Serotoninwerte. Das verbessert die Stimmung, die Konzentration und die Stressresistenz. Ein Spaziergang oder ein paar Kniebeugen wirken oft besser als ein weiterer Kaffee.

Was treibt dich an?

Motivation ist kein Zufall: Jeder Mensch hat innere Antreiber, die ihn ins Handeln bringen. Mit diesem Selbsttest findest du heraus, welcher Motivationstyp du bist und wie du deine Stärken gezielt nutzen kannst, um leichter ins Tun zu kommen.

Beantworte jede Frage, indem du die Antwort auswählst, die am besten zu dir passt. Notiere dir jeweils den Punktwert, der bei deiner gewählten Antwort steht. Am Ende kannst du deine Gesamtpunktzahl auswerten und deinen Motivationstyp entdecken. Tipp: Manchmal steckt in den zweit- oder drittstärksten Antworten ebenfalls ein wertvoller Hinweis. Schau also ruhig über den Teller- rand.

Frage 1:

Wie gehst du ein neues Projekt oder Vorhaben am liebsten an?

- Ich lasse mich von einer Idee inspirieren und starte einfach, wenn mich etwas begeistert. **2 Punkte**
- Ich analysiere zuerst alles und überlege mir eine Strategie. **4 Punkte**
- Ich spreche mit anderen darüber, hole mir Feedback und arbeite am liebsten im Austausch. **3 Punkte**
- Ich setze mir ein klares Ziel und mache einen Plan, wie ich es erreichen kann. **1 Punkt**

Frage 2:

Was motiviert dich am meisten, wenn du vor einer Herausforderung stehst?

- Die Unterstützung und das Vertrauen anderer. **3 Punkte**
- Die Aussicht, ein konkretes Ziel zu erreichen. **1 Punkt**
- Die Sicherheit, dass ich gut vorbereitet bin. **4 Punkte**
- Die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren. **2 Punkte**

Frage 3:

Wie reagierst du, wenn du dich zu etwas aufraffen musst?

- Ich analysiere, warum ich gerade keine Lust habe, und versuche es systematisch zu lösen. **4 Punkte**
- Ich suche nach etwas, das mich emotional anspricht, und lege einfach los. **2 Punkte**
- Ich mache mir einen Plan mit kleinen Etappen. **1 Punkt**
- Ich rede mit jemandem darüber, um Motivation zu bekommen. **3 Punkte**

Frage 4:

Was bringt dich in den «Flow»?

- Wenn ich mich frei entfalten kann und kreativ sein darf. **2 Punkte**
- Wenn ich in einer ruhigen, strukturierten Umgebung bin. **4 Punkte**
- Wenn ich Fortschritte sehe und meinem Ziel näherkomme. **1 Punkt**
- Wenn ich mit anderen zusammenarbeite und mich eingebunden fühle. **3 Punkte**

Frage 5:

Wie gehst du mit Rückschlägen um?

- Ich suche das Gespräch mit anderen, um neue Perspektiven zu bekommen. **3 Punkte**
- Ich analysiere, was ich ändern muss, um mein Ziel trotzdem zu erreichen. **1 Punkt**
- Ich lasse mich inspirieren und finde neue Wege. **2 Punkte**
- Ich ziehe mich zurück und überarbeite meine Strategie. **4 Punkte**

Frage 6: Was brauchst du, um dich langfristig motiviert zu fühlen?

- Struktur, Sicherheit und klare Rahmenbedingungen. **4 Punkte**
- Abwechslung und kreative Freiheit. **2 Punkte**
- Ein unterstützendes Umfeld und Wertschätzung. **3 Punkte**
- Ein klares Ziel und regelmässige Erfolgserlebnisse. **1 Punkt**

Frage 7:

Wie entscheidest du, ob du etwas Neues beginnst?

- Ich folge meiner Intuition und Begeisterung. **2 Punkte**
- Ich bespreche es mit anderen und hole Meinungen ein. **3 Punkte**
- Ich mache eine Kosten-Nutzen-Abwägung. **4 Punkte**
- Ich prüfe, ob es zu meinen Zielen passt. **1 Punkt**

Frage 8:**Was ist dir bei der Arbeit oder bei Projekten besonders wichtig?**

- Teamgeist und gute Kommunikation. **3 Punkte**
- Effizienz und Zielorientierung. **1 Punkt**
- Struktur und klare Prozesse. **4 Punkte**
- Freiheit und kreative Gestaltungsmöglichkeiten. **2 Punkte**

Frage 9:**Was motiviert dich morgens, aufzustehen und loszulegen?**

- Die Aussicht, etwas Produktives zu schaffen. **1 Punkt**
- Das Gefühl, alles im Griff zu haben, wenn ich mich an meine Routine halte. **4 Punkte**
- Die Neugier auf neue Eindrücke und Ideen. **2 Punkte**
- Die Verbindung zu anderen Menschen und gemeinsame Ziele. **3 Punkte**

Frage 10:**Wie gehst du mit einem vollen Terminkalender um?**

- Ich lasse mir Raum für spontane Entscheidungen. **2 Punkte**
- Ich plane alles im Voraus und halte mich an meinen Plan. **4 Punkte**
- Ich stimme mich mit anderen ab und teile die Aufgaben. **3 Punkte**
- Ich priorisiere nach Zielen und arbeite strukturiert ab. **1 Punkt**

Auswertung

**10 – 16 Punkte:
Visionär*in**

Du bist zielorientiert, strukturiert und ehrgeizig. Um in Bewegung zu kommen, brauchst du ein klares Ziel vor Augen. Wenn du weisst, wofür du etwas tust, kannst du erstaunliche Energie freisetzen. Du liebst es, Fortschritte zu sehen, und arbeitest gerne mit Plänen, Listen und Etappen.

Dein Motivations-Booster: Setze dir konkrete Ziele, visualisiere deinen Erfolg und belohne dich für erreichte Meilensteine.

