Ausgabe N° 4 | 2021

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRAIT

Mit Mut zum Erfolg - rekordverdächtig

Margrit Heusler

SCHWERPUNKTTHEMA

Erfolgsgeschichten

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

2 **Inhalt und Editorial**

4 **Portrait**
Margrit Heusler
Mit der MS im Zweikampf

8 **Fachartikel Resilienz**
Tipps für Menschen mit MS

10 **Schweizer MS Register**
Neue Umfrage
«Risikofaktoren der MS»

11 **Leserseite**

12 **Therapien**
Hippotherapie:
Behandlung hoch zu Ross

14 **Angehörige**
Tag der pflegenden
Angehörigen

15 **September Walk**

16 **Agenda / Veranstaltungen**

18 **Kindercamp 2021**
«Zäme um d'Wält»

20 **Nicht verpassen**
Bergsteigen für einen
guten Zweck

21 **State of the Art 2022**

22 **Die Kolumne**
Reto Meienberg

24 **Regionalgruppen:**
- Therese Lüscher erzählt
- Kontakte Regionalgruppen

26 **Joel Meier**
Zwei Sommer ohne Street Parade

04

Mit der MS im Zweikampf

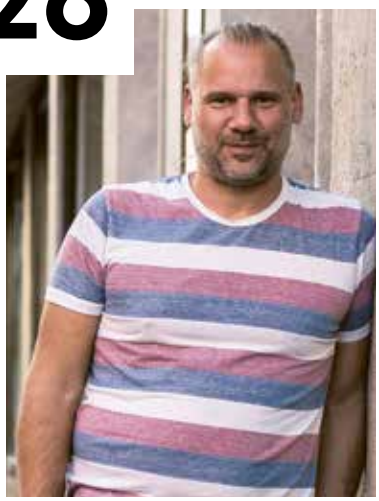
Portrait Margrit Heusler

08

Prof. Hasler:

Tipps für Menschen
mit MS

26



Zwei Sommer ohne Street Parade

Joel Meier, Präsident
Techno-Veranstaltung

24

Regionalgruppen

Therese Lüscher erzählt

Immer informiert auch auf unseren
Social Media Kanälen

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Die vorliegende Ausgabe des FORTE-Magazins widmet sich dem Schwerpunktthema «Erfolgsgeschichten». Henry Ford sagte: «Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.» Das Portrait von Margrit Heusler erzählt von solchen Fähigkeiten. Die von MS betroffene Frau sitzt im Rollstuhl und stellt sich trotz ihrer Krankheit Seeüberquerungen, Marathon- und Stadtläufen. Sie steht in einem dauernden Zweikampf mit ihrer MS. «Wenn ich jeden Tag sechs Stunden trainiere, dann schaffe ich es, weiterhin meine Pfanne zu heben oder eine Flasche zu öffnen», sagt sie.

Erfolg heisst nicht nur, sportliche Spitzenleistungen zu erbringen. Der Fachbeitrag über Resilienz vermittelt Ihnen wertvolle Anregungen für kleine Erfolgserlebnisse im Alltag. Im Beitrag des Schweizer MS Registers geht es um eine neu lancierte Umfrage.

Thomas Edison meinte: «Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.»
Die Schweiz. MS-Gesellschaft begleitet und unterstützt MS-Betroffene seit vielen Jahren bei diesem Tun. Danke an unsere Spenderinnen und Spender, Stiftungen, Sponsoren und Legategeberinnen, die mithelfen, MS-Betroffene auf deren Weg zum persönlichen Erfolg zu stärken.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viel Freude bei den Schritten zu Ihrem Erfolg!

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
Redaktion: Antonella Rossi Harbus, Isabelle Buesser, Milo Prada
Gastautoren dieser Ausgabe:
Esther Grosjean, Prof. Gregor Hasler, Reto Meienberg, Dr. Nina Steinemann, PD Dr. Vladeta Ajdacic-Gross, Rainer Widmann, Therese Lüscher
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.

***Spendenkonto:* PK 80-8274-9**
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

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

Mit Mut zum Erfolg – rekordverdächtig

Höher, weiter, schneller: Sport lotet die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit aus. Margrit Heusler zeigt eine neue Dimension. Wie die Frau im Rollstuhl ihre MS in Seeüberquerungen, Marathons und Stadtläufen herausfordert.

Als ich Margrit in ihrer 2.5-Zimmer-Wohnung in Sursee besuche, balanciert sie mit einer Hand die Kaffeetassen zum Tisch, mit der anderen schiebt sie den Rollstuhl an, rückt alles schön zurecht und hat dabei ein derartiges Tempo drauf, dass sie gleich zu Beginn relativiert: «Nein, da funktioniert sehr vieles nicht mehr.» Die Beine hat ihr die MS «komplett geraubt». Stück für Stück und unerbittlich. Insgesamt dreimal hat sie die Fahrprüfung gemacht: Mit zwei funktionierenden Beinen, mit einem Bein und schliesslich mit komplett gelähmten Beinen. Ist Margrit mit dem ÖV unterwegs und braucht ein Billett, ist sie trotz ihrer Wendigkeit im Rollstuhl auf Unterstützung angewiesen. «Ich muss jemanden anhauen, der mir das Billett auf dem Touchscreen löst. Das Handy hilft leider auch nicht, in den Fingern spüre ich oft nichts mehr.»

Viel Bewegung, weniger Schmerzen

Ein ganz normaler Tag im Leben von Margrit Heusler startet mit einem kleinen Marathon nach dem Frühstück. Mit dem Sport-Rollstuhl fährt sie die Strasse hinunter, über die Brücke und weiter zum See. Insgesamt elf Kilometer weit. «Da pfeile sie einfach ab», erzählt sie schwärmend. Danach schwimmt sie zweieinhalb bis drei Kilometer, je nach Witterung draussen oder im Hallenbad. Wenn sie sich dabei jeweils auf den Rücken ins Wasser legt, fühlt sie sich schwerelos und rudert mit kräftigen Armzügen. Das magische Element Wasser schafft, was Medikamente nicht mehr vermögen: Margrit ist nach einer halben Stunde Schwimmen für einige Zeit von ihren extremen Nervenschmerzen befreit. Erst anschliessend, so gegen 14.00 Uhr, nimmt Margrit ein gesundes Mittagessen zu sich. Damit aber nicht genug. Zuhause steigt sie aufs Motomed (Elektrofahrrad) und lässt ihre Beine zirkulieren, vorwärts, dann rückwärts. Am Schluss wäre sie hypothetisch irgendwo 15 Kilometer entfernt von ihrem Ausgangspunkt angekommen. «Wenn ich jeden Tag sechs Stunden trainiere, dann schaffe ich es, weiterhin meine Pfanne zu heben oder eine Flasche zu öffnen. Deswegen bin ich ja auch so angefressen.»

Aufgeben ist keine Option

Wäre es nicht auch einmal schön, einen Tag lang nur auf dem Sofa herumzulümmeln? «Ich habe gar keine andere Wahl. In Kürze rostet alles ein.» Margrit sagt es gelassen. Sie steht mit ihrer MS in einem dauernden Zweikampf. Wo die Krankheit sie angreift, baut sie einen Schild aus sehr viel Bewegung auf. Eine Art Sisyphusarbeit, könnte man sie bedauern, aber Margrit ist kein Mensch, der hadert. «Es könnte ganz anders sein: Stellen Sie sich vor, ich läge als Vollpflegefall im Bett, seit Jahren nicht mehr fähig, etwas zu tun…»

Das Milleniumjahr war für Margrit ein Tiefpunkt. Die damals 54-Jährige muss nach dem zweiten heftigen MS-Schub in ein Pflegeheim. Das Nachttischlämpchen kann sie zu diesem Zeitpunkt nicht länger selbstständig anknipsen. Sie ist vom vierten Brustwirbel an abwärts gelähmt. «Ich will raus, auf eigenen Füssen stehen», schiesst es ihr durch den Kopf. Ihre beiden Kinder sind da bereits erwachsen. Sie ist von ihrem Mann geschieden. Das Schicksal hatte schon vorher zugeschlagen. Ein schwerer Velo-Unfall hatte zu jahrelangen Schmerzen geführt. Oben drauf war die MS-Diagnose gestellt worden und noch mehr dunkle Wolken türmten sich auf. Das verabreichte Kortison, Morphium und Betaferon schwemmen die schlanke Frau auf. 40

«Ich bin stolz auf mich und meine Leistungen.»

