

**Vertiefungsarbeit
Dachthema «Neuland»**

**SCHWEIZER
PARAPLEGIKER-ZENTRUM
NOTTWIL**



**Gewerbliche Berufsschule Wetzikon
Zi22d
11. November 2025**

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Überblick über das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil (SPZ) ...	4
2.1	Wissenswertes über das SPZ	4
2.2	Arten von Querschnittlähmung	5
2.2.1	Paraplegie	5
2.2.2	Tetraplegie	5
2.3	Gründer des SPZ	6
2.4	Unterstützung im Alltag	7
2.4.1	Lebensberatung	7
2.4.2	Peerberatung	7
2.4.3	Rechtsberatung	8
2.4.4	Bauberatung	8
2.4.5	Beratung durch ParaHelp	8
2.5	Feststellung	9
3	Interview mit Roland Fässler, Betroffener	9
3.1	Interview	10
3.2	Feststellung	15
4	Therapien für querschnittgelähmte Menschen	15
4.1	Ergotherapie	16
4.2	Physiotherapie	16
4.3	Atemtherapie	16
4.4	Logopädie	17
4.5	Medizinische Trainingstherapie (MTT)	17
4.6	Robotik	17
4.7	Erfahrungsbericht: Begleitung in eine Robotik-Therapiestunde	17
4.8	Feststellung	20
5	Schlusswort	21
5.1	Inhaltliche Erkenntnisse	21
5.2	Reflexion der Arbeitsweise	22
5.3	Schlussbemerkung	23
6	Quellenverzeichnis	24

1 Einleitung

Als ich die Dachthemen erfahren und das Wort «Neuland» entdeckt habe, sind mir sehr viele Gedanken durch den Kopf gegangen. Das Thema hat mich von Beginn weg interessiert. Zuerst dachte ich ganz konkret an die Reise in ein unbekanntes Land. Danach ist mir aufgefallen, dass ich in meinem Leben ständig Neuland betrete. Das Erlernen einer neuen Sprache oder einer neuen Sportart, den Wechsel in die Berufslehre, das Fahren eines grossen Motorrads; all dies ist zu Beginn Neuland. Auch habe ich erst vor Kurzem die Auto-Fahrprüfung bestanden. Seit dieser Prüfung hat sich vieles verändert in meinem Leben. Ich bin viel unabhängiger geworden und ich kann viel mehr helfen, wenn «Not am Mann» ist. Ein tolles, neues Gefühl - eine Art Neuland für mich.

Dann kam es zur Begegnung mit einem guten Freund meiner Familie. Auf dem Nachhauseweg vom Bahnhof Wädenswil traf ich Roland Fässler und seine Frau Maya. Roli – wie ihn alle seine Freunde nennen – war mit seinem Rollstuhl und einem vorne angekuppelten Zugerät auf dem Weg zur Physiotherapie. Maya fuhr auf dem Fahrrad nebenher. Seit einem schweren Skiunfall in Elm ist Roli gelähmt und auf ganz viel Hilfe angewiesen. Roli musste eine unglaublich lange Zeit im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil verbringen, wo er täglich Neuland für sich betrat. Monatelang war dieses Zentrum sein Zuhause. Auch heute noch ist er oft dort anzutreffen, wenn er zum Beispiel einen Termin für einen ärztlichen Kontrolluntersuch wahrnehmen oder seinen Rollstuhl in die Werkstatt bringen muss. Ich habe sofort gewusst, dass ich mich genauer mit dieser Institution befassen möchte, denn Nottwil ist für mich der Inbegriff für Neuland. Ich habe so viele Geschichten über Rolis Zeit in Nottwil gehört und dennoch weiss ich nicht genau, was das für ein Ort ist und wie es dort aussieht. Ich möchte mich genauer mit dem Paraplegiker-Zentrum Nottwil auseinandersetzen und besser über diesen beeindruckenden Ort Bescheid wissen.

Leider ist Roli nicht die einzige Person, die aus meinem Bekanntenkreis in Nottwil behandelt werden musste. In den letzten Monaten und Jahren sind einige Bekannte meiner Familie mit dieser Institution in Kontakt gekommen, unter anderem auch der Stadtpräsident von meinem Wohnort Wädenswil. Von daher ist dieses Zentrum oft Gesprächsthema bei uns zu Hause. Ich habe mich entschieden, mein Wissen über das Paraplegiker-Zentrum zu erweitern, meine Eindrücke und meine Erfahrungen mit diesem Neuland in meiner Vertiefungsarbeit zu beschreiben und damit auch ein eher schwieriges Thema anzusprechen. Wir sind alle froh, wenn wir nie mit dem Fall einer Querschnittlähmung oder einer ähnlichen Verletzung konfrontiert werden. Niemand von uns möchte dieses Neuland als Patient oder Patientin kennenlernen. Und dennoch sind wir alle froh, dass es diesen Ort in der Schweiz gibt.

Freunde und Bekannte meiner Familie mussten erfahren, dass sich das Leben in nur Sekunden drastisch verändern kann. Es gibt sozusagen ein Leben vor der Zeit in Nottwil und eines danach. Was für Neuland in Nottwil betreten wird, werde ich in meiner Vertiefungsarbeit versuchen aufzuzeigen. Folgende Fragen möchte ich beantworten:

Was kann ich mir unter dem Neuland «Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil» vorstellen? Wofür ist es da?

Wie sieht das Leben einer betroffenen Person vor, während und nach dem Aufenthalt im Paraplegiker-Zentrum aus?

Eine Therapieform heisst «Robotik». Worum geht es dabei?

Ich möchte mich mit diesen Fragen auseinandersetzen, damit ich dieses aussergewöhnliche Neuland näher kennenlernen kann. Mithilfe schriftlicher Quellen werde ich die wichtigsten Fakten über das Schweizer Paraplegiker-Zentrum erläutern und aufzeigen, was der Grundgedanke dieses Zentrums ist. Damit ich mir besser vorstellen kann, wie der Alltag in diesem Zentrum abläuft und wie es ist, für mehrere Monate dort zu leben, werde ich eine querschnittgelähmte Person zu diesem Thema interviewen. Zum Schluss vertiefe ich mich in verschiedene Therapieformen des Schweizer Paraplegiker-Zentrums. Therapien sind für die Betroffenen enorm wichtig. Sie sind das Hilfsmittel, welches die Patienten und Patientinnen zurück ins normale Leben bringen soll. Eine mir unbekanntere Therapieform interessiert mich ganz besonders – die Robotik. In einem Erfahrungsbericht werde ich über den Besuch in einer Robotik-Therapiestunde berichten.

Ich wage nun den Schritt und betrete als Besucher das Neuland «Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil».



Abbildung 1: Sicht auf Paraplegiker-Zentrum und Sempachersee

2 Überblick über das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil (SPZ)

Der Einfachheit halber werde ich die Abkürzung SPZ für das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil verwenden. Dieses Kürzel ist eine gängige Formulierung und wird oft von den Betroffenen und auch von den Mitarbeitenden angewendet.

2.1 Wissenswertes über das SPZ



Abbildung 2: Roli und ich vor dem Eingang des SPZ



Abbildung 3: Empfangshalle

Das SPZ ist eine Spezialklinik im Bereich Querschnitt-, Rücken- und Beatmungsmedizin. Es handelt sich also um ein Reha-Zentrum für querschnittgelähmte Menschen. Ziel ist es, betroffene Personen in den Alltag zu integrieren, so dass sie am gesellschaftlichen und beruflichen Leben wieder teilnehmen können. Dazu stehen dem SPZ eine grosse Anzahl von Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Insgesamt gibt es 204 Betten, welche für die Akutbehandlung und Rehabilitation von querschnittgelähmten Patienten und Patientinnen bereitgestellt werden.

