

Campus



Mitarbeitende im Mittelpunkt.

Herbst/Winter 2026



6 Vielfalt als Stärke
Potenzial für die
Zusammenarbeit

16 Praxis
Hinter den Kulissen
des Hotelservices

24 Perspektive
Interkulturelle
Kompetenzen stärken

Ein Berg voller Möglichkeiten

Ob für Familien, Entdecker oder Actionliebhaber – der Hasliberg bietet ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm inmitten der Berner Alpen. Von liebevoll gestalteten Zwergenwegen und kreativen Kugelbahnen bis hin zu rasanten Trottinettabfahrten und spannenden Explor Games finden hier alle das passende Abenteuer. Im Winter laden verschneite Schlittelwege zu rasanten Abfahrten und unvergesslichen Erlebnissen im Schnee ein.

20 Prozent Rabatt

Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) erhalten gegen Vorweisen des Mitarbeiterausweises 20 Prozent Rabatt auf Wander- und Schlitteltageskarten für maximal zwei Personen. Die Tickets können zum Vorzugspreis an einer Kasse der Bergbahnen Meiringen-Hasliberg bezogen werden.

Das Angebot ist während der Sommersaison (22. Mai bis 24. Oktober 2026) und der Wintersaison (19. Dezember 2026 bis 29. März 2027) gültig. Der Rabatt ist mit Halbtax und GA kumulierbar, jedoch nicht mit anderen Aktionen.

+ 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 als Stärke

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) lebt von Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Perspektiven und Fähigkeiten. Sie arbeiten bei uns in verschiedenen Berufen, Fachbereichen und Gesellschaften. Genau diese Vielfalt macht uns stark.

Die Diversität innerhalb unserer Organisation bietet auch grosses Potenzial für die Zusammenarbeit über Bereiche und Gesellschaften hinweg. Wie wertvoll das sein kann, haben die Tage der offenen Tür im vergangenen Jahr eindrücklich gezeigt. Mitarbeitende aus der ganzen Gruppe haben gemeinsam etwas auf die Beine gestellt, voneinander gelernt und den Gästen die SPG in ihrer ganzen Breite präsentiert. Solche Erfahrungen stärken den Zusammenhalt und verbinden.

In dieser Ausgabe unseres Mitarbeitenden-Magazins stehen Menschen im Mittelpunkt, die unsere Organisation mit ihren unterschiedlichen Talenten prägen. Sie zeigen, wie bereichernd Vielfalt im Arbeitsalltag ist und warum unterschiedliche Blickwinkel dazu beitragen, voneinander zu lernen, neue Ideen zu entwickeln und gemeinsam gute Lösungen zu finden.

Joseph Hofstetter
Direktor SPS

4 **kurz & knapp**

Wissenswertes aus der SPG

6 **Vielfalt als Stärke**

Diversität in der SPG



16 **Praxis**

Hinter den Kulissen des
Hotelservices SPZ

20 **Visite**

Zahlen, Codes und Tarifsyste-
me: Sandra Hoffmeister
über ihre Aufgaben im SPZ

23 **Aussenblick**

Gemeinsam für mehr Inklusion:
Montreux Jazz Festival



24 **Perspektive**

Lernangebote aus der
ParAcademy: Interkulturelle
Kompetenzen stärken

25 **Expertentipp**

Tipps für eine gesunde
Ernährung

26 **Applaus**

Als Helfer an einem
Grossanlass



28 **Panorama**

Die neuen Werte der SPG:
wertschätzend, wegberei-
tend, wirkungsvoll

30 **Nachgefragt**

Claudia Burri über die
Ferienbetreuungswoche

31 **Medienspiegel**

Was über die SPG berichtet
wurde

Impressum

Campus Herbst/Winter 2026 Jg. 6
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 Eichler, Manuela Marra, Carina Röthlisberger, Nadja Sägger, Sonja Helfenstein; **Konzept & Gestaltung:** Lukas Gallati (Lukas Gallati Grafik), Daniela Erni; **Fotos und Illustrationen:** Walter Eggenberger, Sabrina Kohler, Corina Vögele, Philipp Schmidli, Gianmarco di Leonardo, Andreas Kiener

Druck: Wallimann Medien und Kommunikation AG, Beromünster; Auflage: 2650 Exemplare

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

Themeningabeschluss Ausgabe 1/27: 11. Dezember 2026; 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/01-26-583186





Selbstständig einkaufen

Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) nimmt an der InCube Challenge 2026 des ETH Entrepreneur Club teil. Dabei entwickeln internationale Studierendenteams während einer Innovationswoche kreative Lösungen für reale Herausforderungen aus Wirtschaft und Gesellschaft. In der Challenge des SPZ geht es darum, das Einkaufserlebnis im Supermarkt für Menschen im Rollstuhl zu verbessern. Das Team arbeitet vom 26. bis 30. Oktober in einem öffentlich zugänglichen Glas-Cube in Zug.

Mehr Infos zur Challenge und zu den Standorten findest du hier:

+ paraplegie.ch/incube-challenge

Willkommen



Im August haben 33 Lernende in zehn verschiedenen Berufen ihre Ausbildung bei der Schweizer Paraplegiker-Gruppe begonnen. Viel Erfolg und Freude beim Berufseinstieg!

Vielfalt verstehen und besser zusammenarbeiten

Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven und kulturelle Hintergründe mit. Im E-Learning «Diversität» erfährst du, was Vielfalt im Arbeitsalltag bedeutet und wie eine respektvolle, wertschätzende Zusammenarbeit gelingt. Praktische Tipps helfen dir, Missverständnisse zu vermeiden und die Stärken vielfältiger Teams besser zu nutzen.

Neugierig?



+ bit.ly/e_learning_diversity

8500 x

Seit fünf Jahren steht den Mitarbeitenden der Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) der Bike-sharing-Dienst Nextbike während 120 Minuten pro Tag kostenlos zur Verfügung. Gegenüber dem Vorjahr wurde eine um fast 50 % gesteigerte Nutzung registriert. Weitere interessante Zahlen zu den Nachhaltigkeitsaktivitäten der SPG findest du im neu erschienenen Nachhaltigkeitsbericht.

+ bit.ly/nachhaltigkeitsbericht2025

Schon gewusst?

Sichtbar, ohne erklären zu müssen

Ein grünes Schlüsselband mit gelben Sonnenblumen sagt mehr, als man auf den ersten Blick vermutet: Der sogenannte Sunflower Lanyard ist ein internationales Symbol für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen – etwa Autismus, ADHS, chronische Schmerzen oder Hörbeeinträchtigungen.

Wer den Lanyard trägt, macht freiwillig darauf aufmerksam, dass sie oder er in bestimmten Situationen vielleicht etwas mehr Zeit, Verständnis oder Unterstützung benötigt – ohne die eigene Diagnose offenlegen zu müssen.

Entwickelt wurde das Symbol 2016 in Grossbritannien. Heute wird es weltweit genutzt und trägt dazu bei, unsichtbare Behinderungen sichtbarer zu machen. Seit die grössten Schweizer Verkehrsunternehmen den Sunflower Lanyard eingeführt haben, wird das Zeichen auch in der Schweiz zunehmend sichtbar.