Achte darauf: Nicht zu streng mit dir zu sein, wenn mal etwas nicht nach Plan läuft – auch Umwege führen zum Ziel.

**17 – 23 Punkte:
Freigeist**

Du bist impulsiv, ideenreich und neugierig. Routine ist für dich der grösste Motivationskiller. Du brauchst Abwechslung, Inspiration und kreative Freiheit, um dich wirklich zu engagieren. Wenn dich etwas begeistert, bist du sofort dabei – aber du verlierst auch schnell das Interesse, wenn es zu monoton wird.

Dein Motivations-Booster: Sorge für kreative Impulse, wechsle die Perspektive und erlaube dir, Dinge unkonventionell anzugehen.

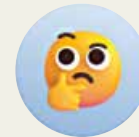
Achte darauf: Projekte nicht nur zu starten, sondern auch zu Ende zu bringen – manchmal hilft ein kleiner Plan doch.

**24 – 30 Punkte:
Teampayer*in**

Du bist sozial, empathisch und gemeinschaftsorientiert. Wenn du dich mit anderen verbunden fühlst, blühst du auf. Motivation entsteht für dich durch Austausch, Rückhalt und gemeinsame Ziele. Du arbeitest gerne im Team und fühlst dich wohl, wenn du Feedback bekommst oder anderen helfen kannst.

Dein Motivations-Booster: Suche dir Verbündete, teile deine Ziele und feiere Erfolge gemeinsam.

Achte darauf: Auch mal allein ins Tun zu kommen – du kannst mehr, als du manchmal glaubst.

**31 – 40 Punkte:
Strateg*in**

Du bist bedacht, strukturiert und sicherheitsliebend. Du brauchst Klarheit und Kontrolle, um dich motiviert zu fühlen. Spontane Aktionen sind nicht dein Ding – du planst lieber gründlich und gehst Schritt für Schritt vor. Wenn du dich gut vorbereitet fühlst, kannst du sehr effizient arbeiten.

Dein Motivations-Booster: Erstelle klare Abläufe, minimiere Unsicherheiten und arbeite mit Routinen.

Achte darauf: Dich nicht zu lange im Planen zu verlieren – manchmal ist der erste Schritt der wichtigste.

Zu Besuch in der ParaWG Zürich

Wenn Vielfalt Alltag wird

Studierende der ETH und Menschen mit einer Querschnittlähmung leben zusammen in einer einzigartigen WG – mitten in Zürich. Leiterin Regula Isenring-Butz ist begeistert vom Projekt.

Text: Peter Birrer
Fotos: Philipp Schmidli

Das Trio am Küchentisch wirkt anfänglich ein bisschen ratlos. Sushi selber machen – was braucht es dafür? Und wie geht das überhaupt? Die drei tragen auf einem Zettel zusammen, welche Zutaten sie einkaufen müssen. Bevor sie aufbrechen, schlägt Delia Guggenheim vor: «Sicherheitshalber sollten wir genügend Nüssli und Chips haben – als Vorrat, falls wir mit dem Sushi scheitern ...»

Die 23-jährige Paraplegikerin ist heute zusammen mit Amelie Grossmann und Jan Karabowicz, beide sind zu Fuss unterwegs, für das Abendessen in einer Wohngemeinschaft zuständig, die durchaus als speziell bezeichnet werden darf. Im Seefeldquartier mitten in der Stadt Zürich öffnete im Sommer die erste inklusive ParaWG ihre Türen. Menschen im Rollstuhl leben mit Studierenden der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) unter einem Dach. Zwölf Schlafzimmer und sieben Nasszellen stehen auf einer barrierefreien Fläche zur Verfügung. Sieben Personen sind bereits eingezogen; zwei Personen mit Querschnittlähmung und fünf Studierende.

Hinter dem Projekt steht Stefan Staubli, Leiter Soziale und Berufliche Integration im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ). Seine Absicht war es, das bestehende Angebot in Schenkon und Nottwil auszubauen, das Menschen mit einer Querschnittlähmung ein Wohntraining ermöglicht. In Zürich ergab sich eine Ideallösung in einer Überbauung, die einst dem Verein Integriertes Wohnen für Behinderte (IWB) als Heimat diente. Regula Isenring-Butz übernahm im April 2025 die Leitung der WG, die zuerst einmal wohnlich gestaltet werden musste.

Wohntraining in der WG

Das Projekt konnte unter anderem dank der Nina-L.-Kummerfeldt-Stiftung realisiert werden, die sich mit 150 000 Franken daran beteiligte. Eine wichtige Rolle spielte aber auch das Einrichtungshaus Ikea. Zum einen schenkte es Möbel im Wert von 8000 Franken, zum anderen rief es intern dazu auf, einen Sondereffort zu leisten: Mitarbeitende sollten Betten und Schränke zusammenbauen oder auch Bilder aufhängen. 26 Personen aus verschiedenen Abteilungen der Filialen Dietlikon und Spreitenbach meldeten sich und richteten die WG her.

Das Modell funktioniert so, dass der Aufenthalt für Menschen mit einer Querschnittlähmung auf drei Jahre beschränkt ist. Die Wochenenden verbringen sie meistens nicht in der WG, sondern bei ihren Familien. Unter der Woche werden sie befähigt, die grösstmögliche Selbstständigkeit im Alltag wiederzuerlangen: Waschen, putzen, kochen, aber auch Einkäufe erledigen oder mit dem Tram unterwegs sein – alles gehört dazu.

Regula Isenring-Butz sorgt mit ihrem kleinen Team für Betreuung während der ganzen Woche. Für Notfälle ist stets ein Pickettdienst erreichbar. «Dieses Konzept ist einmalig. Ich bin dankbar, dass ich beim Aufbau mithelfen durfte», sagt sie und bilanziert nach den ersten Monaten: «Es läuft reibungslos.» Die Chemie unter den Bewohnenden stimmt, aber auch im Team: «Wenn man die unterschiedlichen Hintergründe berücksichtigt, ist das nicht selbstverständlich.»

