Ausgabe N° 4 | 2023

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRAIT

Die herzliche Mutmacherin

Sara Banzer

SCHWERPUNKTTHEMA

Sich vernetzen

damit es besser wird

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

4 **Portrait**
Sara Banzer

8 **Fachartikel**
Psychische Gesundheit und Multiple Sklerose

10 **Fachartikel**
Die Kraft des Netzwerkens und der Selbstwirksamkeit

12 **Schweizer MS Register**
Vernetzt durch Arbeit und Freiwilligen-Engagement

14 **RG Now**
Gemeinsam unterwegs mit Gleichgesinnten

16 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

17 **Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft**

18 **Agenda / Veranstaltungen**

20 **Regionalgruppen**
- Freiwilliges Engagement für Lichtblicke im Alltag
- Kontakte

22 **Promi-Interview**
Christa Rigozzi

04

«Ich möchte anderen Betroffenen Mut machen»

Portrait Sara Banzer

08

Psychische Gesundheit und Multiple Sklerose

Fachartikel über Depressionen bei MS

14

RG Now

Ein neues Netzwerk für junge MS-Betroffene

22

Die Bekanntheit nutzen, um über wichtige Themen zu sprechen

Christa Rigozzi im Promi-Interview

Bleiben Sie informiert über unsere Social Media Kanäle

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Gemeinsam Zeit verbringen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich verstanden fühlen – soziale Kontakte tun der Seele gut. Sie können dabei helfen, soziale Isolation zu mindern, was für viele MS-Betroffene besonders wichtig ist. Die aktuelle FORTE-Ausgabe widmet sich deshalb dem Thema «sich vernetzen».

Das Portrait gewährt Einblicke in Sara Banzers Leben mit MS. Sie engagiert sich mit viel Herzblut in einer Regionalgruppe der Schweiz. MS-Gesellschaft für andere Betroffene. Der Fachartikel von Prof. Martin Keck befasst sich mit den Auswirkungen von sozialer Isolation und der Wichtigkeit eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes von Depressionen bei MS-Betroffenen. Und Marianne Gerber geht in ihrem Beitrag auf die Kraft des Netzwerkens und der Selbstwirksamkeit ein.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet Menschen mit MS viele Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen, wie beispielsweise an Veranstaltungen oder in Regionalgruppen – persönliche Netzwerke, verteilt in der ganzen Schweiz. Diese wichtigen Fixpunkte im sozialen Alltag und alle weiteren Dienstleistungen sind ausschliesslich dank Ihrer Unterstützung möglich! Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre und viele kraftspendende soziale Kontakte!

Patricia Monin
Direktorin

Impressum

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

Herausgeberin:
Schweiz. MS-Gesellschaft
Josefstrasse 129
Postfach, 8031 Zürich
Telefon: 043 444 43 43
redaktion@multiplesklerose.ch
Verantwortliche Redaktorin:
Melanie Weber
Mitarbeit bei dieser Ausgabe:
Marianne Gerber
Patricia Götti Zollinger
Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck
Milo Prada
Dr. Nina Steinemann
Melinda Steiner
Rainer Widmann
Gestaltung und Illustration:
Neonrot, Zürich
Bildnachweise:
Schweiz. MS-Gesellschaft
Neonrot, Fabian Biasio
Druck:
Baumer Group, Frauenfeld
Publikation: 4x pro Jahr
Auflage:
Deutsch 60'000 Expl.
Französisch 18'000 Expl.
Italienisch 11'000 Expl.

Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Jeder Franken ist wichtig.
Unterstützen Sie MS-Betroffene und ihre Angehörigen mit einem Spendenbetrag. Danke!

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

Die herzliche Mutmacherin

Seit dem 23. Dezember 2010 hat Sara Banzer eine unsichtbare Begleiterin. An jenen schicksalhaften Tag der Multiple Sklerose-Diagnose erinnert sich die 42-jährige, als wäre es gestern gewesen. Mit ihrer unerschütterlich positiven Grundeinstellung packt sie seitdem die Herausforderung MS an und möchte für andere Betroffene da sein.

Ihr Weg mit der chronischen Erkrankung Multiple Sklerose (MS) begann für Sara Banzer mit einem ersten Schub im Sommer 2008, doch das wusste sie damals noch nicht. «Mein rechtes Bein wollte eines Morgens nicht richtig wach werden.» Die gebürtige Surseerin (LU) konnte zwar gehen, doch die Haut war taub. Sie holte sich ärztlichen Rat. Myelitis lautete die Diagnose, eine Rückenmarksentzündung, die erfolgreich mit Kortison behandelt wurde.

Aber zwei Jahre später wiederholte sich der Vorfall. Die gelernte Detailhandelsangestellte wollte sich nach dem Duschen abtrocknen. «Ich spürte das Tüechli vom Kopf abwärts nicht mehr auf meiner Haut.» Der Hausarzt schickte sie zu Abklärungen ins Spital. Erneut war die Diagnose Myelitis. Erneut erhielt sie Kortison. «Wieder raus aus dem Spital, konnte ich nur noch wie in einem Tunnel sehen.» Sie schleppte sich völlig kraftlos zur Arbeit. «Ich konnte einer Schaufensterpuppe nicht einmal den Arm einrenken. Er fühlte sich an wie ein 20 Kilogramm schwerer Sack.»

Nun ging es direkt zum Neurologen, welcher aus dem Spital die Bilder der Magnetresonanztomographie (MRI) anforderte. Sie offenbarten das erschütternde Ausmass der Erkrankung. Sara Banzer hatte mehrere Entzündungsherde im Gehirn und im Rückenmark – die nur noch eine Diagnose zuliessen: MS. «Wie kann ich so noch Tauchen und Reiten gehen?», waren die ersten Gedanken. Die 42-Jährige hatte den Rollstuhl vor Augen. «In dem Moment bin ich in ein regelrechtes Loch gefallen und dachte, jetzt ist mein Leben vorbei.» In Tränen aufgelöst fuhr Sara Banzer zu ihren Schwiegereltern, wo auch ihr Mann Thomas Banzer auf sie wartete. «Ich bin ihnen nur noch in die Arme gefallen.»

Ein steiniger Behandlungsweg

Nach dem ersten Schock fasste sie dank ihrem unterstützenden Umfeld und ihrer unerschütterlich positiven Grundeinstellung schnell wieder Mut. Was ihr zu Gute kam: Sara Banzer musste von klein auf lernen, mit herausfordernden Situationen umzugehen. «Ich bin überwiegend im Heim aufgewachsen. Diese Zeit hatte meine positive Einstellung zum Leben immer wieder auf die Probe gestellt, letztlich aber gefestigt und gestärkt.»

Im Januar ging es gleich los mit der Therapie. «Eine extrem schwierige Zeit begann. Innert weniger Monate folgte aufgrund sehr unangenehmer Nebenwirkungen ein Medikament auf das nächste.» Sara Banzer kämpfte gegen starke Gliederschmerzen und Übelkeit, arbeitete trotz allem weiter. «Ich wollte mich nicht einschränken lassen.» Das dritte Medikament war dann endlich ein Lichtblick. «Es ging mir so gut damit.» Doch dann meldete sich der Neurologe. «Er sagte, ich müsse mich auf das sogenannte JC-Virus testen lassen.» Dieses Virus ist weltweit verbreitet. Die meisten Menschen kommen damit bereits im Kindesalter in Kontakt, was jedoch im Allgemeinen zu keinen Symptomen führt. «Es stellte sich leider heraus, dass ich Trägerin des Virus bin.» Als bittere Konsequenz musste Sara Banzer das Medikament absetzen, da es das JC-Virus längerfristig zum Ausbruch hätte bringen können – was im schlimmsten Fall zu einer lebensbedrohlichen Infektion des Gehirns geführt hätte.

Familienplanung bringt die Wende

Sara Banzer hatte vorerst genug von der Medikamenten-Odyssee. Stattdessen rückte ein absoluter Herzenswunsch in den Fokus. «Thomas und ich sagten uns: «Lass uns schwanger werden.»

«Meine Familie ist mein grösstes Geschenk.»

Sara Banzer

Das löste ein enormes Glücksgefühl in mir aus.» Die Familienplanung war bis dahin durch die MS komplett in den Hintergrund gerückt. «In dem ganzen Dilemma hatten wir natürlich nicht an Kinder gedacht.» In Absprache mit dem Neurologen und dem Versprechen, dass sie nach der Schwangerschaft mit dem neuen Medikament beginnen würde, wurde Sara Banzer schwanger. Die Schwangerschaft verlief gut und die MS blieb glücklicherweise ruhig. Knapp zwei Jahre nach der Diagnose brachte sie einen gesunden Sohn zur Welt. «Ich durfte Sascha drei Monate lang stillen, eine wunderschöne Zeit.» Danach begann die frisch gebackene Mutter die vierte medikamentöse, sehr gut verträgliche Therapie und ist seit 10 Jahren schubfrei.