Mehr Infos:

+ denkanmich.ch/journal/sunflowerlanyard

Herbst/Winter 2026

Agenda

5. bis 10. Oktober
Freizeit- und Sportcamp «move on»
Campus Nottwil

23. bis 25. Oktober
Rugby Swiss Lowpoint Challenge
Sporthalle SPZ

29. Oktober
Personalinformation SPZ
16.15 bis 17 Uhr, Aula SPZ

10. November
Blues-Konzert für alle Mitarbeitenden der SPG
17 bis 19 Uhr, Aula SPZ

12. November
Zukunftstag
Campus Nottwil

20. bis 21. November
Symposium «Retten und Lernen» von SIRMED
Campus Nottwil

6. Dezember
Adventskonzert
15 bis 17 Uhr, Aula SPZ

9. Dezember
Feierabendbier SPZ
16 bis 18.30 Uhr, Lounge SPZ (neben Haupteingang)

12. und 13. Dezember
Weihnachtsmarkt SPG
Campus Nottwil, Samstag, 11 bis 18 Uhr, und Sonntag, 11 bis 17 Uhr

Vielfalt als Stärke

Unterschiedliche Lebenswege hinterlassen unterschiedliche Spuren. Die folgenden Porträts zeigen, wie Erfahrungen Menschen prägen – und wie daraus neue Perspektiven entstehen.

Texte: Andrea Zimmermann

Fotos: Sabrina Kohler

Illustrationen: Corina Vögele



«Ich versuche, den Menschen als Ganzes zu sehen»

Als der Krieg in der Ukraine ausbrach, musste Anastasiia Martynenko ihre Heimat verlassen. Mit Schutzstatus S kam die ausgebildete Ärztin vor vier Jahren in die Schweiz und stand plötzlich vor einem Neuanfang. Umso entschlossener arbeitete sie daran, sich eine neue Zukunft aufzubauen und in der Schweiz Fuss zu fassen.

Die heute 29-jährige begann im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) als Pflegepraktikantin. Dort lernte sie das hiesige Gesundheitswesen kennen, vertiefte ihre Deutschkenntnisse und bereitete die Anerkennung ihres Medizinstudiums vor. Schritt für Schritt näherte sie sich ihrem Ziel – auch dank der Unterstützung von Menschen, die sie in Nottwil kennengelernt hat. Heute arbeitet sie als Assistenzärztin.

Dieser ungewöhnliche Weg hat sie geprägt. «Ich habe gelernt, mich schnell an neue Situationen anzupassen und auch in schwierigen Momenten ruhig zu bleiben», sagt sie. Eigenschaften, die ihr heute im Klinikalltag zugutekommen. Gleichzeitig hat sie in der Pflege erfahren, wie wichtig Empathie, Geduld und eine gute Kommunikation sind. Diese Erfahrungen nimmt sie in ihre heutige Arbeit mit. «Ich versuche, nicht nur die Diagnose zu sehen, sondern immer den Menschen als Ganzes.»

«Ich habe gelernt, mich schnell an neue Situationen anzupassen.»

Anastasiia Martynenko, Assistenzärztin (SPZ)

22 Nationen, ein Team

Ruth Baumgartner führt eines der vielfältigsten Teams im SPZ. In der Hauswirtschaft arbeiten 65 Mitarbeitende aus 22 Nationen zusammen. Unterschiedliche kulturelle Prägungen, Kommunikationsstile und Erwartungen treffen dabei aufeinander. Dass die Zusammenarbeit funktioniert, versteht sich nicht von selbst. Es braucht Offenheit, gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft, immer wieder aufeinander zuzugehen. Genau darin liegt für Ruth die Stärke ihres Teams.

«Alle wünschen sich Verständnis und Respekt», sagt die 57-Jährige. «Aber was darunter verstanden wird, kann sehr unterschiedlich sein.» Während manche Mitarbeitende ihre Meinung offen äussern, sprechen andere Kritik gegenüber Vorgesetzten nie direkt an. Einige schätzen eine offene Feedbackkultur, andere empfinden Rückmeldungen schnell als persönlichen Angriff. Hinzu kommen Sprachbarrieren, unterschiedliche Kommunikationsstile und verschiedene Vorstellungen davon, wie Zusammenarbeit funktioniert.

Wer Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen führt, lernt schnell, wie leicht Missverständnisse entstehen können. Auch Ruth kennt diese Situationen aus ihrem Berufsalltag und weiss daher: «Man darf nie davon ausgehen, dass alle dasselbe meinen oder verstanden haben.» Nachfragen gehört für sie genauso zum Führungsalltag wie Zuhören, Vermitteln und Erklären. Gerade Menschen, die eher zurückhaltend sind, sollen die Möglichkeit erhalten, ihre Sicht einzubringen. «Oft sind ihre Ideen genauso wichtig wie jene der Lauteren.»

Raum für Verständnis

Dass Vielfalt auch Konflikte mit sich bringt, erlebt sie regelmässig. Schnell entstehen Vorurteile oder Missverständnisse. Manchmal bilden sich Gruppen nach Sprach- oder Herkunftsgemeinschaften, andere fühlen sich ausgeschlossen. Deshalb gilt im Arbeitsalltag eine einfache Regel: Während der Arbeitszeit wird Deutsch gesprochen. So können sich alle beteiligen und niemand bleibt aussen vor. Gleichzeitig investiert Ruth viel Zeit in die Moderation und die Vermittlung in schwierigen Situationen. Wenn Konflikte entstehen, bringt sie die Beteiligten an einen Tisch, hilft beim Klären von Missverständnissen und schafft Raum für gegenseitiges Verständnis.

Trotz aller Herausforderungen möchte sie ihr Team nicht missen. Im Gegenteil. Gerade die unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven bergen ein grosses Potenzial. «Es entstehen oft Lösungen, auf die ich selbst nicht gekommen wäre», erzählt sie. Manchmal finden Mitarbeitende Wege, komplexe Sachverhalte in einfacher Sprache zu erklären. In anderen Situationen organisieren sie Unterstützung untereinander, bevor Probleme überhaupt eskalieren. «Ich staune immer wieder, wie kreativ mein Team sein kann – und bin sehr stolz auf alle.»

«Man darf nie davon ausgehen, dass alle dasselbe meinen oder verstanden haben.»

Ruth Baumgartner, Leiterin Hauswirtschaft (SPZ)



«Inklusion sollte nichts Besonderes sein»

Amanda Folie forscht an der Schweizer Paraplegiker-Forschung (SPF) zum Thema Arbeitsintegration. Gleichzeitig lebt sie selbst mit einer Behinderung. Im Interview spricht die 40-Jährige darüber, warum Inklusion mehr ist als die richtige Wortwahl, weshalb Vielfalt Organisationen stärkt – und warum der Begriff Inklusion eines Tages überflüssig werden sollte.

Amanda, du beschäftigst dich in deiner Forschung mit Arbeitsintegration. Warum ist dir dieses Thema besonders wichtig?

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sie ermöglicht Teilhabe an der Gesellschaft, schafft soziale Kontakte und gibt vielen Menschen Sinn und Struktur. Durch meine eigene Erfahrung weiss ich, wie wichtig dieses Thema ist und welche Herausforderungen dabei auftreten können – sowohl für Arbeitnehmende als auch für Arbeitgebende. Deshalb beschäftigt mich die Frage, wie Arbeitsintegration gelingen kann, nicht nur wissenschaftlich, sondern auch persönlich.

Du lebst selbst mit einer Behinderung. Wie beeinflusst das deinen Blick auf deine Forschung?

Vor allem hilft es mir, die Lebensrealität vieler Menschen besser zu verstehen. Gleichzeitig ist es mir wichtig zu betonen, dass die Forschungsthemen nicht von mir kommen. Die Inhalte entstehen aus den Erfahrungen der befragten Personen. Meine Aufgabe als Forscherin

ist es, diese wissenschaftlich aufzuarbeiten. Meine eigene Betroffenheit verändert die Ergebnisse nicht, sie hilft mir aber dabei, die Bedeutung des Themas besser zu verstehen.

Wenn über Inklusion gesprochen wird, dreht sich die Diskussion oft um Sprache und Begriffe. Was wäre aus deiner Sicht wichtig?