Studierende der ETH, die Interesse an einem Zimmer haben, müssen sich mit einem Motivationsschreiben bewerben, dürfen bis zum Ende ihres Studiums bleiben und beteiligen sich ebenfalls am WG-Leben. Der Ämtliplan hat also auch für sie Gültigkeit. Die Kos-



Die Sushi-Premiere ist geglückt: Regula Isenring-Butz (rechts) mit Delia Guggenheim beim Abendessen in der WG.

ten für die Unterbringung tragen sie selbst. Inbegriffen ist das Frühstück; für das Abendessen bezahlen sie sechs Franken.

«Wie eine Wundertüte»

Die Gruppe ist bunt zusammengewürfelt, aber es dauert nicht lange, bis eine Dynamik entsteht. Sie funktioniert inzwischen, als würden sich die einzelnen Bewohnenden schon seit Langem kennen. Gemeinsames Anpacken und gegenseitige Unterstützung sind eine Selbstverständlichkeit.

Delia Guggenheim zog Anfang Oktober in die WG – direkt nach ihrer Rehabilitation in der Universitätsklinik Balgrist. Die Psychologiestudentin und Ausdauersportlerin war Ende März beim Velotraining kurz vor ihrem Zuhause in Zumikon ZH von einem Auto erfasst worden und erlitt schwere Rückenverletzungen. «Anfänglich war das Ganze wie eine Wundertüte. Ich wusste nicht, was mich erwartet und wen ich antreffe», sagt die Zürcherin. «Wenn ich heute sage, ich gehe heim, meine ich die WG.»

«Ich bin dankbar, dass ich beim Aufbau mithelfen durfte.»

**Regula Isenring-Butz
Leiterin ParaWG Zürich**



Gelebte Inklusion: In der ParaWG Zürich unterstützen Studierende der ETH Menschen mit Querschnittslähmung im Alltag.



Ihr Zimmer ist ein Rückzugsort, an dem sie ihre Ruhe hat. Gleichzeitig ist sie jemand, die gerne Menschen um sich herum hat. Sie schätzt es, dass sie unter Anleitung lernt, wie sie trotz Einschränkungen mit den Herausforderungen im Haushalt selbstständig zurechtkommt. Und sie mag Abende wie diesen, an dem der ETH-Student Jan Karabowicz die Sushi-Idee hat. «Cool und spannend» findet der 18-Jährige die inklusive WG: «Alle helfen einander, alle haben ihre Ämtli zu erledigen – es wird nicht unterschieden, ob man im Rollstuhl sitzt oder nicht.»

Viel Humor am Küchentisch

Lustig wird es, als die jungen Menschen am Küchentisch Sushi zubereiten. Als Jan Karabowicz ein Sushi-Blatt mit Reis vollpflastert, kann sich Delia Guggenheim eine spitze Bemerkung nicht verkneifen: «Das sieht aus wie eine Skispiste!» Wobei sie auch über ihre Sushi-Künste lachen kann: «Das nächste Mal machen wir einfach ein Raclette ...!»

Mit vereinten Kräften erreichen sie doch ihr Ziel und lassen den Tag mit dem gemeinsamen Abendessen ausklingen. «Es ist schön zu sehen, wie Leben herrscht, wie man sich gegenseitig motiviert und vieles im Alltag eine

Selbstverständlichkeit geworden ist», sagt Regula Isenring-Butz. Bis im Frühling sollen drei Viertel der WG-Zimmer belegt sein, im Sommer möchte sie «ausgebucht» melden können: «Die Nachfrage nimmt zu. Je bekannter unser Angebot ist, desto mehr Leute interessieren sich dafür.»

«Streng fand ich das Arbeiten nicht, nur das frühe Aufstehen»



Am Zukunftstag am 13. November konnten rund 120 Kinder Einblicke in die Arbeit der Schweizer Paraplegiker-Gruppe gewinnen. Dazu gehörte auch Maëlle Zimmermann, die ihren Vater Fredi, der als Mechaniker für den Fahrzeugumbau bei Orthotec arbeitet, in die Werkstatt begleiten durfte.

Maëlle (11)

Ich wusste schon, was mein Papi beruflich macht, weil ich schon ein paar Mal kurz in der Werkstatt war. Am Zukunftstag durfte ich aber selber mitarbeiten. Ich arbeite gerne mit meinen Händen – deshalb gefiel mir das Arbeiten in der Werkstatt mega gut. Am meisten Spass hatte ich beim Schweissen. Zusammen mit meinem

Papi habe ich einen kleinen Hund zusammenschweisst. Streng fand ich das Arbeiten nicht, nur das frühe Aufstehen. Wenn ich zur Schule gehe, stehe ich um sieben Uhr auf. Am Zukunftstag waren wir schon um Viertel vor sieben in der Werkstatt. Ob ich lieber in die Schule gehe oder arbeiten würde, weiss ich noch nicht genau. Aber ich bin froh, wenn ich wieder ein bisschen länger schlafen kann.

Fredi (42)

Es war spannend, meine Tochter am Zukunftstag dabeizuhaben. Ich hatte mir im Voraus überlegt, wie sie möglichst viel selber ausprobieren kann, statt nur zuzuschauen. Natürlich ist es kein normaler Arbeitstag, wenn ein Kind dabei ist. Dafür habe ich meine Arbeit wieder einmal mit anderen Augen gesehen. Ich finde den Zukunftstag eine tolle Sache: Die Kinder können erste Berufsluft schnuppern und sehen, was wir hier machen. Nach einem halben Tag merkt man aber, dass es genug ist – für beide Seiten. Darum finde ich es super, dass die Kinder einen halben Tag bei ihrer Bezugsperson sind und am anderen Halbtage ein offizielles gemeinsames Programm haben. Das sorgt für Abwechslung.