Ausprobieren, was Spass macht

Sara Banzer ist dankbar, dass sie im Moment ausser tauben Fingerspitzen nahezu keine Einschränkungen hat. «Es gibt mir Kraft, wenn ich jeden Morgen aufstehe und mich gleich gut fühle wie am Vortag. Bei MS ist dies nicht selbstverständlich.» Die vielseitig engagierte Mutter und Hausfrau setzt ihre Energie unter anderem im idyllischen Zuhause in Liechtenstein ein. «Ich koche immer und sehr gerne selbst. Dabei kommt das Biogemüse aus dem eigenen Garten auf die Teller.» Nebst einer gesunden und ausgewogenen Ernährung setzt Sara Banzer auf regelmässige Bewegung. Seit acht Jahren macht sie Polefitness. «Es ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Tanzen vereint.»
Ihr Flair für Beratung und Verkauf lebt Sara Banzer in einem Arbeitspensum von 20 % in einem Fashion Outlet aus und bringt in selbstständiger Aufräum-Tätigkeit Ordnung ins Chaos von anderen Menschen. «Ich bin sehr aktiv und kann nicht lang ruhig sitzen. Zum Glück bremst mich mein Mann hin und wieder.» Der 42-Jährigen ist viel gemeinsame Zeit mit ihren Liebsten das Wichtigste. «Meine Familie ist für mich das grösste Geschenk.» Die Banzers mit Hundedame Aliza sind leidenschaftliche Camper und gerne draussen in

der Natur unterwegs. «Das ist etwas, was wir in den letzten Jahren kennen und lieben gelernt haben.» Und auch sonst entdecken sie zusammen immer wieder Neues. «Einfach alles ausprobieren, was Spass macht.»

Mut machen und etwas zurückgeben

Eine besondere Herzensangelegenheit ist für Sara Banzer das freiwillige Engagement in der Regionalgruppe Fürstentum Liechtenstein/Oberrheintal mit 41 MS-Betroffenen im Alter zwischen 25 und 85 Jahren. Seit Frühling 2022 leitet sie diese regionale Anlaufstelle der Schweiz. MS-Gesellschaft für Neubetroffene und Menschen, die seit längerem mit MS leben. «In unserer Regionalgruppe stehen die Menschen im Fokus und nicht die Krankheit.» Das Programm bietet vielfältige Aktivitäten für gemeinsame, unbeschwerte Stunden – damit die MS in den Hintergrund rückt. «Alle sind herzlich willkommen. Wir gehen auf individuelle Bedürfnisse ein und bieten auch Raum für Zuhören oder eine Schulter zum Anlehnen.»
Die 42-Jährige wurde nach ihrer Diagnose von Beginn weg herzlich in ihrer Regionalgruppe aufgenommen. «Viele Mitglieder kennen sich seit Jahren und es sind wertvolle Freundschaften entstanden.» Sara Banzer ist es ein grosses Anliegen,

«Es gibt mir Kraft, wenn ich mich gleich gut fühle wie am Vortag. Bei MS ist dies nicht selbstverständlich.»

1/// *Sara Banzer setzt auf eine gesunde Ernährung und kocht immer selbst.*

2/// *Am liebsten erkundet Familie Banzer die Welt im Camper.*

3/// *Sara Banzer trifft man häufig in ihrem Bio-Garten an..*

dass die Gruppe wieder stärker als regionale, niederschwellige und persönliche Kontaktmöglichkeit wahrgenommen wird – für alle Gesichter der MS. «Ich erlebe oft, dass die Hemmschwelle besonders bei jüngeren Neudiagnostizierten hoch ist, in eine Regionalgruppe reinzuschauen. Sie möchten zunächst keinen Kontakt mit schwerer Betroffenen.» Diese erste Reaktion kann Sara Banzer aus eigener Erfahrung nachvollziehen und versucht, mögliche Vorbehalte in Gesprächen zu entkräften. «Die Diagnose MS ist nicht grundsätzlich mit starken Einschränkungen gleichzusetzen. Sie ist die Krankheit der 1000 Gesichter, und ich bin eines davon. Ich möchte Betroffenen Mut machen und etwas zurückgeben.»

///Text: Melanie Weber
///Bilder: Fabian Biasio

Scannen Sie den Code
und unterstützen
Sie mit Ihrer Spende
Betroffene wie Sara Banzer.
Herzlichen Dank!

Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Psychische Gesundheit und Multiple Sklerose

Depressionen sind bei Menschen mit Multipler Sklerose häufig anzutreffen und können sich zusätzlich negativ auf körperliche Einschränkungen, neurologische Schädigungen und die Lebensqualität auswirken. Es erfordert eine umfassende Behandlung, welche die psychische und körperliche Gesundheit berücksichtigt, um die Auswirkungen von Depressionen auf den Krankheitsverlauf zu minimieren und das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern.

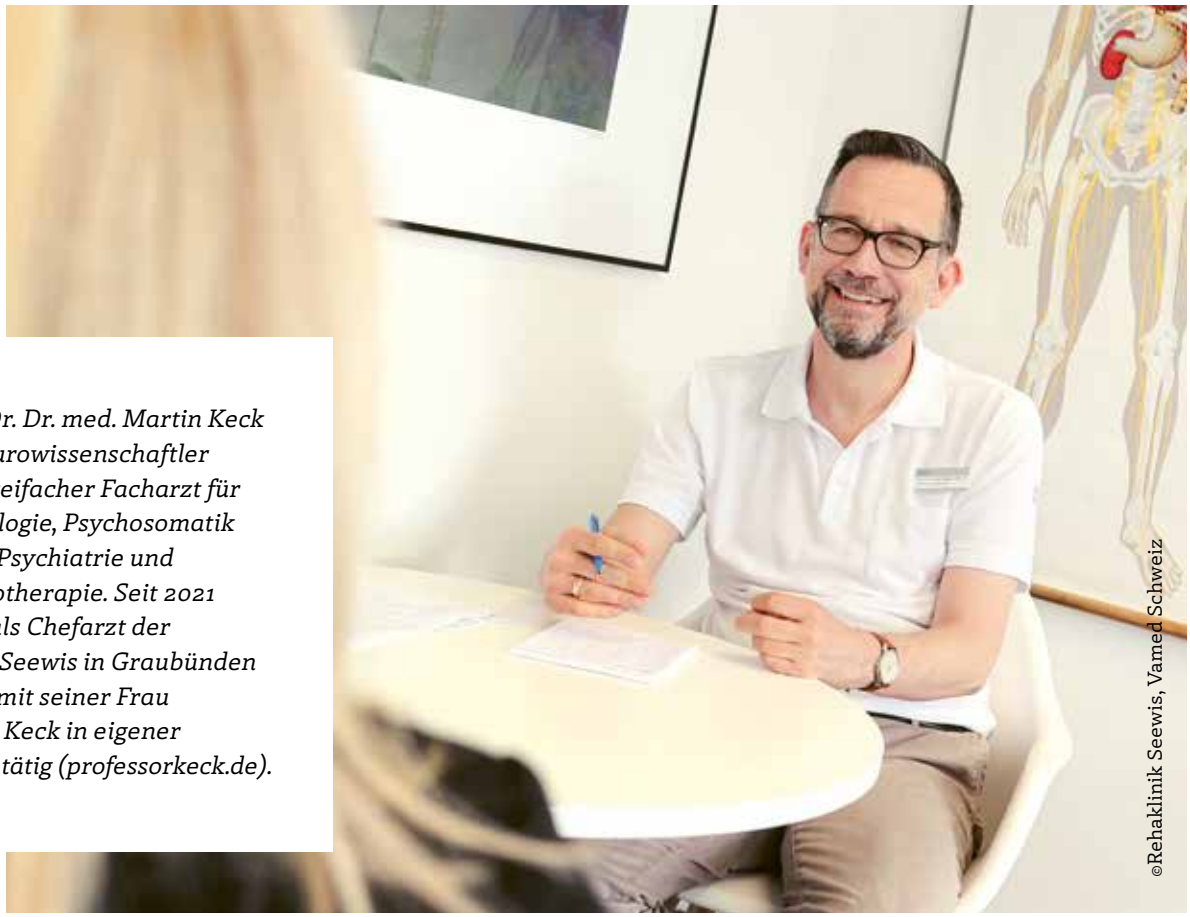
Das Leben mit MS kann Unsicherheit mit sich bringen, da Symptome variieren und sich im Laufe der Zeit verändern können. Diese Unvorhersehbarkeit kann zu deutlich erhöhtem Stress und zu Ängstlichkeit führen. MS-Betroffene leiden in bis zu 50 % der Fälle an Depressionen und Angsterkrankungen. Einerseits können Symptome wie Fatigue (überhöhte Erschöpfbarkeit), Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen. Andererseits können die psychosozialen Auswirkungen der MS wie soziale Isolation, Verlust der Unabhängigkeit und Unsicherheit über die Zukunft zu Depressionen beitragen. Die psychischen Auswirkungen von MS variieren individuell stark und hängen unter anderem von der Schwere der Erkrankung, den persönlichen Bewältigungsstrategien sowie dem sozialen Umfeld ab.