Margrit Heusler

zusätzliche Kilos legen sich um sie, fast immobil liegt sie im Bett.

Nach dem Halm greifen, der noch da ist. Bei Margrit war es die Fähigkeit, die Arme noch ganz leicht zu bewegen. Sie legte selbstständig los, hängte sich Gewichte an den rechten und den linken Arm und übte, übte, übte. Babyschritte, die Gewichte wurden immer schwerer, bis sie eines Tages genug Kraft hatte, selbstständig mit dem Rollstuhl aus dem Pflegeheim zu fahren und neuerlich für sich selbst zu sorgen. Mit Unterstützung der Schweiz. MS-Gesellschaft erhält die frühere Servicemitarbeiterin eine volle Invaliditätsrente und zweimal wöchentlich Besuch von der Spitex. Sonst managt sie alles selber.

Die grosse Sportfamilie gibt Halt

Die Krönung ihrer Leistung sind zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen. Seit 2005 hat sie mehrere Marathons geschafft und ist über viele Seen geschwommen. Den Zürichsee traversierte sie an einer seiner breitesten Stelle auf dem Rücken schwimmend mit der Kraft ihrer Arme. Für die zweieinhalb Kilometer brauchte sie 55 Minuten und lag damit im Mittelfeld aller Teilnehmen-

den. Viele Sportskollegen sind zu Freunden geworden. «Wenn man gemeinsam unterwegs ist, erlebt man etwas. Beim Sportmachen vergesse ich die MS komplett.»

Margrits offene Art kommt an. Sie ist gerne unter Menschen, nimmt an zwei Gruppenaufenthalten der MS-Gesellschaft teil und ist Mitglied in der Regionalgruppe Luzern. Sie schätzt diese Angebote und die tollen Austauschmöglichkeiten. Ginge es nach Margrit, gäbe es Zusammenkünfte von MS-Betroffenen über die Landesgrenze hinaus. Als Bauerntochter mit Deutschschweizer Eltern im Jura aufgewachsen, ist sie bilingue. Weitere Eckdaten hingegen lassen zweifeln. Jahrgang 1946 steht im Pass. Bei dieser geballten Energie und der auffallend glatten Haut? Selbst ein behandelnder Arzt hatte den Kopf geschüttelt: «Unmöglich.» Sie lacht, zwanzig Jahre würde sie selbst abziehen.

Margrit findet erfolgreich immer neue Wege, trotz ihren Einschränkungen dabeizubleiben. Sie ist mental stark, überwindet aufgesetzte Grenzen und ist kreativ. «Ich kann keine Befehle mehr an meine Beine geben. Dann drehe ich sie mit den Händen halt einfach dorthin, wo ich sie haben will.» Im Reisecar gibt sie ihren Rollstuhl zur Aufbewahrung ab und hievt sich mit der blossen Kraft ihrer Arme die Treppe an der hinteren Bustür hoch.

Für andere da sein

«Kürzlich, auf meinem Trainingslauf im Rollstuhl, hat mir ein Mann zugerufen: Hast du noch genug

«Im Sport-Rollstuhl bekämpfe ich die Einschränkungen meiner MS.»

/// Margrit Heusler beim Training im Sport-Rollstuhl.

Benzin im Motor? Was musste ich da während des ganzen Trainings lachen! Jaja, das reicht noch lange aus, bestimmt!» Sie klopft sich auf die Arme. Margrit ist sich bewusst, dass nicht alle vom Naturell her so positiv sein können wie sie. Sie sei einfach so gemacht. «Darf ich dich anrufen, wenn es mir schlechtgeht?», würde sie gefragt. «Auf jeden Fall!». Sie sagt es mit Nachdruck. «Meldet euch bei mir. Ich mache Mut!»

/// Text: Esther Grosjean
/// Foto: Ethan Oelman

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende MS-Betroffene wie Margrit Heusler. **Herzlichen Dank!**

***Spendenkonto:* PK 80-8274-9**
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Resilienz-Tipps für Menschen mit MS

Multiple Sklerose ist eine potentiell schwere neurologische Krankheit, die viel Unsicherheit mit sich bringt. Psychisch trotz und mit MS fit zu bleiben, ist eine Herausforderung. Diese Fähigkeiten nennt man Resilienz, d.h. Widerstandskraft. Im Folgenden beschreibt Prof. Dr. med. Gregor Hasler ein paar Tipps, welche die Resilienz stärken.

Der richtige Optimismus

Positive Gefühle wie Hoffnung, Freude, Heiterkeit, Stolz und Dankbarkeit sind für die Resilienz ein Segen. Sie führen zu einer Ausschüttung von Dopamin, welche die Neuroplastizität fördert, d.h. die Lernfähigkeit des Gehirns. Das ist bei MS besonders wichtig.

Praktischer Tipp: Erinnere dich am Abend an drei positive Dinge, die du am Tag erlebt hast. Tauche noch einmal ein in die für dich wertvollen Augenblicke und beschreibe die Gefühle, Sinneseindrücke und Gedanken, die sie bei dir ausgelöst haben.

Die richtige Anspannung

Der Körper hat zwei vegetative Nervensysteme: Der Sympathikus, auch Stressnerv genannt, spannt den Körper an und bereitet ihn auf Kampf und Flucht vor. Der Parasympathikus entspannt, fördert die Verdauung und die Regeneration der Gewebe. Bei körperlichem Training, bei sozialer und beruflicher Neuorientierung und beim Anpacken von neuen Behandlungsoptionen braucht es Anspannung, um den Stress auszuhalten. Es ist nicht ratsam, solchen Stress zu vermeiden und zu versuchen, immer entspannt zu sein. Die Fähigkeit zu Anspannung ist zentral für die Resilienz. Daueranspannung untergräbt aber die Resilienz und macht anfällig für psychische und körperliche Krankheiten. Um diese zu verhindern, brauchen wir «Entspannung»: Zeit für uns, Zeit zum Abschalten.

Praktischer Tipp: Versuche, dir den Tag als Yoga-Übung vorzustellen. Du wechselst von einer Stellung zur anderen. Und jede Stellung enthält eine kräftige und beherzte Anspannung, gefolgt von Entspannung.

Die richtige Belohnung

Belohnungen bieten einen wichtigen Schutz vor Stressfolgeschäden. Wer den ganzen Tag Dinge versucht zu tun, die er wegen seiner Krankheit nicht mehr kann und dauernd mit seinem Schicksal hadert, läuft Gefahr, verstimmt und depressiv zu werden. Gerade MS-Betroffene sollten daran denken, dass auch sie sich, wie alle anderen, belohnen müssen. Neurobiologisch muss man es sich so vorstellen: Mitten im Gehirn liegt das Hirnbelohnungssystem. Es ist der grosse Gegenspieler des Stresssystems, das heisst, die richtige Belohnung hat das Potential, das Stress-System zu dämpfen. Man denke nur an die Situation, in der ein Vater versucht, seine Tochter aus einem Gletscherspalt zu retten. Seine enorme Energie und Unermüdlichkeit beruht auf der grossen Belohnung, die in Aussicht steht,

nämlich seine Tochter zu retten und mit ihr noch viele Jahre teilen zu können.
Praktischer Tipp: Frage dich bei jeder Belastung, was die entsprechende Belohnung ist (konkretes Beispiel nennen). Wähle Belastungen und Herausforderungen, die deinem gesundheitlichen Zustand entsprechen.