«Manchmal hilft auch nur ein offenes Ohr»

Während Betroffene im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) von Fachpersonen begleitet werden, sind deren Angehörige oft auf sich allein gestellt. Im Interview erklärt Kerstin Rösli, wie das Team der Sozialberatung versucht, sie zu unterstützen.



Kerstin Rösli unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen.

Text: Nadja Sägesser
Foto: Sabrina Kohler

Kerstin, was ist die Hauptaufgabe der Sozialberatung im SPZ?

Wir unterstützen Betroffene und ihre Angehörigen während der Rehabilitation. Unser Ziel ist es, sie zu entlasten, zu koordinieren und zu unterstützen. Dabei geht es um Themen wie Pflege und Betreuung, neue Wohnsituationen, Versicherungs- und Finanzangelegenheiten sowie den Austritt nach der Reha. Während der Reha führen wir interdisziplinäre Gespräche, sogenannte Patientenzielgespräche, mit Ärztinnen und Ärzten, der Pflege, der Physio- und der Ergotherapie. Mit dabei sind auch die Betroffenen und ihre Angehörigen. Optional nehmen auch weitere Bereiche wie die Berufsberatung, die Psychologie oder die Ernährungsberatung daran teil. Im SPZ haben Betroffene ein ganzes Netzwerk von Fachpersonen um sich und viele Ansprechpartnerinnen und -partner. Angehörige hingegen müssen zu Hause weiterfunktionieren und sind oft auf sich allein gestellt. Sie sind emotional und organisatorisch stark gefordert und häufig an der Grenze ihrer Belastbarkeit.

Wie unterstützt ihr Angehörige während der Rehabilitation?

Bereits zu Beginn einer Reha nimmt das Team Kontakt mit den Betroffenen und ihren Angehörigen auf. Oft entsteht der erste Kontakt über ein konkretes Problem, doch schnell geht es um viel mehr: um Sorgen, Erschöpfung und Orientierungslosigkeit. Die Sozialberatung bietet einen Raum, in dem all das ausgesprochen werden kann, was sonst keinen Platz hat. Oft merken Angehörige erst dann, wie sehr sie selbst an ihre Grenzen kommen. Unsere Un-

terstützung umfasst nicht nur Administration und Organisation, sondern auch Zuhören und Mitgefühl. Manchmal hilft auch nur ein offenes Ohr.

Welche Angebote gibt es?

Im Zentrum steht der mehrmals im Jahr stattfindende Angehörigentag. Er bietet Raum für Informationen, Begegnung und Austausch. Es werden Fachvorträge zu verschiedenen Themen wie etwa Ernährung, Psychologie, Sozialberatung oder Kinästhetik gehalten. Der Tag ist oft sehr emotional mit konfrontierenden, offenen und emotionalen Momenten. Doch der Austausch ist unglaublich wertvoll. Zudem sind die Angehörigen-Peers vor Ort. Ihre persönli-

«Wir helfen, wo wir können. Das macht unseren Job unglaublich abwechslungsreich.»

Kerstin Rösli
Sozialberaterin SPZ

che und praktische Erfahrung ist Gold wert – jede Frage darf gestellt werden. Ergänzend bauen wir das digitale Angebot aus. Aktuell gibt es eine Facebook-Gruppe und bald wird es auch möglich sein, den Angehörigen-Peers online Fragen zu stellen. Wir empfehlen ausserdem den Podcast «Querschnitt» der Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Die Unterstützung endet nicht nach dem Austritt. Die Lebensberatung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) und ParaHelp sind für Betroffene und Angehörige da – ein Leben lang.

Über Kerstin

Kerstin arbeitet seit 15 Jahren in der Sozialberatung im SPZ. Mit ihrem 50-Prozent-Pensum bringt die 38-Jährige Arbeit, Familie und Alltag unter einen Hut. Mit ihrem Mann und zwei Kindern lebt sie in Nottwil. Den persönlichen Ausgleich findet sie beim Lesen – ob Romane, Biografien oder Krimis, Bücher begleitet sie schon immer. Nach Feierabend schwimmt sie gerne. Sie unternahm mit ihrem Mann ausgedehnte Reisen und geniesst heute mit der Familie kleinere und grössere Ausflüge, um gemeinsam Zeit zu verbringen, Neues zu entdecken und den Alltag hinter sich zu lassen.

Was macht die Arbeit in Nottwil für dich persönlich besonders?

Wir helfen, wo wir können. Das macht unseren Job unglaublich abwechslungsreich. Ich habe zum Beispiel schon einmal dabei geholfen, eine Hochzeit im SPZ zu organisieren. Die Mutter der Braut war Patientin bei uns und wollte unbedingt bei der Hochzeit dabei sein. Also haben wir die Hochzeit einfach ins SPZ verlegt. Ein anderes Mal hat eine Patientin während der Reha ihren Sohn zur Welt gebracht. Wir mussten viel umorganisieren und wurden dabei von der Kita Paradiesli unterstützt. Das sind schöne und abwechslungsreiche Erlebnisse. Und dabei zeigt sich wieder, wie viele Möglichkeiten wir auf dem Campus haben.



«Die Energie der Kinder ist ansteckend»

Von der Klinik in die Kita: Pflegefachfrau Jubilee Marie Sousa (SPZ) besucht das Paradiesli und erlebt, wie anders der Alltag aussieht, wenn nicht Patientinnen und Patienten, sondern Kinder im Mittelpunkt stehen.

Text: Andrea Zimmermann
Fotos: Nadia Schärli

Der Himmel ist wolkenverhangen, als Jubilee Marie Sousa an einem Nachmittag Ende Oktober die Kindertagesstätte (Kita) Paradiesli betritt. Noch bevor die letzten Kinder allmählich aus ihrem Mittagsschlaf erwachen, begrüsst Christa Kilchmann, Co-Leiterin der Kita, sie mit einem herzlichen Lächeln.

