Ausgabe N° 3 | 2021

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRAIT

«Ich lasse mich nicht unterkriegen»

Carole Rossetti

SCHWERPUNKTTHEMA

Freiwillige

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

2 **Inhalt und Editorial**

4 **Portrait**
C. Rossetti –
Compostela vor Augen

8 **Freiwillige**
– Walti Schmid, Fahrer
im Gruppenaufenthalt

– Monika Bergweger,
Mitglied Arbeitsgruppe

– Maria Moreno
und Luana Pellegrini
im Interview

15 **Die Kolumne**
Reto Meienberg «Ärzte»

16 **Regionalgruppen**

20 **Nicht verpassen**
– Welt MS Tag und
September Walk

– Der MS-Preis und die
Mitgliederversammlung

24 **Veranstaltungen**

26 **Promi Interview**
Claudio Corti, Schwimmer

04

«Compostela vor Augen»

Portrait C. Rossetti

08

«Es ist eine absolute Herzens-angelegenheit»

Walti Schmid

12

Freiwilligenarbeit bei der Schweiz. MS-Gesellschaft

Maria Moreno und Luana Pellegrini im Interview

26

«Mein Ziel sind die Paralympics in Tokio 2021!»

Claudio Corti, Schwimmer

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Die MS-Betroffene Carole Rossetti ist eine Kämpferin, sie gibt niemals auf. Vor 20 Jahren hat sie die Diagnose MS erhalten. Seither ist sie nicht nur über 500 km zu Fuss auf dem Jakobsweg gewandert, sondern engagiert sich auch in einer Regionalgruppe. Lesen Sie in diesem FORTE ihre Geschichte.

Die eigene Freizeit anderen schenken: Aktuell setzen sich rund 1'300 Freiwillige engagiert und begeistert für MS-Betroffene ein. Wie facettenreich und professionell die Freiwilligenarbeit bei der Schweiz. MS-Gesellschaft ist, zeigen wir in dieser FORTE-Ausgabe. Wir stellen Menschen vor, die sich als Freiwillige engagieren – und es mit grosser Überzeugung auch anderen empfehlen würden. Denn: Ohne die unermüdliche Unterstützung der Freiwilligen ginge es nicht. Ein grosses Dankeschön an Walti, Monika und all die anderen Freiwilligen, Mitglieder, Gönner, Spender und Partner, die unsere Arbeit unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen!

Patricia Monin
Direktorin

Impressum

FORTE ist das offizielle Magazin der Schweiz. MS-Gesellschaft.
Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Herausgeber:
Schweizerische MS- Gesellschaft,
Josefstrasse 129,
Postfach, 8031 Zürich
Telefon: 043 444 43 43
redaktion@multiplesklerose.ch
PC 80-8274-9
Chefredaktion: Nicole Moser
Redaktion: Antonella Rossi Harbus, Isabelle Buesser, Milo Prada
Gastautoren dieser Ausgabe: Reto Meienberg
Gestaltung und Illustration: Neonrot, Zürich
Bildnachweise: Schweiz. MS-Gesellschaft, Neonrot, diverse Fotografen
Druck: Baumer Group, Frauenfeld
Publikation: 4x pro Jahr
Auflage: Deutsch 75'200 Expl., Französisch 20'000 Expl., Italienisch 15'000 Expl.

Jeder Franken ist wichtig.
Unterstützen Sie MS-Betroffene und deren Angehörige mit Ihrem Spendenbeitrag. Danke!

Compostela vor Augen

«Meine Geschichte mit MS begann vor genau zwanzig Jahren», erzählt Carole Rossetti. Wir sitzen auf einer Terrasse und geniessen die ersten Sonnenstrahlen. Mit ihren 66 Jahren wirkt Carole stark und positiv. Die MS sieht man ihr nicht auf den ersten Blick an. Der Eindruck passt so gar nicht zu dem Bild, das viele Menschen von dieser Krankheit haben.

Es war die härteste Zäsur ihres Lebens. Vor zwanzig Jahren, im Mai 2001, fühlt sich Carole so krank, dass sie ins Krankenhaus muss. Die Diagnose: MS. Carole leidet unter einem sehr heftigen Schub, der sie dazu zwingt, die nächsten zwei Monate im Krankenhaus zu verbringen. Sie hat Lähmungserscheinungen in den unteren Gliedmassen und kann erst nach einem langen Rehabilitationsaufenthalt in Crans-Montana wieder gehen. Zu diesem Zeitpunkt fasst Carole einen Entschluss: Obwohl sie noch immer nicht wie früher gehen kann, will sie eines Tages auf dem Jakobsweg bis nach Compostela wandern – egal wie schwierig es wird. Dieses Versprechen gibt sie sich selbst.

Carole ist eine Kämpferin, sie gibt nicht auf. Gleichzeitig ist ihr bewusst, wie viel Arbeit noch vor ihr liegt. Zwei Jahre lang geht sie jeden Tag zur Behandlung. Sie widmet sich allen Aspekten, die mit MS in einem Zusammenhang stehen – egal, ob physisch, psychisch oder spiritueller Natur. Wenn sie grad keine Termine beim Therapeuten wahrnimmt, trainiert sie im Schwimmbad. Die harte Arbeit zahlt sich aus, auch wenn Carole nie wieder ihr früheres Leben zurückgewinnt. Ihre Ehe steht inzwischen vor dem Aus. Carole muss sich von ihrem Berufsleben verabschieden. Sie, die vor ihrer Krankheit immer gearbeitet hat, und in verschiedenen Funktionen in der Buchhaltung oder der Personalentwicklung tätig war. In ihrer Freizeit ist Carole gerne geritten oder hat sich um das Wohlergehen ihrer Mitmenschen gekümmert.

Für andere da sein und für sich einstehen

Nach der Diagnose zerbricht alles: Carole erkennt, wie schwierig es ist, ihre Gefühle gegenüber Menschen auszudrücken, die nicht von der Krankheit betroffen sind. Sie wendet sich an die Schweiz. MS-Gesellschaft und erfährt, dass in ihrer Gegend eine Regionalgruppe tätig ist. Carole nimmt Kontakt auf und wird schnell in die Organisation eingebunden. Wenig später, als einer der beiden Gründer in den Ruhestand geht, übernimmt Carole die Leitung. Und dieses Jahr feiert die groupe régional Plein-Ciel bereits ihr 20-jähriges Bestehen.

Anfangs ging es darum, sich zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. «Aber nach fünf Jahren wollten wir auch andere Dinge teilen. Deshalb haben wir angefangen, kulturelle Ausflüge, sportliche Aktivitäten und Kurse zur persönlichen Entwicklung zu organisieren», erinnert sich Carole. Sich in der Regionalgruppe zu engagieren, bedeutet ihr viel. Sie erzählt, dass sie hier in ihrem eigenen Tempo tätig sein könne, seit sich berufliche Pläne zerschlagen haben. «Die Leute denken, dass ich mich nur für andere ehrenamtlich engagiere, aber im Endeffekt ist es auch für mich!», verrät sie mit einem Augenzwinkern. Die Rolle als Ansprechpartnerin der Regionalgruppe habe sie gezwungen, Neues anzupacken – statt Trübsal zu blasen oder sich gehen zu lassen. Und: Es hätte ihr ermöglicht, wunderbare Menschen kennenzulernen, wie Rahel Tschantz, die sie bei der Leitung der Gruppe unterstützt: «Ohne Rahel hätte ich das alles nie machen können!»

Compostela, ein Symbol für den Kampf gegen MS

Carole hatte sich nach ihrem Reha-Aufenthalt geschworen, dass sie – sollte sie sich von ihrem schweren Rückfall erholen – auf den Jakobsweg

Freiwilligenarbeit. «Im Endeffekt ist es auch für mich.»

Carole Rossetti

gehen würde. Sieben Jahre nach ihrer Diagnose beginnt ihre unglaubliche Reise in Burgos.
Das Abenteuer dauert fünf Wochen bis nach Compostela in Spanien. Begleitet wird Carole von zwei Freunden, Nadia und Philippe, einem Hund sowie einem Pferd. Den grössten Teil des Weges legt sie zu Fuss zurück, nur selten steigt sie aufs Pferd, um ihre Beine zu entlasten. Philippe, der Fotograf und Kameramann, hält ihre Reise in vielen Bildern fest. Auch die Presse zeigt sich beeindruckt von dieser Leistung und publiziert einige Artikel zu Caroles Projekt.
Carole ist durch die Herausforderung des Jakobswegs stärker geworden. Sie gewinnt Selbstvertrauen, Energie und Zuversicht. Carole weiss, dass sie Hindernisse überwinden und über sich

«Ich kann trotz MS Hindernisse überwinden.»

hinauswachsen kann, solange sie in ihrem eigenen Tempo geht – auch wenn die Krankheit immer präsent ist.