Das privat geführte SPZ ist national und auch international tätig, d. h. es existiert weltweit eine Zusammenarbeit und ein Wissens- bzw. Erfahrungsaustausch mit anderen Spezialkliniken. Von diesem internationalen Netzwerk profitieren die Kliniken und die betroffenen Menschen enorm.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / de.wikipedia.org)

2.2 Arten von Querschnittlähmung

Man spricht von einer Querschnittlähmung, wenn nach einem Unfall oder infolge bestimmter Erkrankungen die Nervenbahnen im Rückenmark durchtrennt oder gequetscht werden. Dabei wird wie folgt unterschieden:

2.2.1 Paraplegie

Paraplegie bedeutet, dass die untere Hälfte des Körpers von der Querschnittlähmung betroffen ist. Menschen mit Paraplegie sind beim Brustwirbel, Lendenwirbel oder im Bereich des Kreuzbeins verletzt. Je nach Höhe der Verletzung können die Beine, das Gesäss sowie der Bauch- und der untere Brustbereich gelähmt sein. Da der Oberkörper grösstenteils nicht von der Lähmung betroffen ist, können Paraplegiker die Arme und Hände bewegen und problemlos einsetzen. Auch die Atmung ist meistens nicht von der Lähmung betroffen.

2.2.2 Tetraplegie

Tetraplegie bedeutet, dass nicht nur der untere Teil des Körpers von der Lähmung betroffen ist, sondern auch der Oberkörper inklusive Arme und Hände. Die Verletzung liegt im Bereich der Halswirbelsäule. Je nach Höhe der Schädigung können betroffene Menschen ihre Arme noch ein bisschen bewegen, meistens jedoch mit grossen Einschränkungen. Die Atmung ist bei Menschen mit Tetraplegie häufig stark betroffen, so dass eine künstliche Beatmung nötig ist. Weiter kann auch die Regulierung des Kreislaufs stark beeinträchtigt sein und zu vielen Komplikationen führen. Beispiele dazu sind ein plötzlicher Anstieg des Blutdrucks, ein zu niedriger Puls oder Schwierigkeiten bei der Temperaturregulation.

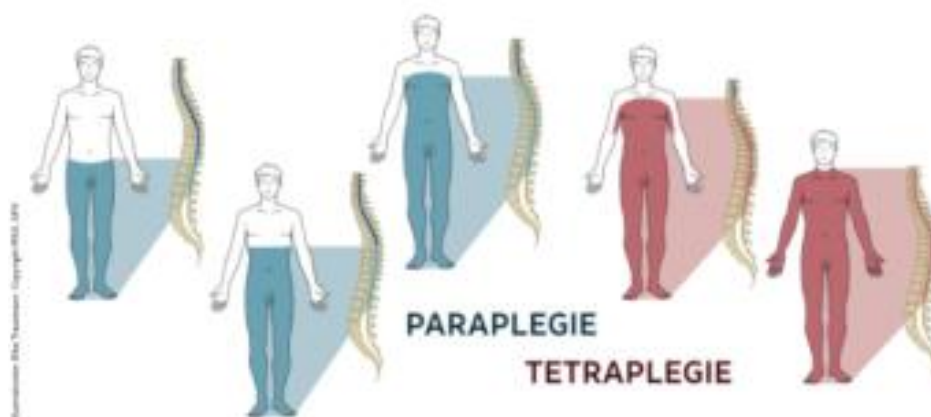


Abbildung 4: Grafik Paraplegie und Tetraplegie

Nebst der Querschnittlähmung, welche aufgrund eines Unfalls oder einer Erkrankung erfolgt ist, werden im SPZ auch Menschen mit anderen Rückenproblemen oder neurologischen Erkrankungen behandelt.

(zusammengefasst aus www.crr-suva.ch / www.helsana.ch / www.paraplegie.ch)

2.3 Gründer des SPZ

Guido A. Zäch ist ehemaliger Chefarzt des Paraplegiker-Zentrums Basel. 1975 gründete er die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS). Obwohl es zuerst nicht ganz einfach war, einen geeigneten Ort für ein neues Zentrum zu finden bzw. nicht auf Widerstand der Bevölkerung zu



Abbildung 5: Erneuerung und Erweiterung des SPZ

stossen, konnte er am 1. Oktober 1990 im luzernischen Nottwil die Tore seines eigenen Paraplegiker-Zentrums eröffnen. Die grosse Anzahl an Patienten und Patientinnen bewirkten, dass es nicht lange dauerte, bis Erweiterungsbauten notwendig wurden. Im Jahr 2024 zählte das SPZ 1045 betroffene Menschen, die stationär behandelt wurden.

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum. Diese Stiftung und ihre sieben Tochtergesellschaften sowie zwei nahestehende Organisationen bilden «Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe (SPG)». Über 2000 Mitarbeitende in über 100 verschiedenen Berufen setzen sich tagtäglich für querschnittgelähmte Menschen ein. Dank der Schweizer Paraplegiker-Gruppe hat sich die Lebensqualität von Betroffenen in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark verbessert. Guido A. Zäch hat mit viel Einsatz und Beharrlichkeit ein unglaublich beeindruckendes Zentrum erschaffen. «Mein Name ist Zäch, ich bin es auch», lautet ein Zitat von ihm.



Abbildung 6: Guido A. Zäch

(zitiert aus www.guidozaech.ch)

(zusammengefasst aus de.wikipedia.org / www.guidozaech.ch/www.schweizer-illustrierte.ch)

2.4 Unterstützung im Alltag

Das SPZ versucht, Patienten und Patientinnen ganzheitlich zu behandeln. Das heisst, man kümmert sich nicht nur um die Lähmung, sondern auch um die Zeit nach der Rehabilitation. Ganz wichtig für Betroffene ist es, ihnen die Angst vor dem Wiedereinstieg ins normale Leben zu nehmen und Sicherheit zu gewährleisten. Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) stellt Beratungsangebote zur Verfügung, die querschnittgelähmte Menschen ein Leben lang in Anspruch nehmen dürfen.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.4.1 Lebensberatung

Es gibt sehr viele Sorgen und Fragen, mit denen querschnittgelähmte Menschen und ihre Angehörigen konfrontiert werden. Für das Leben während und nach dem Aufenthalt im SPZ sind Mitarbeitende des Sozialdienstes da. Sie leisten grosse Unterstützung und versuchen Betroffene und Angehörige zu begleiten und entsprechende Lösungen für eine Verbesserung der Umstände zu suchen. Beispiele dazu sind die Begleitung im Falle einer Depression oder auch die Hilfe zur Entwicklung neuer Perspektiven. Unterschiedlichste Themen werden bei dieser Lebensberatung kostenlos behandelt, und zwar in der ganzen Schweiz.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.4.2 Peerberatung

Das englische Wort «Peer» bedeutet «der Ebenbürtige, der Gleichgestellte». Sogenannte Peerberater und Peerberaterinnen des SPZ sind Betroffene, die sich seit mehreren Jahren mit all den Problemen von Querschnittgelähmten auskennen. Sie haben alles selbst erlebt und geben ihr Wissen nun an Betroffene weiter. Es ist eine Beratung von Betroffenen für Betroffene. Sie kennen sich in Themen wie Mobilität, Selbstständigkeit,



Abbildung 7: Team Peer-Beratung

Barrierefreiheit und bei all den Herausforderungen des neuen Lebens bestens aus. Peerberater und Peerberaterinnen besuchen bereits Frischverletzte und erklären ihnen alles Wichtige über das SPZ. Aber auch nach dem Aufenthalt im SPZ stehen sie für Beratungsgespräche immer zu Verfügung. Diese Arbeit ist eine unglaublich wertvolle Unterstützung der Betroffenen und eine wichtige Ergänzung zur Lebensberatung des SPZ.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.4.3 Rechtsberatung

Man kann sich kaum vorstellen, mit wie vielen Problemen und Fragestellungen die Patienten und Patientinnen konfrontiert werden. Es ist nicht einfach, den Überblick zu behalten. Für die Betroffenen des SPZ stellen sich vor allem im Bereich des Sozialversicherungs- und Haftpflichtrechts zahlreiche Fragen. Wer haftet für meinen Unfall? Was steht mir finanziell zu? Wer übernimmt die Kosten der Pflege? Wer bezahlt die Hilfsmittel? Das Ganze ist sehr komplex. Das Institut für Rechtsberatung (IRB) der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) leistet unentgeltlich grosse Unterstützung und wird oft in Anspruch genommen.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.4.4 Bauberatung



Abbildung 8: Montage der Lukarne beim Haus der Familie Fässler

Das Zentrum für hindernisfreies Bauen in Muhen (Kanton Aargau) bietet für querschnittgelähmte Menschen und ganz allgemein für Menschen mit Behinderungen Bauberatung an. Dieses Zentrum stellt eine wichtige Anlaufstelle für viele verschiedene Bedürfnisse im Baubereich dar.