Ich wünsche mir, dass wir uns stärker auf die konkrete Umsetzung konzentrieren. Für Menschen mit Behinderungen macht es im Alltag oft einen grossen Unterschied, ob ein Gebäude zu-

gänglich ist oder ob sie selbstständig ein Restaurant besuchen können. Es gibt noch viele Barrieren, die echte Teilhabe erschweren. Wenn wir nur über Begriffe diskutieren, besteht die Gefahr, dass die praktischen Herausforderungen in den Hintergrund geraten.

Warum ist Diversität für Organisationen wichtig?

Die Gesellschaft ist vielfältig – und Organisationen sollten diese Vielfalt widerspiegeln. Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven und Kenntnisse mit. Dadurch können

«Amanda ist eine enorme Bereicherung für unsere Forschungsgruppe. Als Forschende bewegen wir uns oft in Modellen, Daten und Theorien. Durch Amanda erhalten wir einen direkten Einblick in die Lebensrealität einer Rollstuhlfahrerin. So werden abstrakte Konzepte, Zahlen und Theorien greifbar und lebendig.»

Urban Schwegler, Leiter Forschungsgruppe Arbeit und Integration



Bedürfnisse besser erkannt und Lösungen realistischer entwickelt werden. Gleichzeitig lernen Mitarbeitende voneinander und werden für unterschiedliche Lebenssituationen sensibilisiert. Davon profitieren nicht nur Organisationen, sondern die Gesellschaft als Ganzes.

Was bedeutet Inklusion für dich persönlich?

Inklusion ist für mich erreicht, wenn es das Wort Inklusion gar nicht mehr braucht. Wenn es selbstverständlich geworden ist, dass Menschen unterschiedlich sind und trotzdem überall teilnehmen können. Eine Behinderung ist eine Eigenschaft von vielen – nicht mehr und nicht weniger. Mein Wunsch ist, dass Vielfalt irgendwann so normal wird, dass niemand mehr besonders darauf hinweisen muss. Dann wäre Inklusion zum Standard geworden.



Mit Leidenschaft bei der Sache

Als Suresh Ponnusamy vor 36 Jahren aus Sri Lanka in die Schweiz kam, war alles neu: die Sprache, die Kultur, der Alltag. Aus Angst, Fehler zu machen, sprach er anfangs kaum Deutsch. Geholfen haben ihm Menschen, die ihn ermutigten, dranzubleiben. Die Sprache lernte er Schritt für Schritt – zuerst vor dem Fernseher, später im Gespräch mit anderen.

Heute arbeitet der 60-Jährige seit rund 16 Jahren in der Gastronomie des SPZ. Was ihn auszeichnet, ist seine Leidenschaft für die Arbeit. «Wenn ich etwas gerne mache, dann bin ich mit voller Hingabe dabei», sagt er. Bereits auf der Fahrt nach Nottwil geht er im Kopf seinen Arbeitstag durch.

Für die Chancen, die er in der Schweiz erhalten hat, ist Suresh dankbar. Dass er heute auf Menschen aus unterschiedlichsten Ländern und Kulturen trifft, empfindet er als Bereicherung. Sein eigener Weg hat ihn offen gemacht für andere Lebensgeschichten – und gezeigt, was möglich wird, wenn Menschen einander unterstützen.



Chancen erkennen

Sara Tesfai hat ein klares Ziel: Sie möchte unabhängig sein. Dafür ist die 34-Jährige bereit, viel zu investieren. Bereits als junge Frau verliess sie ihre Heimat Eritrea, um in Italien Wirtschaft zu studieren. Später führte sie ihr Weg schliesslich in die Schweiz.

Einfach war dieser Weg nicht. Während ihres Aufenthalts in Italien wurde bei ihr Spina bifida diagnostiziert. Gleichzeitig lief ihr Visum aus. Eine Rückkehr nach Eritrea kam für sie nicht infrage. Zu unsicher wären die Perspektiven gewesen – insbesondere angesichts der mangelhaften medizinischen Versorgung. Also entschied sie sich für einen Neuanfang in der Schweiz.

Mit ihrem Wunsch nach Unabhängigkeit vor Augen arbeitet Sara seither konsequent an ihrer beruflichen Zukunft. Ihr grosses Ziel: eine KV-Lehre. Über ParaWork wurden ihre beruflichen Möglichkeiten abgeklärt, anschliessend sammelte sie erste Erfahrungen in der

Patientenadministration des SPZ. Heute absolviert sie ein Praktikum in der Qualitätsentwicklung, wo sie von Lea Alvarez-Wolf, Co-Leiterin Qualitätsentwicklung, begleitet wird. Für die 44-Jährige gehört dieses Engagement zum sozialen Auftrag der SPG.

«Hier habe ich das Gefühl, die gleichen Chancen zu haben wie andere.»

Sara Tesfai, Praktikantin Qualitätsentwicklung (SPZ)

Ein Gewinn für beide

«Sara bringt unglaublich viel Motivation und Lebensfreude mit», sagt Lea. Zudem lerne sie schnell und verfüge über ein ausgeprägtes Auge für Details.

Zu ihren Praktikumsaufgaben gehört unter anderem die Kontrolle von Dokumenten. Bereits bei der ersten Durchsicht seien ihr Fehler aufgefallen, die anschliessend korrigiert werden konnten. Dass dies eine ihrer Stärken ist, weiss auch Sara. «Ich habe früh gelernt, selbstständig zu sein, Verantwortung zu übernehmen und mich in neuen Umgebungen zurechtzufinden.»

An der Schweiz schätzt sie besonders, dass Leistung und Einsatz mehr zählen als die Herkunft. «Hier habe ich das Gefühl, die gleichen Chancen zu haben wie andere.» Genau solche Chancen eröffnen aus Sicht von Lea neue Perspektiven – für die Menschen, die sie erhalten, und für die Teams, die von ihren Erfahrungen, Fähigkeiten und ihrem Blick auf die Welt profitieren.



«Mein Gehirn funktioniert etwas anders»

Jenny Eggenschwiler arbeitet als Pflegefachfrau HF im SPZ. Vor wenigen Jahren erhielt die 27-Jährige die Diagnose ADHS. Im Interview spricht sie darüber, weshalb die Erkenntnis für sie eine Erleichterung war, welche Stärken sie daraus schöpft und warum Offenheit im Team so wichtig ist.

Jenny, wann hast du erkannt, dass du ADHS hast, und was hat diese Diagnose bei dir ausgelöst?

Die Diagnose habe ich erst 2023 erhalten. Als meine Psychologin mir Informationen zu ADHS mitgab, hatte ich das Gefühl, mich selbst zu lesen. Plötzlich ergaben viele Situationen aus meiner Schulzeit und meinem bisherigen Leben Sinn. Die Diagnose war zunächst überraschend, später vor allem eine Erleichterung. Heute weiss ich, dass ich nicht faul oder unkonzentriert bin. Mein Gehirn funktioniert einfach etwas anders als das vieler anderer Menschen.

Du hast dein Führungsteam im SPZ früh über dein ADHS informiert. Wie hast du diesen Schritt erlebt?

Das hat mich viel Mut gekostet. Ich wusste nicht, wie die Reaktion ausfallen würde. Umso dankbarer bin ich, dass es von Anfang an offen und wertschätzend aufgenommen wurde. Ich habe schnell gemerkt, dass ich mich nicht verstecken muss. Diese Akzeptanz hat viel Druck von mir genommen und mir geholfen, Vertrauen aufzubauen.

Mit welchen Herausforderungen bist du im Arbeitsalltag konfrontiert?