Nicht nur freundliche Begegnungen

Leider legten sich auch Schatten über die Reise. Nachdem die Presse von Caroles Taten berichtet hatte, verlor sie ihre Rente. Die Invalidenversicherung entschied, dass Carole arbeitsfähig sei, da sie 500 km zu Fuss bewältigt habe. Carole wandte sich an die Schweiz. MS-Gesellschaft. Trotz aller Rücksprachen mit der IV blieb diese bei ihrer Einschätzung.

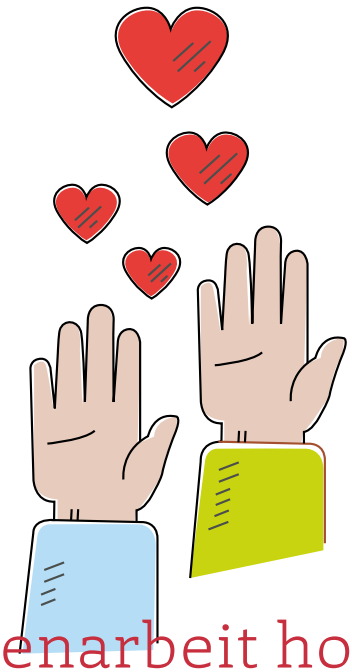
«Die Arbeit in der Regionalgruppe gibt mir das Gefühl, gebraucht zu werden.»

Die MS verunmöglicht es Carole, den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen, Deadlines einzuhalten und frühere Leistungen zu erbringen. Sie fühlt sich «von der Gesellschaft im Stich gelassen». Bis zur Pensionierung wird sie auf Sozialversicherungen angewiesen sein. Die Schweiz. MS-Gesellschaft steht ihr zur Seite und unterstützt sie finanziell bei der Auto- und Krankenversicherung. Das Beratungsteam hat für ihre Sorgen und Ängste ein offenes Ohr. Die Kurse und Weiterbildungen der Schweiz. MS-Gesellschaft sind für Carole ein wichtiger Anker. In der Regionalgruppe findet sie zudem den idealen Rahmen, um in ihrem eigenen Tempo tätig zu sein, erfährt Wertschätzung, hat einen Platz in der Gesellschaft und das Gefühl, gebraucht zu werden.

Zufrieden im Ruhestand

Heute ist Carole 66 Jahre alt und fühlt sich gut. Sie erwägt, die Regionalgruppe an einen Nachfolger zu übergeben, möchte aber vorher noch die Feierlichkeiten zum 20-jährigen Bestehen von Plein Ciel organisieren. Diese mussten Corona-bedingt verschoben werden. Carole, inzwischen glückliche Grossmutter, will ihre Zeit mit den Enkelkindern geniessen. Wer weiss, vielleicht trifft sie ja einen Begleiter, mit dem sie ihre Hobbys und schöne Momente teilen kann? «Ich will nichts Kompliziertes oder etwas, was mich einengt. Ich habe mich zu sehr an meine Freiheit gewöhnt!» Sie fügt hinzu: «Ich müsste jemanden mit einem grossen Herz finden, der in der Lage ist, mit MS klar zu kommen...»

/// **Text:** Isabelle Buesser
/// **Fotos:** Neonrot, Aline Meister



Freiwilligenarbeit hoch im Kurs

Freiwillige stehen selten im Rampenlicht – doch ohne sie ginge es nicht. In der Schweiz setzen sich Zehntausende Menschen ehrenamtlich ein.

Freiwillige schenken schöne Momente, hören mitfühlend zu, stehen zur Seite und werden oft zu vertrauten Menschen, ohne die man sich die Welt nicht mehr vorstellen könnte. Ihr Einsatz ist für jede Organisation eine wichtige und unentbehrliche Unterstützung. Bei der Schweiz. MS-Gesellschaft sind Freiwillige in einer Regionalgruppe oder in Entlastungsangeboten tätig. Sie organisieren Ausflüge, leiten eine Nordic Walking Gruppe oder veranstalten einen Feierabendtreff. Sie betätigen sich als Chauffeur, Fotograf oder kümmern sich um administrative Tätigkeiten. Gleichzeitig sind sie Botschafter und sensibilisieren die Öffentlichkeit, indem sie im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz über Multiple Sklerose sprechen und aufklären. Ihr Engagement kann viele Formen annehmen, doch immer ist es wirkungsvoll – für Betroffene und für die Freiwilligen selbst.

Zusammen etwas bewegen

Was sagt die Statistik zum Thema Freiwilligenarbeit? Schweizerinnen und Schweizer sind engagiert: 39 Prozent der Bevölkerung ab fünfzehn Jahren sind formell freiwillig in einem Verein oder einer Organisation tätig. 45 Prozent der Bevölkerung leisten informelle Freiwilligenarbeit, in dem sie beispielsweise Verwandte oder Bekannte betreuen. Und 71 Prozent der Bevölkerung spenden Geld. So steht es im Freiwilligen-Monitor, der von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) publiziert wird.
Alle vier Jahre forscht die SGG in einer landesweiten Befragung zum Thema. Dabei zeigen sich überraschende Trends und Entwicklungen: Nicht finanzielle Anreize ziehen Freiwillige an, sondern die Herausforderung, Verantwortung und Abwechslung. Wer sich als Freiwilliger engagiert, möchte mit anderen zusammen etwas unternehmen, helfen, sich weiterentwickeln, seine Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern und auch Spass haben. Männer engagieren sich mehrheitlich in Parteien, im öffentlichen Dienst, in Interessensverbänden oder im Sport. Frauen eher im Elternrat, in einer Religionsgemeinschaft, bei sozialen oder karitativen Organisationen. Auffallend sind regionale Unterschiede: So ist Freiwilligenarbeit in der Deutschschweiz stärker verbreitet als in der Romandie oder im Tessin. Und in ländlichen Gebieten deutlich höher als in städtischen Zentren. Dennoch bleibt die Zahl der Freiwilligen in den letzten zehn Jahren erstaunlich stabil.
Fakt ist: Freiwillige leisten jährlich rund 660 Millionen Einsatzstunden. Dies entspricht einem monetären Wert von 34 Milliarden Franken. Eine Schweiz ohne Freiwillige? Unvorstellbar. Und dies gilt auch für die Schweiz. MS-Gesellschaft. Hier leisten rund 1'300 Freiwillige über 100'000 Stunden Freiwilligenarbeit pro Jahr. Dafür ein herzliches Dankeschön.

«Eine absolute Herzensangelegenheit»

Von mir zu dir: Walti Schmid engagiert sich seit Jahren als Freiwilliger für MS-Betroffene und möchte seine Erlebnisse gegen nichts auf der Welt eintauschen.

Walti Schmid verstaut das letzte Material im Bus. Mit schnellen Schritten führt er routiniert den kleinen Hebewagen die Rampe hoch und wieder runter. Lädt Kiste um Kiste ab, bis alles im Innern des Wagens verschwunden ist. «Bald geht's los», sagt er fröhlich. Die letzten Vorbereitungen für den langersehnten Gruppenaufenthalt laufen auf Hochtouren. Es ist der Erste seit der Corona-Pandemie und Walti, der Busfahrer, ist selbstverständlich – wie schon viele Jahre zuvor – mit von der Partie.

Er schiebt sich die Sonnenbrille ins grau melierte Haar. Walti trägt an diesem Tag im April eine lila Weste – eine von über 50, die er in seinem Schrank hat. «Mein Markenzeichen. Man nennt mich deshalb auch Gilet-Walti», erklärt er augenzwinkernd. Seit 1998 ist er als Freiwilliger aktiv. Ursprünglich ein Zufall: «Ich hatte den Wunsch, mich freiwillig zu engagieren. Da hörte ich, dass die Schweiz. MS-Gesellschaft einen Fahrer sucht. Seither bin ich dabei. Es ist kaum zu glauben: Inzwischen sind es schon 125 Gruppenaufenthalte geworden!» Walti schwärmt von schönen Orten, die er während seines freiwilligen Engagements besucht hat: Twannberg, Montana, Hasliberg, Sarnen, Walchwil und viele mehr – die Liste ist lang. Und: Jeder Gruppenaufenthalt war einzigartig.