Die richtige Zeit

Spirituelle Führer predigen es seit Jahrtausenden: In jedem einzelnen Augenblick gibt es keine Probleme. Stress entsteht erst durch den Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft. Moderne Forschung bestätigt diese Beobachtung: Wir sind zu 40 bis 50 Prozent gedanklich abwesend. Je gestresster ein Mensch sich fühlt, desto abwesender ist er. Besonders abwesend sind Menschen, die Angst haben. Den Zustand, in dem wir ganz im Augenblick aufgelöst sind, nennt man Flow. Selbst in Konzentrationslagern gelang es einzelnen Gefangenen, mit Flow psychisch widerstandsfähig zu bleiben; dies gelang Mathematikern und Poeten besonders gut, die dank der Beschäftigung mit mathematischen Problemen und Gedichten die Todesgefahr vergassen. Es gibt keine allgemeinen Regeln, wie man in den Flow kommt. Situationen, in welchen es gewisse Regeln gibt, zum Beispiel beim Tanz und beim Spiel, fördern den Flow. Ferner sollten die Anforderungen fein auf die Leistungsfähigkeit abgestimmt sein. Das ist bei MS-Betroffenen besonders wichtig. Über- und Unterforderung stören den Flow.
Praktischer Tipp: Frag dich, wo Du zeitlich jetzt gerade bist? Versuche, dich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Setze Computer und Smartphones so ein, dass sie deinen Flow nicht stören.

«Psychologische Faktoren werden bei der MS oft unterschätzt. Resilienzförderung ist ein wichtiger Teil der Therapie.»

Prof. Hasler

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
Universität Freiburg (Schweiz)
gregor.hasler@unifr.ch
Gregor Hasler studierte Medizin und arbeitet seit dem 1. Januar 2019 als ordentlicher Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Freiburg (Schweiz). Seine wissenschaftlichen Arbeiten wurden mit nationalen und internationalen Preisen ausgezeichnet.

Weiterführende Literatur des Referenten
- *Resilienz: Der Wir-Faktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden, Schattauer-Verlag, 2018*
- *Die Darm-Hirn-Connection: Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit, Klett-Cotta-Verlag, 2020*

Das Schweizer MS Register

Was denken Sie, wie hat Ihre MS begonnen?

Das Schweizer MS Register feierte am 25. Juni 2021 sein 5-jähriges Jubiläum. Mittlerweile beteiligen sich über 3'000 Teilnehmende im Register und leisten so ihren aktiven Beitrag zur MS-Forschung. Im nachfolgenden Text erläutert Dr. Nina Steinemann, Leiterin Datenzentrum Schweizer MS Register, einige Hintergründe zur neu lancierten Umfrage.

Ende April startete die neue Umfrage des Schweizer MS Registers zum Thema «Risikofaktoren der MS». Die Zusammenarbeit mit MS-Betroffenen wird damit nochmals gestärkt. Auch Menschen, die nicht von MS betroffen sind, werden in diesem Projekt miteinbezogen. Der erste Teil der Umfrage geht auf die persönlichen Gedanken, Erfahrungen und Eindrücke von MS-Betroffenen zur Entstehung ihrer MS ein. Die Umfrage beginnt mit folgenden Fragen:

Was denken Sie, was hat die Entstehung der MS bei Ihnen selbst begünstigt oder sogar ausgelöst?

Welche Risikofaktoren haben Sie selbst im Verdacht?

Gibt es Dinge, die Sie aus heutiger Sicht vermeiden oder ändern würden, wenn Sie nochmals jünger wären?

Die Fragen haben ein offenes Format, ähnlich wie bei der Umfrage «Mein Leben mit MS». Die Antworten erfolgen als freier Text – dies ist eine Erleichterung, aber auch eine Herausforderung zugleich, gerade wenn es viel zu berichten gibt. Mit grosser Spannung wurde auf die ersten Rückmeldungen gewartet. Es ist jedes Mal, bei jeder neuen Umfrage, ein banges Warten. Wie werden die Fragen aufgenommen? Werden sie für alle verständlich sein? Werden sie interessant genug sein?
Inzwischen sind die ersten Rückmeldungen eingetroffen. Die Fragen sind tatsächlich auf grosses Interesse gestossen. Mit den Antworten werden wertvolle Hinweise für die weitere Arbeit geliefert.

Dies sind denn auch die ersten Eindrücke dieser Umfrage. Es gibt ganz offensichtlich Gruppen von MS-Betroffenen, die in ihrem Leben einer Vielzahl von Risikofaktoren begegnet sind. Andere Betroffene haben spezifische Faktoren wahrgenommen, die sie jedoch sehr klar zuordnen können. Schliesslich gibt es Betroffene, bei denen die MS quasi aus heiterem Himmel ins Leben einbricht – ohne jede Vorankündigung. Es ist beeindruckend, wie schon in den ersten Rückmeldungen das breite Spektrum der MS-Entstehung erkennbar wird. Und es zeigt sich die Wichtigkeit einer Teilnahme von MS-Betroffenen ohne offensichtliche Risiken.

Die Liste der einzelnen Risikofaktoren umfasst bereits gegen zwanzig Nennungen. Auch dies widerspiegelt grundsätzlich die Realität der MS-Entstehung. Oft im Vordergrund und einfach zuzuordnen sind Hinweise auf MS in der Familie oder auf weitere Autoimmunerkrankungen. Ebenfalls eine wiederholte Nennung betrifft Stress in der Kindheit, Jugend oder am Arbeitsplatz sowie Ernährungsfaktoren und häufige Erkältungen in der Kindheit und Jugend.

Bei dieser Umfrage sind alle Hinweise wichtig und wertvoll, die MS-Betroffene beitragen kön-

nen. Die Rolle der Betroffenen in der Bürgerwissenschaft liegt hier ganz besonders darin, neue Ideen beizusteuern. Die Wissenschaft ist noch weit davon entfernt, alle Entstehungsmechanismen und beteiligte Risikofaktoren bei der MS zu kennen. Wir freuen uns über jede Teilnahme und danken an dieser Stelle herzlich allen Registerteilnehmenden, die unsere Umfrage und unser Projekt zum Thema Risikofaktoren der MS unterstützen.

Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg der Arbeit des Schweizer MS Registers.

An dieser Stelle auch einen Dank an die Schweiz. MS-Gesellschaft, die das MS Register und damit diese Arbeit finanziert.

/// **Text:** Dr. Nina Steinemann, PD Dr. Vladeta Ajdacic-Gross

Code scannen, im Register anmelden und bei den nächsten Umfragen mitmachen!

Gestalten Sie mit uns den Adventskalender 2021!

Die Schweiz. MS-Gesellschaft möchte dieses Jahr mit Ihnen zusammen einen virtuellen Adventskalender basteln. 24 Türchen, 24 Tage Freuden – mit Ihren Inhalten.

Haben Sie ein Lieblingsrezept? Für Guetzli oder ein Weihnachtsmenu? Kennen Sie einen schönen Adventsort? Verraten Sie uns Ihr Samichlausgedicht? Mögen Sie uns eine Fotografie Ihres selbstgebastelten Adventskranzes schicken? Gibt es einen Videobeitrag oder einen Film auf YouTube, den Sie in jeder Adventszeit anschauen? Welches ist Ihr Lieblingssong? Lassen Sie uns und andere daran teilhaben?

Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge als Fotografie, im pdf-Format, als Link, als Textdatei an redaktion@multiplesklerose.ch und wenn Sie mögen, mit Ihrem Namen.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Wichtig: Mit der Zusendung erteilen Sie uns die Publikationsfreigabe.