Für Jubilee Marie, Pflegefachfrau aus den Philippinen, ist es der erste Besuch in einer Schweizer Kita. «Bei uns gibt es keine Kitas oder Altersheime», sagt die 36-Jährige und erklärt: «Auf den Philippinen muss sich die Familie selbst um die Betreuung von Kindern oder älteren Menschen kümmern.» Entsprechend gespannt ist sie darauf, was sie heute bei ihrem Seitenwechsel im Paradiesli erleben wird.



Jubilee Marie Sousa

ist Pflegefachfrau im Anerkennungsverfahren. Die 36-jährige Philippinerin lebt seit dreizehn Monaten in der Schweiz und arbeitet im SPZ. Ihre Deutschkenntnisse sind beeindruckend, denn sie hat die Sprache bereits auf den Philippinen gelernt. In ihrer Freizeit unternimmt sie gerne Spaziergänge und Ausflüge, um die Schweiz kennenzulernen.

Ein Ort voller Leben

Schon beim Betreten der hellen, kindgerecht gestalteten Räume spürt Jubilee Marie die besondere Atmosphäre: Hier wird gelacht, getanzt, gebastelt und vorgelesen. 94 Kinder werden im Paradiesli insgesamt betreut, 48 Plätze gibt es pro Tag – verteilt auf vier Gruppen: zwei für die Kleinsten ab vier Monaten und zwei für Kinder ab zweieinhalb Jahren bis zum Kindergartenalter. Ein engagiertes Team aus insgesamt 21 Fachpersonen, vier Lernenden und einem Praktikanten kümmert sich um das Wohl der Kinder, wobei pro Tag jeweils 12 bis 14 Personen im Einsatz sind.

Christa Kilchmann kennt alle Namen der Kinder. «Nur bei den Eltern habe ich manchmal Mühe», sagt sie lachend. Seit 2012 arbeitet sie für die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG), seit sieben Jahren ist sie Co-Leiterin der Kita. «Mir gefällt an meinem Beruf, dass jeder Tag anders ist und ich die Kinder auf ihrem Weg begleiten darf», sagt die 37-Jährige, die derzeit nebenberuflich noch ein Studium in Kind-

heitspädagogik absolviert. «Es ist schön zu sehen, wie sie Neues entdecken, dazulernen und an Selbstvertrauen gewinnen.»

Ein starkes Team

Was das Paradiesli besonders macht, ist nicht nur die moderne Infrastruktur mit einem Bewegungs- und einem Kreativraum sowie dem grossen Aussenbereich, sondern vor allem das Team. «Wir sind aufeinander eingespielt und unterstützen uns gegenseitig», betont Christa. Und: «Humor ist uns allen wichtig. Wir lachen viel, wodurch eine fröhliche und angenehme Stimmung im Kita-Alltag entsteht.»

Die Fachpersonen kümmern sich ausschliesslich um die Kinder – für die Reinigungsarbeiten und den Küchendienst sind andere Mitarbeitende zuständig. So bleibt mehr Zeit für das, was wirklich zählt: die individuelle Begleitung und Förderung der Kinder.

Das Paradiesli ist eine Betriebskita, die ausschliesslich Mitarbeitenden der SPG offensteht. «Eine Kita direkt am Arbeitsort ist für Eltern besonders praktisch», so Christa über einen der Vorteile der Kindertagesstätte auf dem Campus. Auch dass sich die Betreuung der Kinder nach den wechselnden Dienstplänen der Eltern richtet, ist ein Extra, das ansonsten kaum zu finden ist. Dementsprechend gleicht im Paradiesli kein Tag dem anderen, die Gruppen setzen sich immer wieder neu zusammen. Fixe Wochenpläne gibt es nicht; die Gruppenleiterinnen orientieren sich an den Bedürfnissen und Interessen der Kinder.

Kindertagesstätte Paradiesli

Das solltest du wissen

Pädagogischer Auftrag

Der Alltag in der Kita ist mehr als «nur» spielen – dahinter steckt ein pädagogischer Auftrag. Es werden Lern- und Entwicklungsräume geschaffen, in denen die Kinder spielerisch wachsen, ihre Fähigkeiten entdecken und soziale Kompetenzen entwickeln können.

Flexibilität ist zentral

In der Kita Paradiesli gleicht kein Tag dem anderen, da sich die Gruppen je nach Dienstplänen der Eltern täglich neu zusammensetzen. Das erfordert von den Mitarbeitenden ein hohes Mass an Flexibilität.

Individuelle Betreuung

Das Team stellt sich jeden Tag auf neue Konstellationen ein und geht gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder ein. Es gibt keinen fixen Wochenplan, sondern die Gruppenleiterinnen entscheiden je nach Situation, welche Aktivitäten gerade sinnvoll sind.



Christa Kilchmann

Co-Leiterin Kita



Draussen regnet es, drinnen wird gespielt: Für Jubilee Marie ist der Nachmittag in der Kita eine Abwechslung zum Alltag in der Pflege.

Berührende Gespräche

Mittlerweile regnet es und niemand hat Lust, zum Spielen nach draussen zu gehen. Also wird drinnen geknetet. Dass Jubilee Marie den Umgang mit Kindern gewohnt ist, zeigt sich schnell – die Kinder schliessen sie sofort ins Herz. «Ursprünglich wollte ich Erzieherin werden», erzählt sie, während sie mit den Kindern kleine Knetfiguren formt. Schon in jungen Jahren hat sie sich um ihre Nichten und Neffen gekümmert, während ihre Schwestern bei der Arbeit waren. «Vielleicht kommt daher meine enge Verbindung zu Kindern», sagt sie.