Auswirkungen von sozialer Isolation

Soziale Isolation stellt oft eine Herausforderung für MS-Betroffene dar. Mögliche körperliche Einschränkungen erschweren die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und den Aufbau neuer Beziehungen. Die Angst vor Stigmatisierung und Diskriminierung kann ebenfalls dazu führen, dass sich Menschen mit MS zurückziehen und soziale Interaktionen vermeiden. Soziale Isolation hat generell erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit: Studien besagen, dass soziale Isolation das Risiko für einen vorzeitigen Tod um bis zu 30 % erhöhen kann. Das Risiko für bestimmte Herzkrankheiten und Schlaganfälle wird ähnlich stark erhöht wie durch die bekannten Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel und zu hoher Blutdruck. Soziale Isolation beeinträchtigt das Immunsystem und macht anfälliger für Infektionen. Sie ist darüber hinaus mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Depressionen und Angstzuständen verbunden. Daher sind soziale Unterstützung und das Aufrechterhalten bestehender sozialer Beziehungen von so grosser Bedeutung für Menschen mit MS. Soziale Isolation ist hierbei nicht nur ein individuelles Problem, sondern auch auf fehlende soziale Unterstützungssysteme, Armut oder Diskriminierung zurückzuführen. Gemeinschaftliche Aktivitäten und ehrenamtliches Engagement können erheblich dazu beitragen, soziale Isolation zu reduzieren.

Ganzheitlicher Behandlungsansatz erforderlich

Depressionen können die Fähigkeit zur Bewältigung der Krankheit beeinträchtigen, die Adhärenz (die Befolgung des medikamentösen Behandlungsplans) reduzieren und den Umgang mit Symptomen erschweren. Die Behandlung von Depressionen bei MS erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der die psychische und die körperliche Gesundheit berücksichtigt. Hierbei leistet psychotherapeutische Begleitung einen wichtigen Beitrag.



Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck ist Neurowissenschaftler und dreifacher Facharzt für Neurologie, Psychosomatik sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Seit 2021 ist er als Chefarzt der Klinik Seewis in Graubünden sowie mit seiner Frau Katrin Keck in eigener Praxis tätig (professorkeck.de).

Geeignete Therapieformen sind die kognitive Verhaltenstherapie (CBT), Achtsamkeitsbasierte Therapie und psychoedukative Interventionen. CBT zielt darauf ab, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu verändern, um die Bewältigungsfähigkeiten zu verbessern und den Umgang mit Stress zu erleichtern. Achtsamkeitsbasierte Therapie trägt dazu bei, Stress zu reduzieren und das emotionale Wohlbefinden zu fördern. Psychoedukative Interventionen bieten Informationen über die Krankheit und deren Management, um das Verständnis und die Anpassungsfähigkeit zu verbessern.

Optimales Zusammenspiel als Schlüssel

Die Suche nach einer geeigneten psychotherapeutischen Fachperson stellt durchaus eine Herausforderung dar. Es kann hilfreich sein, Selbsthilfegruppen oder Online-Foren zu nutzen, um Empfehlungen anderer Betroffener einzuholen. Wichtig ist, dass die Fachperson über Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit chronischen Erkrankungen und den spezifischen Herausforderungen der MS und deren Therapien verfügt.

Ein optimales Zusammenspiel zwischen therapeutischen Fachpersonen und Betroffenen erfordert eine partnerschaftliche Beziehung und eine individuell angepasste Behandlung. Ebenso entscheidend ist eine gute Kommunikation, um gemeinsame Ziele festzulegen und die Therapie an die Bedürfnisse der Betroffenen anzupassen. Es gilt, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die den Umgang mit den psychischen Auswirkungen von MS erleichtern. Dabei spielen Krankheitsakzeptanz und -verarbeitung eine zentrale Rolle. Durch Therapie und soziale Beziehungen können negative Auswirkungen auf die Psyche gemildert und das Wohlbefinden verbessert werden. Deshalb ist es unerlässlich, dass Menschen mit MS die erforderliche Unterstützung erhalten, um trotz der Erkrankung ein erfülltes Leben führen zu können.

///**Text:** Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck

Ergänzende Informationen finden Sie im MS-Infoblatt «Psychische Auswirkungen».

Die Kraft des Netzwerkens und der Selbstwirksamkeit

Multiple Sklerose ist eine Herausforderung, die Betroffene und auch deren Angehörige auf eine Reise durch Unbekanntes führt. Doch auf dieser Reise findet sich auch eine unerwartete Stärke: Resilienz.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen und sich an Veränderungen anzupassen. Für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ist Resilienz ein Schlüssel, um den täglichen Herausforderungen, die diese Krankheit mit sich bringt, effektiv zu begegnen. Doch wie kann man Resilienz aufbauen und stärken? Im Folgenden liegt der Fokus auf zwei der sieben Säulen der Resilienz: «Netzwerkorientierung» und «Selbstwirksamkeit».

Beziehungen aktiv aufbauen und pflegen

Netzwerkorientierung bedeutet, aktiv Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, die einen unterstützen und stärken. Es bedeutet, ein stabiles und soziales Umfeld zu schaffen, das hilft, die Herausforderungen, die MS mit sich bringt, besser zu bewältigen. Es bedeutet auch, Hilfe zu suchen und anzunehmen, wenn man sie braucht. Ob es sich um Freunde, Familie, Gesundheitsdienstleister oder Selbsthilfegruppen handelt, diese Netzwerke sind entscheidend für die Resilienz.

Ein erster Schritt zur Förderung von Netzwerkorientierung ist die Anerkennung des Wertes von Beziehungen. Menschen im persönlichen Umfeld sollte man nicht für selbstverständlich nehmen. Jede Beziehung kann eine Quelle von Unterstützung und Stärke sein. Nelson Mandela ist dafür ein grossartiges Beispiel: 27 Jahre lang erlitt der spätere erste schwarze Präsident Südafrikas in den Gefängnissen des rassistischen weissen Regimes Isolation und Demütigung. Doch während seiner Haft bemühte er sich immer, seine Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, Freunden und Leidensgenossen aufrecht zu erhalten. Dieses Netzwerk half ihm, weiterhin an seine Lebensziele zu glauben.

Ein weiterer Schritt ist die aktive Pflege dieser Beziehungen. Das kann bedeuten, regelmässig Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, mit ihnen über die eigenen Erfahrungen und Gefühle zu sprechen oder einfach nur zuzuhören.

Schliesslich geht es bei der Netzwerkorientierung auch darum, um Hilfe zu bitten, wenn man sie braucht. Es ist wichtig zu erkennen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, Unterstützung zu suchen. Tatsächlich ist es ein Zeichen der Stärke und ein wichtiger Teil des Aufbaus von Resilienz.

/// Marianne Gerber ist Fachdozentin und Inhaberin der plc-communications GmbH in Zürich, ein Unternehmen für Kommunikationstrainings, Seminare und Beratung.

Sich selbst vertrauen, etwas bewegen zu können

Eine weitere Säule der Resilienz ist die «Selbstwirksamkeit». Darunter versteht man die Überzeugung einer Person, durch eigene Kompetenz Kontrolle über sich und die Situation zu haben und in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten zu organisieren, auszuführen und damit positiv wirksam sein zu können. Zurück zum Beispiel Nelson Mandela, welcher einmal während seiner Haftzeit sagte: «Will man im Gefängnis überleben, muss man Wege finden, um sich im täglichen Leben Zufriedenheit zu verschaffen. Wenn mir keiner helfen kann, helfe ich mir selbst.» Solche Selbstwirksamkeit, diese Mischung aus Selbstvertrauen, praktischer Intelligenz und der Fähigkeit, Probleme zu lösen, ist wohl einer der mächtigsten aller inneren Schutzfaktoren.