Weil jedes Lächeln Gold wert ist

Was treibt jemanden wie ihn an, seine Freizeit für MS-Betroffene zu investieren? Walti nimmt sich für seine Antwort Zeit. Dann sagt er leise: «Jede Antwort, die ich jetzt geben könnte, wäre zu kurz gegriffen. Es lässt dich nicht mehr los. Die Gäste, die ich als Fahrer begleiten darf, sind etwas ganz Besonderes. Ich sagte mir: Walti, du kannst diesen Menschen, die an Multipler Sklerose leiden, mit deinem Einsatz im Gruppenaufenthalt etwas Gutes tun. Gibt es eine schönere Aufgabe? Wenn ich in die strahlenden Augen blicke, macht mich das glücklich», erzählt er. Walti ist bewusst, wie schwierig der Alltag für MS-Betroffene sein kann. «Die durch Spenden finanzierten Gruppenaufenthalte sind enorm wichtig. Auch

Betroffene möchten in die Ferien fahren, aus ihrer gewohnten Umgebung rauskommen und Neues entdecken. Damit mal ein anderer Wind weht.» Er denkt auch an die Angehörigen: «Wer so viel gibt, soll selber ebenfalls einmal Kraft tanken dürfen. Einen Angehörigen rund um die Uhr zu betreuen und zu pflegen heisst, wenig Zeit für eigene Bedürfnisse zu haben. Wenn ich als Freiwilliger dazu beitragen kann, dass diese Alltagspflichten für kurze Zeit losgelassen werden können, ist das wunderbar.»

Walti beugt sich vor: «Ich mache es aber nicht nur für diese Menschen – oder weil ich ein riesengrosses Herz habe – sondern ehrlich gesagt auch für mich. Warum? Weil ich mit ganz starken Eindrücken zurückkomme. Ich lerne viel von den Betroffenen, es macht mich dankbar. Und dann ist da auch noch diese pure Freude, denn wir haben wirklich viel Spass zusammen!» Er erzählt von Bruno, einem Teilnehmer, der mit seinem feinen Humor einen ganzen Bus unterhalten kann. Oder von dem Tag, als die Crew den überraschten Buspassagieren ein Gläschen Weisswein direkt an den Sitzplatz serviert hatte – als VIP-Service sozusagen.

Überhaupt sei jede Fahrt speziell, sie würden viele kleine Abenteuer erleben. Stimmt, da gab es diese Anekdote über den Walti. Dass er sich schon mal verfahre und im Kreisverkehr die falsche Abzweigung wähle. Ist da was dran? Er lächelt verschmitzt: «Ach, diese Extrarunden – nennen wir sie Panoramafahrten – ja, die sind meine Spezialität. Wenn ich bei Sonnenschein durch die herrliche Landschaft fahre, kann ich nicht anders und vergesse jeden Zeitplan!» Die Gäste rufen dann immer vergnügt: «Er hat's wieder gemacht, unser Walti!»

Er kennt die Schweiz wie seine Hosentasche und manövriert den Bus gekonnt durch enge Strassen. Walti weiss um seine Verantwortung und nimmt diese sehr ernst. So hat er verschiedene Kurse absolviert, darunter einen Schleuderkurs, der ihn sehr beeindruckt hat. Vor jeder Abfahrt kontrolliert er sorgfältig, ob die Rollstühle korrekt im Bus fixiert sind. Beim Fahren ist er hoch konzentriert, hat die Strasse und andere Verkehrsteilnehmer stets im Blick und den Fuss in der Nähe des Bremspedals. «Wegen meines sicheren Fahrstils werde ich von den Passagieren als Chauffeur sehr geschätzt», sagt er nicht ohne Stolz.

Es ist nicht immer leicht

Wie geht Walti damit um, dass seine Passagiere von der schweren Krankheit gekennzeichnet sind? «Ehrlich gesagt: Ich werde bei jedem Gruppenaufenthalt sowohl psychisch wie auch physisch gefordert. Und ja, manchmal komme ich an meine Grenzen», gibt er zu. «Es ist nicht immer leicht – die Krankheit hat grausame Seiten. Und obwohl wir im Gruppenaufenthalt viel Spass haben, ist es immer ein Thema. Zwischendurch dachte ich auch schon ans Aufhören. Aber meine Aufgabe hier ist wichtig. Kommt dazu: Mir geht es gut, und ich bin gesund. Warum also nicht etwas weitergeben, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten?»

Während eines Gruppenaufenthalts packt Walti dort an, wo er gebraucht wird: waschen, einkaufen, pflegen oder einen Rollstuhl reparieren – er hat viele Talente. Auch in der Regionalgruppe Luzern engagiert er sich. «Nach über 22 Jahren werde ich dort nun kürzertreten, um endlich meine Pension zu geniessen und mehr Zeit für mich zu haben», er lacht kurz auf. Walti geht gerne spazieren oder geniesst ein feines Essen mit Freunden. «Langweilig ist mir keineswegs», betont er. «Doch nichts kommt meinem Einsatz für MS-Betroffene gleich! Als es letztes Jahr wegen Corona keinen Gruppenaufenthalt gab, habe ich das extrem vermisst. Ich war traurig, und es hat mir richtig zugesetzt. Für die Betroffenen muss es natürlich noch viel schlimmer gewesen sein – ihnen wird definitiv die Decke auf den Kopf gefallen sein.» Umso mehr freut er sich auf dieses Jahr.

Ist ein Freiwilligeneinsatz für jeden geeignet? Fragt man Walti, lautet die Antwort: Ja, unbedingt! Insbesondere legt Walti auch jüngeren Menschen ein Engagement ans Herz. Unsere Gesellschaft sei auf Freiwillige angewiesen, meint er ernst. Es gehe hier um viel. Und als Helfer könne man wertvolle Erfahrungen gewinnen. «Man muss nur wissen, worauf man sich einlassen kann und will. Alles andere ergibt sich von selbst. Berührungsängste braucht niemand zu haben – die Betroffenen machen es einem leicht. Einmal Freiwilliger – immer Freiwilliger!»

/// **Interview:** Nicole Moser

Für MS-Betroffene da sein

Regionalgruppen sind wichtige Anlaufstellen für MS-Betroffene. Einmal im Monat trifft sich Monika mit ihrer Arbeitsgruppe und gibt ein paar Stunden ihrer Freizeit her, um sich freiwillig zu engagieren. Warum? Sie sagt: «Weil die Arbeit für MS-Betroffene wunderbar ist!»

«Anderen Menschen eine Freude zu machen, ist meine Motivation»

Monika, Mitglied der Regionalgruppe Thurgau.

Aber von Anfang an

Wir sind in Mettendorf, einer Ortschaft mit 300 Einwohnern. Mit dem Auto sind es zehn Minuten bis nach Frauenfeld. Monika engagiert sich in der Regionalgruppe Thurgau – mit grosser Leidenschaft. Wer ihr zuhört, merkt schnell, warum: Was sie beflügelt, seien der Kontakt zu den Menschen und die grossartigen Erlebnisse. Wie muss man sich ihren Einsatz konkret vorstellen? «An unseren Sitzungen legen wir das Jahresprogramm mit den Aktivitäten fest, basierend auf den Wünschen unserer Mitglieder», erklärt Monika. Später sei eine akkurate Planung das A und O. Dabei werden die Aufgaben im Team aufgeteilt. Wer übrigens denkt, jeder Freiwillige müsse MS-Betroffene im Rollstuhl auf die Toilette begleiten oder ihnen beim Essen helfen, wird überrascht sein. Es gibt tausend Arten, sich zu engagieren. Wer einen Kuchen verziert, Einladungen textet, etwas auf Social Media postet oder einen Espresso serviert, ist genauso willkommen», sagt Monika lächelnd.

Ist die Krankheit bei Ausflügen oft ein Thema? Wird sie mit komplizierten Situationen konfrontiert? Für einen Moment wirkt sie nachdenklich. «Kleinere Herausforderungen gehören dazu – wenn jemand in kurzer Zeit physisch abgebaut hat und noch nicht akzeptieren kann, dass ein Ausflug im Rollstuhl einfacher wäre. In diesen heiklen Situationen braucht es Feingefühl und die passenden Worte. Es ist für beide Seiten nicht leicht und geht ganz schön unter die Haut. Höhenflüge und zerplatzte Träume liegen manchmal sehr nahe beieinander.»

