

## Grün bleibt die Hoffnung

Liebe Betroffene und Helfer/-innen

Und immer noch müssen wir achtsam sein, das Corona-Virus hält uns auf Trab... Einige Lockerungen haben wir bekommen, aber noch verbreitet sich das Virus.

Wir sind an der 5. Ausgabe der RG-Info. Die positiven Rückmeldungen bestärken uns, dran zu bleiben und sogar Themen zu vertiefen.

Der Fotocollage-Beitrag von Brigitta Berger hat mich inspiriert, über das Thema Hobby nachzudenken.



Foto: Brigitta Berger Bühler

## Hobby

In den RG-Info's stellen wir Hobbys von verschiedenen Menschen vor. Auch Brigitta erfreut uns in dieser Ausgabe mit ihrem Hobby, «Fotografie». Aber was ist ein Hobby überhaupt und weshalb bringt es viele positive Gefühle, von Lebensfreude bis Zufriedenheit?

Hier ein Exkurs dazu:

Hobbys bieten Herausforderungen, zugleich zaubern sie ein Lächeln aufs Gesicht. Indem wir uns mit einem Hobby beschäftigen, steigert sich unsere Lebensfreude, unsere Bereitschaft nimmt zu und wir lernen, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen.

Gleich, welches Hobby wir haben, es hilft, die «Komfortzone» mit Freude zu verlassen. Ob nun das Hobby Sport ist oder ein Instrument spielen, eine Handarbeit, etwas Spezielles kochen, etwas sammeln oder.....

Sobald wir Dinge tun, die unser Körper oder Gehirn als gut bewertet, setzt dieser Glückshormone frei. Eines davon ist **Dopamin**. Dopamin steuert unseren Antrieb, unser Interesse wird geweckt. Dies führt zu Zufriedenheit, Freude und Lust auf Wiederholung.

Auch **Serotonin** wird freigesetzt. Dieses steuert unser Sättigungsgefühl und ist an unserem Essverhalten beteiligt.

Hobbys verbinden Menschen. Gleichgesinnte Menschen finden sich und tauschen sich aus. Es entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Unsere Freizeit wird durch ein Hobby sinnvoll genutzt, macht uns zufriedener und bringt Lebensqualität.

Und daher nochmals unser Aufruf:

😊 ... **aktiv mitmachen und eigene Ideen entwickeln dient auch der Zufriedenheit und Steigerung der Lebensqualität** 😊

Es freuen sich auf eure Beiträge

Vroni und Matthias

Bliibed **xund, positiv und kreativ**

---

## Und noch immer gilt:

... und **«Zunänand luägä»**: Nachfragen wie es der Nachbarin/dem Nachbarn geht, beobachten, ob in der Nachbarschaft alles in Ordnung ist. Auch haben noch nicht alle MS-Betroffenen einen eigenen E-Mail-Account! Daher RG-Info ausdrucken und vorbeibringen oder telefonisch nach einer E-Mail-Adresse fragen?

---

---

## Mein Hobby

Es ist der 16. März 2020 – der shutdown (heisst in unserer Sprache herunterfahren) beginnt. Am meisten gefürchtet habe ich mich vor allem allein zu sein und auf all die Freizeitbeschäftigungen zu verzichten: Trainingscenter, Hallenbad, Singen im Chor, Besuche bei Freundinnen, Kinobesuche, in's Café zu sitzen oder mal auswärts in einem netten Restaurant zu essen und – das ganze Sozialleben herunterzufahren...

Ach, da sind doch noch diese vielen Fotos und mein ältester Sohn hat doch im April seinen 28. Geburtstag. Höchste Zeit also – und eine gute Gelegenheit, Fotoalben zu erstellen.

Aller Anfang ist schwer. Ich beginne die Fototaschen zu sortieren. In den ersten beiden Jahren hatte ich diese nummeriert, nachher war mir selbst dies zu viel. Da ich allein lebe, kann ich meinen Esstisch dazu benutzen und da sowieso kein Besucher erscheinen darf, kann ich alles liegenlassen.

Nun kann ich also beginnen mit Einkleben und Beschriften. Es erweist sich manchmal als schwierig, sich für die passenden Fotos zu entscheiden, da ich ja nicht alle Bilder einkleben kann. Unglaublich, wie viele Fotos beim ersten Kind gemacht wurden. Anfänglich waren Zettel mit Nummern von Bildern, die hätten dupliziert werden sollten. Darauf verzichtete ich nun grosszügig.



Es erweist sich als eine sehr schöne Beschäftigung. Ein grosser Vorteil ist, wenn man erst so spät Fotoalben erstellt, dass ich so schön in der Vergangenheit schwelgen kann.

Am Morgen bin ich jeweils ca. zwei Stunden an dieser interessanten Tätigkeit. Irgendwann wird man müde, aber ich habe das erste Album (1992 – 1999) pünktlich zum Geburtstag fertiggestellt. Die Freude war riesig, wobei noch ein zweites Album folgen wird. Zuerst beginne ich

jetzt mit dem Album für meinen zweiten Sohn. Ich bin also noch lange nicht fertig – nur nicht pausieren, denn trotz der Lockerung der Massnahmen gegen das Coronavirus werde ich mich noch eine Zeitlang mit dieser Art von Beschäftigung erfreuen können.

Vreni Rey



**die Rose der Woche erhält:**

**Vreni Rey**

**für ihren Hobby-Beitrag**



**der Kaktus – nach wie vor – an:**

**das Corona-Virus**

---

## S'Neuscht

- Gemäss den neuesten Weisungen muss auch der geplante Anlass «in Gloor's Garten» am 16.6.2020 (leider) ausfallen.

- Da die MS Ferien nicht stattfinden konnten, hat der Vorstand versucht, mit allen Betroffenen telefonisch in Kontakt zu treten.

- Bald sind unsere RG-Info auch auf folgendem Link zu lesen:

<https://www.multiplesklerose.ch/de/unsere-an-gebote/regionalgruppen/Schaffhausen>

---

## Schmunzelecke

😊 Wenn das hier alles vorbei ist, weiss ich gar nicht zu wem ich zuerst gehen soll: Zu den Wight Watchers oder zu den Anonymen Alkoholikern?

😊 Kari guten Willens: Ich habe meine Ernährung umgestellt; die Chips stehen jetzt links vom Sofa.

😊 Kennst du das? Das Telefon klingelt und es wird gesucht, gesucht und gesucht. – Würde wohl endlich jemand ein Telefon erfinden mit einem Kabel dran, wäre das Problem gelöst...

**Aufruf** an die geschätzten Leser/-innen:

Stelle uns in der nächsten RG-Info dein Hobby vor!

Dankeschön und wir freuen uns drauf:

**Redaktionsschluss ist am 30. Mai 2020**