In der Pflege ist eine gute Organisation wichtig. Unterbrechungen bringen mich manchmal aus dem Konzept, und in einer lauten Umgebung fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren. Auch komplexe Abläufe können herausfordernd sein. Gleichzeitig habe ich gelernt, damit umzugehen und Strategien zu entwickeln, die mir helfen.

Viele Menschen verbinden ADHS vor allem mit Schwierigkeiten. Welche Stärken bringst du gerade deshalb mit?

In akuten Situationen kann ich sehr schnell reagieren und viele Informationen gleichzeitig erfassen. Ausserdem nehme ich Stimmungen im Team und bei Patientinnen und Patienten oft früh wahr. Ich bin kreativ, denke häufig mehrere Schritte voraus und hinterfrage bestehende Abläufe. Dadurch entstehen manchmal Lösungen, die ungewohnt sind, aber gut funktionieren.

Was würdest du dir im Umgang mit Neurodivergenz am Arbeitsplatz wünschen?

Vor allem Neugier und Offenheit. Wer Fragen hat, darf sie stellen. Je mehr wir übereinander wissen, desto besser können wir uns gegenseitig verstehen. Für mich ist Neurodivergenz nichts, das versteckt werden muss. Menschen bringen unterschiedliche Stärken, Sichtweisen und Bedürfnisse mit. Wenn wir diese Vielfalt als Bereicherung sehen, profitieren am Ende alle davon.

«Für mich ist Neurodivergenz nichts, das versteckt werden muss.»

Jenny Eggenschwiler, dipl. Pflegefachfrau HF (SPZ)





Möglichkeiten sichtbar machen

Wenn Beat Bösch heute Menschen mit einer frischen Querschnittlähmung begleitet, weiss er genau, in welcher Situation sie sich befinden. Als er selbst 1996 nach einem Unfall beim Geräteturnen mit einer Tetraplegie konfrontiert wurde, prägten ihn vor allem die Ungewissheit und das Gefühl, plötzlich von anderen abhängig zu sein. «Ich wusste damals nicht, was in meinem Leben überhaupt noch möglich sein würde», erinnert sich der 54-Jährige.

Einen Wendepunkt erlebte er erst, als er jemanden mit derselben Lähmungshöhe kennenlernte. Zum ersten Mal sah er, was trotz der Verletzung möglich war. «Das war ein echter Lichtblick.» Heute gibt er diese Erfahrung als Peer-Berater bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) an andere Betroffene weiter.

Über sich hinauswachsen

Dass er selbst querschnittgelähmt ist, prägt seine Arbeit bis heute. «Ich weiss, wovon ich spreche», sagt er. Schliesslich habe er selbst erlebt, wie es sei, als Fussgänger plötzlich im Rollstuhl zu sitzen und das Leben neu organisieren zu müssen. Diese Erfahrung schafft Vertrauen. Gerade nach einer Verletzung sei es wichtig, mit Menschen sprechen zu können, die ähnliche Situationen durchlebt hätten.

Immer wieder begegnet Beat Personen, die sich nicht vorstellen können, jemals wieder selbstständig zu leben. Dann erzählt er von seinen eigenen Erfahrungen. «Viele denken am Anfang, bestimmte Dinge würden sie nie schaffen.» Ob Transfers ins Auto, aus dem Bett oder in den Rollstuhl – vieles brauche Zeit, Übung und Geduld. «Man lernt mehr, als man sich am Anfang vorstellen kann.»

«Es geht eine Tür zu, aber oft geht eine andere auf.»

Beat Bösch, Peer-Berater Deutschschweiz (SPV)

Neben seiner Arbeit als Peer-Berater ist Beat sportlich aktiv. Im Rennrollstuhl nahm er unter anderem an Weltmeisterschaften und Paralympischen Spielen teil. Für ihn zeigt das: Auch wenn sich das Leben durch eine Querschnittlähmung grundlegend verändert, können sich neue Möglichkeiten eröffnen. «Es geht eine Tür zu, aber oft geht eine andere auf.» Entscheidend sei nicht, wie viele Möglichkeiten jemand habe, sondern was er oder sie daraus mache. Viele Menschen haben unzählige Möglichkeiten und schöpfen nur einen Teil davon aus. Wer hingegen erkennt, was er tun kann, kann oft mehr erreichen, als er zunächst für möglich hält.

Immer da, wenn es zählt

Täglich erfüllt das Team des Hotelservices Wünsche und findet Lösungen. Eine Arbeit nah an den Patientinnen und Patienten des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ), die oft wenig sichtbar ist – aber viel bewirkt.

Sorgen dafür, dass sich Patientinnen und Patienten wohl fühlen: die Mitarbeitenden des Hotelservices.





Claudia Clapasson, Leiterin Hotelservice (SPZ), informiert am täglichen Teammeeting über die anfallenden Aufgaben.

Text: Peter Birrer
Fotos: Sabrina Kohler

Jasmin Bürk schaut auf die Uhr. Der erste Termin des Tages steht an, ein kurzer Austausch mit Denise Wyss, der stellvertretenden Küchenchefin im SPZ. Um 7.30 Uhr sitzen die beiden im Centro an einem Tisch, und Jasmin berichtet vom Anliegen eines Patienten: Er möchte, dass sein Essen anders zubereitet wird. Nun geht es darum, eine Lösung zu finden. Denise macht einen Vorschlag, Jasmin nickt. So könnte es klappen, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

«Alle im Haus haben das Interesse, dass die Patientinnen und Patienten maximal zufrieden sind», sagt Jasmin. Die 36-jährige bekommt viele Wünsche und Bedürfnisse unmittelbar mit, weil sie zum Team Hotelservice gehört.

Weit mehr als Essensservice

Hotelservice? Die Bezeichnung stiftet gelegentlich Verwirrung, weil es sich nicht um eine Equipe des Hotels Sem-pachersee (HSS) handelt, sondern um eine Abteilung, die im SPZ zahlreiche

Dienstleistungen erbringt – zum Wohl der Menschen, die in Nottwil stationär behandelt werden.

Menüaufnahme, Essservice für durchschnittlich 170 Personen am Mittag und Abend in den Zimmern, in den Aufenthaltsräumen auf den Stationen sowie in den zwei Patientenspeisesälen (Casinos), Frühstücksservice auf zwei Stationen, Getränke- und Blumenservice, Sortimentsbestellungen, Wechsel der Bettwäsche, Reinigungsarbeiten, Organisation von Coiffeurterminen: Das ist nur ein Auszug dessen, was ins allgemeine Aufgabengebiet des Hotelservices fällt. Ausserdem hilft er mit, dass Privatpatientinnen und -patienten in den Genuss weiterer Annehmlichkeiten kommen.

Die 40 Mitarbeitenden sind ausnahmslos Frauen im Alter zwischen 23 und 68 Jahren und – mit Ausnahme des Führungsteams – in einem Teilpensum angestellt. Jeweils zwölf von ihnen sind auf den acht Stationen unterwegs, von 6.30 bis 19.15 Uhr ist gewöhnlich je-

mand vom Hotelservice präsent, und das an sieben Tagen pro Woche. Um 9 Uhr treffen sich die Teams zum Rapport, besprechen sich und teilen ihre Arbeiten untereinander auf. Ausserdem gibt es ein Update mit Informationen der Hotelserviceleitung oder der Assistentinnen.

«Alle im Haus haben das Interesse, dass die Patientinnen und Patienten maximal zufrieden sind.»

Jasmin Bürk, Assistentin Hotelservice (SPZ)



Die Mitarbeiterinnen des Hotel-services sind wichtige Ansprechpersonen für Patientinnen und Patienten im Alltag.



Arbeitsprozesse werden sauber dokumentiert.