Akzeptanz als wichtiger Faktor

Was bedeutet nun Resilienz für das eigene Leben? Es kommt weniger darauf an, WAS einem im Leben widerfährt, sondern vielmehr, WIE man mit dem umgeht, was einem widerfährt. Ein wichtiger Faktor ist die Akzeptanz des Unabänderlichen. Jeder Mensch hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten. Akzeptanz heisst: Nüchtern zur Kenntnis nehmen, was ist, und sich in Frieden und mit einer gewissen Gelassenheit mit dem Unabänderlichen abfinden.

Dazu folgender Tipp: Sich bewusst machen, dass es nicht in der eigenen Macht steht, gewisse Umstände oder das Verhalten anderer Menschen zu ändern, wohl aber die eigene Einstellung dazu.

Um sich vertiefter mit Resilienz auseinanderzusetzen, steht ein Wochenende ganz im Zeichen dieses Themas, unter der Leitung von Marianne Gerber: Vom 25. – 26.11.2023 können MS-Betroffene in Einsiedeln lernen, wie sie ihre seelische Widerstandsfähigkeit stärken und ihre persönlichen Ressourcen entdecken – ein wichtiges Element in der Krankheitsbewältigung.

Weitere Infos zum Resilienz-Wochenende gibt es hier.

///**Text:** Marianne Gerber

Vernetzt durch Arbeit und Freiwilligen-Engagement

Soziale Integration und Vernetzung spielen für Wohlbefinden, Lebensqualität und Selbstwertgefühl eine grosse Rolle. Sie stellen somit einen wichtigen Pfeiler einer gesunden Lebensweise dar. In Bezug auf MS gewinnt das Thema der sozialen Aktivität und Integration zunehmend an Stellenwert in den Forschungsbereichen «Kognition» und «mentale Gesundheit».

Multiple Sklerose ist eine chronische Erkrankung, die Betroffene ihr Leben lang begleitet. Verschiedene Symptome, welche im Verlauf der Krankheit auftreten können, schränken Betroffene in ihrem Lebensalltag ein. So führen zum Beispiel Gang- und/oder Blasenbeschwerden sowie Fatigue möglicherweise dazu, dass die Betroffenen keiner geregelten Arbeit nachgehen oder nicht an sozialen Aktivitäten teilnehmen können. Dies wiederum begünstigt das Risiko der sozialen Isolation von MS-Betroffenen.

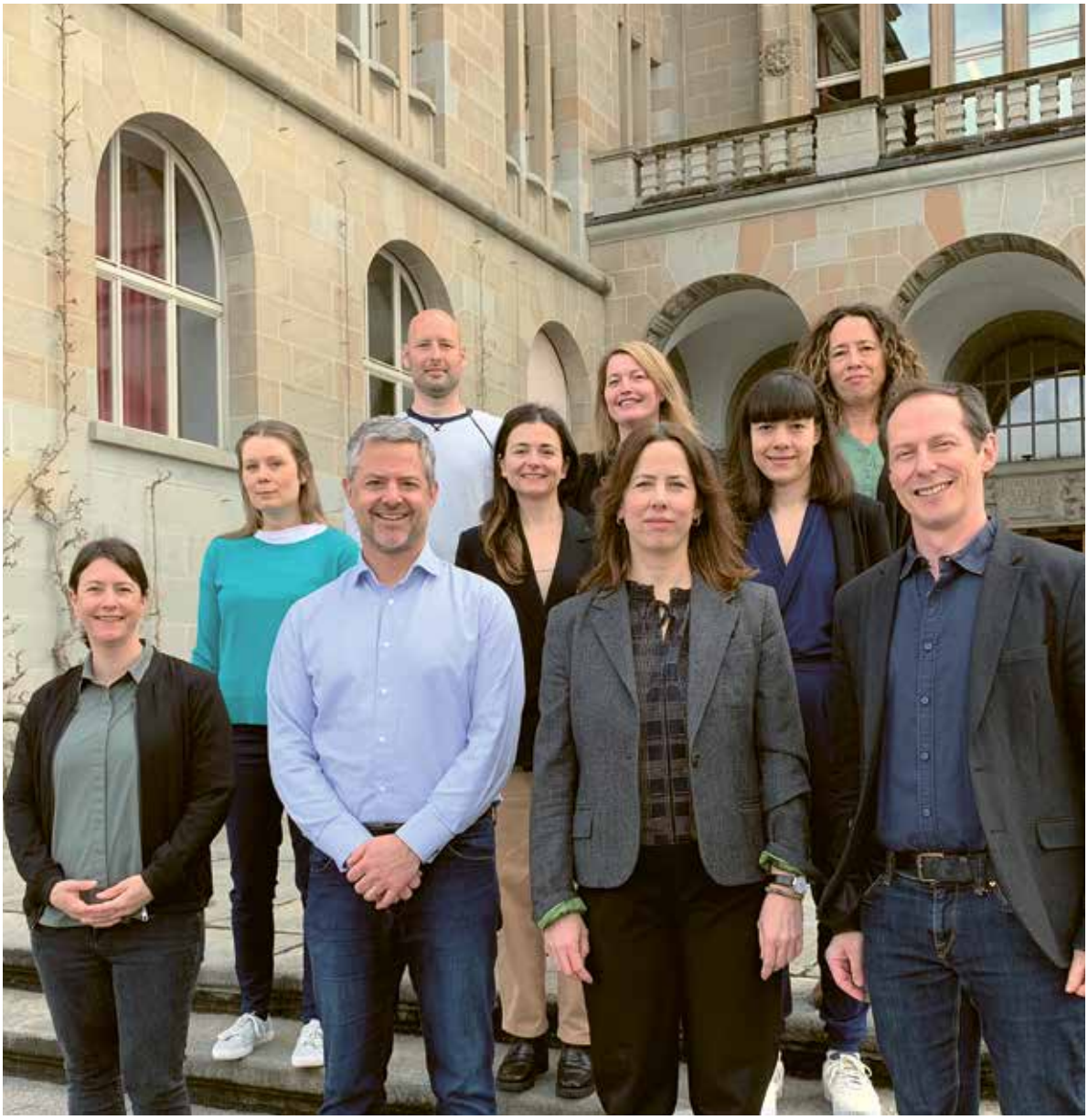
Arbeit bietet Kontakt

In der Schweiz gehen rund zwei Drittel der MS-Betroffenen im erwerbstätigen Alter einer Arbeit nach. Dies zeigt eine Befragung zum Thema «MS und Arbeit» des Schweizer MS Registers von Herbst/Winter 2018, an der 600 Betroffene teilgenommen haben und Fragen zur beruflichen Tätigkeit, der Höhe ihres Beschäftigungsgrads sowie auch zu allfälligen Einschränkungen im Arbeitsalltag beantworteten. Textdaten des Fragebogens lieferten einige sehr schöne Erfolgsgeschichten von Teilnehmenden, welche trotz Einschränkungen ihren Berufsalltag meistern konnten. Als Begründung für ihre beruflichen Erfolge gaben Betroffene oft ihre eigene Einstellung und «mentale Kraft» sowie die Unterstützung durch den Arbeitgeber an.

Auch das direkte Umfeld der Betroffenen spielte dabei eine wesentliche Rolle. So wurde auf die Frage «Wer oder was hat Sie in dieser Situation positiv unterstützt? Was hat Ihnen geholfen?» das familiäre oder nähere Umfeld von gut 60 % der Befragten genannt. Gleichzeitig bot das MS Register auch Angehörigen und Nahestehenden von Betroffenen eine Umfrage an, um deren persönliche Erlebnisse und Erfahrungen zu erfassen. Diese Umfrage zeigte, dass mehr als die Hälfte (60 %) aller Angehörigen oder Nahestehenden sich kontinuierlich um die MS-betroffenen Personen kümmerten. Ein Fünftel aller Angehörigen und Nahestehenden gab zudem an, die betroffene Person während der Dauer eines Schubes zu unterstützen. Einen Grossteil dieser Personen machen Partnerinnen und Partner der betroffenen Personen aus (78 %), der übrige Anteil sind Eltern und Kinder. Am häufigsten wurden die Betroffenen im Haushalt (84 %) und im sozialen Bereich (72 %) unterstützt.