Dennoch hat sich Jubilee Marie dazu entschieden, Pflegefachfrau zu werden. Seit dreizehn Monaten ist sie nun bereits in der Schweiz und arbeitet im Schweizer Paraplegiker-Zentrum. «Mein Job hier erfüllt mich sehr», sagt sie. Insbesondere schätzt sie die Gespräche mit den Patientinnen und Patienten. «Viele erzählen von ihren Erfahrungen und wie sie durch ihre Krankheit gelernt haben, das Leben

neu zu schätzen. Diese Gespräche berühren mich sehr.» Auch die Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen, Ärztinnen und Therapeuten macht ihre Arbeit spannend und abwechslungsreich.

Immer mehr Selbstständigkeit

«In der Kita ist die Atmosphäre sehr positiv, lebendig und fröhlich – die Energie der Kinder ist ansteckend», sagt Jubilee Marie. In der Pflege sei die Stimmung hingegen oft ernster, weil man täglich mit Krankheit und Leid zu tun habe. Dennoch sieht sie viele Parallelen: «In der Kita begleitet man die Kinder auf ihrem Weg von der Abhängigkeit zu immer mehr Selbstständigkeit. In der Rehabilitation ist das ähnlich.» Beide Tätigkeiten, so Jubilee Marie, erforderten Geduld, Achtsamkeit und echtes Interesse am Menschen.

Was bewundert sie besonders an der Arbeit in der Kita? «Wie viel Geduld, Aufmerksamkeit und Fürsorge dieser Beruf erfordert», sagt sie, «man merkt

sofort, dass man diesen Job nur mit viel Liebe zu Kindern machen kann.» Im Gespräch mit Christa erfährt Jubilee Marie, wie anspruchsvoll die Arbeit in der Kita ist. «Es geht um mehr als nur Spielen», sagt sie. «Wir haben einen pädagogischen Auftrag.» Zudem sei auch die Elternarbeit in den letzten Jahren intensiver geworden. «Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine individuelle Förderung, aber wir müssen allen gerecht werden.» Das sei manchmal eine Herausforderung.

Begegnungen, die bleiben

Am Ende des Nachmittags verlässt Jubilee Marie die Kita mit vielen Eindrücken – und einem Lächeln. «Die leuchtenden Kinderaugen und die fröhlichen Gesichter bleiben mir besonders in Erinnerung.» Beeindruckt ist sie auch von den Mitarbeitenden: «Ich habe grossen Respekt vor der Arbeit des Teams. Die Kinder sind hier wirklich gut aufgehoben.»



+ Hast du Fragen an unsere Expertin?
 Romana Feldmann
 Sport- und Notfallpsychologin
 auf Mandatsbasis (SPZ)
 romana.feldmann@paraplegie.ch
 T 6600

Durchhalten und dranbleiben: Das hilft

Mit diesen fünf Tipps der Expertin steht deinem nächsten Projekt nichts mehr im Weg.

#1

Smarte Ziele setzen

Ziele sollten spezifisch, messbar, anpassbar, realistisch und zeitlich definiert sein. Wichtig ist, Erfahrungen zu sammeln und die Ziele regelmässig zu überprüfen. Erfolgserlebnisse aktivieren unser Belohnungssystem – wir fühlen uns gut und bleiben motiviert.

#2

Erholung einplanen

Wer im Berufsalltag bereits am Limit ist, hat weniger Energie für zusätzliche Aktivitäten. Eine Trainingsplanung sollte die eigenen Energie- und Zeitressourcen berücksichtigen.

#3

Strategien überlegen

Rückschläge oder Motivationslöcher gehören dazu und bieten die Chance, langfristig stärker zu werden. Eine konkrete Strategie hilft: Wer zum Beispiel den Pilates-Kurs am Dienstag verpasst, geht am Donnerstag schwimmen.

#4

Flexibel bleiben

Ein klarer Plan motiviert, doch wenn etwas nicht wie vorgesehen läuft, kann Frust entstehen. In solchen Momenten sollte man flexibel bleiben und sich selbst mit Verständnis statt Strenge begegnen. Wer sich erlaubt, den Kurs anzupassen, bleibt langfristig eher am Ball.

#5

Geduld haben

Veränderungen geschehen selten von heute auf morgen. Es ist ratsam, zusammen mit Freundinnen und Freunden Ziele zu setzen und zu verfolgen – gemeinsam fällt es oft leichter.

Jetzt anmelden

Im Kurs «Meine Gesundheit – meine Lebensqualität» erwarten dich nützliche Tipps zu den Themen Ernährung, Psychologie, Bewegung und mehr. Melde dich jetzt über die Lernplattform «ParAcademy» an:
bit.ly/GesundheitUndLebensqualität

Der Spirit von Nottwil in St. Gallen

Vom 9. bis 19. Oktober konnte sich die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) an der grössten Publikumsmesse der Schweiz präsentieren. Mitarbeitende aus der ganzen SPG haben dafür gesorgt, dass der Auftritt ein Erfolg wurde.

Die Olma bot die ideale Gelegenheit, um mit Menschen aus der ganzen Schweiz in Kontakt zu treten und ihnen das einzigartige Leistungsnetz der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) näherzubringen. Das Team – bestehend aus rund 55 Mitarbeitenden aus der gesamten SPG – hat in dieser Zeit Aussergewöhnliches geleistet. Die Sonderschau zum 50-Jahr-Jubiläum

war ein Magnet für viele der insgesamt 335 000 Messebesucherinnen und -besucher.

«Die Ausstellung war ein Erfolg», freut sich Stefanie Eicher, Projektleiterin Unternehmenskommunikation (SPS). Dass alles reibungslos verlaufen sei und der Stand bei Gross und Klein Anklang gefunden habe, sei für sie

ein klares Zeichen dafür, wie wichtig Teamarbeit sei. «Das Engagement der Mitarbeitenden aus den unterschiedlichsten Bereichen der SPG hat unseren Auftritt zu etwas Besonderem gemacht und den Spirit von Nottwil nach St. Gallen getragen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die das möglich gemacht haben.»