«Ich will da hin»

Viele der Angestellten des Hotel-services bringen einen Hintergrund aus der Gastronomie mit. Jasmin, eine gelernte Restaurationsfachfrau aus der Nähe von Stuttgart, zählt auch dazu. Wie so oft im Leben spielte dabei der Zufall eine Rolle. Von einer Bekannten ihrer Schwester hörte sie erstmals von der Schweizer Paraplegiker-Gruppe. Auf der Website des SPZ saugte sie alles auf, was sie an Informationen darüber erhalten konnte, entdeckte ein Inserat, das sie ansprach, und wusste sofort: «Ich will da hin.»

In ihrer Bewerbung schrieb sie als Motivation, Teil der SPZ-Familie werden zu wollen. Als sie davon erzählt, schiessen ihr Tränen der Rührung in die Augen: «Im Sommer 2023 habe ich angefangen – und bis heute keine einzige Sekunde bereut. Noch nie hatte ich

an einem Morgen keine Lust, zur Arbeit zu gehen. Ich bin mega happy.»

Inzwischen ist sie zur Assistentin befördert worden und nimmt – wie Beatrice Moos als Stellvertreterin der Chefin – Führungsaufgaben wahr. An der Spitze steht mit Claudia Clapasson eine Frau, die wie Bea kaum mehr aus dem Betrieb wegzudenken ist. Die 50-jährige Urnerin Claudia leitete ab 2006 die Hauswirtschaft. 2015 über-

«Ich habe ein super Team, auf das ich sehr stolz bin.»

Claudia Clapasson, Leiterin Hotel-service (SPZ)

nahm sie den neu geschaffenen Hotel-service, damals mit 15 Mitarbeitenden. Ihre Devise: «Wir wollen einen 1A-Service bieten, damit die Patientin oder der Patient rundum zufrieden ist.»

Breites Wissen angeeignet

Die 60-jährige Beatrice, die aus Buttisholz stammt und von allen Bea gerufen wird, startete ihre SPZ-Karriere 2012, damals als «Gastgeberin». Das bedeutete: Sie bediente die Patientinnen und Patienten in den Casinos zu den Mittag- und Abendzeiten. Ihr Tätigkeitsbereich hat sich kontinuierlich erweitert. «Über so viele Jahre eignet man sich automatisch ein breites Wissen an», sagt Bea.

Um 10 Uhr zieht sich Bea mit Jasmin und Claudia zur Wochensitzung in ein Sitzungszimmer zurück. Das Trio bespricht aktuelle Themen und disku-

tiert über Verbesserungsmöglichkeiten. Alles Administrative liegt in den Händen der drei Frauen, die aber sehr wohl auch überall anpacken. Sie decken Dienste ab oder springen ein, wo Bedarf besteht. «Die Freude an der Dienstleistung ist in unserem Alltag zentral», sagt Claudia. Seit 20 Jahren ist sie mit viel Herzblut dabei. Sie baute verschiedene Abteilungen auf, darunter den Hotelservice, und spielte in vielen Projekten eine prägende Rolle. «Im SPZ habe ich genügend Herausforderungen und Abwechslung.» Und das Allerwichtigste: «Ich habe ein super Team, auf das ich sehr stolz bin.»

Ja, es hat mich gebraucht

Die Freude an der Arbeit dringt bei allen durch. «Wenn ich das SPZ betrete, denke ich oft: Ich kann mir keinen besseren Arbeitgeber vorstellen», sagt Bea. Ähnlich ergeht es Jasmin. «Hat es mich heute gebraucht?», lautet die Frage, die Guido A. Zäch geprägt hat. «Ich kann

sie jeden Tag mit Ja beantworten.» Bis zu 23 000 Schritte kommen in einem Dienst zusammen. Selbst an einem «Bürotag» legen Claudia, Bea und Jasmin 10 000 Schritte zurück.

Der Hotelservice mag für viele im Hintergrund und ohne grosse Sichtbarkeit agieren. Dabei ist die Menge der Schnittstellen mit anderen Abteilungen bemerkenswert – von der Küche und der Pflege über Ernährungstherapie, Logopädie, Empfang und Bettenzentrale bis hin zu Spitalhygiene und Wäscherei. Anfänglich gehörte das Team zur Hauswirtschaft und danach zur Gastronomie. 2023 wurde der Hotelservice ins Pflegemanagement integriert. Darum finden regelmässig Meetings mit Pascale Thüring statt, der Leiterin Pflege im SPZ.

Blumenstrauß macht Freude

Jasmin ist so leichtfüssig wie zielstrebig unterwegs. Am Tag, an dem wir beim Hotelservice zu Besuch sind, hat sie

einen besonders angenehmen Auftrag vor sich. Sie darf einem Patienten einen Blumenstrauß überreichen. Ivano Rinaldo aus Ennetbürgen, der einige Wochen im SPZ verbringt, ist so verdutzt wie erfreut: «Wie habe ich das verdient?»

Bei der Gelegenheit nimmt Jasmin gleich auch die Essenswünsche von Ivano Rinaldo entgegen und klärt eine Frage zum Multimedia-Terminal. Es dient dem Patienten als Fernseher, und hinterlegt sind dort beispielsweise auch die Menüs der kommenden Tage. Als die Angelegenheit geklärt ist, sagt der 69-Jährige: «Ich schätze den Service enorm – und die Freundlichkeit der Menschen, die hier arbeiten.»

Als Jasmin das Zimmer verlässt, ist ihr die Zufriedenheit anzusehen: «Wir bekommen so viel Dankbarkeit und Wertschätzung zu spüren.» Die kurze Begegnung mit Ivano Rinaldo ist einer von vielen Beweisen dafür, dass sich der tägliche Einsatz lohnt.



**Jasmin Bürk, Assistentin Hotelservice,
versucht alle Wünsche zu erfüllen.**

Hinter jeder Zahl steckt ein Schicksal

Als Leiterin Medizincontrolling und Codierung arbeitet Sandra Hoffmeister (53) im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) täglich mit Zahlen, Codes und Tarifsystemen. Sie erzählt, wie sie trotzdem den Blick für die Menschen dahinter nicht verliert und warum ihr Arbeitsalltag alles andere als grau ist.

Interview: Nadja Sägesser
Fotos: Sabrina Kohler

Sandra, als Kind wolltest du Ärztin werden?

Ja. Ich bin auf einem Bauernhof in Deutschland in einem 100-Seelen-Dorf aufgewachsen, und die Medizin interessierte mich schon früh. Später studierte ich vier Jahre Medizin, bevor ich zu Soziologie, Psychologie und öffentliches Recht gewechselt habe. Mein Weg führte mich über verschiedene Stationen in die Schweiz. Sieben Jahre arbeitete ich im Spital Wattwil. Dort durfte ich im Rahmen eines kantonalen Projekts erstmals das SPZ besuchen. Schon damals hat mich der Betrieb beeindruckt, wie viel hier für Betroffene getan wird – von der Medizin bis zu Wohnungs- und Fahrzeugumbau.

Und wie bist du dann zur Codierung gekommen?

Im Spital Wattwil bekam ich 2007 die Möglichkeit, die Ausbildung zur medizinischen Codiererin zu absolvieren. Zudem schloss ich die Ausbildung in Medizincontrolling ab, weil mich die

Verbindung zwischen den medizinischen Leistungen und dem, was sich daraus ergibt, interessierte.

Das bedeutet?

Das Medizincontrolling ist die Schnittstelle zwischen Medizin und Wirtschaft. Wir sorgen dafür, dass medizinische Leistungen korrekt dokumentiert, codiert und vergütet werden. Gleichzeitig analysieren wir Kennzahlen und Verweildauern, um Abläufe zu optimieren und Ressourcen gezielt einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Rückweisungsmanagement: Gemeinsam mit Fachbereichen, Patientenkasse und bei Bedarf dem Rechtsdienst setzen wir uns dafür ein, dass erbrachte Leistungen fair vergütet werden. Zudem bringen wir unsere Expertise in die Weiterentwicklung des Swiss-DRG-Systems ein.