Eintauchen in andere Welten

Wie MS-Betroffene dennoch immer wieder Grenzen sprengen, beeindruckt Monika. «Die Welt

durch deren Brille wahrzunehmen, finde ich eindrücklich. Plötzlich gelten andere Werte, was zählt ist das Jetzt. Es zeigt mir, wie viel Schönes ich im Leben habe, wie ich mich an kleinen Dingen erfreuen kann. Und vor allem: Wie es gelingt, das Beste aus jeder Situation zu machen, gerade wenn das Leben ein düsteres Kapitel aufschlägt», erzählt sie. Besonders gerne hilft Monika bei der Organisation der Aktivitäten. Einen Tagesausflug in den Zoo, einen Museumsbesuch oder dem Höhepunkt im Jahreskalender der Regionalgruppe Thurgau: den Grillanlass im August.
Zum Schluss liegt Monika noch etwas am Herzen. «Ich bin erstaunt, dass sich nicht mehr Personen angesprochen fühlen», sagt sie. «Wer sich freiwillig engagiert, kann viel bewegen. Und wer Leute mag, Interesse am Gegenüber hat und gemeinsam etwas erleben möchte, für den ist ein Engagement in der Regionalgruppe genau das Richtige. Übrigens: Im Kanton Thurgau gibt es eine Gruppe, die sich explizit an jüngere Teilnehmende richtet, Insieme. Die Anlässe finden teilweise auch abends statt. Also meldet euch – es lohnt sich bestimmt!»

/// **Text:** Nicole Moser

Ohne Freiwilligenarbeit läuft nichts

Luana Pellegrini und Maria Moreno koordinieren die Freiwilligenarbeit der Schweiz. MS-Gesellschaft. Im Interview zeigen sie auf, was die rund 1'300 Freiwilligen tagtäglich leisten und wie sie MS-Betroffene unterstützen.

Freiwillige sind gefragt. Welchen Stellenwert haben sie für die Schweiz. MS-Gesellschaft?
Maria Moreno: *Kurz gesagt, sie sind unentbehrlich. Vieles, was Regionalgruppen für MS-Betroffene organisieren, wäre ohne Freiwillige unmöglich. Ihr Einsatz verdient grossen Respekt.*
Luana Pellegrini: *Maria hat es auf den Punkt gebracht: Freiwillige Helfer sind ein essenzieller Bestandteil des Teams. Wichtige Entlastungsangebote wie Gruppenaufenthalte, Begegnungswochen oder Kindercamps würden ohne Freiwillige nicht in dieser Form existieren. Deshalb bedanken wir uns bei allen herzlich für ihren Einsatz.*

Warum engagieren sich Menschen freiwillig?
Luana Pellegrini: *Die Beweggründe und die Motivation sind unterschiedlich. Es sind Personen, die sich engagieren oder ihre Expertise einbringen möchten und dafür auch Zeit einrichten können und wollen. Sie haben Freude am Kontakt mit anderen Menschen, möchten helfen und mitgestalten. Gleichzeitig sammeln sie neue Erfahrungen und erfahren Anerkennung.*
Maria Moreno: *Die Regionalgruppen und deren Angebote sind wichtige Anlaufstellen für MS-Betroffene und Angehörige. Teilweise übernehmen auch MS-Betroffene diese Aufgaben. Aktuell sind ungefähr 12% der Freiwilligen MS-Betroffene.*

Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es?
Maria Moreno: *Wer gerne Anlässe organisiert, mit Zahlen umgehen kann, kreativ ist oder gut und gerne schreiben kann, ist bei den Regionalgruppen richtig. Es gibt unzählige Varianten, sich zu engagieren. Ein Team setzt sich zusammen aus einer Kontaktperson (Leitung), einer Person für die Finanzen (Buchhaltung) sowie der Arbeitsgruppe. Miteinander planen sie alle Aktivitäten der Regionalgruppe. Bei der Durchführung der Veranstaltungen werden sie von freiwilligen Helfern unterstützt. Der jüngste Helfer ist übrigens 22, der älteste 87 Jahre alt.*

Luana Pellegrini: *Engagieren kann man sich auch im Kindercamp, das wir für Kinder aus Familien mit einem MS-betroffenen Elternteil anbieten: ein Kindercamp mit Abenteuern, wenig Schlaf, Riesenspass und vor allem: «Rambazamba». Dies spricht jüngere Freiwillige an, die gern Umgang mit Kindern haben.*

Um MS-Betroffenen eine kurze Auszeit vom Alltag zu ermöglichen, gibt es Begegnungswochen und Gruppenaufenthalte. Während wir in den Begegnungswochen eher Gäste haben, die leicht von MS betroffen sind, geht es bei den Gruppenaufenthalten um eine intensive 1:1-Begleitung – was sich in den Betreuungs- und Pflegetätigkeiten der Freiwilligen spiegelt. Mehrheitlich engagieren sich Frauen, doch auch Männer sind dabei. Ebenso angesprochen fühlen sich Medizin-Studierende oder angehende SRK-Pflegehelfer/innen, die ihr Praktikum absolvieren. 70 bis 80 Prozent unse-

rer Freiwilligen sind Menschen, die sich seit über zehn Jahren engagieren. Ich finde das grossartig.

Was muss man mitbringen?
Luana Pellegrini: *Es ist ganz einfach: Freude am Kontakt mit anderen Menschen, Neugierde und Teamfähigkeit.*
Maria Moreno: *Das sehe ich ähnlich. Am Anfang steht der Wunsch, sich zu engagieren. Je nach Position sind Kenntnisse in der Administration, Eventorganisation, Buchhaltung, Protokollierung, Fotografie oder in Social Media hilfreich. Oder wenn jemand lokal gut vernetzt ist. Eine Pflegeausbildung oder Betreuungsfachkenntnisse sind nicht nötig.*

Was gebt ihr den Freiwilligen mit auf den Weg?
Maria Moreno: *Die Freiwilligenarbeit bei der Schweiz. MS-Gesellschaft ist eine interessante Tätigkeit, die viel Freude macht. Häufig entstehen auch Freundschaften. Freiwillige sammeln Erfahrungen, die privat oder beruflich nützlich sind – beispielsweise durch das Erlernen neuer Kompetenzen oder durch den Aufbau von Netzwerken. Viele Arbeitgeber in der Schweiz bewerten Freiwilligenarbeit positiv. Als Nachweis dient das Dossier «Freiwillig engagiert». Zudem erhalten Freiwillige während ihrer Einsätze Versicherungsschutz, eine Spesenvergütung, und sie können unentgeltlich an Kursen der Schweiz. MS-Gesellschaft teilnehmen. Sie profitieren von einer Freimitgliedschaft inklusive Einladung zur Mitgliederversammlung, Mitspracherecht und erhalten das FORTE-Magazin.*

Möchtest du noch etwas ergänzen?
Luana Pellegrini: *(lächelnd) Vielleicht, dass die Gruppenaufenthalte an traumhaften Orten stattfinden? Fast immer sind es atemberaubende Aussichten auf Seen und Schweizer Berge. Und dass das Miteinander, Geniessen und Verweilen nicht zu kurz kommt.*

Sprechen wir noch über den Faktor Zeit…
Maria Moreno: *Wichtig scheint mir, dass Interessierte von Anfang an kommunizieren, welches zeitliche Engagement möglich ist.*
Luana Pellegrini: *Bei den Gruppenaufenthalten, Kindercamps oder Begegnungswochen ist das Engagement punktuell. Ideal für Personen, die sich während einem klar definierten Zeitraum oder einem Wocheneinsatz engagieren möchten.*

Sind Berührungsängste mit MS ein Thema?
Luana Pellegrini: *Manchmal – wir klären das im Gespräch. Am Informationstag stellen wir die Schweiz. MS-Gesellschaft als Organisation vor und behandeln auch Themen wie Krankheitsbild oder Hygiene. Genauso wichtig ist eine sorgfältige Einführung in die Arbeit: wie man den Rollstuhl schiebt, einen MS-Betroffenen zu zweit im Bett mobilisiert oder eine Person wäscht. Ein Gruppenaufenthalt ist anstrengend, sowohl psychisch wie physisch. Geleitet wird jeder Gruppenaufenthalt von zwei diplomierten Pflegefachpersonen, die für die Qualität und Sicherheit verantwortlich sind.*

Mit welchen Themen sehen sich die Regionalgruppen konfrontiert?
Maria Moreno: *Ein Faktor ist die Professionalisierung. Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit braucht es einen klaren Rahmen und Regularien. Zudem hat die Digitalisierung Einzug erhalten. Viele Regionalgruppen suchen Nachfolger, um das Wissen rechtzeitig weiterzugeben. Schön wäre ein Mix von älteren und jüngeren Personen, Betroffenen und Nicht-Betroffenen.*

Wo kann man sich melden?
Maria Moreno: *Wer sich für die Mitarbeit in einer Regionalgruppe interessiert, findet auf unserer Webseite weitere Informationen. Gerne stehen wir auch per E-Mail oder telefonisch jederzeit zur Verfügung.*

Vielen Dank fürs Interview.