Therapie hoch zu Ross Wie der Haflingerwallach «Silver» MS-Betroffenen hilft.

Die Hippotherapie K – eine Art Physiotherapie mit Hilfe eines Pferdes – ist eine anerkannte medizinische Behandlungsmassnahme bei MS-Symptomen. Die Reittherapeutin Karin Scherzinger erzählt, wie die Therapiepferde auf ihre Aufgabe vorbereitet werden und gibt auch einige überraschende Eigenheiten über ihren Schützling, den Haflingerwallach Silver, preis, den die Schweiz. MS-Gesellschaft mit 15'000 Franken mitfinanziert hat.

Silver würde auch auf dem Laufsteg eine gute Falle machen. Mit seiner hellen Mähne und den seitlichen Fransen scheint er direkt vom Starcoiffeur zu kommen. Das hellbraune Fell schimmert warm, der stolze Wallach versprüht viel Kraft. Schon sein Anblick macht Lust auf Bewegung. Das isländische Kleinpferd wird seit zwei Jahren bei der Hippotherapie eingesetzt.

Eine Person, die Silver gut kennt, ist Karin Scherzinger. Sie ist im Hippotherapiezentrum Binningen als Reitpädagogin tätig und für die Betreuung sowie Ausbildung der Pferde verantwortlich. 2019 hat sie Silver gekauft. Die Schweiz. MS-Gesellschaft hat 15'000 Franken mitfinanziert. «Silver ist sensibel, höflich und überaus freundlich», beschreibt Karin den 13-Jährigen. Zudem bringt er mit seinem kräftigen, aber nicht zu grossen Körperbau die eng gesteckten physiologischen Merkmale eines Therapiepferdes mit. Täglich zwei Stunden unterstützt der friedvolle Wallach MS-Betroffene dabei, ihre Bewegungsfähigkeit zu trainieren und lässt dabei viel Nähe zu.

Im Viergespann unterwegs

Wie funktioniert eine Therapie auf dem Pferd? Die Methode nennt sich Hippotherapie K und ist eine anerkannte medizinische Behandlungsmassnahme, die auch bei MS-Betroffenen eingesetzt wird. Eine Betroffene beschreibt es so: «Wir laufen, aber ohne unsere Beine, danach sind wir wieder eingemittet.» Die dreidimensionalen Bewegungen des Pferds werden auf das Becken der reitenden Person übertragen, was bei Spastik im Rumpf- und Beckenbereich einen positiven Effekt zeigt und auch bei Gleichgewichtsproblemen hilft. Während der von MS betroffene Mensch in der halbstündigen Therapie auf dem Pferd sitzt, führt eine Person das Pferd und eine Therapeutin geht nebenher, überwacht und optimiert mit kleinen Anpassungen die Bewegungsübertragung.

Für Silver war die Situation gewöhnungsbedürftig. Als er aus Deutschland ins Therapiezentrum Binningen emigrierte, musste er sich trotz stoischer Grunddisposition und seiner Erfahrung im Verkehr an den Trubel gewöhnen. «Hier gehen viele Menschen ein und aus, die Pferde sind immer wieder mit anderen Personen konfrontiert», schaut Karin auf die erste Zeit zurück. Auch waren ihm seine Artgenossen zu grob. Sich in der Herde durchzusetzen, empfand der Wallach mit feinem Gespür als stressig.

Mittlerweile hat Silver seinen Platz in der Gruppe gefunden. Auch weil man auf seine Bedürfnisse einging und dem Eigenbrötler einen eigenen offenen Stall im Stall gewährte. Ordnungslie-

/// *Der stolze Haflingerwallach Silver.*

bend und gut organisiert wie er ist, hält er sein stolzes, kleines Reich stets sauber und freut sich über jedes Lob, das man für ihn übrig hat.

Training für die Pferde

In der Ausbildung zum Therapiepferd müssen die Pferde erst lernen, an der Aufstiegsrampe stillzustehen, auf dem Platz ruhig zu gehen und auf Hilfen zu reagieren, ohne überzureagieren. «Wir werfen aber auch Bälle und Jacken hin und her, lassen Regenmäntel herumflattern und Dinge zu Boden fallen», beschreibt die Pferdetherapeutin den actiongeladenen Teil der Arbeit. Damit soll erreicht werden, dass die Pferde so viel Vertrauen erlangen, dass sie nicht ihrer Natur Folge leisten. Als Fluchttiere würden sie bei einem Schreck einen Satz nach vorne machen oder davonspringen.

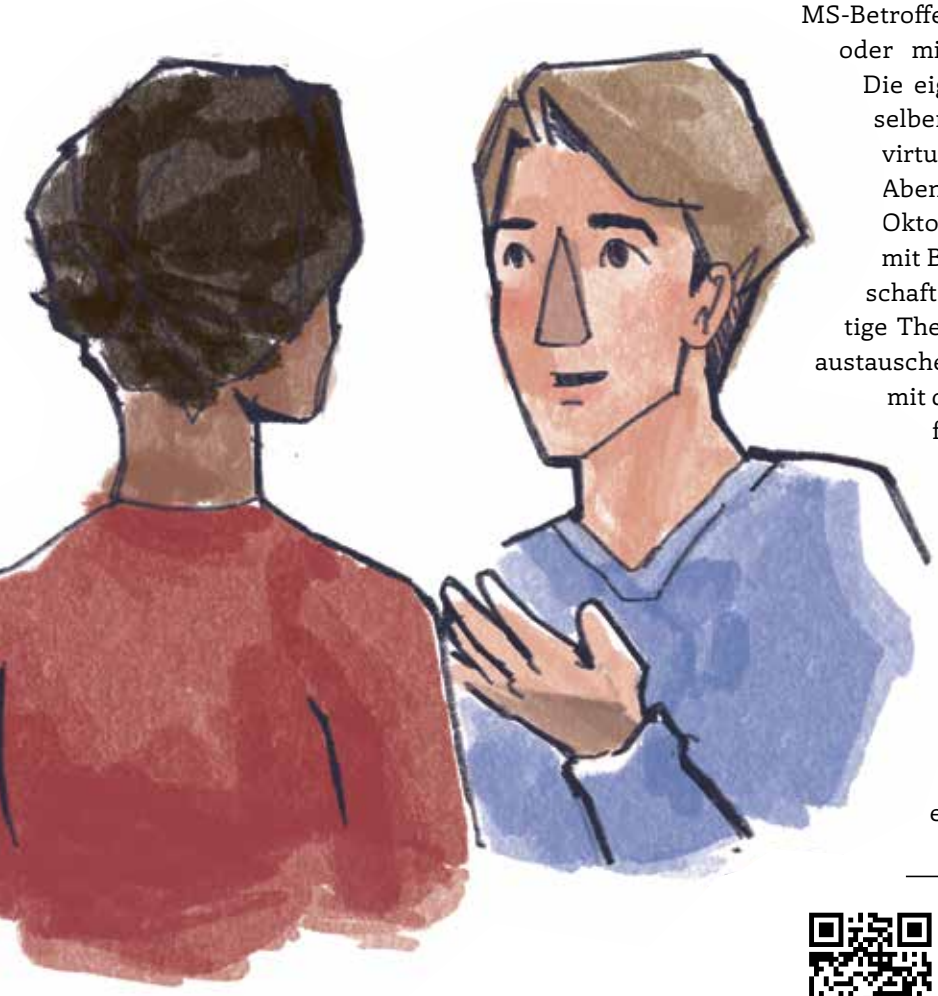
Und wie erlebt es die Gegenseite? Die MS-betroffene Franziska besucht einmal wöchentlich die Hippotherapie, die sie in ihrem Blogeintrag mit einer kleinen Auszeit im Alltag vergleicht. Die soziale Interaktion mit dem Tier und den anwesenden Personen schätzt sie sehr. Neben den funktionellen Verbesserungen betont sie vor allem den mentalen Aspekt. «Ich bin proaktiv, geniesse die Ruhe, die guten Gefühle und die Natur.»