Nach einem Aufenthalt im SPZ ist nichts mehr wie vorher. Vieles muss anders oder sogar neu gestaltet werden, damit im eigenen Zuhause alles für das Wohnen und Arbeiten hindernisfrei zugänglich wird. Zahlreiche Architekten und Architektinnen dieses Zentrums kümmern sich in der ganzen Schweiz um rollstuhlgerechtes Bauen.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.4.5 Beratung durch ParaHelp

Das Team von ParaHelp hilft bei pflegerischen Problemen. Zusammen mit den Patienten und Patientinnen, mit ihren Angehörigen und den involvierten Fachpersonen werden Lösungen gesucht, welche die Pflege der Betroffenen im Alltag erleichtern und unterstützen. Entsprechende Schulungen werden ebenfalls durch ParaHelp durchgeführt. Die Selbstständigkeit und die Lebensqualität eines Betroffenen sollte so gut wie möglich wieder hergestellt werden; das ist das oberste Ziel von ParaHelp.

Weiter werden aber auch die pflegenden Angehörigen nicht vergessen. Mit der Vermittlung von speziellen Entlastungs- und Ferienangeboten für Angehörige versucht man, diesen Menschen eine Auszeit von der körperlich anstrengenden Pflege einer querschnittgelähmten Person zu gönnen und ihre eigene Gesundheit so gut wie möglich zu stärken. Dieses Angebot wird sehr geschätzt und gerne in Anspruch genommen.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

2.5 Feststellung

Das SPZ ist meiner Meinung nach ein kleines Dorf im Dorf. Alles, was auch im normalen bzw. gesunden Leben benötigt wird, ist im SPZ vorhanden. Über eine lange Zeit spielt sich das Leben für viele Menschen ausschliesslich in diesem Umkreis ab. Man kommt hier hin und betritt tatsächlich Neuland, denn es ist ein spezielles «Dorf» mit vielen Angeboten für querschnittgelähmte Menschen.

Mir fällt auf, wie umfassend das SPZ und die gesamte Gruppe (SPG) ist. An jedes Detail wurde gedacht, damit Betroffene wieder ins normale Leben zurückfinden. Es gibt unzählige Angebote in den Bereichen Therapie, Beratung, Sport, Informatik, Restaurant, Hotellerie, Technik, Autoubau, Wiedereingliederung in die Arbeitswelt, Wohngruppen und noch vieles mehr. Der Aufenthalt im SPZ stelle ich mir als grosse Herausforderung vor. Aber ich denke auch, dass dieses Zentrum für viele Betroffene eine Art «zweites Zuhause» geworden ist.

Nach all diesen aufschlussreichen Informationen weiss ich nun in der Theorie, was das SPZ ist und wofür es da ist. Von meinem Interviewpartner werde ich anschliessend erfahren, wie das Leben im SPZ in der Realität aussieht.

3 Interview mit Roland Fässler, Betroffener

Wie bereits eingangs erwähnt, ist Roli - ein guter Freund meiner Familie – beim Skifahren gestürzt und hat sich schwer verletzt. Bevor ich ihn über sein Leben vor, während und nach dem Aufenthalt in Nottwil befrage, stelle ich ihn kurz vor.

Roli ist 56 Jahre alt und Vater von drei Kindern im Alter zwischen 18 und 24 Jahren. Zusammen mit seiner Frau Maya, seinen Kindern und seiner Mutter bewohnt er ein wunderschönes Haus mitten in Wädenswil. Dort ist Roli aufgewachsen.

(Die Kurzbiographie wird im Interview fortgesetzt.)

3.1 Interview



Abbildung 9: Roli und ich kurz vor dem Interview

Hallo Roli. Vielen Dank, dass du dir Zeit für mein Interview nimmst. Als erstes nimmt es mich wunder, was du ursprünglich für einen Beruf gelernt hast?

Ich habe Elektromonteur gelernt. Später habe ich mich weitergebildet und bin jetzt in der Gebäude-Automation tätig. Das macht mir sehr Spass. Diese Tätigkeit kann ich jetzt zum Glück auch nach dem Unfall noch weiterhin ausüben.

Du bist schon seit deiner Kindheit sehr aktiv im Sportbereich tätig, stimmt das?

Ja, das ist korrekt. Schon mein Vater war Kunstturner in der Nationalmannschaft. Sport ist in unserer Familie immer im Zentrum gestanden. Auch mein Bruder und ich waren Kunstturner und wir haben viele andere Sportarten ebenfalls ausprobiert. Im Winter gingen wir immer sehr gerne Skifahren.

Später bin ich vom aktiven Sport etwas zurückgetreten und habe dann verschiedene Aufgaben übernommen. Ich war sehr lange Präsident des Turnvereins Wädenswil. Zurzeit bin ich Präsident der Interessengemeinschaft der Wädenswiler Sportvereine IWS und weiter bin ich auch noch beim Zürcher Turnverband tätig.

Am 13. Februar 2023 hast du dich in Elm bei einem Skiunfall verletzt. Wie kann ich mir das vorstellen? Hattest du starke Schmerzen? Hat dich die Rega direkt nach Nottwil geflogen?

Ja, das ist so. An diesem 13. Februar hat sich mein Leben komplett verändert. Nach einem schönen Skitag kam es zu einem tragischen Sturz, obwohl ich nicht schnell unterwegs war. Ich merkte bei der Skispitze, dass sie sich im Schnee eingebohrt hatte. Leider bin ich dann mit dem Kopf voran gestürzt. Beim Aufprall konnte ich den Kopf nicht entlasten und ich habe bemerkt, dass es im Nacken ein wenig geknackt hat.

Anschliessend wollte ich aufstehen und merkte, dass nichts mehr stimmt. Ich konnte die Beine nicht mehr ansteuern und auch die Arme haben sich komisch bewegt. Ich wusste, jetzt brauche ich Hilfe. Der Ski-Rettungsdienst hat sehr schnell die Rega aufgeboden, welche mich direkt ins Unispital Zürich geflogen hat. Dort erfolgte die Erstversorgung mit Operationen. Erst im zweiten Schritt kam es zur Verlegung nach Nottwil.

Verstehe ich es richtig: In Nottwil selber bist du nie operiert worden?

Das ist eigentlich nicht ganz korrekt. In Nottwil erfolgt zwar keine Notoperation, aber geplante Operationen zu einem späteren Zeitpunkt werden durchaus durchgeführt. Bei mir wurden zum Beispiel zwei Finger-Operationen von Fachärzten durchgeführt, damit ich mehr Funktionen für meine Finger zurückerlangen konnte.

Roli, ich weiss, dass du an einer inkompletten Tetraplegie leidest. Kannst du mir kurz erklären, was ich mir darunter vorstellen soll?

Ich bin vom Halswirbel C4/C5 an gelähmt. Inkomplett bedeutet, dass das Rückenmark nicht durchtrennt ist, sondern stark gequetscht. Diese Quetschung hat bei mir die Lähmung der Beine, des Rumpfs, der Arme und Finger ausgelöst. Die Arme kann ich fast wieder normal bewegen. Bei den Beinen habe ich das Gefühl zurückerlangt, aber ich kann sie nicht ansteuern. Die Fingerfunktionen sind leider ebenfalls nicht mehr vorhanden. Wie bereits erwähnt, versuchte man die Fingerfunktionen mittels Operationen zu verbessern. Das gibt mir zum Beispiel beim Essen die Möglichkeit, das Besteck zu halten. Solche Verbesserungen geben mir gewisse Selbstständigkeit zurück.

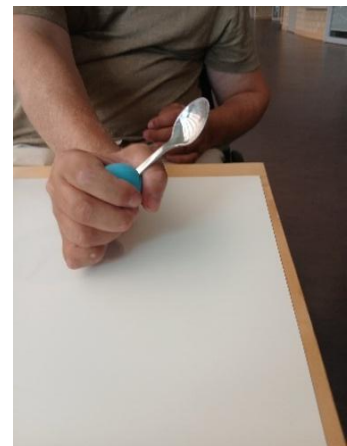


Abbildung 10: Roli übt mit speziellem Besteckgriff

Bist du vor dem Unfall schon mal mit dem SPZ in Kontakt gekommen?