/// **Interview:** Nicole Moser

Ärzte

Reto Meienberg – Kolumnist im FORTE

Kaum finden die Ärzte etwas Besonderes, ist der Teufel los. So geschehen bei mir in der letzten Reha im Herbst: Da sah man bei einer Untersuchung meine übergrosse Blase und schon sagten die Ärzte, das sei sehr gefährlich, ich müsse das bei einem Urologen sofort kontrollieren lassen. Sonst könne es zu einem Rückfluss in die Nieren kommen. Deshalb bräuchte ich dringend einen Cystofix.

Damit begann das ganze Theater. Wieder zuhause liess ich mich mit dem TIXI ins Spital Männedorf fahren. Dort machte man eine Computer-Tomografie und schickte mich mit den Ergebnissen in die nächste spezialisierte Klinik in Zürich, wo mir eine weitere, sehr unangenehme und langwierige Untersuchung bevorstand. Dann ein paar Tage später wieder zurück in die erste Klinik, wo man mir alles erklären und einen Termin geben würde, um die kleine Operation durchzuführen. Ein Schläuchlein in die Blase operieren mit einem Beutel am Bein. Das alles wollte ich nicht! Weil meine Entwässerung am Morgen und Abend ohne weiteres bestens gelang. Die Urologin sagte mir bei diesem Termin, solange das Katheterisieren für mich funktioniere, solle ich damit weitermachen, es sei alles in Ordnung. Ich freute mich. Denn es sind morgens und abends wirklich echt meditative zehn Minuten, wenn es so vor sich hinplätschert.

Reto Meienberg

Die Regionalgruppen (RG) sind wichtiger Bestandteil und das lokale Netzwerk der Schweiz. MS-Gesellschaft. Ihr Ziel ist es, MS-Betroffenen in den Regionen zur Seite zu stehen und ihnen Unterstützung und ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm zu bieten. Sie sind Anlaufstellen für die regionalen MS-Anliegen und schlagen eine Brücke zu den Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft. Jede Regionalgruppe wird von einer Anzahl Freiwilligen geleitet, bestehend aus einer Kontaktperson, einer finanzverantwortlichen Person, mehreren Arbeitsgruppenmitgliedern und freiwilligen Helfenden.

Kontaktperson der Regionalgruppe

Leitung der Regionalgruppe, Erstkontakt/ Schnittstelle zur Schweiz. MS-Gesellschaft

Aufgaben

- Einberufung und Durchführung von Sitzungen
- Zusammenarbeit mit Stab RG und RG-Kommission
- Informationsweitergabe an Mitglieder der RG
- RG-Vertretung in der Öffentlichkeit
- Erstellung des Jahresprogramms (Veranstaltungen, Ideen und Vorschläge)
- Suche von neuen Veranstaltungsorten
- Zusammenarbeit mit Arbeitsgruppen-Mitgliedern
- Rekrutieren von neuen Freiwilligen: Bewerbungsgespräche, Schnuppertag, Einführungen (in Zusammenarbeit mit dem Stab RG)

Finanzverantwortliche oder Finanzverantwortlicher der Regionalgruppe

Verwaltung der Finanzen der Regionalgruppe, Buchführung

Aufgaben

- Budgetierung Jahresprogramm
- Erstellen der Jahresrechnung
- Zahlungsverkehr
- Administration und Ausbezahlung von Spesen
- Zusammenarbeit mit Stab RG

Arbeitsgruppenmitglied der Regionalgruppe

Organisieren, Einladen und Durchführen der Veranstaltungen der RG

Aufgaben

- Administrative Arbeiten
- Laufende Ideenplanung für Anlässe und Aktivitäten der RG
- Event-Administration
- Suche, Besichtigung von neuen Event-Lokalitäten
- Je nach Eignung Fahrdienst

Helfer der Regionalgruppe

Unterstützung während der Durchführung der Anlässe und Veranstaltungen der RG

Aufgaben

- Arbeiten am Veranstaltungsort je nach Vorkenntnissen und Interessen
- Betreuung von MS-Betroffenen bei Ausflügen
- Je nach Eignung Fahrdienst

Sie verfügen über Fachkompetenzen

(generell, ausser speziell gekennzeichnet)

- ☑ **Sprache der jeweiligen Sprachregion**
- ☑ **Kenntnisse der gängigen MS Office Tools**
- ☑ **Kenntnisse der sozialen Medien und der digitalen Tools (Teams, Webinar) von Vorteil**
- ☑ **Genauigkeit im Umgang mit Zahlen und Deadlines (Finanzverantwortliche)**
- ☑ **Erfahrung in der Buchhaltung von Vorteil (Finanzverantwortliche)**
- ☑ **Erfahrung mit Zahlungstool Webling von Vorteil (Finanzverantwortliche)**
- ☑ **Idealerweise Erfahrung in der Eventorganisation**

Sie bringen mit

Hohe Sozialkompetenz, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, konstruktiver Umgang mit Konflikten, Orientierung an Lösungen, Initiative und Selbständigkeit, Teamfähigkeit und Flexibilität, Freude am Organisieren und Hilfsbereitschaft.

Schön ist Ihre

- Zeitliche Verfügbarkeit für mehrere Anlässe pro Jahr (zwischen 4 bis 10 Anlässe pro Jahr)
- Präsenz an Anlässen, Aktivitäten und Öffentlichkeitsarbeit der Schweiz. MS-Gesellschaft über das Jahr verteilt: Mitgliederversammlung, RG Austauschtreffen, RG Tagung, RG Ausflug, Gilde Anlässe, Welt MS Tag.

Bei Fragen oder für Informationen wenden Sie sich bitte an die:

Schweiz. MS-Gesellschaft
Stab Regionalgruppen
Josefstrasse 129, 8031 Zürich
Tel: +41 43 444 43 43
E-Mail: regionalgruppen@multiplesklerose.ch

Drei Regionalgruppen feiern runden Geburtstag

Herzliche Gratulation!

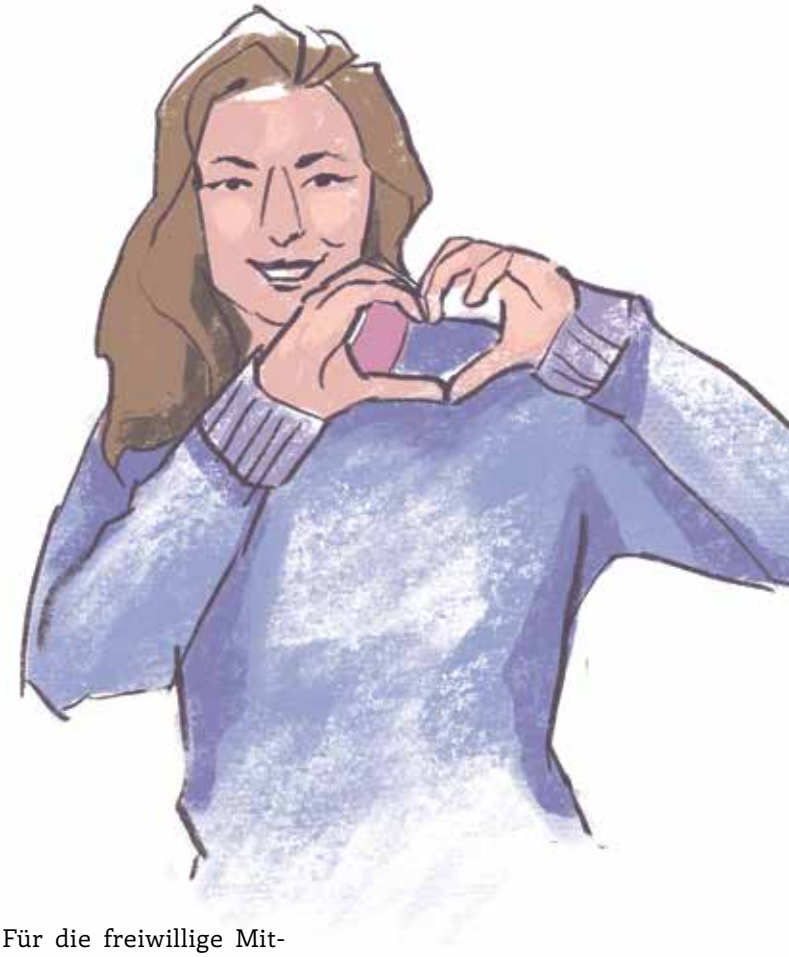
40 Jahre Jubiläum – Regionalgruppe **Glarus**

40 Jahre Jubiläum – Regionalgruppe **Uri**

20 Jahre Jubiläum – Regionalgruppe **Plein Ciel Neuchâtel**

Regionalgruppen – das Netzwerk vor Ort

Rund 1'800 MS-Betroffene sind Mitglied in einer der 53 Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft (Stand Juni 2021).