Teilhabe durch freiwilliges Engagement

Ein freiwilliges Engagement oder die Beteiligung zum Beispiel in Vereinen, Kirchen, karitativen Organisationen oder auch der Schweiz. MS-Gesellschaft vermag rund einem Drittel aller MS-Betroffenen eine neue Aufgabe zu geben. Diese Teilhabe bietet somit soziale Aktivitäten und Interaktionen. Unter den MS-Betroffenen im Schweizer MS Register gab fast ein Drittel (29 %) von 615 Teilnehmenden an, sich freiwillig zu engagieren. Die Betroffenen engagierten sich am häufigsten in kulturellen und karitativen Organisationen, aber auch in MS-spezifischen Gruppen wie den Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft. Zwar fand die Studie keine Unterschiede in der Häufigkeit von freiwilligem Engagement zwischen Personen mit schubförmigem oder progredientem MS-Verlauf, sie zeig-



/// Optimal vernetzt: Im Schweizer MS Register-Team setzen sich Spezialistinnen und Spezialisten aus Forschung, Statistik, Informatik, Kommunikation, Übersetzung und Gesundheit kompetent und motiviert für Menschen mit MS ein.

te jedoch deutlich, dass MS-Betroffene mit mehr Symptomen weniger oft in der Lage waren, sich freiwillig zu engagieren.

Vernetzung dank der MS-Gesellschaft

Deshalb bietet die Schweiz. MS-Gesellschaft Menschen mit MS ein breites Angebot an sozialen Aktivitäten und Beteiligungsmöglichkeiten, die auch den möglichen Einschränkungen der MS-Betroffenen Rechnung tragen. So gibt es diverse Regional- und Selbsthilfegruppen, die den Austausch mit Gleichgesinnten ermöglichen. Auch das MS Register bietet als Bürgerwissenschaftsprojekt den Teilnehmenden eine Möglichkeit, sich einzubringen und sich aktiv mit anderen Betroffenen sowie Fachpersonen zu vernetzen.

/// Text: Dr. Nina Steinemann, Melinda Steiner, Schweizer MS Register

Gemeinsam unterwegs mit Gleichgesinnten

Mit einer MS-Diagnose kommen viele Fragen auf – vor allem auch der Wunsch, verstanden zu werden. Die Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft geben Betroffenen Halt und bieten Raum für gegenseitiges Verständnis und gemeinsame Erlebnisse. Um die Bedürfnisse von jungen Betroffenen besser abzudecken, entsteht mit «RG Now» eine neue Bewegung.

Die Regionalgruppen (RG) sind ein wichtiger Teil des umfassenden Angebots der Schweiz. MS-Gesellschaft. Sie stehen MS-Betroffenen in allen Landesteilen zur Seite, bieten Aktivitäten für viele individuelle Bedürfnisse und die Möglichkeit für den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten. Diese persönlichen Anlaufstellen werden durch engagierte Freiwillige ins Leben gerufen und organisiert – zahlreiche von ihnen sind seit vielen Jahren oder Jahrzehnten mit Herzblut dabei.

Junge MS-Betroffene suchen Anschluss

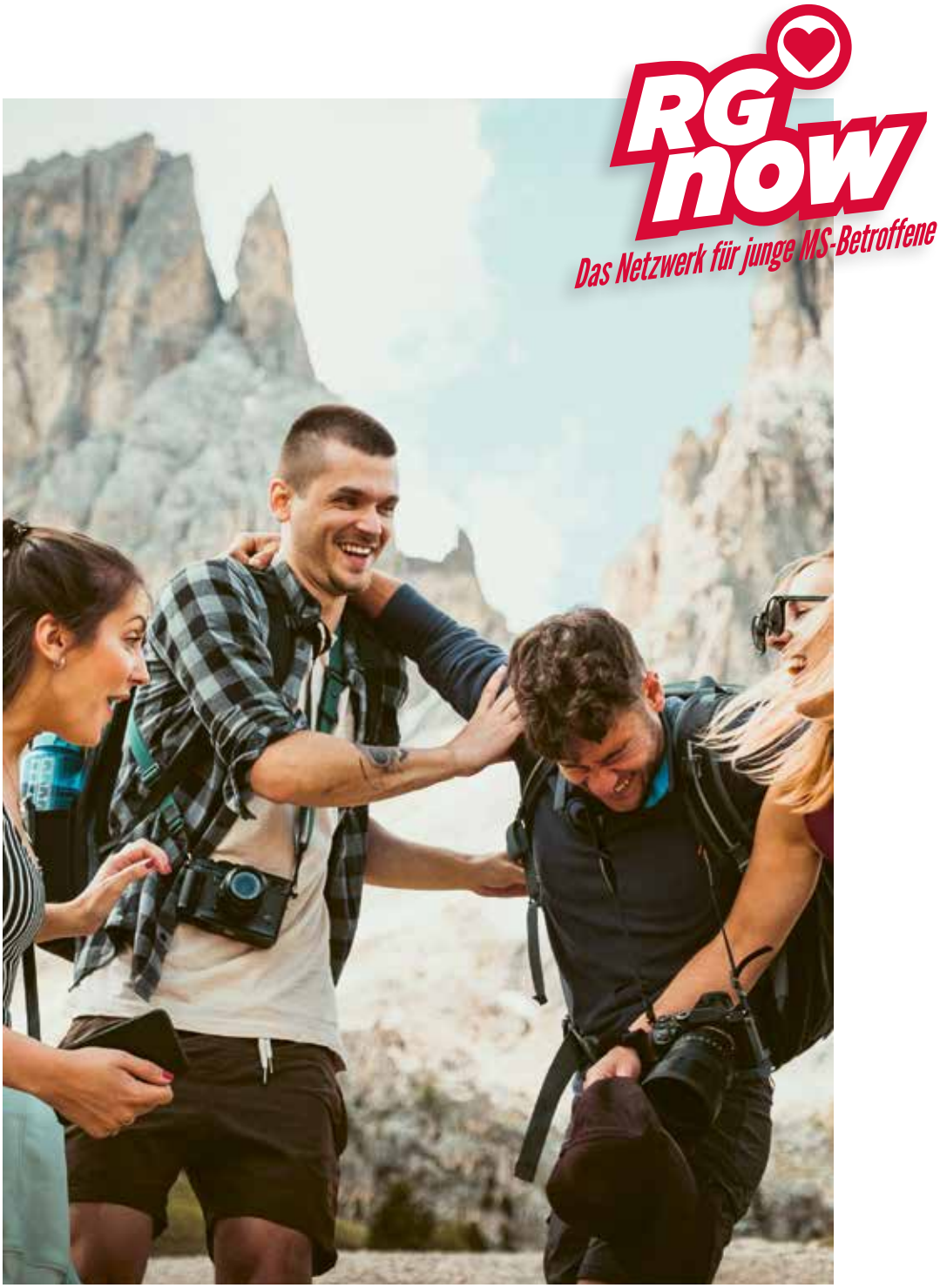
Die älteste Regionalgruppe wurde 1974 gegründet, die jüngste ist gerade am Entstehen. Seit einigen Jahren schliessen sich auch vermehrt junge Menschen mit MS zu neuen Gruppen zusammen. Eine Diagnose mit dieser chronischen und noch unheilbaren Erkrankung bringt viele Fragen mit sich und bei jungen Betroffenen häufig auch das Bedürfnis, sich unkompliziert mit Gleichgesinnten im ähnlichen Alter auszutauschen.

Nina Henz (23) war mit ihrer MS-Diagnose zu Beginn überfordert. «Ich habe anfangs nicht gewusst, was diese Buchstaben bedeuten, geschweige, was sie in meinem Leben suchen.» Dadurch hat sie Regina Freiburghaus (33) kennengelernt, die ebenfalls von MS betroffen ist. «Wir wussten sofort, wir brauchen einen Austausch mit Gleichgesinnten», erzählt Nina Henz. Mit Hilfe der Schweiz. MS-Gesellschaft haben die beiden jungen Frauen die Gruppe «Unheilbar Glücklich» für die Region Basel und Umgebung gegründet. «Es war uns ein Anliegen, für junge MS-Betroffene die Möglichkeit für Zusammenkunft und Austausch zu schaffen. Von «A» wie Alltag bis «Z» wie zusammen Spass haben, in unserer RG hat alles Platz», schwärmt Regina Freiburghaus.

Zeit für «RG Now»

Mit Blick in die Zukunft möchten die Schweiz. MS-Gesellschaft und die bestehenden Regionalgruppen die Neugründung von jungen Gruppen verstärkt unterstützen und ihre Dienstleistungen in diese Richtung weiterentwickeln. Der Vorstand räumte der Initiative hohe Priorität ein. «Es ist uns ein grosses Anliegen, auch jungen Betroffenen einfache und unkomplizierte Möglichkeiten zur Vernetzung zu bieten und damit den veränderten Bedürfnissen von jungen Menschen zu entsprechen», sagt Martina Tomaschett, Präsidentin der RG-Kommission der Schweiz. MS-Gesellschaft. Sie ergänzt: «Bei der Gründung können die jungen MS-Betroffenen jederzeit auf die Unterstützung unserer erfahrenen, langjährigen Gruppen und deren Kontaktpersonen zählen, falls sie das wünschen.»