Dieser holistische Ansatz erklärt wohl auch, warum selbst Geräte, welche die Pferdebewegungen inzwischen perfekt simulieren, nicht denselben Effekt haben. Auf dem Pferd die Seele zu durchlüften hat einen nicht direkt messbaren, aber unschätzbaren Wert.

/// **Text:** Esther Grosjean

Angehörige als Mitbetroffene: 12 Stimmen – Damit es besser wird

Der 30. Oktober ist der Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen. Sie sind von MS mitbetroffen. Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet auch Angehörigen einen echten Mehrwert, damit es besser wird, nicht nur am 30. Oktober.



Zwei Drittel der Angehörigen unterstützen MS-Betroffene ununterbrochen – emotional oder mit praktischen Betreuungsaufgaben. Die eigenen Bedürfnisse und Zeit für sich selber kommen dabei oft zu kurz. In einem virtuellen Zyklus für Angehörige von drei Abenden zwischen September und Mitte Oktober können sich die Teilnehmenden mit Beraterinnen der Schweiz. MS-Gesellschaft über diese und andere für sie wichtige Themen in einem persönlichen Rahmen austauschen. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Befindlichkeiten, den Gefühlen oder den zu hohen Anforderungen und Erwartungen soll das eigene Wohlbefinden gestärkt werden. Im Erfahrungsaustausch und in der Vernetzung mit anderen Mitbetroffenen können Ideen und Strategien vermittelt und voneinander gelernt werden, damit jeder Teilnehmende seinen persönlichen Herausforderungen im Alltag gestärkt entgegentreten kann. Damit es besser wird – heute und in Zukunft.

Scannen und zum Angehörigen-Support gelangen

September Walk – Jeder auf seiner eigenen Strecke, aber nie alleine!

Letztes Jahr fand der September Walk zum ersten Mal als Laufevent in der Romandie statt. Das Projekt war ein voller Erfolg und motivierte über 850 Personen zum Mitmachen. Die Fortsetzung folgte dieses Jahr mit der Ausweitung des Anlasses auf die ganze Schweiz.

Grossartige Teilnehmende engagierten sich auf der frei wählbaren Strecke von vier Kilometern laufend, gehend, rollend, rudernd, paddelnd und sammelten dabei Spenden für Menschen mit MS. Unter dem Motto «Jeder auf seiner eigenen Strecke, aber nie alleine!» waren sie vom 1. bis 30. September mit Startnummern unterwegs, auf denen zu lesen war, für wen das Herz beim September Walk schlägt. Auf den vielen eingereichten und publizierten Fotografien sind lachende Gesichter und Menschen zu erkennen, die stolz auf die eigene Leistung sind und sich solidarisch mit MS-Betroffenen zeigen.

Herzlichen Dank für diese wertvolle Unterstützung für MS-Betroffene und deren Angehörige!

Scannen Sie den Code, geniessen Sie die Impressionen!

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

Information & Wissen

Di. 09. November 2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

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

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.–

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

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

Freizeit & Persönlichkeit

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)

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

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

Ausblick Begegnungswochen 2022:

- **So. 15. bis So. 22. Mai 2022, Zentrum Elisabeth, Walchwil (ZG)**
- **Sa. 06. bis Sa. 13. August 2022, Hotel Seebüel, Davos (GR)**
- **So. 11. bis So. 18. September 2022, Hotel Kurhaus am Sarnersee, Sarnen (OW)**

Gilde-Kochtag 2021

«Mit Genuss helfen.» Unter diesem Motto ist der jährliche Gilde-Kochtag seit 1997 ein fester Bestandteil in der Agenda der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. So auch am 4. September 2021. Der Erlös geht an Menschen mit MS.

Die Partnerschaft der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen und der Schweizerischen Multiplen Sklerose Gesellschaft bewährt sich seit vielen Jahren und bietet den rund 15'000 MS-Betroffenen in der Schweiz und deren Angehörigen professionelle Unterstützung. Über zwei Millionen Franken wurden auf diese Weise in all den Jahren von der Gilde erkocht. Dank dieser schönen Tradition roch es auch am 4. September an vielen Standorten in der ganzen Schweiz nach feinem Risotto. Wer dem Duft nachging, fand einen Stand, hinter dem die Köche der Gilde in grossen Töpfen rührten und mit Pilzen, geriebenem Käse und Reis hantierten. Ringsum standen Menschen in froher Erwartung einer köstlichen Risottoportion an und freiwillige Helfende, darunter viele Regionalgruppenmitglieder, räumten Tische ab, halfen beim Tragen oder verkauften fertige Risottosäckli mit allen Zutaten für ein feines Risottoessen zuhause.

Merci

Ein herzliches Dankeschön an alle Gäste, Passanten, Regionalgruppen, Helfende, Unterstützer, die auch dieses Jahr zum Erfolg beigetragen haben. Ein ganz speziell grosser Dank geht an die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen für das unermüdliche Engagement! «Damit es besser wird.»

Impressionen vom Gilde-Kochtag 2021 finden Sie jetzt auf unserer Webseite.

«Zäme um d'Wält» am Airport Wallisellen

Im Kindercamp 2021 wird Geschichte geschrieben und erstmals ein Musical einstudiert, das am Flughafen und in einem Jet spielt. Alles ist bereit für die Abschluss-Aufführung, mit den Eltern als Publikum. Wäre da nicht der Regen, der alles noch zum Scheitern bringen könnte...

Sorgen im Handgepäck

Irgendjemand hat an der Tafel bei «Nachtruhe 22 Uhr» die erste «2» weggewischt - und irgendwie passt das zur ersten Viertelstunde dieses Samstagmorgens im Pfadi-Heim Wallisellen. Alle noch etwas schlaftrunken, und die, die schon etwas wacher sind, mit kleineren und grösseren «Katastrophen» beschäftigt. «Oh je, meine Stimme, wie soll ich da nachher gut singen, ich habe beim Karaoke gestern wohl zu viel Gas gegeben... ». «Wenn das alles wäre! Ich hab grossen Bammel, dass ich meinen Text vergesse...» Alles Kleinigkeiten. Denn der wahre «Feind» lauert draussen. Sechs Tage war es warm und sonnig. Jetzt trommelt der Regen ans Fenster. Und Regen bedeutet: Grounding. Weil: Wie soll man einen Flughafen und eine Boeing 747 auf 20 Quadratmeter Stube darstellen? Eben, gar nicht, die grosse Musical-Aufführung, für 11 Uhr angesetzt, kann nur im Freien und nur bei trockenem Wetter über die Bühne gehen.

Luftlöcher und Turbulenzen

Nicht die einzige, aber die grösste Herausforderung. Kleinere gibt es eine Menge. Das neue Hauptquartier verfügt über nur zwei Schlafsäle, Matratzenlager. Ein Schlafsaal für die Jungs, einer für die Mädchen, das Altersspektrum von sechs bis sechzehn Jahren. Wenig Rückzugsmöglichkeiten, beziehungsweise Beinfreiheit, wie man im Flieger sagen würde. Umgekehrt fordert und fördert dies Rücksichtnahme und Empathie. Luxus braucht niemand. Auch nicht aus der Küche. Beim Essen liegen dieses Jahr Fajitas vorne, knapp gefolgt von Pizza und Spaghetti. Rückblick: Im Frühjahr wackelt die Planung, die Unmenge organisatorischer Fragezeichen ist nur schwer zu handeln. Aber Aufgeben und Absagen ist für Leiterin Jasmina Schmuki und ihr Team keine Option. Für viele der Kinder ist diese eine Woche die einzige Ferienwoche, die sie in diesem Sommer haben. Der Wechsel der Örtlichkeit 2021 ist das Eine. Ausgefeilte Hygiene- und Schutzkonzepte und laufende Tests das Andere. Grösstmögliche Sicherheit und so viel Spass wie möglich, diese beiden Ziele sind unter einen Hut zu bringen. Unter dem Eindruck der Corona-Pandemie fällt früh die Entscheidung, das Camp durchzuführen, aber wo immer möglich die Aussenkontakte zu minimieren. Das bedeutet, auf die meisten der sonst üblichen Ausflüge zu verzichten. Die Idee, im reduzierten Rahmen etwas Attraktives, Aussergewöhnliches auf die Beine zu stellen, ist geboren. Ein Musical.