Insgesamt haben 55 Mitarbeitende aus der ganzen SPG dabei unterstützt, den Spirit von Nottwil nach St. Gallen zu tragen. Hier abgebildet: das Team, das am Sonntag, 19. Oktober, im Einsatz war.

Rund um die Uhr ein eingespieltes Team

Für Silvia und Reto Garbely ist Teamwork mehr als nur ein Wort: Das Ehepaar teilt nicht nur das Leben, sondern auch den Berufsalltag. Im Gespräch verraten die beiden, wie ihnen dieser Balanceakt gelingt.

Text: Helen Affolter
Foto: Sabrina Kohler

Ort: Centro. Zeit: Mittwochvormittag, 9.30 Uhr. Im vorderen Teil des Restaurants wird gerade Pause gemacht, Stimmengewirr liegt in der Luft. Reto Garbely, Leiter Gastronomie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum, huscht vorbei: «Ich komme gleich», sagt er und eilt zu den runden Tischen im hinteren Teil des Restaurants. Zufrieden nickt er, dann setzt er sich zu seiner Frau – und gleichzeitig auch Assistentin – Silvia. Die beiden sind ein eingespieltes Team, und das schon seit vielen Jahren.

Vom Fasnachtsflirt zum Berufsteam

Kennengelernt haben sie sich an der Fasnacht in Luzern. «Da war ich junge 20 Jahre alt», lacht Silvia. Zuerst teilten sie das private Leben, heirateten, gründeten eine Familie mit zwei Kindern; beide sind inzwischen erwachsen. In dieser Zeit wechselte Reto den Job und kam nach Nottwil. «Bald suchte mein damaliger Chef Jean-Luc Rohner eine neue Assistentin – und Silvia suchte einen Teilzeitjob, der sich besser mit

der Familie vereinbaren liess als der bisherige. Das passte gerade ideal», sagt Reto. Zuerst seien die Berührungspunkte gering gewesen, erzählt Silvia weiter. Doch als der damalige Leiter Hotellerie das SPZ verliess, übernahm Reto neue Aufgaben – und war plötzlich Silvias direkter Vorgesetzter. «Ausgesucht haben wir uns das nicht», betont er.

Klar getrennt – und doch gemeinsam

Seitdem arbeiten die beiden Seite an Seite. Was für manche schwierig wäre, funktioniert bei ihnen erstaunlich gut. Während Reto als Leiter Gastronomie die Verantwortung trägt, leistet Silvia viel Arbeit im Hintergrund. «Wir haben klare Aufgaben», sagt Silvia. Doch schnell wird klar: Hier geht es um mehr als eine klare Aufgabenteilung. Silvia ist Retos Stütze: «Ich kann mich zu hundert Prozent immer auf Silvia verlassen, sie würde mich nie hängen lassen», betont Reto. Sie springt ein, wenn jemand kurzfristig ausfällt, erledigt spezielle Besorgungen oder übernimmt andere Zusatzaufgaben. «Sie arbeitet eigentlich viel zu viel. Das ist nicht nur ein

Glücksfall für mich, sondern für das ganze Unternehmen», sagt Reto. Für Silvia ist dieser Einsatz selbstverständlich: «Ich bin in einer Unternehmerfamilie gross geworden, das wurde mir von klein auf so mitgegeben. Uns beiden ist die Arbeit sehr wichtig.»

Wer den beiden zuhört, spürt: Hier geht es nicht darum, wer recht hat, sondern darum, dass es läuft – im Betrieb und zu Hause. Zu Hause sei es aber vor allem Silvia, die den Laden am Laufen halte, gibt Reto zu. «Ich glaube, sie macht daheim etwa 95 Prozent der Arbeit. Manchmal habe ich dann schon ein schlechtes Gewissen.» Doch Silvia lässt das nicht so stehen: «Reto arbeitet zwölf, dreizehn oder sogar vierzehn Stunden, da muss er sicher nicht noch zu Hause die Wäsche waschen.» Im Gegenzug habe sie etwas mehr Freizeit. Dann unternehme sie gerne auch mal etwas mit einer Freundin, engagiere sich im Verein oder mache sonst etwas für sich. Und diese Auszeiten voneinander tun auch gut, sind sich beide einig.

Teamwork ohne Feierabend

Natürlich gibt es Momente, in denen sich Berufliches und Privates kaum



«Ich kann mich zu hundert Prozent immer auf Silvia verlassen, sie würde mich nie hängen lassen.»

Reto Garbely
Leiter Gastronomie SPZ

trennen lassen. «Wenn man sich zu Hause über etwas austauscht, das im SPZ passiert ist, gehört das einfach dazu», meint Reto. Doch anstatt das als Belastung zu empfinden, nehmen sie es mit Humor – etwa, wenn Silvia erzählt, dass sie im Gegenzug gerne auch mal etwas Privates im Geschäft ausplaudert. Reto würde da viel stärker abgrenzen: «Würde nur ich hier arbeiten, wüsste niemand etwas von meinem

Privatleben. Aber das muss und kann ich akzeptieren», sagt Reto mit einem Schmunzeln.

Was wie eine einfache Feststellung klingt, ist wohl das Erfolgsrezept dieses Paares: gegenseitiger Respekt, Akzeptanz, eine Prise Humor und Gelassenheit – und das Bewusstsein, dass ihre Arbeit als Team nicht bei Feierabend endet.



Marcel Hug (39)
ist Para-Leichtathlet
und mehrfacher
Paralympics-Sieger
und Weltmeister

«Ich möchte ein Vorbild sein»

Marcel, was brauchst du, um motiviert zu bleiben?

Ich benötige ein Ziel vor Augen und Freude bei dem, was ich mache. Es hilft mir, regelmässig innezuhalten und meine Ziele immer wieder neu zu hinterfragen. Mache ich etwas für mich oder vielleicht doch mehr für andere? Kann ich davon lernen oder profitieren? Wenn man sich nicht hin und wieder reflektiert, steckt man schnell im Hamsterrad fest – immer weiter und weiter.