Eine Arbeitsgruppe mit jungen Betroffenen hat sich dem Thema angenommen. Darüber hinaus wurden zahlreiche Interviews geführt, um die Bedürfnisse von jungen Betroffenen aufzunehmen und ein Modell zu entwickeln, diesen gerecht zu werden.



Gemeinsam unterwegs sein, neue Dinge erleben, Verständnis und Wertschätzung erfahren, sich gegenseitig Mut machen, sich selbst sein können und sich einbringen – die Regionalgruppen bieten über die ganze Schweiz verteilt wertungsfreie, geschützte Räume für Menschen mit MS. Die Krankheit ist zwar mit dabei, sie steht jedoch nicht im Mittelpunkt.

«RG Now» ist ein neues Netzwerk für junge Menschen mit MS. Junge MS-Betroffene erfahren von anderen jungen Betroffenen, was sie in ihrer Regionalgruppe erwartet oder wie sie beitreten können. Und vielleicht besteht der Wunsch, eine eigene Gruppe zu gründen. «Eine bereichernde und wertvolle Ergänzung des Angebots von Betroffenen für Betroffene», ist Patricia Monin, Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft überzeugt. Interessierte können sich unkompliziert über die Website melden – das Team freut sich über ihre Kontaktaufnahme.

Entdecken Sie die Webseite von «RG Now» und die ersten Botschafterinnen und Botschafter der jungen Regionalgruppen: rgnow.ch.

… aber das Fleisch ist schwach

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

«Da hast du deinem Körper jetzt aber auch keinen Gefallen getan…». Das sagt meine Assistentin, als sie mich abends spät zu Hause in Empfang nimmt. Sie ist neben der Assistenz für mich Spitex-Fachfrau und merkt mir meine Erschöpfung natürlich sofort an. Über die Belange des Körpers weiss sie Bescheid wie kaum jemand sonst.

«Aber die Psyche gibt es doch auch! Und für die ist der Gefallen gross», antworte ich, ganz beseelt noch immer vom schönen Abend im Gartenrestaurant mit zweien meiner besten Freunde.

Okay, es war ein bisschen zu viel Wein für meine Körpergrösse und meine Krankheit. Okay, es ist ein bisschen zu spät geworden. Okay, ich habe mich ein bisschen überessen. Noch dazu mit Nahrungsmitteln mit – ehem – sagen wir es mal so – gesättigten Fettsäuren. (Und die sind ja des Teufels. Eigentlich für alle, aber besonders für Leute mit MS.)

Und jetzt kommt das grosse Aber: Wie oft schon habe ich es erlebt, dass ich etwas körperlich Schlechtes mache, das mir psychisch aber so gut tut. Und plötzlich scheinen auch meinem Körper Flügel zu wachsen. (Schon gut, das ist jetzt zugegebenermassen etwas übertrieben. Aber ich kann dann zum Beispiel besser Zähneputzen, beim Transferieren mithelfen, eine Kaffeetasse heben. Und das ist doch schon einmal etwas, oder?)

Wie heisst es doch: Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. Gesagt haben soll dies niemand anderes als Jesus, wenn man dem Evangelisten Matthäus glauben mag. Und der muss es ja schliesslich wissen (also Ersterer, meine ich).

Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft

Benefizkonzert 2023: Virtuose Klänge für den guten Zweck

Die Schweiz. MS-Gesellschaft lädt am Sonntag, 17. Dezember 2023, wieder zum Benefizkonzert in die Grosse Tonhalle Zürich ein. Dabei ist musikalischer Höchstgenuss garantiert. Das Orchester Camerata Schweiz und Cellist Lionel Martin geben unter der Leitung von Howard Griffiths bekannte Werke von Ottorino Respighi, Pjotr I. Tschaikowsky und Franz Schubert zum Besten. Der Reinerlös des Konzerts fliesst in eine Vielzahl von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten für MS-Betroffene und Angehörige in der ganzen Schweiz. Seien Sie mit dabei – der Ticket-Verkauf wird demnächst eröffnet.

MS State of the Art Symposium 2024

Das jährliche MS State of the Art Symposium, der schweizweit grösste Fachkongress rund um Multiple Sklerose, findet am Samstag, 27. Januar 2024, im KKL Luzern statt. Auf dem Programm stehen Vorträge von international renommierten Expertinnen und Experten, verschiedene Workshops sowie Poster-Präsentationen. Das Hauptthema lautet: «Behandlungsalgorithmen und Deeskalation». Die Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen und wird in englischer Sprache durchgeführt. Organisiert wird sie von der Schweiz. MS-Gesellschaft sowie ihrem medizinisch-wissenschaftlichen Beirat.

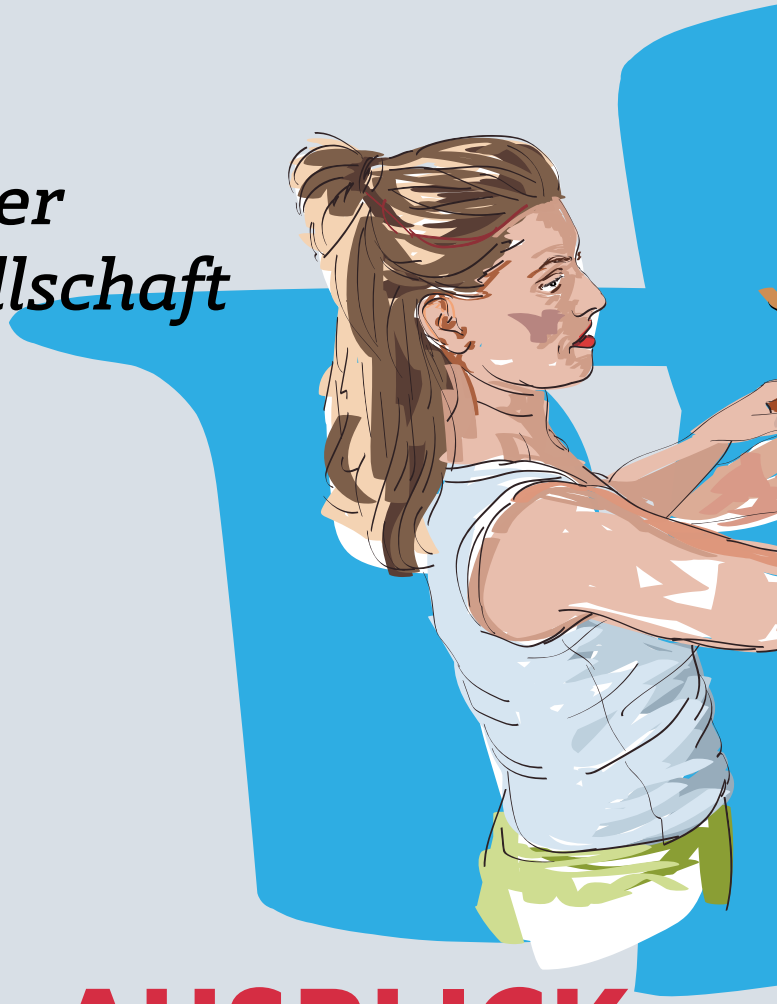
Weitere Informationen unter www.ms-state-of-the-art.ch

Gilde-Kochtag 2023: Appetit auf den feinen Risotto war gross

Von A(eschiried) bis Z(ürich) hat am Samstag, 2. September, erneut der traditionsreiche Gilde-Kochtag stattgefunden. Begleitet von Sonnenschein zauberten die Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen an zahlreichen Standorten in der Schweiz ihr feinstes Risotto, getreu dem Motto «mit Genuss helfen». An dieser Stelle ein grosses Dankeschön für ihren unermüdlichen Einsatz an die Gilde, an alle Beteiligten, Unterstützerinnen und Unterstützer.

Weitere News finden Sie auf unserer Website multiplesklerose.ch unter Aktuelles.