Sympathische Fluglotsen

«Zäme um d' Wält», so heisst das Stück, ist keine einfache Sache. Das Musical, das am Flughafen und in einem Jet spielt, hat einen mehrseitigen Ablaufplan, eine spannende Handlung in unzähligen Szenen (Schmuggel und Entführung inklusive), ein Dutzend Musik-Tracks, Chor, Soli, Rap, Tanzeinlagen, Slapstick-Szenen, Dialoge, die immer wieder für spontanes Gelächter sorgen und vor allem: Songs mit riesigem Ohrwurm-Potenzial. Um dieses Potenzial und das der Kids auszuschöpfen, sind Mirjam und Jonas von KIMUS Musicalworkshop an Bord. Jeden Tag vormittags und nachmittags drei Stunden spielerisches Üben und Training. Dazu braucht es ein paar goldene Regeln: Pünktlich sein, parat sein und «s'Mitänand». Wir sind ein Team, haben Respekt, keiner wird ausgelacht, wir haben zusammen Spass und sind stolz, auf was wir können. Jonas ist für

/// *Warten auf den Einsatz im Kindercamp 2021.*

den Gesang verantwortlich, und alle hängen nicht nur beim Warmsingen an seinen Lippen, wenn er trotz Regen an der Scheibe unbeirrt und glaubhaft Optimismus verbreitet. «Ihr werdet so gut singen wie noch nie, weil der Regen die Luft gereinigt hat - und das ist super für die Stimmbänder.» Bei Mirjam, Chefin der Choreografie, spürt man nach Sekunden, wie sie alle motiviert und jede Müdigkeit vertreibt, wenn sie mit den Augen rollt und verschmitzt lächelt. Was wäre das Schlimmste, was bei der Aufführung passieren kann? Der echte, ultimative Worst Case? «Dass die Kids nachher keinen Spass haben.» Sagt Jonas.

Sicher und gut gelandet

10:30 Uhr stoppt tatsächlich der Regen. Kurz vor 11 Uhr zieht Flug AZ 571 nach Rom donnernd von links nach rechts über die mittlerweile durchgängig blaue Fläche des Walliseller Himmels, so als wollte er seinen Segen, sein «ready for Take-off» und den Startschuss geben. Man spürt: Es gibt diese Momente tatsächlich, von denen man so oft liest, die, wo die Spannung mit Händen greifbar ist, die, wo man eine Stecknadel fallen hören kann. Und nach knapp 25 Minuten auch den Moment, in dem wie in der Stille nach dem letzten Ton, Tonnen von Steinen von vielen kleinen Herzen fallen, weil alles vorbei ist und alles, alles so gut war. So gut, dass es doch nochmal feucht wird, stolze Eltern mit Tränen in den Augen, der Eine oder die Andere dreht den Kopf zur Seite, im tosenden Applaus. Tenor ist: «Das Kindercamp ist so schon eine Riesensache. Aber das heute, mit dem Musical und unseren Kindern, das war schon total emotional und nur schwer zu toppen.» Ein grosses Lob und Dankeschön an die erfahrenen Camp-Leiterinnen und die freiwilligen Helfer und Helferinnen. Ende gut, alles gut, auch beim Kindercamp 2021? Fast. Ein sehr junger Mann (Name der Redaktion bekannt) «bemängelt»: «Bei meinem Glacé, also dem zweiten, da waren die Schokostreusel aus.» Alles klar. Mehr Schokostreusel. Ist notiert für 2022.

/// **Text:** Rainer Widmann

Entlastungsangebot Kindercamp

- **Angebot für Kinder/Jugendliche mit einem von MS betroffenen Elternteil**
- **Entlastung für Eltern**
- **Austausch mit Gleichgesinnten**
- **Leitungsteam sensibilisiert, vermittelt Informationen zu MS und unterstützt im Umgang mit der Krankheit der MS-betroffenen Eltern**

Sonia Vitulano und das Bishorn – Bergsteigen für einen guten Zweck

«Aufgeben ist keine Option.» Dieses Mal hiess es: «Verschieben ist keine Option!» Sonia Vitulano, MS-Betroffene und Kämpferin, stellte sich ihrer nächsten persönlichen Herausforderung: Am 4. September wollte sie die zweitägige Tour starten, die sie auf den Gipfel des Bishorns führen sollte und gleichzeitig Spenden für die Schweiz. MS-Gesellschaft und damit andere MS-Betroffene sammeln. Für jeden der 4153 Meter, die der Gipfel aus dem Meer ragt, mindestens einen Franken!
Das Bishorn ist ein imposanter Viertausender in den Walliser Alpen. Um diesen Gipfel besteigen zu können, brauchte Sonia körperliche Fitness, mentale Stärke und alpine Kenntnisse, die sie sich in fünf Monaten Vorbereitungszeit mit Rudern, Kletterkursen, auf dem Rennrad, begleitet von Höhenflügen und Tiefschlägen, erarbeitete.
Sonia Vitulano gab nicht auf und gewann! Die Schweiz. MS-Gesellschaft freut sich mit Sonia über diesen grossartigen persönlichen Erfolg und dankt herzlich für den erkletterten Spendenbetrag, der dank grosszügigem Sponsoring von Freunden und Bekannten zusammenkam und das ursprüngliche Spendenziel weit übertraf!. Herzlichen Dank Sonia und auf ein weiteres Abenteuer und die nächste Challenge!

/// *Kurze Pause am Wasser.*

/// *Sonia Vitulano in Aktion.*

Verfolgen Sie hier Sonias Weg auf den Gipfel.

MS

State of the Art
Symposium

Eine Erfolgsgeschichte.
Die Schweiz. MS-Gesellschaft führte am 23. Januar 1999 das erste MS State of the Art Symposium durch. Das Thema damals lautete «Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose». Seitdem hat der jährlich stattfindende Fachkongress und Netzwerkanlass einen festen Platz in der Agenda.

Jedes Jahr besuchen gut 200 interessierte Fachpersonen den Anlass, den die Schweiz. MS-Gesellschaft zusammen mit dem Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat organisiert. Es treffen sich Neurologen, Ärztinnen, Forschende und MS-Berufspersonen in Luzern. MS-Experten aus vielen Ländern der Welt sind vereint durch das Interesse an der Multiplen Sklerose, der Forschung und Wissenschaft dazu, den Therapien, Medikamenten und den neusten Erkenntnissen. Selbst Corona konnte die Durchführung nicht vereiteln. Im Januar 2021 fand der Anlass zum ersten Mal in seiner Geschichte in virtueller Form mit rund 180 Teilnehmenden zum Thema «MS und Infektionskrankheiten» statt.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft fördert seit über 20 Jahren nutzenbringende Schweizer Forschungsprojekte. Eine Auswahl dieser Projekte wird jeweils am «MS State of the Art Symposium» in Form einer Posterausstellung von den Studienverantwortlichen vorgestellt, Fragen dazu werden diskutiert und Erkenntnisse gewonnen. Die Teilnahme am Fachkongress ist für das Fachpublikum reserviert. Interessierte erhalten im Nachgang die Möglichkeit, alle Beiträge und Vorträge im Original auf Englisch und der Webseite der Schweiz. MS-Gesellschaft anzuschauen. Für das breite Publikum werden auch laiengängige Zusammenfassungen in Deutsch, Französisch und Italienisch publiziert und aufgeschaltet. Im kommenden Jahr findet der Anlass am 29. Januar statt.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bedankt sich an dieser Stelle beim Programmkomitee, den Referenten und Referentinnen sowie allen Interessierten und freut sich auf einen weiteren spannenden Anlass im 2022.