Die Regionalgruppen sind lokal tätig: 32 Regionalgruppen in der Deutschschweiz, 18 in der Romandie und 3 im Tessin. In ihnen engagieren sich über 900 freiwillige Helferinnen und Helfer. 52 Freiwillige leiten eine Regionalgruppe als Kontaktperson, 49 Freiwillige führen als Finanzverantwortliche die Buchhaltung. Die 179 Arbeitsgruppenmitglieder besprechen, planen und organisieren alle Anlässe und Freizeitaktivitäten der Regionalgruppen. Dazu kommen 604 Helfende, die sich während den Anlässen um alles kümmern und sicherstellen, dass MS-Betroffene das Zusammensein sicher und umsorgt geniessen können. Auch die Hin- und Rückfahrt der Teilnehmenden wird durch insgesamt 115 Fahrer professionell sichergestellt.

Regionalgruppenarbeit ist Teamarbeit und Zusammenhalt. Einige Freiwillige sind seit vielen Jahren oder Jahrzehnten mit Herzblut dabei. Die älteste Regionalgruppe (Bern) wurde 1974 und die jüngste Regionalgruppe (SEPasMal) 2019 gegründet.
Die Regionalgruppen bieten eine grosse Vielfalt von Anlässen für jeden Geschmack und jedes Interesse an. Es werden Ausflüge organisiert, Museen oder die Oper besucht, Sport und Yoga ausgeübt. Viele treffen sich zu einem Essen, geniessen zusammen eine Glace oder Grillen im Freien. Es hat für jeden MS-Betroffenen etwas dabei, ob nun 18 oder 93 Jahre jung. Auch bei den Freiwilligen ist jede Altersgruppe zwischen 22 und 87 Jahren vertreten.

157 Regionalgruppenmitglieder, die von MS betroffen sind, leben in einer Institution. Auch sie geniessen die Möglichkeit, an Veranstaltungen teilzunehmen und damit etwas Abwechslung in ihrem Alltag zu haben.

Für die freiwillige Mitarbeit in einer Regionalgruppe ist keine Pflegeausbildung nötig. Bei den Regionalgruppen kommen Menschen mit vielen verschiedenen Ausbildungen und beruflichen Hintergründen zusammen. Jeder Mensch trägt mit seinem Wissen, seinen Erfahrungen und seinen Vorkenntnissen zum guten Gelingen bei. Die Talente sind vielfältig. Jede Person widmet sich dem, was sie gut kann oder gerne macht: Einladungen schreiben, Tischdekorationen basteln, Betroffene beim Essen unterstützen, MS-Betroffene besuchen, telefonieren, Ideen für neue Veranstaltungen und Ausflüge sammeln, die Administration oder Zahlungen erledigen, gute Gespräche führen.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft und ihre Regionalgruppen sind für MS-Betroffene da. Damit es besser wird.

Nachruf

Therese
Masshardt-Schüpbach

Liebe Leserin, lieber Leser

Therese Masshardt, langjährig Freundin der Schweiz. MS-Gesellschaft, ist am 12. Mai 2021 friedlich eingeschlafen. Sie war über 20 Jahre lang die Präsidentin und Kontaktperson der Regionalgruppe Bern, arbeitete von 1997 bis 2004 im Vorstand der Schweiz. MS-Gesellschaft mit und wurde 2012 als Dank für ihr grossartiges und unermüdliches Engagement für MS-Betroffene mit dem MS-Preis geehrt. Therese Masshardt hiess Menschen willkommen und unterstützte alle mit einer grossen Herzlichkeit und Selbstverständlichkeit. «Damit es besser wird.» Diese Worte lebte Therese Masshardt engagiert und bleibt damit ein Vorbild für uns alle. Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft lässt Therese Masshardt im Herzen und in Gedanken weiterleben und wünscht der Trauerfamilie und ihrem Umfeld viel Kraft und Trost in der Zeit der Trauer.

Die Kraft der Regionalgruppen

Immer und überall einen Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige

Bern und Oberwallis		
Berner Seeland	*Helen Schmid*	*032 384 23 65*
BE Bewegung & Sport	*Stab Regionalgruppen*	*043 444 43 43*
Burgdorf	*Anton Glanzmann*	*032 512 27 50*
Niesenblick	*René Lüthi*	*079 415 03 48*
Oberemmental	*Beat Burkhalter*	*031 701 00 52*
Oberwallis	*Jacqueline Kellenberger*	*027 923 10 58*
Thun / Oberland	*Rudolf Wyss*	*033 437 76 09*
Thun, Bewegung & Sport	*Alain Maradan*	*079 789 48 38*
Nordwestschweiz		
Aarau	*Margrit Bachmann*	*062 794 05 88*
Basel und Umgebung	*Monique Tschui*	*061 361 56 66*
*BS/BL, Unheilbar Glücklich**	*Nina Henz*	*u-g@regionalgruppen.ch*
AG, Bewegung & Sport	*Markus Eisele*	*079 220 16 26*
Lenzburg / Freiamt	*Benedikt Strebel*	*056 664 55 62*
Olten	*Trudy Schenker*	*062 296 30 67*
Solothurn	*Chantal Brudermann*	*079 725 70 34*
SO, Bewegung & Sport	*Charlotte Sattler*	*076 417 16 91*
Nordostschweiz		
Winterthur,Bewegung & Sport	*Marena Rossi*	*079 815 02 65*
*ZH, dreaMS**	*Ivy Spring*	*dreaMS@regionalgruppen.ch*
Schaffhausen	*Matthias Schlatter*	*079 421 78 71*
Theater (Kt. Zürich)	*Marlis Rüeger*	*044 980 11 71*
Winterthur und Umg.	*Doris Egger*	*052 301 34 47*
Zürich & Umgebung	*Maria Moreno*	*079 396 19 42*
Zürcher Oberland	*Therese Lüscher*	*076 340 16 92*
Zentralschweiz		
Einsiedeln	*Claire Ehrler*	*055 412 26 60*
Luzern	*Mehmet Tanay*	*041 921 64 85*
LU, Bewegung & Sport	*Jutta Zeindler*	*079 758 75 39*
Schwyz	*Judith Lüönd*	*041 820 25 01*
Uri	*Rita Furrer*	*041 880 20 56*
Zug	*Helen Grob*	*041 761 94 49*
Ostschweiz / F. Liechtenstein		
FL / Oberrheintal	*Manuela Hermann*	*078 659 52 01*
Glarus	*Kurt Gerber*	*055 615 10 49*
Graubünden	*Martina Tomaschett*	*079 662 40 24*
St. Gallen / Appenzell	*Walter Gschwend*	*071 245 35 32*
	Georges Müller	*079 794 25 07*
*SG, Multum Sensus**	*Katarina Bischoff*	*regionalgruppen@multiplesklerose.ch*
Thurgau	*Markus Koch*	*079 276 84 01*
*TG, Insieme**	*Mario Siravo*	*mario.siravo@bluewin.ch*
Wil und Umgebung	*Irene Blättler*	*071 911 11 36*
Überregional		
MS-Runningteam	*Agnes Koller*	*079 795 03 13*

Informationen zu den Regionalgruppen

Informationen zu den Selbsthilfegruppen

** Junge Gruppen*

Welt MS Tag 2021

Am 30. Mai findet jährlich der Welt MS Tag statt. Er wurde 2009 von der Multiple Sclerosis International Federation initiiert um aufzuzeigen, wie Multiple Sklerose das Leben von Millionen Menschen weltweit beeinflusst.

Auch heute noch begegnen vielen MS-Betroffenen im Alltag Unwissen, Vorurteile und Hindernisse. Die Schweiz. MS-Gesellschaft nutzte den Monat Mai, um auf Multiple Sklerose aufmerksam zu machen. Die Sensibilisierungskampagne unter dem Hashtag #MiteinanderStark – in Anlehnung an die internationale Bewegung mit dem Motto «Connected» – wurde 2021 virtuell durchgeführt.