Eigentlich nicht gross. In meinem näheren Umfeld kannte ich niemanden, der mit solch einer Verletzung bereits Nottwil-Bekanntheit gemacht hatte.

Ein spezielles Ereignis möchte ich unbedingt erwähnen. Ein guter Kollege von mir – der amtierende Stadtpräsident von Wädenswil Philipp Kutter – erlitt das gleiche Schicksal etwa zwei Wochen vor meinem Unfall.

Ebenfalls durch einen Skiunfall ist er in die gleiche Situation gekommen. Kurze Zeit vor mir wurde er in Nottwil behandelt. Ich hörte von diesem Unfall und schrieb ihm eine Karte. Ich teilte ihm mit, dass ich ihn besuchen werde. Zwei Wochen später bin ich selber in Nottwil gelandet. Es ist sehr speziell, dass gerade zwei Personen aus Wädenswil so kurz nacheinander das gleiche Schicksal erleiden müssen. Aber so ist das Leben.

Konntet ihr euch gegenseitig Mut machen und motivieren?

Ja, ich denke schon. Das hat uns auch näher zusammengebracht. Man ist in einer speziellen Situation und muss das Leben neu regeln. Man lernt aber auch noch viele andere Leute kennen, die das Gleiche durchmachen müssen. Da ergaben sich ganz tolle Freundschaften über die lange Zeit von fast neun Monaten hinweg, wo man in Nottwil in der Reha ist.

Wie muss ich mir einen normalen Tag als Patient im SPZ vorstellen? Gibt es einen strukturierten Tagesablauf?



Abbildung 11: Roli im Krafraum

Ja, das ist wirklich so. Das sind keine Ferien! Man hat einen strukturierten Tagesablauf. Nach dem Frühstück begann der Stundenplan mit all den verschiedenen Therapien. Da auf keinen Fall Druckstellen an der Haut entstehen durften, musste man sich immer wieder hinlegen oder zumindest irgendwie verlagern.

Nach dem Mittagessen erfolgten weitere Therapien bis 17 Uhr. Um 18 Uhr gab es das Nachtessen. Danach hatte man ein bisschen Zeit, mit Kollegen über den Tag zu sprechen. So gegen 21 Uhr war Bettzeit. Da wir ja auf Hilfe der Pflegenden angewiesen waren, mussten wir rechtzeitig im Zimmer sein. Man hat sich dann versucht zu erholen, damit man wieder für den nächsten Tag bereit ist.

Am Wochenende gab es keine Therapien, man konnte sich aber für den Fitnessraum anmelden. Das habe jeweils gerne am Samstagvormittag gemacht.

Gab es unter den Pflegenden auch Lernende, die dich gepflegt haben?

Ja, das SPZ ist sehr beliebt für Ausbildungen im Pflegebereich. Es hatte viele Lernende, die einen super Job gemacht haben. Sobald sie eingearbeitet waren, durften sie viele Arbeiten selbstständig übernehmen. Es gab jedoch auch Aufgaben, die vorerst nur ausgebildetes Personal übernehmen durfte, wie zum Beispiel die Medikamenten-Abgabe oder das Blutnehmen.

Ich denke, hier im SPZ werden hauptsächlich Unfälle, wie zum Beispiel Sportunfälle oder Motorradunfälle behandelt. Stimmt das?

Ja, da war ich auch fest davon überzeugt. Aber ich wurde dann eines Besseren belehrt. Mehr als die Hälfte der betroffenen Personen im SPZ müssen aufgrund einer Krankheit behandelt werden, und zwar wegen eines bakteriellen oder viralen Infektes. Zecken können zum Beispiel solche Krankheiten auslösen, die zu Lähmungen führen. Ich war sehr erstaunt, dass mehr Krankheitsfälle im SPZ behandelt werden als Unfälle.

Wie war das Gefühl, als du nach vielen Monaten im SPZ das erste Mal wieder in deinem Zuhause sein konntest?

Das war sehr speziell. Den ersten Heim-Kontakt hatte ich im April 2023 bei der Abklärung, ob es überhaupt möglich ist, wieder in das alte Zuhause zurückzukehren. Ich war zwar zu Hause, aber ich konnte mit meinem Rollstuhl nicht ins Haus reingehen.

Trotz allem war es für mich von Beginn weg klar, alles daran zu setzen, dass das Haus umgebaut werden soll, damit ich mich mit dem Rollstuhl darin bewegen kann. Spezialisten vom SPZ waren bei dieser Abklärung dabei. Am Schluss stand fest, dass der Bau eines Aussenliftes möglich ist. So kann ich jedes Stockwerk im Haus erreichen.



Abbildung 12: Der neue Aussenlift

Rückblickend ist alles sehr gut gelungen und ich bin stolz auf den Umbau. Mir tut es gut, wieder in der gewohnten Umgebung zu sein.

Du hast ein wunderschönes Büro im Dachgeschoss. Kannst du mir kurz von deiner Arbeit und von deinen Sitzungen erzählen?



Abbildung 13: Roli im neuen Büro

Vor dem Unfall war ich als Projektleiter bei Swisspro Automation in Urdorf tätig und war oft unterwegs bei Kundschaft. Das ist jetzt nicht mehr möglich. Ich arbeite nun im Backoffice und kann von zu Hause aus Kunden betreuen. Deshalb war es sehr wichtig für mich, ein gutes Büro zu haben.

Ich bin froh und glücklich, dass ich beruflich wieder ein bisschen engagiert sein kann. Der strukturierte Arbeitstag tut mir sehr gut.

Ich weiss, dass du auch grosse Unterstützung von deiner Familie bekommst. Wie schafft ihr es als Familie, positiv zu bleiben und das neue Leben, das ja auch eine Art «Neuland» im eigenen Zuhause ist, zu bewältigen?

Ja, das ist absolut richtig. Nach so einem Ereignis ist eine intakte Familie und ein gutes Umfeld enorm wichtig.

Früher konnte ich alles selbstständig erledigen, das ist heute leider nicht mehr möglich. Ich bin wirklich sehr froh, dass ich so grosse Unterstützung habe. Es ist auch nicht selbstverständlich, dass meine Frau die neue Situation so gut annehmen kann. Auch meine drei Kinder unterstützen mich immer, wenn sie zu Hause sind. Das gibt mir Mut.



Abbildung 14: Familie Fässler

Wenn ich in die Zukunft schaue, werden wir als Familie dieses «Projekt» weiterführen und schauen, dass es uns allen gut geht. Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung.

Roli, ich danke dir ganz herzlich für deine Offenheit und für das spannenden Interview. Ich wünsche dir ganz viel Energie, damit du zusammen mit deiner Familie deine Ziele erreichen kannst.

3.2 Feststellung

Mir fiel auf, dass Roli sehr gefasst und sachlich über den schlimmen Unfall gesprochen hat. Ich merkte, dass er sich mit seinem Schicksal abgefunden hat und dass er nach vorne schaut. Ich finde das unglaublich stark! Rolis positive Ausstrahlung und seine Zuversicht erleichterten es mir sehr, ihn auf sein Leben anzusprechen.

Dieses Interview war sehr aufschlussreich für mich. Ich habe viel über Rolis Leben vor, während und nach dem Aufenthalt im SPZ erfahren. Weiter wurde mir auch klar, dass Therapien enorm wichtig im Alltag einer querschnittgelähmten Person sind.

4 Therapien für querschnittgelähmte Menschen

Es gibt sehr viele Therapie-Möglichkeiten, die Querschnittgelähmte in Anspruch nehmen können. Je nach Bedürfnis der Patienten und Patientinnen wird der Therapieplan entsprechend angepasst. Ziel ist es, möglichst viel Bewegungsfähigkeit und eine grösstmögliche Selbstständigkeit der Betroffenen wieder zurückzuerlangen.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch)

In meinem Bericht stelle ich folgende Therapien vor: Ergotherapie, Physiotherapie, Atemtherapie, Logopädie, Medizinische Trainingstherapie (MTT) und Robotik. Das sind die Therapie-Formen, die bei Roli im SPZ angewendet wurden und welche er zum Teil auch zu Hause in Wädenswil und Zürich weiterhin mit grossem Einsatz und einer unglaublichen Zielstrebigkeit durchführt.