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft



OKT

Fatigue: Ursachen & Umgang (B/A/I)

Datum: Sa. 14.10.2023, 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Zürich-Oerlikon (ZH)
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder CHF 20.–

Hallo Angehörige – Einladung zum Brunch (A)

Datum: So. 29.10.2023, 11.30 bis 14.30 Uhr
Ort: Bern (BE)
Kosten: Kostenlos

NOV

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

Datum: Sa. 04.11.2023, 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Zug (ZG)
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder CHF 20.–

Symptomatische Therapien (B/A/I)

Datum: Di. 14.11.2023, 17.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Inselspital Bern (BE)
Kosten: Kostenlos

Update: Stationäre & ambulante Rehabilitation Medikamentöse Therapien bei MS (B/A/I)

Datum: Do. 16.11.2023, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rheinburg-Klinik, Walzenhausen (AR)
Kosten: Kostenlos

AUSBLICK 2024

Begegnungswoche in Einsiedeln (B/A)

Datum: Sa. 27.04. bis Sa. 04.05.2024
Ort: Einsiedeln (SZ)
Kosten: Mitglieder: 800.–
Nichtmitglieder: 900.–
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

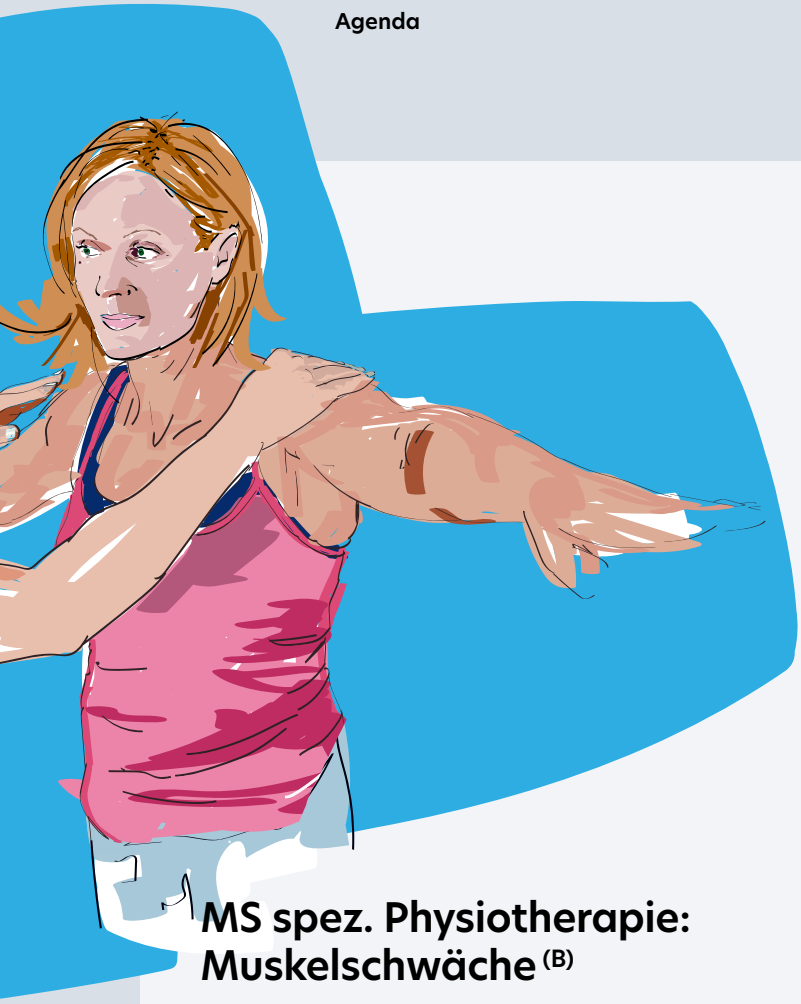
Begegnungswoche in Davos (B/A)

Datum: Sa. 17.08. bis Sa. 24.08.2024
Ort: Davos (GR)
Kosten: Mitglieder: 800.–
Nichtmitglieder: 900.–
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

Begegnungswoche in Magliaso (B/A)

Datum: Sa. 12.10. bis Sa. 19.10.2024
Ort: Magliaso (TI)
Kosten: Mitglieder: 800.–
Nichtmitglieder: 900.–
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

Online-Kurse



MS spez. Physiotherapie: Muskelschwäche (B)

Datum: Do. 12.10.2023, 18.00 bis 18.45 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.–
Nichtmitglieder CHF 15.–

Besser leben mit Fatigue - Energiemanagementschulung (B)

Datum: Ab Di. 24.10.2023 bis 06.02.2024, 10.00 bis 11.30 Uhr (8 Lektionen)
Kosten: Mitglieder CHF 80.–
Nichtmitglieder CHF 120.–

MS spez. Physiotherapie: Koordinationsprobleme (B)

Datum: Do. 26.10.2023, 18.00 bis 18.45 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.–
Nichtmitglieder CHF 15.–

Achtsamkeit & Meditation für Anfänger / Refresher (B/A)

Datum: Ab Di. 31.10.2023 bis 28.11.2023, 19.30 bis 20.15 Uhr (5 Lektionen)
Kosten: Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Qigong - eine Bewegungsmethode für alle (B/A)

Datum: Ab Do. 02.11.2023 bis 07.12.2023, 17.30 bis 18.30 Uhr (6 Lektionen)
Kosten: Mitglieder CHF 60.–
Nichtmitglieder CHF 90.–

MS spez. Physiotherapie: Wahrnehmungsstörungen (B)

Datum: Do. 09.11.2023, 18.00 bis 18.45 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.–
Nichtmitglieder CHF 15.–

Autogenes Training für Menschen mit MS & Angehörige (B/A)

Datum: Wöchentlich jeweils dienstags, 13.30 bis 14.15 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Gelassen und zufrieden durchs Leben mit Achtsamkeit, Meditation & Yoga Nidra (B/A)

Datum: Wöchentlich jeweils dienstags, 18.15 bis 19.15 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Yoga für Menschen mit MS & Angehörige (B/A)

Datum: Wöchentlich jeweils freitags, 14.45 bis 15.45 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Anmeldeformulare sowie weitere Veranstaltungen, Webinare und Online-Kurse finden Sie hier.

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

Freiwilliges Engagement für Lichtblicke im Alltag

Was gibt es Schöneres, als mit Gleichgesinnten Positives zu erleben, Kontakte zu knüpfen, zu lachen und Erfahrungen auszutauschen? Für Menschen mit MS ist dies bei der Regionalgruppe Zürcher Oberland möglich. Die Kontaktperson der Gruppe ist Eveline Schmocker. Sie organisiert gemeinsam mit einem Team aus Freiwilligen abwechslungsreiche Aktivitäten zu Gunsten von MS-Betroffenen.

Eveline, du engagierst dich als Nichtbetroffene in der Regionalgruppe Zürcher Oberland für Menschen mit Multipler Sklerose. Wie kam es dazu?
Die Schwester meines Lebenspartners ist von MS betroffen und Mitglied der Regionalgruppe Zürcher Oberland. Durch sie bin ich vor einigen Jahren als freiwillige Helferin zur Gruppe gestossen, und es ist mir eine Herzensangelegenheit, mich für Menschen mit MS zu engagieren. Im Januar 2022 erhielt ich die ehrenvolle Aufgabe, die Nachfolge der langjährigen Leiterin und Kontaktperson Therese Lüscher zu übernehmen. Es ist mir eine grosse Freude, zusammen mit einem tollen Team ein vielfältiges Programm für unsere Mitglieder und weitere interessierte MS-Betroffene auf die Beine zu stellen.

Wer ist die Regionalgruppe Zürcher Oberland, und was erwartet MS-Betroffene bei euch?
Die Regionalgruppe Zürcher Oberland gibt es bereits seit über 20 Jahren und sie zählt gegen 120 Mitglieder. Sie ist eine herzliche Anlaufstelle und ein wichtiges Netzwerk für Menschen mit MS und deren Angehörige in dieser Region. Gemeinsame Ausflüge, Referate, Grillfeste, Adventsfeiern oder gar eine Ferienwoche, wir bieten einen bunten Strauss an Aktivitäten. Sie schenken den Teilnehmenden fröhliche Momente, die mögliche krankheitsbedingte Herausforderungen für eine kurze Zeit vergessen lassen. Ausserdem bieten wir ein offenes Ohr für Anliegen und fragen aktiv nach, wenn wir länger nichts von unseren Mitgliedern hören, ob alles in Ordnung ist.

/// Zusammen mit einem Freiwilligen-Team organisiert Eveline Schmocker abwechslungsreiche Aktivitäten für MS-Betroffene in der Region Zürich Oberland.