Also revidierst du deine Ziele regelmässig?

Ja. Früher war ich stärker auf Erfolg und Leistung aus. Der Spitzensport ist sehr zukunftsorientiert – das braucht es auch, um erfolgreich zu sein. Mit meiner heutigen Erfahrung

bin ich gelassener geworden und nehme mir mehr Zeit für mich, auch wenn mir das nicht immer leichtfällt. Am Ende jeder Saison blicke ich zurück, um mich neu auszurichten.

Wie motivierst du andere?

Mein Ziel ist es nicht, andere aktiv zu beeinflussen. Ich versuche einfach, meinen Weg zu gehen und authentisch zu bleiben. Wenn das andere motiviert, freut mich das sehr. Aber ich will niemanden pushen – alle sollen ihren eigenen Weg gehen, im eigenen Tempo und den individuellen Möglichkeiten entsprechend. Ich möchte ein Vorbild sein und unterstützen, indem ich zeige, was man erreichen kann, aber auch, was es dazu alles braucht.

Interview: Nadja Sägesser

Wissen teilen und Barrieren abbauen

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) legte im vergangenen Jahr auf ihren Social-Media-Kanälen besonderen Wert auf Wissensvermittlung. Die Community erfuhr auf einfache und zugängliche Weise mehr über das Thema Querschnittslähmung und das Leistungsnetz der SPG. Dabei stand jeden Monat ein neues Thema im Fokus. Im Januar waren es beispielsweise die Definition und die Ursachen einer Querschnittslähmung, im April die Therapieangebote während der Rehabilitation und die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt im September.

Die Inhalte wurden auf abwechslungsreiche Weise vermittelt. **Geschichten von Patientinnen und Patienten, Faktenposts und interaktive Storys beleuchteten die Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln.** Ein fester Bestandteil war der Fact Friday: Jeden Freitag gab es in der Instagram-Story ein Quiz mit interessanten Fakten. Von Januar bis Oktober hat das Social-Media-Team der SPS insgesamt **45 Posts und 212 Story-Slides** veröffentlicht.

Folge uns:



facebook.com/
paraplegie



linkedin.com/
company/paraplegie



tiktok.com/
@paraplegie



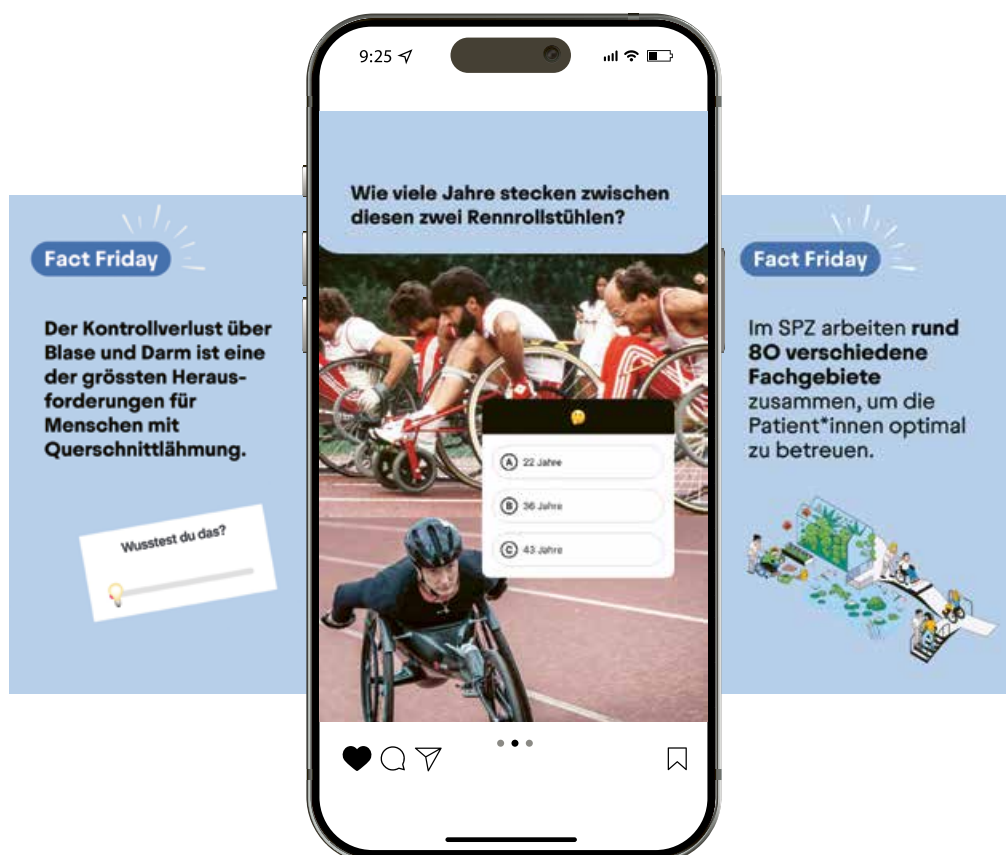
youtube.com/
ParaplegikerStiftung



instagram.com/
paraplegie

Du möchtest wissen, was über die SPG berichtet wird?

Dann abonniere jetzt den Medienspiegel. Schreibe eine Nachricht an newsroom@paraplegie.ch





10. November 2025,
15.24 Uhr

Rollstuhlsport zum Ausprobieren: 15 Patientinnen und Patienten folgten der Einladung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) und der Sporttherapie des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) zum Anlass «Spiel & Sport» in die Sporthalle des SPZ. Sie nutzten die Gelegenheit, verschiedene Rollstuhlsportarten kennenzulernen, sie aktiv auszuprobieren und sich in Teamwettkämpfen zu messen.

Foto: Sabrina Kohler