Abbildung 15: Roli und eine gute Freundin unterwegs zur Therapie

4.1 Ergotherapie

Querschnittgelähmte Menschen sind in ihrer Handlungsfähigkeit zum Teil stark eingeschränkt. Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel Essen, Trinken, Kochen, Schreiben, persönliche Hygiene, Kleider anziehen und vieles mehr war vor der Lähmung selbstverständlich. Es wurden nicht viele Gedanken daran verschwendet. Das alles hat sich verändert. Mit der Ergotherapie wird versucht, im Bereich Selbstversorgung, Arbeit und Freizeit die Handlungsfähig zu fördern und so weit wie möglich zurückzuerlangen. Damit soll die Reintegration ins frühere Leben – privat und beruflich – gewährleistet werden. Die Ergotherapie ist sozusagen die Verbindungslinie zwischen dem Leben vor und dem Leben nach der Querschnittlähmung.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / stiwell.medel.com / www.der-querschnitt.de / www.balgrist.ch)

4.2 Physiotherapie

Mit der Physiotherapie versucht man so schnell wie möglich, gewisse Funktionen wiederherzustellen, spezifische Aktivitäten zu trainieren und die Fortbewegung mit oder ohne Hilfsmittel zu üben. Je nach Schweregrad kann es sein, dass zum Beispiel das Bewegen im Bett intensiv trainiert werden muss. Des Weiteren beschäftigt sich die Physiotherapie auch mit Übungen, welche die Lunge betreffen. Eine Lungenentzündung ist eine schwere Komplikation und kann schlimme Folgen haben für die Betroffenen. Mit der Physiotherapie will man das Infektionsrisiko minimieren.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / stiwell.medel.com / www.novafon.ch)

4.3 Atemtherapie

Auch wenn man bei einer Querschnittlähmung nicht als Erstes an die Atmung denkt, kommt das Training mit der Atmung schon früh zum Einsatz. Bei sehr vielen querschnittgelähmten Menschen ist die Atmung beeinträchtigt. Dies kann zu grossen und vor allem gefährlichen Komplikationen führen. Die Aufgabe der Atmung ist einerseits unverbrauchte Luft in die Lunge zu bekommen und verbrauchte Luft wieder abzuatmen. Andererseits dient die Atmung auch dazu, angesammeltes Sekret aus der Lunge herauszubefördern. Querschnittgelähmten Menschen wird mit bestimmten Techniken gezeigt, wie sie die Atmung und das Husten möglichst selbstständig vornehmen können.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / www.balgrist.ch / www.der-querschnitt.de)

4.4 Logopädie

Bei Menschen mit Querschnittlähmung – insbesondere bei Verletzungen an der Halswirbelsäule – kann das Schlucken und auch die Stimme stark beeinträchtigt sein. Mittels einer logopädischen Therapie kann dabei eine grosse Verbesserung herbeigeführt werden. Zusammenfassend kann man sagen, dass in der Logopädie das Schlucken, das Sprechen, die Stimme und die Sprache genauer unter die Lupe genommen werden.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / www.der-querschnitt.de)

4.5 Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Bei der Medizinischen Trainingstherapie, kurz MTT, wird darauf geachtet, dass die Beweglichkeit verbessert, der Rehabilitationsprozess unterstützt und ungenügende Körperfunktionen verbessert werden.

Im Gegensatz zum Fitnesstraining oder zur klassischen Physiotherapie steht bei MTT der medizinische Aspekt immer im Vordergrund. Mit gezielten Kräftigungsübungen werden die verbleibenden Funktionen der Muskulatur erhalten und gekräftigt. Alltägliche Bewegungen sollen dadurch erleichtert werden.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / www.swissmedical.net)

4.6 Robotik

Robotik ist eine Assistenztechnologie, welche Patienten und Patientinnen unterstützt, motorische Fähigkeiten zu trainieren und allenfalls wiederzuerlangen. Es werden damit auch erhöhte Muskelspannungen (Spastik) und Schmerzen gelindert. Man kann grundsätzlich sagen, dass ein roboterassistiertes Gerät zu einer Bewegung verhilft, welche die betroffenen Personen ohne Hilfe nicht mehr ausführen könnten.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / www.balgrist.ch)

Da diese Therapieform sehr fremd für mich ist und ich nicht recht weiss, was ich mir darunter vorstellen soll, habe ich mich darum bemüht, bei einer Robotik-Stunde dabei sein zu können.

4.7 Erfahrungsbericht: Begleitung in eine Robotik-Therapiestunde

Roli hat mir erzählt, dass er jeweils wöchentlich eine Robotik-Stunde mit dem Lokomat (Gangroboter) absolviert. Ich habe ihn gebeten, einmal dabei sein zu dürfen. Unkompliziert wie Roli ist, hat er sofort zugesagt und wir haben einen Termin vereinbart.

Mir ist sehr schnell bewusst geworden, dass es so einfach gesagt war, dass man in die Therapie geht. Aber in Rolis Situation bedeutet dies immer, dass vorerst mal ein Transfer bevorsteht. Ein Transfer ist der Wechsel vom Rollstuhl an einen anderen Ort oder umgekehrt. In diesem Fall ging es darum, dass Roli ins Auto wechseln musste. Rolis Frau – Maya – hat mir gezeigt, wie das Ganze durchgeführt wird. Ich durfte ebenfalls mitanpacken. Gemeinsam haben wir Roli ein Rutschbrett in die richtige Position hingeschoben. Ich kam mir in diesem Moment ein bisschen unbeholfen und unsicher vor. Aber Maya erklärte mir dann detailliert, wie wir zusammen vorgehen werden.



Abbildung 16: Maya und Roli beim Transfer

Das Brett, auf welchem Roli ins Auto «rutschte», musste perfekt auf den Autositz ausgerichtet sein, so dass es für Roli angenehm war, im Auto zu sitzen. Ich merkte, wie viel Aufwand es für Maya war und wie viel Kraft es von ihr erforderte, ihrem Mann ins Auto zu helfen. Auch als Roli im Auto sass, musste Maya noch einige Korrekturen vornehmen, wie zum Beispiel die Füsse besser positionieren und den Rücken korrekt zurechtrücken. Anschliessend legte sie den Sicherheitsgurt um Roli und kümmerte sich weiter um den Rollstuhl. Dieser musste zusammengelegt und ins Auto gehievt werden. Unglaublich, was Maya alles leistete!

Die Therapie fand im VAMED Rehasentrum Zürich Seefeld statt. Als wir am Therapieort angekommen sind, stand uns ein weiterer Transfer bevor. Mit dem Lift erreichten wir schliesslich die Räumlichkeiten des Rehasentrums. Eine freundliche Therapeutin empfing Roli direkt beim Eingang. Das Verhältnis zwischen dem Patienten und der Therapeutin wirkte sehr vertraut. Man merkte, dass sie sich schon gut kennen. Mithilfe einer weiteren Therapeutin wurde Roli auf das Training mit dem Lokomat vorbereitet.

Ein Lokomat ist ein Gangroboter. Dieses Gerät hilft Menschen mit einer Gangstörung, damit das Gehen geübt und verbessert werden kann. Hilfreich ist die gesamte Robotik-Therapie dort, wo noch Reste von Nerven und Muskeln vorhanden sind. Beides trifft bei Roli zu. Auch wenn man keine Wunder erwarten darf, hilft es dennoch, wenn Rolis Nerven und Muskeln stimuliert werden. Durch die Vielzahl an Wiederholungen wird das ganze Nervensystem aktiviert, die Muskeln gekräftigt und die Koordination trainiert. Gewisse Fertigkeiten, wie zum Beispiel der Transfer vom Rollstuhl ins Auto, können durch das Lokomat-Training eindeutig verbessert werden. Der Lokomat ist ein ergänzendes Therapiegerät zur üblichen Physiotherapie.