Scannen für Informationen und Fachbeiträge in Englisch

21 Jahre

Reto Meienberg
Kolumnist
im FORTE

Sie spürten mit mir durch ein Kribbeln im rechten Arm die ersten Anzeichen der MS vor 40 Jahren. Sie fuhren mit mir in Bournemouth in England ins Spital, nachdem ich mich bei meinen Gastgebern einen Tag lang erbrochen hatte. Sie standen mit mir an der Westküste von Irland, als ich nicht mehr fliegen konnte. Sie begleiteten mich einen langen, heissen Sommer lang mit einem Regenschirm zur Arbeit. Sie kauften mit mir den ersten Spazierstock. Als das auch nicht mehr reichte, schafften Sie sich mit mir Krücken an. Als ein Freund sagte, das sei ja gefährlich, wie ich mich damit bewege, kaufte mir die IV einen Rollstuhl, den ich nie wollte. Ich war immer überzeugt, dass ich mich lieber umbringen würde als mich in so ein Gefährt zu setzen. Aber es brachte mir eine neue Beweglichkeit zurück. Sie flogen mit mir mit der Rega nach einem Darmverschluss von Italien zurück in die Schweiz und kamen in Männedorf mit mir in den Himmel, nach den fürchterlichen Tagen im Spital in Italien. Ein paar Jahre später rasten Sie mit mir in einem Krankenwagen mit Blaulicht ins Spital, was mich komischerweise stolz machte. Sie holten mit mir am Abend im Kühlschrank ein Bier, das ich vorsichtig öffnete, um damit zurück an den Tisch zu rollen. Erleichtert darüber sicher zurück zu sein, nahm ich das Bier zwischen den Beinen hoch und warf es auf den Boden. So viel zu meinem Leben mit MS. Eine andere Stimme wird nun seine oder ihre Erfahrungen mit MS mit Ihnen teilen. Danke.

Und Tschüss.
Reto Meienberg

Auf Wiedersehen Reto Meienberg und lichen Dank!

Im Jahr 2000 erschien im damaligen Magazin «Fortissimo» in der Ausgabe 01/2000 die allererste Kolumne von Reto Meienberg. Viele MS-Betroffene und Angehörige konnten sich mit seinen Geschichten identifizieren – sie gehörten zu den beliebtesten Inhalten des FORTE-Magazins. Reto brachte seine Alltagserlebnisse mit einer Prise schwarzen Humors in unverwechselbarer Form zu Papier. Er ist ein Mann mit vielen Talenten: Nebst seiner Arbeit als Kolumnist stand er auch als Fotomodell für die Schweiz. MS-Gesellschaft zur Verfügung. So liess er sich im Rahmen eines Kinaesthetics-Seminars ablichten. Die daraus entstandenen Fotos sind bis heute regelmässig im Einsatz.

Reto Meienberg möchte nach der langen FORTE-Zeit neue Dinge anpacken und sich anderen Projekten widmen. Dies ist seine letzte Kolumne fürs FORTE. Wir werden seine pointierten Texte vermissen und danken ihm für die vielen Zeilen, die immer wieder zum Nachdenken angeregt haben. Alles Gute, Reto Meienberg, und ein ganz grosses Dankeschön für die letzten 21 Jahre!

Miteinander Stark

Regionalgruppen – wozu?

Die Regionalgruppen gehören zu den Kernaufgaben der Schweiz. MS-Gesellschaft. Mit viel Herzblut organisieren Freiwillige Aktivitäten zugunsten der Betroffenen. Wir wollen Kontakte untereinander ermöglichen und gemeinsam die Isolation durchbrechen. Entspannte Momente, ernste Gespräche aber auch eine fröhliche Atmosphäre bringen ein Stück Lebensqualität und lassen die Sorgen für eine kurze Zeit vergessen. Wir sind Ansprechsperson in unserer Region. An jährlichen Tagungen treffen sich Vertreter der Regionalgruppen mit den Verantwortlichen der MS-Gesellschaft, um über Neuerungen informiert zu werden und gemeinsame Ziele festzulegen. Geleitet werden diese Tagungen von den drei Vertreterinnen der RG-Kommission. Diese sind Florence Malloth für die Westschweiz, Rafaela Zysset für das Tessin und ich für die Deutschschweiz.

RG-Kommission – was ist das?

Damit die Betroffenen in allen Landesteilen von den gleichen Angeboten profitieren können, treffen sich die Vertreterinnen der drei Landesteile regelmässig mit der Geschäftsleitung und dem Stab RG. An gemeinsamen Sitzungen werden Strategien festgelegt und die Aktivitäten aufeinander abgestimmt. Seit 15 Jahren fülle ich dieses Amt für die Deutschschweiz aus. Die Anliegen der Betroffenen und Regionalgruppen vertrete ich seit elf Jahren im Vorstand der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Weshalb engagiere ich mich für die Betroffenen?

Nach Erhalt meiner Diagnose 1994 (seit 1972 an MS erkrankt) war für mich klar: Ich möchte mich bei der Schweiz. MS-Gesellschaft für Mit-Betroffene engagieren. Mein Leben brauchte wieder einen Sinn. Den fand ich in meinen vielfältigen Aufgaben. Zuerst arbeitete ich in verschiedenen Arbeitsgruppen mit. Als dann im Zürcher Oberland eine neue Regionalgruppe ins Leben gerufen werden sollte, fand ich meinen Platz. Ende Oktober 1999 durften wir zur ersten feierlichen Veranstaltung einladen. Seither engagiere ich mich als Kontaktperson. Unsere Gruppe hat heute über 120 Mitglieder von jung bis alt.

Die Regionalgruppen können nur dank einer Vielzahl an Freiwilligen existieren. Diese organisieren nicht nur unsere Veranstaltungen, sondern engagieren sich auch als Fahrer oder im Besuchsdienst. Alles Aufgaben, die für uns und für die Freiwilligen selber wertvoll sind.

Mein Engagement erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit und hilft mir, trotz meiner MS ein erfülltes Leben zu führen. Durch mein Amt als Mitglied der RG-Kommission durfte ich gemeinsam mit einem Vertreter der MS-Gesellschaft viele Gruppen bei ihren Aktivitäten besuchen. Dabei ergaben sich gute Gespräche, die Anstoss zur Schaffung neuer Dienstleistungen und zur Weiterentwicklung der MS-Gesellschaft boten. Nur im persönlichen Kontakt mit den Betroffenen lernen wir deren Nöte und Bedürfnisse kennen.

/// **Text:** Therese Lüscher

«Regionalgruppen sind ein wichtiger Teil der Schweiz. MS-Gesellschaft.»

Therese Lüscher , Vorstandsmitglied und Mitglied der RG-Kommission.

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	*Susanne Aschwanden*	*regionalgruppen@multiplesklerose.ch*
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*

Rendez-vous mit Joel Meier

Zwei Sommer ohne Street Parade und ein ungewisses Jubiläum. Wie der Präsident der Techno-Veranstaltung damit umgeht, erzählt er im Forte-Interview.