Was ist medizinische Codierung?

Wir übersetzen bei stationären Aufenthalten medizinische Informationen,

Diagnosen und Behandlungen in Buchstaben-Zahlen-Kombinationen anhand standardisierter Klassifikationssysteme, der sogenannten Codes. Am Ende entstehen daraus die DRG, Diagnosis Related Groups. Sie bilden das schweizweite System, mit dem sich stationäre Fälle der Akutsomatik in Gruppen einteilen lassen, damit eine Fallpauschale abgerechnet werden kann. Dabei werden die medizinischen Unterlagen auf Vollständigkeit geprüft, um eine sachgerechte Abbildung im DRG-System zu garantieren.

Die Codes bilden also die Grundlage für die Rechnungsstellung an die Versicherungen?

Genau. Wir sorgen dafür, dass die Leistungen, die im SPZ erbracht werden, korrekt abgerechnet werden. Das liegt nicht nur im Interesse des SPZ, sondern ist auch für die Patientinnen und Patienten wichtig.



Arbeitet an der Schnittstelle zwischen Medizin und Wirtschaft: Sandra Hoffmeister.

«Der Alltag ist grau genug, man darf ihn gerne etwas bunter machen.»

Über Sandra

Sandra lebt seit vier Jahren in Büron (LU). Privat ist die 53-Jährige alles andere als ein grauer Zahlenmensch. Bei ihr darf es gerne etwas bunter sein. Sie näht, strickt, häkelt und malt mit Freude. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen hat sie den Kreativ-Treff im SPZ ins Leben gerufen. Dort treffen sie sich regelmässig und gehen ihrem Hobby nach. Zudem ist Sandra viel unterwegs, sei es auf Wanderungen, City- oder Kurztrips.



«Für unsere Patientinnen und Patienten wollen wir das Beste, weshalb für uns die medizinische Versorgung Vorrang hat.»

Sandra Hoffmeister, Leiterin Medizincontrolling und Codierung (SPZ)

Eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe.

Absolut. Es geht nicht darum, möglichst viel abzurechnen, sondern den tatsächlichen Aufwand sichtbar zu machen. Gerade bei komplexen Behandlungen ist eine genaue Codierung entscheidend, damit der Ressourcenaufwand eines Aufenthalts nachvollziehbar dargestellt werden kann. Ziel ist es, dass keine Leistungen untergehen.

Wie können Leistungen untergehen?

Das passiert, wenn sie nicht vollständig dokumentiert oder nicht korrekt codiert werden. Gerade bei komplexen Fällen gibt es verschiedene Behandlungen, Therapien und Aufwände, die während eines Aufenthalts gemacht werden. Wenn etwas nicht im EDV-System festgehalten wird, kann es bei der späteren Einstufung des Falls nicht berücksichtigt werden. Wird beispielsweise die Gabe eines Blutgerinnungsmittels im Anästhesiebericht nicht

dokumentiert, kann das dafür vorgesehene Zusatzentgelt nicht in Rechnung gestellt werden.

Oder ein Beispiel aus der Handchirurgie: Wenn mehrere Sehnen gleichzeitig operiert werden, entsteht deutlich mehr Aufwand als bei einer einzelnen Sehne. Trotzdem wurde das lange gleich vergütet. Das fällt uns auf, wir sammeln Daten und können Anträge stellen, damit das DRG-Tarifsysteem angepasst werden kann. Im Fall der Handchirurgie wurde der Antrag angenommen – heute erfolgt die Vergütung entsprechend dem tatsächlichen Aufwand.

Stehen finanzielle und medizinische Interessen manchmal im Widerspruch zueinander?

Diese Spannung gibt es. Versicherungen betrachten viele Situationen vor allem aus finanzieller Perspektive. Daher fehlt oft das Verständnis dafür, was alles hinter einer medizinischen Leistung steht. Wir sehen jedoch hinter jeder Zahl einen Menschen mit seinem

Schicksal. Für unsere Patientinnen und Patienten wollen wir das Beste, weshalb für uns die medizinische Versorgung Vorrang hat.

Bist du ein Zahlenmensch?

Nicht unbedingt (lacht). Ich mag Zahlen, privat bin ich eher ein kreativer Mensch. Ich kommuniziere gerne und probiere neue Dinge aus. Beim Codieren muss alles exakt sein, da kann man nicht kreativ interpretieren. In meiner Freizeit Nähe ich einen Teil meiner Freizeit meist sehr farbigen Kleidung selbst. Der Alltag ist grau genug, man darf ihn doch gerne etwas bunter machen.

Visibilität für ein breites Publikum



Erstmals am Montreux Jazz Festival: eine inklusive Bar.

Als im Sommer 2025 erstmals von einer möglichen Zusammenarbeit zwischen uns und der Schweizer Paraplegiker-Stiftung die Rede war, dachte ich: Cool, diese Organisation ist mir ein Begriff. Meine Mutter machte mir mit einer lebenslangen Mitgliedschaft bei der Gönner-Vereinigung ein schönes Geschenk.

Dass es mit der Umsetzung des Projekts geklappt hat, freut mich enorm. Die Zugänglichkeit für alle Festivalbesuchenden ist uns ein wichtiges Anliegen. Nun haben wir in diesem Bereich einen weiteren Fortschritt erzielt: Die inklusive Chiringuito-Bar war mit einer Rollstuhlrampe ausgestattet, und hinter dem angepassten Tresen schenkten Personen im Rollstuhl Getränke aus.

Um ehrlich zu sein: Ich wusste am Anfang gar nicht so recht, was alles hinter dieser Stiftung steckt. Durch die Kooperation habe ich immer mehr über sie erfahren und kenne nun ihre Bedeutung. Das geht nicht nur mir so. Spontan fällt mir ein Arbeitskollege beim Montreux Jazz Festival ein, der ein begeisterter Berggänger ist und eine Mitgliedschaft abgeschlossen hat.

Ich glaube, dass unsere Partnerschaft eine Win-win-Situation werden kann. Wir bieten in Montreux eine Plattform mit hoher Visibilität für ein breites und gemischtes Publikum. Beispielsweise war die Bar einmal der Ort, an dem sich die verschiedenen Partner des Festivals zu einem Apéro trafen und die Möglichkeit bekamen, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Im Herbst werden wir eine Auslegungsvorkehrung vornehmen und aufarbeiten, was gut lief und was wir mit Blick auf 2027 verbessern können. Potenzial gibt es immer, erst recht nach einer Premiere mit der Stiftung. Aber wenn ich heute auf die zwei Wochen zurückblicke, würde ich behaupten: Das Ganze war ein Erfolg.



Ysaline Schlub

Vorstand, Verantwortliche
Customer Care beim
Montreux Jazz Festival

«Wir alle haben blinde Flecken»

Die ParAcademy bietet zahlreiche Weiterbildungen für Mitarbeitende der Schweizer Paraplegiker-Gruppe an. Mutiara Clayton (25), Verantwortliche Bildungsadministration, hat den Kurs «Interkulturelle Kompetenzen stärken» besucht.

Interview: Andrea Zimmermann
Foto: Gianmarco di Leonardo

Mutiara, du bist mit drei Kulturen aufgewachsen. Wie hat dich das geprägt?