(zusammengefasst aus www.paraplegie.ch / www.vamed-rehasentrum.ch)



Abbildung 17: Viele Schnallen und Bänder beim Lokomat

Nun, wie war der Ablauf einer solchen Lokomat-Stunde? Als erstes banden die beiden Therapeutinnen ganz viele Bänder um Rolis Beine und um seinen Oberkörper. Rolis Körper war fast vollständig «angeschnallt». Danach kam der Lokomat in Bewegung. Seile auf den Seiten zogen den ganzen Körper von Roli in die Senkrechte. Ich war sehr beeindruckt, dass ich Roli wieder einmal in seiner vollen Grösse sehen konnte. Unglaublich! Die ersten zehn Minuten hatte Roli mit den Füßen keinen Kontakt zum Laufband. Er schwebte sozusagen über dem Boden. Dies dient dazu, dass sich Rolis Körper an diese ungewohnte Lage gewöhnen kann.

Sobald diese Eingewöhnungszeit vorbei war, startete die eigentliche Therapie mit dem Lokomat. Das Laufband begann sich zu bewegen und Roli wurde mit einem möglichst natürlichen Gangmuster bewegt. Mittels Sensoren weiss der Computer, dass die Unterstützung allenfalls angepasst werden sollte.

Nach etwa 50 Minuten veranlasste eine Therapeutin, dass das Robotergerät Rolis Körper in den Rollstuhl zurückbringt. Zusammen mit einer Kollegin nahm sie die zahlreichen Bänder weg und brachte Roli wieder in eine gute Position in seinem Rollstuhl. Nachdem sie alles gut kontrolliert und Rolis Daten im Computer gespeichert

hatte, haben sich beiden Therapeutinnen von uns verabschiedet. Die Therapiestunde dauerte insgesamt eine Stunde. Man merkte gut, dass sich Roli schon bestens an dieses Training gewöhnt hatte.

Beim Rückweg zum Auto fragte ich Roli, ob er nun müde sei. Er hat nur gelächelt und gemeint, dass er sich schon gut an das Training gewöhnt habe. Inzwischen sei es für ihn zur Routine geworden und seine Kondition habe sich auch verbessert. Am Anfang der Robotik-Therapie sei er jeweils ziemlich erschöpft gewesen. Man habe auch erst mal mit einer halben Stunde begonnen und danach von Mal zu Mal die Dauer der Lektion gesteigert. Inzwischen freue er sich jeweils auf die Stunde und fühle sich danach immer sehr wohl.



Abbildung 18: Roli auf dem Lokomat



Abbildung 19: Roli und ich im Rehasentrum Zürich Seefeld

Beim Auto angelangt, erfolgte wieder der Transfer vom Rollstuhl ins Auto und danach die Rückfahrt nach Wädenswil. Roli bemerkte dann mit einem Schmunzeln, dass er an diesem Tag ausnahmsweise eine weitere Therapiestunde zu absolvieren hätte, nämlich 30 Minuten Medizinische Trainingstherapie (MTT). Es sei aber eine Ausnahme, dass er zwei Lektionen an einem Tag habe. In Wädenswil verabschiedeten wir uns und ich bedankte mich für diesen unglaublich spannenden Ausflug ins Rehasentrum Zürich Seefeld. Ich konnte kaum glauben, was ich alles erlebt hatte. Zu Hause habe ich all meine Eindrücke sofort aufgeschrieben und noch ein bisschen über das Erlebte nachgedacht.

4.8 Feststellung

Mit diesem Besuch gewährte mir Roli einen tiefen Einblick in die spannende Welt der Robotik-Therapie. Es war faszinierend und sehr lehrreich für mich. Ich konnte live miterleben, wie das Ganze durchgeführt wird. Die Zeit, in der Roli aufrecht stand und sich auf dem Laufband vorwärtsbewegte, war unbeschreiblich. Solche Stunden ermutigen Betroffene, immer wieder auf die nächsten, noch grösseren Ziele hinzuarbeiten und nach vorne zu blicken.

Laut SPZ besteht ein grosses Interesse an Therapien mit Computern und Robotergeräten. Das finde ich spannend und das kann ich auch gut verstehen. Die Betroffenen können endlich wieder Bewegungen durchführen, die von alleine nicht möglich sind. Das ist sehr motivierend. Es werden jedoch in sämtliche Therapieformen grosse Hoffnungen gesetzt. Möglichst viel Selbstständigkeit, Kraft und Ausdauer möchte man auf diese Art zurückerhalten.

5 Schlusswort

5.1 Inhaltliche Erkenntnisse

Für die meisten Menschen in meinem Alter ist ein Reha-Zentrum eher ein Fremdwort. Nach einem Sportunfall besucht man Physiotherapie-Stunden und danach ist man wieder fit. Ein Reha-Aufenthalt ist doch eher Neuland für viele Leute. Ein Aufenthalt im SPZ jedoch ist für alle ein unvorstellbarer Gedanke! Für mich war nur schon der Besuch in diesem Zentrum ziemlich beängstigend und definitiv Neuland. Durch diese Vertiefungsarbeit habe ich so viel Neues erfahren. Das Zentrum zu betreten, wirklich vor Ort zu sein und die verschiedenen Räume zu besichtigen, das alles ist viel eindrücklicher als ich es mir hätte vorstellen können. Unglaublich, wie viele Menschen in den Heilungsprozess von querschnittgelähmten Personen involviert sind. Ich kann kaum in Worte fassen, wie es ihn mir aussah, als ich all die betroffenen Menschen im Rollstuhl in der Cafeteria des SPZ gesehen habe. Ich war mir bewusst, dass zahlreiche Patienten und Patientinnen in ihrem Zimmer waren und auch gerne einen Kaffee genossen hätten, und zwar ohne Beeinträchtigung. Das machte mich traurig. Roli hat mir dann gezeigt, wo sein Zimmer für ganze neun Monate war. Ehrlich gesagt, ich hatte ein mulmiges Gefühl, als wir durch die Gänge liefen. Ich hätte nicht gedacht, dass mich diese Arbeit so stark beschäftigt und zum Nachdenken bringt. Die Fragen, was das SPZ ist und wofür es da ist, konnte ich mittels schriftlicher Quellen gut beantworten. Aber der Besuch im SPZ war sehr hilfreich. So konnte ich noch besser über diesen Ort berichten.

Roli erzählte mir, dass er in den ersten Tagen und Wochen nach seinem Unfall sich mit der Frage auseinandersetzen musste, ob er die neue Situation akzeptieren könne oder ob er mental aufgeben möchte. Zum Glück hat er sich für die erste Variante entschieden und hat somit auch gedanklich Neuland betreten und akzeptiert, dass das nun sein Leben ist. Kleine Fortschritte werden ständig erzielt, und die müssen gefeiert werden. Roli hat sich mit seinem Schicksal in jeder Hinsicht arrangiert und kann sein neues Leben auch wieder geniessen. Seiner Frau und seiner Familie ist er unglaublich dankbar.

Beim Interview hat mir Roli eindrücklich aufgezeigt, wie er diese schwierige Situation meistert. Rolis offene Art und seine grosse Zuversicht beeindruckten mich. Ich erhielt auf alle meine Fragen zum Leben vor, während und nach einem Aufenthalt im SPZ eine ausführliche Antwort und ich habe mit dem Interview mein Wissen über das Zentrum enorm erweitert. Rolis Erfahrung und seine Erlebnisse der letzten Monate haben mein Bild vom SPZ um viele Eindrücke ergänzt. Das Neuland SPZ ist nach der Vertiefungsarbeit nicht mehr derart fremd für mich.

Die Therapiebesuche stellen einen ganz wichtigen Fixpunkt im Leben einer querschnittgelähmten Person dar. Mit dem Besuch einer Robotik-Therapiestunde konnte ich mit eigenen Augen sehen, was der Lokomat mit Roli macht und was für Gangmuster er zu absolvieren hatte. Diese Stunde war unglaublich aufschlussreich. Ich konnte es fast nicht glauben, was ich alles zu sehen bekam. Ein Patient, der mit dem Exoskelett trainierte, war ebenfalls im Raum. Das Exoskelett ist ein Robotergerät, mit welchem Paraplegiker sich fortbewegen können. Einfach unglaublich! Alles in allem wurde meine Frage zur Robotik-Therapie sehr eindrücklich beantwortet. Ich werde diese Stunde nie vergessen!