/// *Joel Meier, Präsident Street Parade*

Hand aufs Herz: Hören Sie zuhause auch mal Oper?
(Lacht) Abgesehen von Elektromusik mag ich die neuesten Popsongs – die sind zwar trashig, aber lässig. In der Oper haben sie sicher auch schöne Stimmen, aber Vibrato ist jetzt weniger mein Ding.

Dieses Jahr fällt die Street Parade aus – zum zweiten Mal in Folge wegen Corona. Wie verkraften Sie eine solche Zwangspause?
Wir verstehen die Lage, aber es hat uns schwer getroffen. Auch finanziell. Im ersten Ausfalljahr übernahm das staatliche Unterstützungsprogramm 80 Prozent der Kosten, die restlichen 200'000 Franken mussten wir selber tragen. Wenn es dieses Jahr nochmals so viel ist, können wir uns irgendwann nicht mehr vorfinanzieren. Das ist eine echte Sorgenfalte.

Die Parade ist Ihr Leben. Wie haben Sie die Corona-Zeiten überstanden?
Ich bin derzeit Projektkoordinator für das Impfzentrum Uster. Da kann ich meine Erfahrung im Organisieren von Grossanlässen perfekt einbringen.

Auf Ihrer Website wird die Street Parade 2022 angekündigt. Laufen die Vorbereitungen bereits?
Die politisch Verantwortlichen müssen erst noch grünes Licht geben. Bis es soweit ist, wird Corona sicher noch die eine oder andere Überraschung für uns bereithalten.

Der Besucherrekord liegt bei der Street Parade bei einer Million. Wie bereitet man sich auf einen solchen Ansturm vor?
Wir stellen uns einen Besucher vor und spielen mit ihm alles durch: Wie kommt die Person zur Street Parade? Welche Tafeln braucht sie, um den Weg zu

finden? Wohin geht sie, wenn sie Durst bekommt, Hunger? Wohin mit dem Abfall? Stört etwas?

Klimajugend, Street Parade und die riesigen Abfallberge. Ist das kompatibel?
99,9 Prozent des Abfalls werden recyclet. Hochgerechnet produziert ein Gast an der Street Parade weniger Abfall, als wenn er zuhause geblieben wäre.

Wer kommt, wer feiert?
Wir sind ein Generationenanlass. Es gibt auch 80-jährige Raver und zu unserer Freude ist die Generation Z aufgesprungen. Nach der zweijährigen Zwangspause müssen wir uns überraschen lassen. Wo steht die nächste Generation, was interessiert sie? Im Moment ist es noch ein Blindflug.

Können auch Menschen mit einer Beeinträchtigung, z. B. mit Gehhilfe oder Rollstuhl, an der Street Parade teilnehmen?
Ja natürlich. Wir haben relativ viele Besucher mit körperlicher Beeinträchtigung. Allerdings empfehlen wir Personen im Rollstohl, sich nicht mitten im Pulk aufzuhalten, weil sie in der Masse schnell übersehen werden können.

Denken wir uns in eine hoffentlich pandemiefreie Zukunft hinein. Es ist der 14. August 2022, der Tag der Street Parade. Was tut sich bei Joel Meier?
3'000 Mitarbeitende sind am Tag involviert. Bei mir jagt schon am Morgen viel Adrenalin durchs Blut. Ich besuche jeden Ort, lege insgesamt 20 Kilometer zurück, begrüsse die Love Mobiles, Glassammler-Teams, VIP-Gäste, den Gemeinderat, gebe Interviews. Erst um 22 Uhr fällt der Druck langsam ab.

Wenn die Street Parade wieder loslegen darf, ist die Pandemie wohl definitiv überstanden.
Da gibt es viel zu feiern. In den 1980er Jahren sah das Leben doch ein bisschen so aus wie zu Lockdown-Zeiten: Arbeiten, danach vielleicht ein kleiner Spaziergang im Wald, ansonsten war nicht viel los in Zürich. Wenn heute davon die Rede ist, dass einem Freiheit genommen werden, vergisst man, dass diese Freiheiten nie selbstverständlich waren: Wir haben sie uns hart erkämpfen müssen.

/// **Interview:** Esther Grosjean

Zertifiziertes Managementsystem SQS VMI NPO-Management Excellence (FMM)

Erfolgreiche Rezertifizierung der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

Die Schweiz. MS-Gesellschaft trägt seit 2018 das NPO-Label (neu NPO:2020) für Management Excellence. Im grossen, zweitägigen Rezertifizierungsaudit vom 16. und 17. August 2021 wurde die erfolgreiche Ausrichtung auf Mitglieder- und Klientenbedürfnisse sowie die wirkungsorientierte Leistungserbringung bestätigt.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft unterstellt sich freiwillig strengen Corporate Governance Richtlinien und steht für eine transparente Darstellung ihrer Aktivitäten. MS-Betroffene und deren Angehörige stehen im Zentrum der Arbeit der MS-Gesellschaft. Der Fokus jeder Dienstleistung und jedes Produkts liegt auf deren Bedürfnissen. Die erfolgreiche Rezertifizierung durch die Schweizerische Vereinigung für Qualitäts- und Management-Systeme SQS (Bewertung gemäss Grundlagen VMI), freut uns sehr und motiviert gleichzeitig alle, sich weiterhin kontinuierlich zu verbessern und die anvertrauten Gelder wirksam und effektiv einzusetzen.

Danke

Wir danken an dieser Stelle allen Spenderinnen, Spendern, Gönnerinnen und Gönnern, unseren Partnern und Förderern für deren Unterstützung und das Vertrauen in unsere Arbeit.

Ihre Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Gruppenaufenthalte 2022!

Ein «Tapetenwechsel» für pflegebedürftige MS-Betroffene und eine Auszeit für Angehörige.

Unter gleichgesinnten Menschen sein, zu einer Gemeinschaft gehören, Ausflüge unternehmen und Abwechslung von einem Alltag haben, der sonst von Einschränkungen geprägt ist: Das alles machen Gruppenaufenthalte der MS-Gesellschaft möglich. Während zwei oder drei Wochen schaffen Pflegefachpersonen und viele helfende Hände von Freiwilligen Freiraum und spannende Begegnungen.

So. 10.04. – Sa. 30.04.2022
Sarnersee A
Hotel Kurhaus am Sarnersee

So. 01.05. – Sa. 14.05.2022
Sarnersee B
Hotel Kurhaus am Sarnersee

So. 05.06. – Sa. 25.06.2022
Walchwil A
Zentrum Elisabeth

So. 26.06. – Sa. 09.07.2022
Walchwil B*
Zentrum Elisabeth

So. 04.09. – Sa. 24.09.2022
Einsiedeln A
Hotel Allegro

So. 11.09. – Sa. 24.09.2022
Villars-sur-Glâne *(französischsprechend)*
Domaine Notre-Dame de la Route

So. 25.09. – Sa. 08.10.2022
Einsiedeln B
Hotel Allegro

**Gruppenaufenthalt für aktivere Betroffene. Voraussetzung: Teilnehmende können mindestens 6 Stunden am Stück im Rollstuhl verbringen.*

Sie sind MS-Betroffener oder MS-Betroffene und die Gruppenaufenthalte sprechen Sie an? Gerne prüfen wir Ihr Aufnahmegesuch. Nutzen Sie dafür den untenstehendem Talon, rufen Sie uns unter 043 444 43 43 an oder schreiben Sie eine E-Mail an veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Einsendeschluss für das Aufnahmegesuch ist der 6. Dezember 2021 (Poststempel).

Bestelltalon Aufnahmegesuch Gruppenaufenthalte 2022

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Vorname/Name .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon/Mobile .....

E-Mail .....

Talon einsenden an:

Schweiz. MS-Gesellschaft
Kongress- & Veranstaltungsmanagement
Josefstrasse 129,
Postfach 8031 Zürich