Was gibt es beim Zusammenstellen eures Programms zu beachten, und was ist euch dabei wichtig?
Wir möchten verschiedenste Interessen und Bedürfnisse abdecken sowie die Aktivitäten optimal auf die Möglichkeiten unserer Teilneh-

/// Gemeinsame Ausflüge schenken den Teilnehmenden fröhliche Momente und geben Kraft, um krankheitsbedingten Herausforderungen zu begegnen.

menden mit MS abstimmen. Hierbei hilft es, dass unser Team aus Betroffenen sowie Nichtbetroffenen besteht. Dies ist ein sehr wichtiger Mix für die Organisation von Anlässen und Ausflügen. Man muss darauf achten, dass die Dauer eines solchen Anlasses angemessen ist, verschiedene Wege anbieten, die zum Zielort führen, die Wegbeschaffenheit prüfen und ob es behindertengerechte Toiletten gibt und natürlich einen Notfallplan zurechtlegen, falls es regnet.

Und da gibt es auch noch den «Monatshöck». Kannst du etwas dazu erzählen?
Unser Monatshöck bietet die Möglichkeit zum unbeschwerten Kennenlernen und Gedankenaustausch – nicht nur, aber besonders für neue Interessierte. Wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Man kann unverbindlich vorbeikommen und in unsere Regionalgruppe reinschnuppern. Der «Höck» findet jeweils am letzten Mittwoch des Monats ab 16.00 Uhr im Restaurant Schneiders Quer in Pfäffikon statt. Es ist keine Anmeldung nötig. Alle, die Lust haben teilzunehmen, sind herzlich willkommen.

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***	*Alain Maradan*	*079 789 48 38*
Burgdorf	*Anton Glanzmann*	*032 512 27 50*
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*
	Regina Freiburghaus	
*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	*Michael Kurz*	*079 321 84 19*
*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	*Brita Wehren*	*schaffhausen@regionalgruppen.ch*
Theater (Kt. Zürich)	*Marlis Rüeger*	*044 980 11 71*
Winterthur und Umgebung	*Doris Egger*	*052 301 34 47*
Zürcher Oberland	*Eveline Schmocker*	*079 238 46 53*
Zentralschweiz		
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	*Sara Banzer*	*+423 781 21 06*
Glarus	*Kurt Gerber*	*055 615 10 49*
Graubünden	*Martina Tomaschett*	*079 662 40 24*
Surselva	*Lorenz Decurtins*	*076 497 82 42*
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*

**** junge Gruppen***
***** Bewegung & Sport***

Informationen zu den Regionalgruppen

Informationen zu den Selbsthilfegruppen

Interview mit Christa Rigozzi

2006 wurde sie zur schönsten Frau der Schweiz gekrönt. Seither hat Christa Rigozzi bewiesen, dass sie viel mehr als «nur» eine Miss ist und einen sensiblen Blick für wichtige gesellschaftliche Themen hat. Im Interview erzählt sie von ihrer Karriere und ihren Erfahrungen.

«Als Schirmherrin einer Reihe von Organisationen bin ich oft mit den Themen Behinderung und Krankheit konfrontiert worden. Es ist sehr wichtig, darüber zu sprechen.»

Christa Rigozzi

Christa Rigozzi, bei der Arbeit teilen Sie Ihre Zeit zwischen dem Tessin und dem Rest der Schweiz auf. Inwiefern fühlen Sie sich mehr als Tessinerin oder als Vertreterin aller Kantone?
Ich fühle mich zu 100 % als Schweizerin und darauf bin ich sehr stolz. Dank meiner Arbeit komme ich viel herum und kann alle Kulturen, regionale und sprachliche Unterschiede unseres schönen Landes geniessen. Ich beherrsche drei Landessprachen und fühle ich mich überall wohl.

Sie haben 2006 die Wahl zur Miss Schweiz gewonnen. Was war Ihr erster Gedanke?
«Wie wunderbar! Hier beginnt bestimmt eine fantastische Erfahrung.» Und so war es dann auch. Die Miss-Schweiz-Wahl war das Sprungbrett für meine Karriere im Showbusiness, die ich nun schon seit 17 Jahren verfolge.

In all den Jahren haben Sie sich eine erfolgreiche Karriere aufgebaut. War es schwierig, aus der Rolle der Miss Schweiz zu schlüpfen?
Nach meinem Jahr als Miss Schweiz begann ich beim Fernsehen zu arbeiten und hatte die Ehre, wichtige Sendungen des SRF zu moderieren. Später folgten weitere TV-Engagements bei anderen Sendern. Dank diesen Erfahrungen habe ich meine Leidenschaft, meinen Beruf, entdeckt. Seit 2011 bin ich auch Unternehmerin. Ich habe den Monte C-Verlag gegründet und mein erstes Buch «Selfissimo» veröffentlicht. Ausserdem bin ich im Theater aktiv, moderiere Veranstaltungen verschiedenster Art und bin Markenbotschafterin für mehr als 10 nationale und internationale Marken. Ich muss sagen, dass es mir nicht schwerfiel, aus meiner Rolle der Miss zu schlüpfen. Ich habe mir immer Ziele gesetzt und hart gearbeitet, um mich auf jedes Engagement vorzubereiten. Und ich habe meine eigene Marke geschaffen!

Sie sind eine Medienpersönlichkeit. Denken Sie, dass in den Schweizer Medien genug über Krankheit und Behinderung gesprochen wird?
Was mich betrifft, habe ich diesen wichtigen Themen schon früh Aufmerksamkeit gewidmet, darüber gelesen und Dinge angesprochen, wann immer ich die Gelegenheit dazu hatte. Als Schirmherrin verschiedener Organisationen wie der Special Olympics Schweiz, der Stiftung Wunderlampe, der Swiss Malaria Group und in der Vergangenheit auch des Telethons, bin ich oft mit den Themen Behinderung und Krankheit konfrontiert worden. Als Medienpersönlichkeit kann ich meinen Bekanntheitsgrad nutzen, um die Öffentlichkeit auf sensible Themen aufmerksam zu machen. Es ist sehr wichtig, über diese Themen zu sprechen.

2016 haben Sie den ersten Schweizer MS-Tag in Zürich moderiert. Wie haben Sie dieses Engagement in Erinnerung?
Es war eine fantastische Erfahrung und ich habe ein Gespür dafür bekommen, welche Bedeutung Multiple Sklerose für das Leben Betroffener hat. Ich konnte mein Wissen dank der Menschen, die ich interviewt und getroffen habe, vertiefen. Auch meine Unterstützung für Menschen mit MS und die Schweizerische MS-Gesellschaft hat dort ihren Anfang genommen.

Was wünschen Sie sich für Menschen, die von MS betroffen sind?
Ich wünsche mir für alle MS-Betroffenen, dass ihr Umfeld die Krankheit akzeptieren kann und keine Angst vor ihr hat. Dies hilft allen Beteiligten im Umgang damit und um die nötige Unterstützung geben zu können.

///**Interview:** Milo Prada
///**Foto:** KO Photography

Gruppenaufenthalte 2024

Eine Abwechslung für pflegebedürftige MS-Betroffene und eine Entlastung für Angehörige.

Unter gleichgesinnten Menschen sein, Freizeit geniessen, gemeinsame Ausflüge unternehmen: Das alles machen die Gruppenaufenthalte der Schweiz. MS-Gesellschaft möglich. Während zwei oder drei Wochen ermöglichen Pflegefachpersonen und viele helfende Hände von Freiwilligen Freiraum und spannende Begegnungen.

So. 10.03. – Sa. 23.03.2024
Magliaso A - Centro Magliaso *

So. 24.03. – Sa. 13.04.2024
Magliaso B - Centro Magliaso

So. 28.04. – Sa. 11.05.2024
Sarnen A - Kurhaus Sarnersee

So. 12.05. – Sa. 01.06.2024
Sarnen B - Kurhaus Sarnersee

So. 25.08. – Sa. 07.09.2024
Walchwil A - Zentrum Elisabeth

So. 15.09. – Sa. 05.10.2024
Walchwil B - Zentrum Elisabeth

So. 08.09. – Sa. 21.09.2024
Saint-Maurice *(französischsprechend)*

**Gruppenaufenthalt mit mehr Aktivitäten. Voraussetzung: Teilnehmende können sieben Stunden am Stück im Rollstuhl verbringen.*

Sie sind MS-Betroffene oder MS-Betroffener und die Gruppenaufenthalte sprechen Sie an? Gerne prüfen wir Ihr Aufnahmegesuch.
Nutzen Sie den untenstehenden Talon oder melden Sie sich über die Website www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik «Unsere Angebote» an, 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 4. Dezember 2023.

Bestelltalon Aufnahmegesuch Gruppenaufenthalte 2024

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