5.2 Reflexion der Arbeitsweise

Der Einstieg in diese Vertiefungsarbeit war nicht so schwierig für mich. Nachdem ich mir ein paar Tage lang Gedanken zu den Dachthemen gemacht habe, ist mir Roli begegnet. Von diesem Moment an ging mir sein neues Leben und das Leben im SPZ nicht mehr aus dem Kopf. Ich hatte ganz viele Ideen, was ich zum Thema Neuland schreiben könnte. Nur, wie soll ich das alles aufschreiben? Ich hatte etwas Mühe, aus all diesen Ideen ein Konzept zu entwickeln. Ich wusste nicht recht, wie ich das Ganze aufteilen soll. Alles war Neuland, aber auf was sollte ich mich konzentrieren? Als erstes habe ich dann Texte zum SPZ im Internet gesucht und versucht, kurze Zusammenfassungen zu schreiben. Somit ergab sich die Methode «schriftliche Quellen». Danach lief es mir wieder sehr gut. Für mich war klar, dass ich gerne ein Interview mit einer betroffenen Person durchführen möchte. Nach kurzer Anfrage hat Roli sofort zugesagt und war begeistert von der Idee meiner Arbeit. Roli war ein sehr angenehmer Interviewpartner. Leider habe ich vergessen, das Interview aufzunehmen. So mussten wir es ein zweites Mal durchführen, was aber nicht schlimm war.

Roli ist unglaublich geduldig! Das Interview war auch wieder sehr interessant. Die Idee für den Erfahrungsbericht ist mir beim Besuch im SPZ gekommen. Ich habe all die verschiedenen Therapieräume gesehen. Dazu kam, dass mir Roli auf der Rückfahrt vom SPZ von einer ganz speziellen Therapie erzählte, die ihm sehr wichtig ist: das Lokomat-Training. Das hat mich sofort interessiert. So bin ich auf die Idee gekommen, meinen Erfahrungsbericht über eine Therapiestunde mit dem Lokomat zu schreiben.

Mit dem Abschluss dieser Vertiefungsarbeit habe ich mich ein bisschen schwergetan. Nachdem ich alle Gedanken zum Schlusswort in Stichworten aufgeschrieben hatte, musste ich feststellen, dass der Text zu lang wird. Es war schwierig für mich, das Wichtigste herauszupicken und meine Eindrücke und Erlebnisse etwas kürzer in Worte zu fassen. Das Thema SPZ bietet viel Material, worüber man berichten kann. Ich brauchte ziemlich lange, bis ich schliesslich zufrieden war mit meiner Arbeit.

5.3 Schlussbemerkung

Alles, was ich während dieser Vertiefungsarbeit erlebt habe, war Neuland für mich: das SPZ und auch die Gefühlslage, die mich immer wieder einholte. Ich verspürte die ganze Zeit Mitleid mit den Menschen im SPZ, obwohl sehr viele Leute auch lachten und fröhlich am diskutieren waren. Wenn ich so über das Ganze nachdenke, hat es mich schon zum Grübeln gebracht. Ist es wirklich so schlimm, wenn ich mein Zimmer aufräumen, meine Kleider ordentlich versorgen oder Hausarbeiten erledigen muss? Bei all diesen kleinen Alltagsproblemen schimpfe ich manchmal ziemlich stark. Ich kann jedoch einfach dankbar sein, dass ich alles machen kann, was ich will. Mein Körper funktioniert und ich habe keine Beeinträchtigung. Ich bin gesund und darf einen Beruf ausüben, den ich selber ausgewählt habe. Mein Wunschberuf – Zimmermann – erfordert viel körperlichen Einsatz. Keine Sekunde habe ich bei der Berufswahl darüber nachgedacht, ob ich den Beruf aus gesundheitlicher Sicht ausüben kann. Mir geht es so gut und ich bin privilegiert, wenn ich an die querschnittgelähmten Menschen im SPZ denke. Die Kraft, die diese Leute jeden Tag aufs Neue aufbringen müssen, ist unglaublich und bewundernswert. Sie verdienen meinen grössten Respekt.

Zum Schluss möchte ich allen Personen danken, die mir bei dieser Arbeit geholfen haben. Allen voran geht ein riesiges Dankeschön an Roli. Er ist die Hauptperson in meiner Arbeit. Ohne seine offene und ehrliche Art hätte ich niemals so einen tiefen Einblick ins SPZ und in alles, was damit verbunden ist, erhalten. Ich danke auch ganz herzlich Maya, den Therapeutinnen im Rehaszentrum Zürich Seefeld, den Menschen im SPZ und meinen Eltern. Mit der Unterstützung all dieser hilfsbereiten Menschen konnte ich viel Neuland betreten und meine Vertiefungsarbeit zu meinem persönlichen Erfolg machen.



Abbildung 20: Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

6 Quellenverzeichnis

Internet

<https://www.paraplegie.ch/spz/de/medizinisches-angebot/therapien/>

<https://www.crr-suva.ch/rehabilitation-klinik/paraplegie-tetraplegie-119.html>

<https://www.helsana.ch/de/blog/koerper/krankheiten/querschnittlaehmung.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Guido_A._Z%C3%A4ch

<https://www.schweizer-illustrierte.ch/people/swiss-stars/guido-a-zach-feiert-50-jubilaum-seines-lebenswerks>

<https://www.guidozaech.ch/>

<https://www.paraplegie.ch/de/betroffene/unterstuetzung-im-alltag/>

<https://stiwell.medel.com/de-at/neurologie/querschnittsl%C3%A4hmung>

<https://www.novafon.ch/tetraplegie-ursachen-folgen-und-therapieansaetze/>

<https://www.balgrist.ch/therapien/ergotherapie-para-und-tetraplegie/>

<https://www.der-querschnitt.de/7087-7087>

<https://www.balgrist.ch/paraplegieblog/hochgelaehmt-und-beatmet-beatmung-in-der-tetraplegie-703/>

<https://www.der-querschnitt.de/atemtechniken-bei-querschnittlaehmung-15319>

<https://www.swissmedical.net/de/physiotherapie/mtt>

<https://www.der-querschnitt.de/logopadie-7623>

<https://www.paraplegie.ch/spz/de/medizinisches-angebot/robotics/>

<https://www.balgrist.ch/paraplegieblog/wie-mein-gelaehmter-koerper-wieder-beweglich-wurde-633/>

<https://www.vamed-rehazentrum.ch/de/zuerich-seefeld/robotik>

Interview

Roland Fässler, Grünaustrasse 5, 8820 Wädenswil, Tel. 079 409 47 08

Erfahrungsbericht

VAMED Rehazentrum Zürich Seefeld, Bellerivestrasse 203, 8008 Zürich, Tel. 058 206 08 40

Illustrationen

Titelbild: <https://www.facebook.com/paraplegikerzentrum>

Abbildung 1: <https://www.paraplegikerzentren.ch/home/paraplegikerzentren-schweiz/spz-nottwil/>

Abbildung 2: Eigenes Foto

Abbildung 3: <https://www.hemmifayet.ch/projekte/empfang/>

Abbildung 4: <https://www.der-querschnitt.de/formen-der-querschnittlaehmung-klassifizierung-und-auspraegungen-1455>

Abbildung 5: https://www.hemmifayet.ch/projekte/erneuerung_und_erweiterung_klinik/

Abbildung 6: <https://www.schweizer-illustrierte.ch/people/swiss-stars/guido-a-zach-feiert-50-jubilaum-seines-lebenswerks-802079>

Abbildung 7: <https://www.paraplegie.ch/spz/de/aufenthalt-und-besuch/aufenthalt/peer-support-und-angehoerigenarbeit/>

Abbildung 8: Foto von Maya Fässler erhalten

Abbildung 9: Eigenes Foto

Abbildung 10: Eigenes Foto

Abbildung 11: Foto von Maya Fässler erhalten

Abbildung 12: Foto von Maya Fässler erhalten

Abbildung 13: Eigenes Foto

Abbildung 14: Foto von Maya Fässler erhalten

Abbildung 15: Foto von Maya Fässler erhalten

Abbildung 16: Eigenes Foto

Abbildung 17: Eigenes Foto

Abbildung 18: Eigenes Foto

Abbildung 19: Eigenes Foto

Abbildung 20: <https://www.spv.ch/de/spv-and-clubs/news/50-jahre-schweizer-paraplegiker-stiftung>

Hilfen

Korrektur Rechtschreibung/Grammatik und Unterstützung beim Gestalten:

Karin und Andreas Steiner, Neudorfstrasse 41, 8820 Wädenswil, Tel. 044 781 43 86

Arbeitsprotokoll

Name: , Klasse Zi22d

Daten:	Arbeitsschritte: Das machte ich.	Einschätzung: So erging es mir.
07.08.2025	Themenfindung	Durch die Begegnung mit Roland Fässler fiel mir die Themenfindung nicht schwer.
09.08.2025	Anfrage bei Roland Fässler	Schon früh habe ich abgeklärt, ob mir Roland Fässler für ein Interview zur Verfügung stehen würde. Er hat mir den Tipp gegeben, ihn am 13.8.2025 ins SPZ zu begleiten. Er müsse den Rollstuhl anpassen. Bis Ende Jahr hätte er sonst keinen Termin mehr.
13.08.2025	Besuch im SPZ	Ich darf viele Räume besichtigen, treffe viele Angestellte des SPZ und darf zuschauen, wie der Rollstuhl angepasst wird. Hat mich sehr beeindruckt! Ein erstes Gespräch mit Roland Fässler erfolgt im Anschluss.
15.08.2025	Besuch in einer Robotik-Stunde	Ich nutze die Gelegenheit und besuche eine Robotik-Stunde. Danach habe ich mir Notizen gemacht. War sehr beeindruckend!
17.08.2025	Fragestellungen zum Thema erarbeitet	Die Fragestellungen waren nicht so schwer zu erarbeiten. Ich habe mir schon zu Beginn Gedanken dazu gemacht. Aber bei der Gliederung der Arbeit hatte ich Mühe.
23.08.2025 24.08.2025	Entwurf der Einleitung und Fragen für Interview vorbereitet	Bei der Einleitung habe ich frei erzählt, wie ich zum Thema gekommen bin. Ich habe aufgeschrieben, wie wenn ich es jemandem erzählen würde. Das fiel mir leicht. Schwieriger war dann, die Wahl der Methoden genau zu beschreiben. Bei den Interviewfragen habe ich alles aufgeschrieben, was mich interessiert und was zur Fragestellung passt.

29.08.2025	Interview mit Roland Fässler durchgeführt, Notizen gemacht	Das Interview ist mir gut gelungen. War schwierig, Roli nicht zu persönliche Fragen zu stellen.
30.08.2025 01.09.2025	Titelblatt erstellt	Das Bild habe ich auf der Facebookseite gefunden. Es hat mir sehr gefallen. Gestalterisch habe ich versucht, oben und unten einen Rahmen einzufügen. Nach vielen Versuchen hat es geklappt.
05.09.2025	Entwurf des Inhaltsverzeichnisses erstellt	Das ist mir eher schwergefallen, da ich nicht gut mit dem PC umgehen kann.
06.09.2025 07.09.2025 13.09.2025	Hauptteil – Methode: Schriftliche Quellen (Entwurf)	Bei dieser Methode hatte ich Schwierigkeiten, den Überblick zu behalten. Das Thema ist sehr gross. Das machte mir Mühe. Ich habe dann Internetseiten studiert und einzelne Abschnitte zusammengefasst. Die Quelleangabe habe ich sofort nachgeführt. Am Schluss musste ich das Ganze sinnvoll zusammenstellen.
19.09.2025 20.09.2025	Hauptteil – Methode: Interview (Entwurf)	Anhand meiner Notizen habe das Interview gestaltet. Von Anfang an habe ich geschaut, dass der Text nicht zu lange wird.
26.09.2025 28.09.2025	Hauptteil – Methode: Erfahrungsbericht (Entwurf)	Beim Erfahrungsbericht habe ich ebenfalls anhand meiner Notizen und Erinnerungen ganz genau aufgeschrieben, wie der Besuch abgelaufen ist. Das ging problemlos.
03.10.2025	Zweites Interview durchgeführt, Besuch bei Roli zu Hause	Da ich das erste Interview nicht aufgenommen habe, musste ich es ein zweites Mal durchführen. Inzwischen war ich besser mit dem Thema vertraut. So konnte ich die Fragen anpassen. Es war sehr interessant. Das neue Büro und den Aussenlift durfte ich ebenfalls besichtigen. Hat mich beeindruckt.
05.10.2025 07.10.2025	Hauptteil – Methode: Interview	Ich konnte das Interview gut aufschreiben. Da ich dann zu viele Wörter hatte, musste ich es stark kürzen. Das war sehr schwierig.

Herbstferien (06.10.25 - 19.10.25)	Entwurf des Schlusswortes verfasst, Bilder eingefügt, Texte vervollständigt und korrigiert, VA gestaltet	In dieser Zeit habe ich immer wieder an der VA gearbeitet. Ich kenne mich nicht gut aus mit dem Word. So hatte ich sehr lange, mit den ersten Formatierungen. Das liegt mir nicht gut. Ich war manchmal ziemlich gestresst und frustriert.
17.10.2025 18.10.2025	Schlusswort geschrieben	Ich hatte viele gute Ideen für das Schlusswort. Ich musste nur noch einen sinnvollen Aufbau gestalten. Das war sehr anspruchsvoll. Am Schluss war ich aber stolz auf meine Arbeit.
25.10.2025 26.10.2025	Formales und Quellenverzeichnis fertiggestellt	Bei diesen beiden Arbeiten hatte ich sehr grosse Mühe, da ich das Word nicht gut kenne und nicht gut mit dem PC umgehen kann.
12.10.2025 26.10.2025 30.10.2025	Fremdkontrolle: Sprache und Gestaltung	Meine Eltern haben einige Schreibfehler entdeckt. Auch die Grammatik haben sie kontrolliert. Sie gaben mir auch noch ein paar Hinweise zur Gestaltung der Arbeit.
10.11.2025 11.11.2025	Druck/Abgabe der Arbeit	Ich habe die VA zweimal ausgedruckt, dem Lehrer abgegeben und zweimal online hinaufgeladen.

Selbständigkeitserklärung:

Ich erkläre, dass ich die vorliegende schriftliche Arbeit selbständig und ohne unerlaubte Mittel verfasst habe. Ich habe alle wörtlichen und sinngemässen Übernahmen aus anderen Texten und Quellen, inkl. generativen KI-Systemen, kenntlich gemacht und angegeben.

Ich versichere zudem, diese Arbeit nicht bereits anderweitig als Leistungsnachweis verwendet zu haben. Die Arbeit darf unter Einsatz entsprechender Software auf Plagiate überprüft werden.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Allgemeinbildung

Qualifikationsverfahren / Vertiefungsarbeit

1/1



Vereinbarung Thema und Fragestellungen (4jährige Grundbildung)

Name: Cyrill Steiner

Klasse: Zi22d

Thema: __Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Dachthema:

 Zusammenhalt Neuland**Fragestellungen** Was will ich herausfinden, erfahren, beobachten, untersuchen

Fragestellungen Formulieren Sie je einen vollständigen Fragesatz.	Methode Welche Methode wähle ich dafür?
Was kann ich mir unter dem Neuland «Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil» vorstellen? Wofür ist es da?	<input checked="" type="checkbox"/> Schriftliche Quellen <input type="checkbox"/> Erfahrungsbericht <input type="checkbox"/> Interview <input type="checkbox"/> Umfrage
Eine Therapieform heisst «Robotik». Worum geht es dabei?	<input type="checkbox"/> Schriftliche Quellen <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrungsbericht <input type="checkbox"/> Interview <input type="checkbox"/> Umfrage
Wie sieht das Leben einer betroffenen Person vor, während und nach dem Aufenthalt im Paraplegiker-Zentrum aus?	<input type="checkbox"/> Schriftliche Quellen <input type="checkbox"/> Erfahrungsbericht <input checked="" type="checkbox"/> Interview <input type="checkbox"/> Umfrage

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Vorgaben der VA verstanden haben.
Die Lehrperson bestätigt mit der Unterschrift, die Fragestellungen zu genehmigen.

Datum und Unterschrift Lernende

CSL

4.11.2025

Datum und Unterschrift Lehrperson

P71

4