Lattmanns & Luanas Welt

Stellvertretend für andere schilderten Luana Monanaro (28) und Oliver R. Lattmann (55) ihre Erlebnisse auf der Webseite der Schweiz. MS-Gesellschaft. In «Lattmanns & Luanas Welt» liessen die beiden MS-Betroffenen ihre Leser täglich an ihren Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen teilhaben. Aus zwei Perspektiven schrieben sie über eine Sache: Wie und wo sie im Alltag mit ihrer Krankheit auf Verständnis und Solidarität treffen. Aber auch: Wo es noch Hindernisse und Tabus gibt. Und was jeder Einzelne beitragen kann, damit es besser wird. Die Beiträge wurden dreisprachig publiziert und in den Sozialen Medien verbreitet. Die Schweiz. MS-Gesellschaft bedankt sich beim Autoren-Team für die vielen berührenden, manchmal auch aufwühlenden, Lesemomente, die grosse, geleistete Arbeit und auch den Mut, für die gezeigte Offenheit!
Den Schlussstrich am 30. Mai setzte ein aussergewöhnliches Video. MS-Betroffene zeigten unter dem Motto #MiteinanderStark, wer oder was sie stark macht. Sie wurden im Vorfeld via Facebook aufgerufen, ein Foto oder kurzes Video zu senden, welches zu einem Gesamtbild zusammengefügt wurde.
Flankierend zu den Aktionen wurden Berichte und Interviews mit MS-Betroffenen in den Medien platziert und auch ein Fachinterview mit Frau Prof. Pot-Kreis, Vorstandsmitglied der Schweiz. Neurologischen Gesellschaft und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Schweiz. MS-Gesellschaft, publiziert.

Das Video dazu finden Sie auf unserem Youtube Kanal

Selbst MS-Betroffene leisteten einen eigenen Beitrag zum Welt MS Tag! So wurden Yogastunden angeboten, deren Einnahmen der Schweiz. MS-Gesellschaft gespendet wurden oder in einem Drive-in selbstgemachte Brätzeli verkauft. Auch hier spendet ein MS-Betroffener einen Teil des Erlöses und unterstützt damit die Arbeit der Schweiz. MS-Gesellschaft solidarisch für andere MS-Betroffene.
Herzlichen Dank, dass auch Sie unsere Arbeit für MS-Betroffene mittragen und unterstützen. Gemeinsam sind wir #MiteinanderStark.

Lattmanns & Luanas Welt und Video Welt MS Tag inkl. Beiträge «Yoga, Brätzeli»

September Walk

Vom 1. bis 30. September 2021 findet der September Walk zum ersten Mal schweizweit statt. Das neue Motto lautet: «Jeder auf seiner eigenen Strecke, aber nie alleine.» Die Veranstaltung wurde 2020 ins Leben gerufen. Die erste Durchführung fand in der Romandie statt und war ein grosser Erfolg. Über 850 Menschen machten mit! Die frei wählbare Strecke von vier Kilometern wird im Monat September und je nach Möglichkeit spazierend, gehend, laufend, rennend, schwimmend oder sogar mit Unterstützung einer Gehhilfe absolviert. Auf der Startnummer der in rot gekleideten Teilnehmenden kann eine Notiz angebracht werden. Die eingesandten Fotografien werden auf der Webseite publiziert und für eine Sensibilisierungskampagne genutzt. Wir zeigen Solidarität. Menschen mit MS sind nicht allein.

Bewegen auch Sie sich mit und unterstützen damit MS-Betroffene. Wir freuen uns auf Ihr Bild. Danke!

Wir freuen uns auf Sie und hoffen auf ein Wiedersehen!

Weiter Informationen finden Sie auf unserer Webseite

MS-Preis-Gewinnerin: Marie Dobbertin und ihr Kinderbuch über MS

«Dass sich junge, gesunde Menschen für die Aufklärungsarbeit über Multiple Sklerose so ins Zeug legen, verdient Anerkennung», lobte die Jury die 18-jährige Maturandin Marie Dobbertin. Sie hatte für ihre Maturarbeit ein einfühlsames und erklärendes Kinderbuch über MS getextet und illustriert. Für ihr Engagement wird sie mit dem MS-Preis 2021 ausgezeichnet.

Im Buch erzählt Marie Dobbertin die Geschichte des kleinen Noahs und seiner an MS erkrankten Tante Silvia. Inspiriert dazu wurde Marie Dobbertin vor zwei Jahren durch einen Auslandsaufenthalt in Kanada. «Meine Gastmutter lebt seit 20 Jahren mit MS. Ihr Humor und ihre positive Lebenseinstellung haben mich beeindruckt», erzählt Marie Dobbertin. «Ich wusste schnell, dass ich meine Maturarbeit über dieses Thema scheiben wollte.» Die Idee für ein Bilderbuch, das Kindern im Vorlesealter Multiple Sklerose erklärt, war geboren.

Zurück in der Schweiz, hat Marie Dobbertin Gespräche mit weiteren MS-Betroffenen geführt, und die Geschichte entwickelt. «Es war mir wichtig, verschiedene Aspekte der Krankheit aufzugreifen», erzählt sie. Alle Texte und Illustrationen stammen von der Maturandin selber. Mit ihrem Buch rückt sie das Thema Multiple Sklerose in den Fokus und hofft, viele

Menschen zu erreichen und für die Krankheit zu sensibilisieren.

Marie Dobbertin beginnt im Herbstsemester ein Medizinstudium. In ihrer Freizeit spielt sie Geige, E-Gitarre und geht gerne klettern.

Die MS-Preis-Gewinnerin im Interview

Die Schweiz. MS-Gesellschaft gratuliert Marie Dobbertin herzlich zum MS-Preis 2021 und freut sich mit ihr über den Erfolg!

Der MS-Preis wird jedes Jahr an Personen oder Gruppen vergeben, die sich in besonderer Weise für Menschen mit MS einsetzen und mit ihrem Engagement MS-Betroffenen und Angehörigen Mut und Unterstützung schenken. Die Gewinner und Gewinnerinnen können sich auf eine Würdigung, eine Urkunde und ein Preisgeld freuen. Die Jury für den MS-Preis wird vom Vorstand für eine Amtsdauer von vier Jahren gewählt.

Das Buch kann direkt auf Marie Dobbertins Webseite tantesilvia.ch bezogen werden

Mitglieder-versammlung 2021

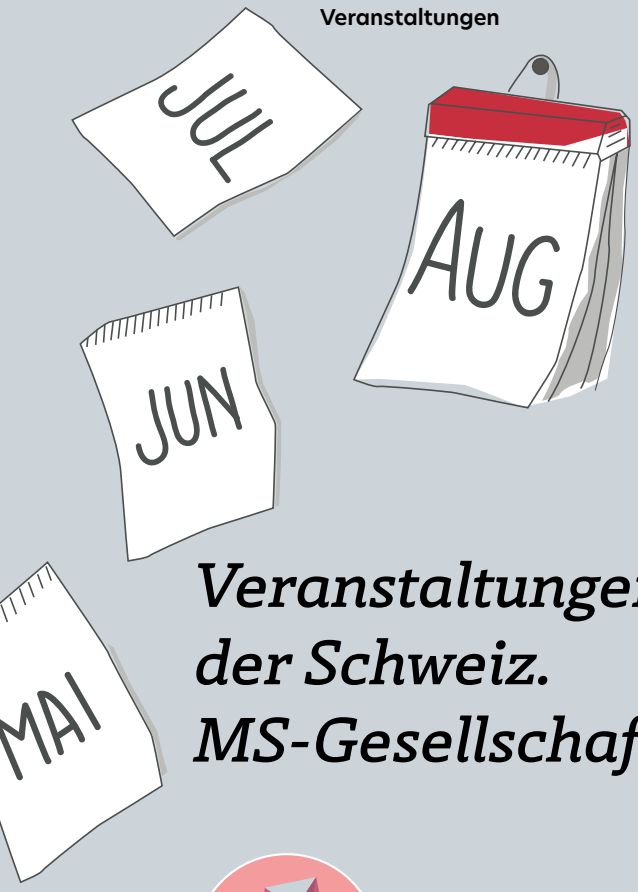
Aufgrund der immer noch unsicheren Entwicklung im Zusammenhang mit Covid-19 führte die Schweiz. MS-Gesellschaft ihre Mitgliederversammlung zum zweiten Mal in Folge in schriftlicher Form durch.

Die Mitglieder erhielten im Mai ein Schreiben mit sämtlichen Unterlagen zur schriftlichen Abstimmung. Der Rücklauf war erfreulich hoch. Viele Mitglieder zeigten ihre Verbundenheit mit der Schweiz. MS-Gesellschaft und nutzten die Möglichkeit, nicht nur ihre Stimme zu den ordentlichen Traktanden abzugeben, sondern auch ihre Anliegen mitzuteilen.