Meine Mutter ist Indonesierin, mein Vater Amerikaner. Ich bin in Luzern aufgewachsen, und zu Hause haben wir Englisch und Indonesisch gesprochen. Deutsch habe ich erst im Kindergarten gelernt. Schon als Kind war mir bewusst, dass ich zwischen verschiedenen Kulturen unterwegs bin. Besonders bei Familienbesuchen in den Ferien habe ich die Unterschiede gespürt. Oft wurde ich gefragt, welcher Nationalität ich mich denn zugehörig fühle. Diese Frage fand ich immer schwierig. Warum sollte ich mich entscheiden müssen? Ich habe mich eigentlich immer allen drei Kulturen verbunden gefühlt. Heute bin ich sehr dankbar für diese Erfahrung. Sie hat meinen Horizont erweitert und mir mehrere Sprachen geschenkt.

Du bringst also bereits viel Erfahrung mit. Warum hast du den Kurs trotzdem besucht?

Gerade deshalb. Mir war bewusst, dass Kultur weit mehr ist als Herkunft oder Sprache. Sie zeigt sich auch im Arbeitsalltag: in der Art, wie wir kommunizieren, Entscheidungen treffen oder Erwartungen formulieren. Da ich täglich mit Menschen aus

unterschiedlichen Teams und Berufsgruppen zusammenarbeite, hat mich interessiert, was ich für meinen Berufsalltag noch dazulernen kann.

Was hat dich im Kurs besonders beschäftigt?

Mir wurde klar, wie viel im Umgang miteinander unbewusst abläuft. Jedes Team hat eigene Regeln und Selbstverständlichkeiten, über die kaum gesprochen wird. Oft merken wir gar nicht, wie stark unser Verhalten von solchen Prägungen beeinflusst wird. Spannend war für mich auch die Erkenntnis, dass selbst Menschen mit interkulturellem Hintergrund blinde Flecken haben können. Der Kurs hat mich dazu angeregt, meine eigenen Sichtweisen kritisch zu hinterfragen.

Was nimmst du konkret für deinen Alltag mit?

Ich frage heute häufiger nach, wenn mir etwas unklar ist, statt von meinen eigenen Annahmen auszugehen. Früher dachte ich schneller: Das ist doch selbstverständlich. Heute weiss ich, dass Selbstverständlichkeiten von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein können. Das hilft mir, Missverständnisse zu vermeiden und offener auf andere einzugehen.

Wem würdest du den Kurs empfehlen?

Allen. Wir arbeiten täglich mit Menschen zusammen, die unterschiedliche Erfahrungen, Werte und Sichtweisen mitbringen. Der Kurs hilft nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Umfeld. Und er erinnert daran, dass es immer etwas Neues zu entdecken gibt – auch über sich selbst.

Neugierig?

+ paracademy.paraplegie.ch



Mutiara Clayton findet es wichtig, auch sich selbst immer wieder kritisch zu hinterfragen.

5 Tipps für eine gesunde Ernährung

+ Hast du Fragen an unsere Expertin?
 Anja Räber
 Fachverantwortliche Ernährungstherapie (SPZ)
 anja.raeber@paraplegie.ch
 T 5322

#1

Sei kritisch

Einfache Lösungen für alle Bedürfnisse, Anpreisung von «Superfood», Heilsversprechen – in den sozialen Medien wimmelt es von Empfehlungen für eine vermeintlich bessere Ernährung. Die Trends kommen und gehen. Doch für mehr Gesundheit gibt es keine Schnelllösungen, auch wenn unsere Sehnsucht danach gross ist.



#2

Genügend trinken

Damit alle Körperfunktionen richtig arbeiten können, ist genügend Flüssigkeit notwendig – empfohlen werden täglich 1,5 bis 2 Liter ungezuckerte Getränke wie Wasser oder Tee. Süss- und Fruchtsaftgetränke mit zugesetztem Zucker oder Süsstoffen sind als Durstlöcher ungeeignet. Übrigens: Beim Alkoholkonsum gibt es laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.



#3

Hochverarbeitete Lebensmittel reduzieren

Chips, Wurstwaren, Süssigkeiten, Fertiggerichte, Fast Food und Co. sind nicht per se ungesund, liefern dem Körper jedoch wenig gesundheitsfördernde Nährstoffe. Das Risiko für chronische Erkrankungen und Nährstoffmangel steigt. Bevorzuge nährstoffreiche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel – zum Beispiel Kartoffeln, Fisch, Gemüse, Früchte, Getreide oder ungezuckerte Milchprodukte.



#4

Spare bei Supplementen

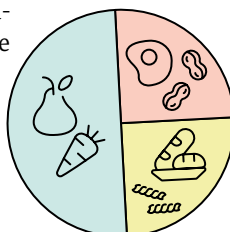
Bei ausgewogener Ernährung und gesundem Lebensstil braucht es oftmals keine Nahrungsergänzungsmittel. Mit zunehmendem Alter verändern sich jedoch der Stoffwechsel und die Körperzusammensetzung. Betroffen sind Knochen, Muskeln, Körperfett und die Regeneration. Dann solltest du den Fokus vermehrt auf Nährstoffe wie Vitamin D, Kalzium und Protein legen. In spezifischen Situationen wie Schwangerschaft, bei Mangelzuständen oder veganer Ernährung können Supplemente medizinisch sinnvoll sein.



#5

Orientiere dich am Tellermodell

Der «ausgewogene Teller» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zeigt, wie du jeden Tag drei optimale Hauptmahlzeiten zusammenstellen kannst. Dabei werden Proteine, Kohlenhydrate sowie Gemüse und Früchte ausgewogen aufeinander abgestimmt. Auch für Zusatzbedürfnisse findest du auf der SGE-Website Vorschläge, die einfach umzusetzen sind.



+ sge-ssn.ch

Wertschätzend, wegbereitend, wirkungsvoll

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG) hat ihre Werte geschärft und auf drei zentrale Begriffe verdichtet. Sie sollen sichtbar machen, was die Organisation seit je auszeichnet. Marcel Unterasinger Stäger, Leiter Human Resources, erklärt, weshalb dieser Schritt notwendig war und wie die Werte im Alltag lebendig werden.

Interview: Manuela Marra
Foto: Sabrina Kohler

Marcel, warum mussten die Werte der SPG geschärft werden?

Mit der neuen Stiftungsstrategie haben wir einen klaren Weg vor uns: Wir wollen unsere Kräfte bündeln, als Organisation mit Klarheit auftreten und eine attraktive Arbeitgeberin sein. Wir haben festgestellt, dass unsere bisherigen Werte zwar nach wie vor richtig sind, aber nicht präzise genug, um Orientierung zu geben. Zudem waren sie im Alltag noch zu wenig verankert. Deshalb ist jetzt ein guter Zeitpunkt, unser Profil zu schärfen und die Werte stärker mit unserem täglichen Handeln zu verbinden.

Aus fünf Werten wurden drei: wertschätzend, wegbereitend und wirkungsvoll. Was steckt hinter dieser Reduktion?

Die neue Formulierung als Dreiklang macht die Essenz unserer Kultur greif-

barer. Drei Werte lassen sich einfacher merken und vermitteln. Entscheidend ist aber: Die Haltung dahinter bleibt dieselbe.

Welcher dieser Werte beschreibt die SPG besonders treffend?

Für mich ist es gerade die Kombination, die es ausmacht. Die drei Werte ergänzen sich im Alltag gegenseitig. Einen hervorzuheben, würde zu kurz greifen.

Wie zeigen sich die Werte in unserem Alltag?

Oft gerade in den Dingen, die für uns selbstverständlich geworden sind. Dass wir über Bereiche und Hierarchien hinweg eine Du-Kultur leben. Dass wichtige Entscheidungen von unterschiedlichen Fachdisziplinen gemeinsam getragen werden. Oder dass viele Mitarbeitende ihre Arbeit nicht einfach als Job verstehen, sondern als Teil von etwas Grösserem. Von aussen wird uns

das immer wieder gespiegelt. Für uns selbst wird dadurch sichtbar, was die SPG besonders macht.

Die SPG wächst kontinuierlich. Wie können die Werte bewahrt werden, wenn Strukturen und Teams grösser werden?

Genau darin liegt eine wichtige Aufgabe. Zusammenhalt entsteht nicht von selbst. Wir müssen ihn bewusst pflegen. Das bedeutet, dass wir einander als Menschen wahrnehmen, respektvoll miteinander umgehen und darauf vertrauen, dass jede Person aus ihrer Perspektive einen wertvollen Beitrag leisten möchte. Unser familiärer Umgang soll auch in Zukunft spürbar bleiben.

Welche Rolle spielen Führungskräfte dabei?

Im Grunde dieselbe wie alle anderen Mitarbeitenden, aber mit einer zusätz-

lichen Verantwortung. Führungskräfte schaffen die Rahmenbedingungen dafür, dass die Werte gelebt werden können. Sie gehen als Vorbild voran, schenken Vertrauen, geben Orientierung und ermöglichen Handlungsspielraum. So entsteht eine Kultur, in der Zusammenarbeit auf Augenhöhe selbstverständlich bleibt.

Werte müssen sich auch in Prozessen und Instrumenten widerspiegeln. Wie wird dieser Prozess seitens HR unterstützt?

Wir achten darauf, dass unsere Regelungen, Abläufe und Angebote mit den Werten übereinstimmen. Künftig werden sie beispielsweise stärker in Mitarbeitendengesprächen und Entwicklungsangeboten sichtbar sein. Zudem

entstehen konkrete Hilfsmittel für Führungskräfte, damit die Werte nicht nur beschrieben, sondern aktiv im Alltag umgesetzt werden können.

Worauf kommt es dabei besonders an?

Dass wir die Werte nicht als Schlagworte verstehen, sondern als Orientierungshilfe für unser tägliches Handeln.

Unsere Organisation lebt vom konstruktiven Zusammenspiel vieler Menschen, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihr Engagement einbringen. Wenn wir uns unserer gemeinsamen Aufgabe bewusst bleiben, den Beitrag anderer wertschätzen und weiterhin vertrauensvoll zusammenarbeiten, werden die Werte ganz selbstverständlich sichtbar. Genau das macht die SPG aus.

«Es ist wichtig, dass wir die Werte nicht als Schlagworte verstehen, sondern als Orientierung für unser tägliches Handeln.»

Marcel Unterasinger Stäger, Leiter Human Resources (SPG)



Marcel Unterasinger Stäger möchte auch in Zukunft eine Unternehmenskultur leben, in der Zusammenarbeit auf Augenhöhe selbstverständlich bleibt.

«Wie eine Kita für die grösseren Kinder»



Claudia Burri (45)

ist HR-Verantwortliche und Projektleiterin der Ferienbetreuungswoche. Bereits zum dritten Mal konnten Primarschulkinder von Mitarbeitenden während einer Sommerferienwoche gemeinsam spielen und neue Freundschaften knüpfen.

Claudia, die 40 Plätze waren dieses Jahr so schnell vergeben wie noch nie. Was sagt das aus?

Das Angebot trifft ein echtes Bedürfnis. Familien stehen während der Ferien oft vor organisatorischen Herausforderungen. Die grosse Nachfrage zeigt, dass die Ferienbetreuungswoche einen Mehrwert schafft und von den Mitarbeitenden sehr geschätzt wird. Für Babys und Kleinkinder gibt es Kitas. Dieses Angebot ist somit wie eine Kita für die grösseren Kinder – mit Betreuung vom Morgen bis am Abend, ohne Unterbruch über den Mittag.

Dieses Jahr stand die Woche unter dem Motto «Einmal quer durch die Schweiz». Was steckt dahinter?

Wir wollten die Vielfalt unseres Landes auf spielerische Weise erlebbar machen und ein Programm bieten, bei dem die Kinder rasch Kontakte

knüpfen können. Sie reisten symbolisch durch verschiedene Kantone, entdeckten deren Besonderheiten und gingen gemeinsam auf eine grosse Wander-Tour durch die Schweiz.

Was war dein persönliches Highlight?

Zu sehen, wie schnell die Kinder als Gruppe zusammenwachsen. Bereits nach kurzer Zeit entstehen neue Freundschaften. Die Freude und die Begeisterung der Kinder während der Woche sind jedes Jahr ein Highlight.

Was bedeutet dieses Angebot für die SPG?

Es zeigt, dass wir als Arbeitgeberin Familien unterstützen und die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben fördern. Die Ferienbetreuungswoche ist ein schönes Beispiel dafür, was es bedeutet, Teil von etwas Grösserem zu sein.

Interview: Manuela Marra

Das wurde über die SPG berichtet

Wieder unterwegs sein

Nach mehreren Hirnblutungen und einer plötzlichen Querschnittlähmung stand das Leben von Roland Erichsen von einem Tag auf den anderen still. Dank der Unterstützung des Schweizer Paraplegiker-Zentrums und der Schweizer Paraplegiker-Stiftung fand er jedoch zurück ins Leben. Heute verfolgt der frühere Koch, Unternehmer und Uber-Fahrer ein neues Ziel: Er möchte als erster Uber-Fahrer im Rollstuhl wieder Fahrgäste transportieren. Für das dafür nötige Spezialfahrzeug sammelt er Spenden. Aufgeben kommt für den 69-Jährigen nicht infrage: «Dass es mir wieder gut geht, dafür bin ich selber verantwortlich.» Seine ganze Geschichte findest du hier:

+ bit.ly/roland_erichsen

Tiefer Wasserstand: Gefahr wird oft unterschätzt



Die Trockenheit führt in vielen Schweizer Seen und Flüssen zu rekordtiefen Wasserständen. Was für Badegäste harmlos erscheint, kann schwerwiegende Folgen haben: Immer wieder werden im Schweizer Paraplegiker-Zentrum

in Nottwil Patientinnen und Patienten nach Unfällen behandelt, die auf Sprünge in zu flaches Wasser zurückzuführen sind. Gemeinsam mit der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft sensibilisiert die Schweizer Paraplegiker-Stiftung für die Risiken. Die wichtigste Botschaft: Vor einem Sprung immer die Wassertiefe prüfen und keine unnötigen Risiken eingehen. Den ganzen Beitrag findest du hier:

+ bit.ly/köpfler

Können Exoskelette auf Wanderungen helfen?

Exoskelette unterstützen heute bereits Menschen mit neuromotorischen Einschränkungen in der Rehabilitation. Doch könnten solche Systeme künftig auch beim Wandern zum Einsatz kommen? Das hat das Radio SRF Flavia Bürgisser, Ergotherapeutin und Leiterin Fachbereich Robotics am Schweizer Paraplegiker-Zentrum, und Michael Roschi, Geschäftsleiter Schweizer Wanderwege, gefragt. Ihr Fazit: Die Technologie bietet spannende Perspektiven für mehr Mobilität und Selbstständigkeit. Bis Exoskelette jedoch auf Wanderwegen zum Alltag gehören, sind noch technische und praktische Herausforderungen zu bewältigen. Reinhören?



+ bit.ly/exoskelett_wandern

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



30. Juni 2026,
12.53 Uhr

Mit viel Einsatz wurde beim Rollstuhl-Basketball um jeden Punkt gekämpft. An den Jeux Intercentres im SPZ nahmen 42 Patientinnen und Patienten aus Nottwil, Basel, Sion und Zürich teil. Die Miniolympiade und zahlreiche weitere Aktivitäten boten Gelegenheit, persönliche Grenzen auszuloten, Neues zu wagen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Foto: Philipp Schmidli