Wahlergebnisse

Besonders erfreulich waren die mit überwältigendem Mehr bestätigten Wiederwahlen des Vizepräsidenten Dr. Claude Vaney sowie des Vorstandsmitglieds Bianca Maria Brenni-Wicki, RA lic. iur. Die Schweiz. MS-Gesellschaft freut sich insbesondere, ein neues Vorstandsmitglied begrüssen zu dürfen. Martina Tomaschett wurde mit grosser Mehrheit von den Mitgliedern neu in den Vorstand gewählt. Als weitere Punkte wurden das Protokoll der MV 2020 genehmigt, ebenso die Jahresrechnung und der Jahresbericht 2020. Dem Vorstand wurde die Décharge erteilt. Die Mitgliederbeiträge 2022 wurden bestätigt und die bisherige Revisionsstelle wiedergewählt. Die nächste Mitgliederversammlung wird am Samstag, 11. Juni 2022 durchgeführt.

Wir freuen uns auf Sie und hoffen auf ein Wiedersehen!



Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

Sa. 13. November bis So. 14. November 2021

Kinaesthetics zu zweit (B/A)

Walchwil (ZG)
Pro Paar: Mitglieder CHF 500.-,
Nichtmitglieder CHF 550.-
(inkl. Verpflegung & Unterkunft)

Sa. 04. Dezember bis So. 05. Dezember 2021

Achtsamkeit (B)

Hölstein (BL)
Mitglieder CHF 280.-, Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Verpflegung & Unterkunft)

Freizeit & Persönlichkeit

Sa. 04. September bis So. 05. September 2021

Kraftschöpfen für Angehörige (A)

Rorschacherberg (SG)
Mitglieder CHF 280.-, Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Verpflegung & Unterkunft)

Sa. 04. September bis So. 05. September 2021

Resilienz (B)

Kappel am Albis (ZH)
Mitglieder CHF 280.-, Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Verpflegung & Unterkunft)

Sa. 09. Oktober 2021, 11.00 bis 13.00 Uhr

Barrierefrei am Zürich HB (B/A)

Zürich (ZH)
Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.–

Information & Wissen

Do. 09. September 2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

Umgang mit Fatigue (B/A/I)

Solothurn (SO)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.–

Di. 21. September 2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

Sport & Neurorehabilitation (B/A/I)

Luzern (LU)
kostenlos

Di. 21. September 2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

Kognitive Symptome erkennen und behandeln (B/A/I)

Zürich (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.–

B = Betroffene, **A** = Angehörige, **I** = Interessierte, **F** = Freiwillige, **FP** = MS-Fachpersonen

Do. 28. Oktober 2021, 17.30 bis 20.00 Uhr

Forschung: Was bringt das für die Betroffenen? (B/A/I)

Bern (BE)
kostenlos

Mi. 10. November 2021, 17.00 bis 20.00 Uhr

Behandlung störender Spastizität (B/A/I)

Walzenhausen (AR)
kostenlos

Sa. 20. November 2021, 10.00 bis 12.00 Uhr

Physiotherapie (B/A/I)

Solothurn (SO)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.–

Sa. 04. Dezember 2021, 10.00 bis 12.00 Uhr

Meine Vorsorge – Erwachsenenschutzrecht (B/A/I)

Zürich (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.–

Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter multiplesklerose.ch, Rubrik: Unsere Angebote

Webinare & Onlinekurse

Besuchen Sie unser vielseitiges Angebot an Webinaren und Onlinekursen, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können: www.multiplesklerose.ch, Rubrik: Unsere Angebote

Die Ampeln stehen wieder auf grün: Willkommen im Gruppenaufenthalt

Einmal dem Alltag entfliehen! Das ermöglichen die Gruppenaufenthalte der Schweiz. MS-Gesellschaft pflegebedürftigen MS-Betroffenen und deren Angehörigen.

Seit April 2021 können diese erstmals nach der Pandemie wieder stattfinden.

Jetzt auf unserer Webseite mehr erfahren

VIP-Interview mit Claudio Corti, Schwimmer

Claudio Corti sagt: «Nicht die Muskeln sind der Motor meines Körpers, sondern meine Gedanken.» Der 51-jährige ambitionierte Schwimmer träumt von den Paralympics Tokio 2021.

Claudio, du hast MS – wie geht es dir damit?
Vor circa 20 Jahren wurde bei mir Multiple Sklerose diagnostiziert. Auch wenn ich mit Krücken laufen muss, hat mir die Krankheit die Lust am Leben und am Sport nicht genommen.

Wie wichtig ist Sport für dich?
Sport ist mein Allheilmittel, eine immerwährende Quelle der Kraft. Er spornt mich an, vorwärtszugehen und nicht locker zu lassen. Ich habe mein Leben lang Sport getrieben: Tennis, Berglauf, Radsport und natürlich Schwimmen. Aufgrund der fortschreitenden Krankheit musste ich viele Sportarten aufgeben, nur das Schwimmen ist mir geblieben.

Welche Trainingsmöglichkeiten hast du?
Die Situation als Athlet ist nicht ganz einfach. Viele Strukturen sind nicht auf Menschen mit Beeinträchtigungen ausgerichtet. Ich habe glücklicherweise ein gut ausgestattetes Schwimmbad in Balerna gefunden und trainiere auch zu Hause in einem Pool mit Gegenstromanlage.

Welchen Schwimmstil magst du: Kraul, Brust, Rücken oder Schmetterling?
Ich bevorzuge Freistil auf 200 und 400 Metern. Dabei kommt die gesamte Kraft aus meinen Armen, die unteren Gliedmassen setze ich nicht ein. Oft ist mein rechter Arm schwächer als der linke, was das Schwimmen schwierig macht. Aber mit viel Willenskraft schaffe ich es trotzdem.

Wer trainiert dich?
Meinen Trainer Fabio habe ich zufällig im Schwimmbad getroffen. Er sah mich und sagte: «Wieso schwimmst du immer nur hin und her? Schwimme doch mit einem konkreten Ziel. Gemeinsam können wir Medaillen gewinnen!» So hat alles angefangen. Inzwischen kann ich an Wettkämpfen in der Schweiz und in den Nachbarländern teilnehmen. Und meine Zeiten verbessern sich.

Trainierst du in einer Mannschaft?
Bis heute gibt es leider im Tessin keine Mannschaft und keinen Schwimmverein für Menschen mit Beeinträchtigungen. Dank der Società nuoto Mendrisio kann man mich jedoch als Profisportler betrachten. Ich möchte zeigen, dass auch eine Person mit einer Beeinträchtigung erfolgreich im Sport sein kann. Eine riesige Unterstützung ist es auch, wenn du Leute um dich hast, die dich lieben.
Wie sehen deine nächsten Ziele aus?
Aktuell trainiere ich professionell an fünf von sieben Tagen mit meinem Ziel vor Augen: Die Teilnahme an den Paralympics in Tokio 2021! Mein

«Der Tod meines Vaters hat viel ausgelöst. Ich träume davon, ihm zu Ehren eine Medaille zu gewinnen.»

Claudio Corti, Schwimmer

Vater ist vor zwei Jahren gestorben. Mein Traum ist es, für ihn eine Medaille zu gewinnen und ihm diese zu widmen.

Wie lautet dein Lebensmotto?
Nie lockerlassen und immer an deine Ziele glauben! Ich möchte beweisen, dass Menschen trotz einer Krankheit Träume haben und diese auch verfolgen. Man kann es schaffen. Die Einstellung dazu ist ein wichtiger Antrieb. Man muss die Krankheit überwinden und darf niemals aufgeben.

/// **Interview:** Milo Prada

«Die Einstellung ist ein wichtiger Antrieb.»

Wir bitten Sie um Ihre Solidarität!

Die Schweiz. MS-Gesellschaft führt im September 2021 eine schweizweite Sammlung durch. Ziel ist es, auf die Krankheit Multiple Sklerose aufmerksam zu machen und neue Spenderinnen und Spender zu gewinnen.

Eine grosse Anzahl Schweizer Haushalte erhält im September 2021 einen Spendenaufruf der Schweiz. MS-Gesellschaft. Bei der Sammlung wird Ivana Dillena porträtiert und gezeigt, wie MS das Leben massiv beeinträchtigen kann.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft informiert MS-Betroffene und deren Angehörige, berät in schwierigen Situationen, bietet professionelle Weiterbildungs- und Entlastungsangebote an und unterstützt die MS-Forschung finanziell. Dabei ist die Schweiz. MS-Gesellschaft auf Ihre Spenden angewiesen.

Nur dank Ihrer Unterstützung und Solidarität ist diese Arbeit für MS-Betroffene möglich.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung jetzt und in Zukunft!

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft