

Ausgabe N° 2 | 2024

# FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRÄT

«Das Wichtigste  
ist, auf sich selbst  
zu hören»

Melissa Borga

SCHWERPUNKTTHEMA

**Beziehungen**

damit es besser wird



Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft

# Inhalt

- 4 Porträt**  
Melissa Borga
- 8 Ratgeber**  
Vertrauensvolle  
Arzt-Patienten-Beziehung
- 10 Schweizer MS Register**  
Die Bedeutung von  
Beziehungen -  
Ausblick auf die neue  
Verlaufsumfrage
- 12 Welt MS Tag 2024**  
Bilder sagen mehr als  
tausend Worte
- 14 Charity Game 2024**  
Eiskalt Gutes tun:  
Starke Allianz  
punktet gegen die MS
- 16 Kolumne**  
Patricia Götti Zollinger
- 17 Neues aus der  
Schweiz. MS-Gesellschaft**
- 18 Veranstaltungen/Agenda**
- 20 Regionalgruppen**  
- Beziehungspflege über  
Kantons Grenzen hinweg  
- Kontakte
- 22 Promi-Interview**  
Christian Höhener  
und Peter Winkler

## 04



**«Mir wurde klar,  
dass ich keine  
Superheldin bin.»**

Porträt Melissa Borga

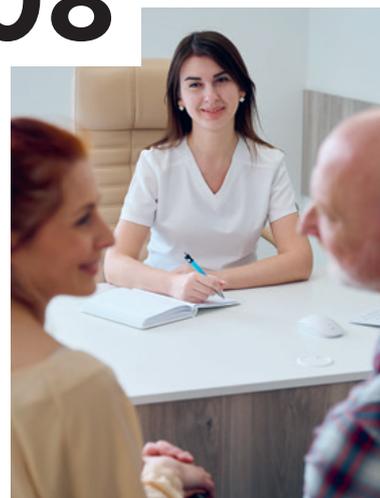
## 12



**Welt MS Tag  
2024**

Wie ein neues  
Sensibilisierungsvideo  
entsteht

## 08



**Vertrauensvolle  
Arzt-Patienten-  
Beziehung**

Empfehlungen für einen  
Austausch auf Augen-  
höhe

## 22



**Alles andere  
als ein Lapsus**

Christian Höhener  
und Peter Winkler  
im Promi-Interview



Patricia Monin  
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

## Editorial

Anfangen bei liebevollen Partnerschaften bis hin zu unterstützendem Familienzusammenhalt und engen Freundschaften – Beziehungen spielen eine entscheidende Rolle für das eigene Wohlbefinden. Doch was, wenn sich die Multiple Sklerose ungefragt dazugesellt und das gewohnte Miteinander aus der Bahn wirft? Die neueste FORTE-Ausgabe widmet sich dieser und anderen Fragen unter dem Fokusthema «Beziehungen».

Um mehr über die Auswirkungen von MS auf Beziehungen zu erfahren, startet das Schweizer MS Register demnächst eine neue Verlaufsumfrage. Dabei können MS-Betroffene mit ihrer Teilnahme wichtige Einblicke geben, inwiefern die Krankheit das soziale Leben und zwischenmenschliche Beziehungen beeinflusst. Daraus lassen sich dann gezielt Massnahmen zur Stärkung von Beziehungen entwickeln, die sich wiederum positiv auf die Lebensqualität von Betroffenen auswirken.

Mit der Diagnose einer chronischen Krankheit wie der MS werden Ärztinnen und Ärzte zu wichtigen Begleitenden auf dem weiteren Weg. In unserem Ratgeber erfahren Sie Wissenswertes über vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehungen.

Und selbstverständlich warten noch viele weitere spannende Beiträge auf Sie. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

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:**

Murielle Bona

Patricia Götti Zollinger

Dr. Nina Steinemann

Rainer Widmann

Valérie Zonca

**Gestaltung und Illustration:**

Neonrot, Zürich

**Bildnachweise:**

Schweiz. MS-Gesellschaft

**Druck:**

Baumer Group, Frauenfeld

**Publikation:** 4x pro Jahr

**Beglaubigte Auflage:**

Deutsch 56'000 Expl.

Französisch 17'400 Expl.

Italienisch 10'300 Expl.



**Spendenkonto:**

**IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9**

**Jeder Franken ist wichtig.**

Unterstützen Sie MS-Betroffene und ihre Angehörigen mit einem Spendenbetrag. Danke!



## «Das Wichtigste ist, auf sich selbst zu hören»

Melissa Borga, bei der im Alter von 23 Jahren Multiple Sklerose diagnostiziert wurde, durchlebte danach komplizierte Phasen: Da war zunächst die Verleugnung der Krankheit, dann eine Zeit des Wiederaufbaus, der Resilienz und schliesslich der Blick in die Zukunft. Begegnung mit einer jungen willensstarken Frau, die für ihre Tochter, ihre Familie und die Balance im Leben kämpft.

«Ich habe mich sehr darauf gefreut, Sie zu treffen», empfängt uns Melissa Borga in ihrem Haus in einer kleinen Gemeinde in der Nähe von Lausanne. Für die junge Mutter begann ihr Weg mit Multipler Sklerose (MS) im Jahr 2015, als sie erst 23 Jahre alt war. Melissa Borga macht es sich auf ihrem Sofa gemütlich, umrahmt von ihren beiden Katzen und erzählt uns ihre Geschichte.

### Ein seltenes Symptom führt zur Diagnose

«An einem ganz normalen Arbeitstag hatte ich plötzlich einen epileptischen Anfall im Büro.» Als Melissa Borga in der Notaufnahme ankam, wurde ihr Fall zunächst nicht ernst genommen und sie nach 16 Stunden Warten einfach nach Hause geschickt. Eine Woche später hatte sie aber erneut einen Anfall. Diesmal wurde sie sogar mit dem Krankenwagen ins Spital gebracht. Nach einer Untersuchung im Magnetresonanztomographen (MRT) wird die Diagnose schnell gestellt: «Frau Borga, Sie haben eine Vielzahl von Entzündungsherden im Gehirn.» Sie war schockiert, denn ihr Fall ist selten: Ein Entzündungsherd hatte sich an der Stelle im Gehirn gebildet, die Epilepsie auslösen kann. «Sie haben Multiple Sklerose.» Mit 23 Jahren brach für Melissa Borga eine Welt zusammen.

### Die Verleugnung der Krankheit

«Die Diagnose war niederschmetternd und im ersten Moment dachte ich, dass mein Leben nun vorbei ist», erzählt Melissa Borga, wenn sie auf diese emotional schwierige Zeit zurückblickt. «Ich hatte von dieser Krankheit gehört und sie

mit dem Rollstuhl und dem Tod in Verbindung gebracht. Und ich hatte grosse Angst vor dem, was kommen würde.» Die anfängliche Hilflosigkeit, die mit der Diagnose verbunden war, ging in eine Phase des Verdrängens über, die mehrere Jahre andauerte. «Jahrelang wollte ich nicht an meine Krankheit denken. Es war zu viel für mich und ich verbarg sie so gut es ging, auch vor mir selbst. Ich war emotional schlicht nicht in der Lage, um mit dieser Situation umzugehen.» In den letzten Jahren ist es für sie einfacher geworden, über ihre MS zu sprechen. Melissa Borga wurde bewusst, dass das darüber Reden dabei hilft, nach vorne zu schauen. «Ich war auch gezwungen, meine Krankheit nach aussen zu kommunizieren, weil die Schübe und mein Zustand offensichtlich machten, dass etwas nicht stimmte. Mir wurde klar, dass ich keine Superheldin bin und dass ich darüber reden muss, damit die Menschen meine Situation verstehen können.»

### Wert und Wichtigkeit der richtigen Menschen

Von Beginn weg sind ihre Eltern und enge Freunde für sie da und unterstützen sie uneingeschränkt. «Von meinen engen Freunden hat sich niemand abgewandt, ich habe von ihnen immer nur Verständnis und Empathie erfahren.» Später tritt Jonathan in ihr Leben, ihr heutiger Partner. «Als ich ihn kennenlernte, wusste ich, dass ich ihm reinen Wein einschenken musste.» Melissa Borga sprach das Thema Multiple Sklerose dann bei ihrem zweiten Date an.



«Mir wurde klar, dass ich keine Superheldin bin und dass ich darüber reden muss, damit die Menschen meine Situation verstehen können.»

**Melissa Borga**

Glücklicherweise hatte Jonathan die Antwort bereit, die sie sich erhofft hatte. Er versicherte ihr, dass er sie unterstützen wird. «Als er mir sagte, dass er starke Schultern habe, um mit mir gemeinsam die Situation zu bewältigen, war das eine riesige Erleichterung.» Und Jonathan wird sehr schnell zu einer wertvollen Unterstützung. «Ich weiss, dass ich mich jederzeit auf Jonathan verlassen kann. Aber ich versuche auch, ihn zu schützen, damit er nicht eine zu grosse mentale Last auf seinen Schultern trägt.» Gemeinsam meistern sie so die Herausforderungen im Alltag mit MS – und davon gab es eine Menge.

### **Schwangerschaft, Elternsein und andere Herausforderungen**

Melissa Borga und Jonathan sind glückliche Eltern ihrer einjährigen Tochter Léa-Kate. Ein wunderbares Abenteuer, mit schwierigem Start. «Ich hatte meinem Neurologen von meinem Kinderwunsch erzählt. Als ich hörte, dass es während der Schwangerschaft normalerweise keinen Schub gibt, war ich erleichtert. Doch ich hatte Pech und ausgerechnet während meiner Schwangerschaft den heftigsten, kompliziertesten Schub meines Lebens.» Trotz monatelanger Rehabilitation erholt sich die 31-Jährige noch heute von den Symptomen, die dieser

Schub bei ihr ausgelöst hatte: Das Gefühl elektrischer Schläge im Nacken, Gleichgewichts- und Gefühlsverlust und das Sehen von Doppelbildern. Zudem kämpfte die kleine Tochter mit gesundheitlichen Herausforderungen, die nicht im Zusammenhang mit der Multiplen Sklerose der Mutter standen. Kurz nach der Geburt musste Léa-Kate am Schädel operiert werden, was für die junge Familie eine äusserst schwierige und belastende Zeit war.

«Glücklicherweise wurden wir gut betreut und erhielten viel Unterstützung.» Besonders wichtig war für Melissa Borgia die Sozialberatung der Schweiz. MS-Gesellschaft: «Ich hatte die Möglichkeit, mit Fachleuten zu sprechen, meine Sorgen zu äussern und fühlte mich verstanden. Dafür bin ich der MS-Gesellschaft sehr dankbar, die mir immer zuhört und mich beruhigt.» Auf Antrag und aufgrund ihrer Situation erhielt die Familie auch finanzielle Unterstützung, als sie für die Arzttermine sehr häufig ins Krankenhaus fahren musste. «Diese finanzielle Unterstützung hat uns die nötige Luft verschafft.»

### Die Suche nach dem Gleichgewicht

Heute geht es Melissa Borgia besser, auch wenn sie weiterhin versucht, ihr tägliches Gleichge-



*1/// Auf der Suche nach dem täglichen Gleichgewicht hört Melissa Borgia gut in sich hinein.*

*2/// Gemeinsam meistern Melissa Borgia und ihr Partner Jonathan die Herausforderungen im Alltag mit MS.*

*3/// Ihre kleine Tochter schenkt Melissa Borgia viel Kraft und Zuversicht.*





*«Ich weiss, dass ich auf Jonathans Unterstützung zählen kann, aber ich versuche auch, ihn vor meiner Krankheit zu schützen.»*

wicht zu finden. «Mit meiner Tochter, der Erholung von meinem Schub und meiner Arbeit sind meine Wochen gut ausgefüllt.» Jeder Tag mit MS ist für sie eine neue Herausforderung und was die Zukunft bringt, ist schwer vorauszusehen. «Die Fatigue ist sehr schwierig zu bewältigen und meine Krankheit zeigt immer neue Facetten, die es zu berücksichtigen gilt, was zusätzlich anstrengend ist.»

Die Fatigue – eine stark erhöhte Erschöpfbarkeit – trifft viele Menschen mit Multipler Sklerose ohne Vorwarnung und ist – weil unsichtbar – für Aussenstehende nicht leicht zu verstehen. Melissa Borgia hat sich bereits dabei ertappt, dass sie ihre Symptome – deren Problematik darin besteht, dass sie eben nicht immer sichtbar sind – gegenüber Menschen rechtfertigen musste, welche die Komplexität der Krankheit nicht kennen oder verstehen. «Manchmal fühle ich mich nicht berechtigt, zu sagen, dass es mir nicht gut geht, weil nichts auf den ersten Blick sichtbar ist. Manchmal wünsche ich mir, dass meine MS sichtbar wäre, damit die Menschen verstehen können, wie kompliziert diese Erkrankung ist.»

Durch die MS hat Melissa Borgia auch gelernt, viele ihrer Sorgen zu relativieren. «Die Krankheit hat mich stärker gemacht und sie ist Teil

meiner Lebensgeschichte.» Auf der Suche nach einem täglichen Gleichgewicht hört sie deshalb gut in sich hinein und legt dies auch anderen ans Herz. «Ich möchte Neudiagnostizierten mit auf den Weg geben, dass sie die wichtigste Person in ihrem Leben sind. Hören Sie auf sich selbst, trauen Sie sich zu sagen, wenn es Ihnen nicht gut geht und setzen Sie Grenzen. Verleugern Sie die Krankheit nicht, wie ich es getan habe und kommunizieren Sie. Das ist wichtig, um weiterzukommen.»

///Text: Valérie Zonca

///Bilder: Valérie Zonca

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende Betroffene wie Melissa Borgia. Herzlichen Dank!



Spendenkonto:

IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

# Vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung

Durch eine chronische Erkrankung wie Multiple Sklerose werden Ärztinnen und Ärzte zu wichtigen Wegbegleitenden. Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit kann dazu beitragen, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern und den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen. Empfehlungen für einen Austausch auf Augenhöhe.

Es sind vier Worte aus dem Mund einer Ärztin oder eines Arztes, die das Leben eines Menschen von einem Tag auf den anderen verändern: «Sie haben Multiple Sklerose.» Angst, Trauer, Orientierungslosigkeit bis hin zur Bestätigung eines wirren Gefühls sind einige Emotionen von vielen, die eine solche Diagnose auslöst und sie ist zunächst meist ein grosser Schock. Dadurch kann die Fülle an Informationen über die Krankheit und die nächsten Schritte, die auf die Betroffenen zukommen, möglicherweise überwältigend sein und nicht richtig aufgenommen werden.

## **Der Start in eine vertrauensvolle Beziehung**

Auf dem lebenslangen Weg mit dieser chronischen Erkrankung werden Betroffene von einer Neurologin oder einem Neurologen begleitet, und möglicherweise von weiteren medizinischen Fachpersonen. Eine offene, vertrauensvolle Kommunikation ist dabei von entscheidender Bedeutung. Eine gemeinschaftliche Zusammenarbeit trägt dazu bei, das Wohlbefinden von Menschen mit MS zu verbessern und hat einen positiven Effekt auf die Behandlung. Nach der Diagnose berichten viele, dass sie das Gefühl haben, nicht ausreichend über die Krankheit und die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten informiert worden zu sein. Daher ist es wichtig, dass Ärzte und ihre Teams die MS und ihre Auswirkungen wiederholt erklären. Dadurch können Betroffene die Informationen besser verarbeiten und fundierte Entscheidungen treffen.

## **Die falsche Frage gibt es nicht**

Die Zeit für das Gespräch während des Arztbesuchs ist in der Regel sehr begrenzt. Zudem zögern einige Betroffene, Fragen zu stellen – aus Scham, Verunsicherung, Angst oder weil sie den Zeitdruck spüren. «In der Beratung ist der nächste Arztbesuch und die Themenklärung ein häufiges Thema und wir beraten unsere Klientinnen und Klienten, wie sie die Zeit bestmöglich für sich nutzen können», sagt Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung Schweiz, MS-Gesellschaft. Sie ergänzt: «In der Behandlung von Multipler Sklerose gibt es keine falschen Fragen. Die Betroffenen sollten sich befähigt fühlen, alle ihre Anliegen, Fragen und Unsicherheiten offen anzusprechen. Dies hilft beiden Seiten.»

## **Die Vorbereitung ist das A und O**

Teamarbeit ist auch in der Vorbereitung auf die Termine wichtig. So sollten die Ärztin oder der Arzt über die Situation des Betroffenen und die individuellen Bedürfnisse auf dem Laufenden sein. Auf der anderen Seite ist es für Menschen mit MS von Vorteil, wenn sie sich ihres Anliegens bewusst sind und Fragen vorbereitet haben. Somit kann das Gespräch zielführend geführt werden.

## **Im Folgenden ein paar praktische Tipps für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Arzt:**

– Notieren Sie Fragen: Überlegen Sie sich im Voraus Fragen zu Ihren dringlichsten Anliegen und verinnerlichen Sie Ihre Argumente, um

fundierte Entscheidungen zu treffen. Haben Sie viele Fragen? Informieren Sie Ihren Arzt vorab, damit er mehr Zeit einplant.

– Nehmen Sie Verstärkung mit: Es kann hilfreich sein, wenn eine vertraute Person Sie begleitet, besonders wenn es um komplexe medizinische Informationen geht und Sie sich emotional belastet fühlen. Vier Ohren hören mehr als zwei. Besprechen Sie mit ihr, wie sie Sie unterstützen kann.

– Legen Sie Unterlagen bereit: Sammeln Sie relevante medizinische Unterlagen (z.B. andere Arztberichte, aktuelle Medikamentenliste, Impfausweis). Vielleicht führen Sie auch ein Symptomtagebuch über Art, Häufigkeit, Dauer und mögliche Auslöser der Symptome. Dies kann medizinischen Fachpersonen helfen, Sie noch besser zu unterstützen.

– Während des Arztgesprächs: Machen Sie Gesprächsnotizen oder bitten Sie Ihre Begleitperson, dies zu übernehmen. Stellen Sie Fragen und sprechen Sie Ihre Bedürfnisse an. Haken Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. Und wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas richtig

verstanden haben, wiederholen Sie es in Ihren eigenen Worten. Bitten Sie um ausreichend Bedenkzeit, falls Sie Entscheidungen treffen müssen und stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wie es konkret weiter geht.

Im Verlauf der Erkrankung werden Betroffene selbst zu MS-Expertinnen und -Experten. Dieses Selbstkenntnis ist ein unschätzbar wertvolles Werkzeug für die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten. Es kann nicht nur zu massgeschneiderten Behandlungsplänen beitragen, die individuellen Bedürfnissen gerecht werden, sondern auch dazu, dass Menschen mit MS trotz ihrer Herausforderungen ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen können.

///Text: Schweiz. MS-Gesellschaft



Weiterführende Informationen finden Sie im  MS-Infoblatt der Schweiz. MS-Gesellschaft «Arzt-Patienten-Beziehung».



## Die Bedeutung von Beziehungen – Ausblick auf die neue Verlaufsumfrage

Beziehungen machen uns nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder. Dies ist das Resultat einer der weltweit am längsten laufenden Studien aus den USA. Und wie steht es um mögliche Auswirkungen von Multipler Sklerose auf Beziehungen? Zu dieser Frage möchte das Schweizer MS Register mit der neuen Verlaufsumfrage ab Frühjahr 2024 wichtige Erkenntnisse gewinnen.

«Was macht ein gutes Leben aus?» Dieser Frage geht bereits die vierte Generation von Forschenden der Universität Harvard (USA) nach. Manche der Studienteilnehmenden werden seit über 80 Jahren befragt. Mit der Zeit zeigte sich: Ein erfülltes Leben basiert auf guten Beziehungen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Liebesbeziehung handelt oder um Freundschaften. Auch ist es unwichtig, ob man seine Kontakte an einer Hand abzählen kann oder über ein grosses Beziehungsnetz verfügt. Hauptsache, der Kontakt ist regelmässig und vertrauensvoll.

Soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Beziehungen machen nicht nur glücklich und zufrieden. Sie haben auch einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit, unser Gehirn und Gedächtnis. Weil das auch für MS-Betroffene besonders wichtig ist, gibt es immer mehr Forschungsprojekte, die sich diesem Thema widmen. Auch das Schweizer MS Register hat sich verschiedentlich mit Beziehungen im Zusammenhang mit MS auseinandergesetzt.

### Wie wirkt sich eine chronische Krankheit wie MS auf Beziehungen aus?

Das Schweizer MS Register legt grossen Wert auf alltagsrelevante Forschung und rückt deshalb auch Themen wie «Beziehungen» und «soziales Umfeld» ins Zentrum. So wurde beispielsweise schon früh die Frage gestellt: «Mit wem sprechen Sie offen über Ihre MS-Erkrankung?»

Die Ergebnisse zeigten, dass ca. 80% von insgesamt 1'550 Betroffenen mit der Familie und Verwandten, Freunden und Kollegen über ihre MS sprechen, gefolgt von knapp 70%, die sich mit der Partnerin/dem Partner darüber austauschen. Weitere 30% nannten zudem Nachbarn, Arbeitskollegen sowie Vorgesetzte als mögliche Bezugspersonen zu diesem Thema.

Diese Resultate sind umso erfreulicher, da die Kommunikation einen wichtigen Bestandteil von sozialen Beziehungen, insbesondere im Umgang mit einer chronischen Krankheit, darstellt. In der Spezialumfrage «Mein Leben mit MS» veranschaulichten die Textdaten deutlich, dass das soziale Umfeld und Beziehungen eine zentrale Rolle im Umgang mit der Krankheit spielen, sowie auch in enger Wechselbeziehung zueinanderstehen (siehe Abbildung rechts).

### Neue Verlaufsumfrage

Wer war alles an der Wahl des Themas beteiligt? Wie immer wurden MS-Betroffene des Register-Boards in die Wahl des Fokusthemas miteinbezogen. Zeitgleich kam es zu einer Anfrage zur Zusammenarbeit von Prof. Dr. med. Christian Kamm (Co-Chefarzt und Leiter Neurologie Luzerner Kantonsspital). Da es auch eine nationale Studie des Bundesamtes für Statistik zu Beziehungen gibt, ist ein zusätzliches Ziel der Umfrage, die Ergebnisse miteinander zu vergleichen.

# Nebenwirkung Trennung Heirat Krankheit Freund:in Depression Partner:in Umzug Ferien Schwindel

*/// Ergebnisse der Spezialumfrage «Mein Leben mit MS»: Je grösser das Wort, desto mehr Befragte haben das Thema genannt.*

## **Welche neuen Themen rund um Beziehungen werden in der Befragung behandelt?**

Soziale Beziehungen hängen von zahlreichen Faktoren ab, wobei eine chronische Erkrankung wie MS einer davon sein könnte. Neben allgemeinen Themen rund um soziale Kontakte gibt es auch Fragen, die MS gezielt aufgreifen. Zum Beispiel, ob sich der Beziehungsstatus aufgrund der Diagnose verändert hat oder was die grössten Hürden sind im Sozialleben.

Die Ergebnisse der Umfrage sollen dabei helfen, mögliche Auswirkungen von MS auf Beziehungen besser zu verstehen. Eine Teilnahme an der Umfrage trägt dazu bei, das Bewusstsein für die sozialen Auswirkungen von MS zu schärfen. So können gezielt Massnahmen entwickelt werden zur Stärkung von Beziehungen, die sich positiv auf die Lebensqualität von MS-Betroffenen auswirken.

## **Wie kann ich mitmachen?**

Wenn Sie bereits an den Umfragen des Schweizer MS Registers teilnehmen, erhalten Sie ab dem Frühjahr automatisch eine Einladung für die

neue Verlaufsbefragung. Wenn Sie noch nicht Teil der Forschungsgemeinschaft sind, es aber werden möchten, finden Sie weitere Informationen auf der Website [www.ms-register.ch](http://www.ms-register.ch).

**///Text:** Dr. Nina Steinemann (Projektleiterin) und Murielle Bona (Kommunikationsverantwortliche), Schweizer MS Register

**Das Schweizer MS Register wurde von der Schweiz. MS-Gesellschaft auf Wunsch von Betroffenen initiiert, um deren Perspektive in die Forschung einzubringen. Ausgeführt wird das Citizen Science-Forschungsprojekt von der Universität Zürich. Gemeinsam mit MS-Betroffenen untersuchen Forschende verschiedene Fragestellungen, stets mit dem Ziel, zu einer Verbesserung der Lebensqualität MS-Betroffener beizutragen.**

## Bilder sagen mehr als tausend Worte

Eine Frau verlässt wankend die Terrasse eines Cafés mit ihrer kleinen Tochter an der Hand. Was ist da los, ist sie betrunken? Diese Szene spielt in einem Sensibilisierungsclip der Schweiz. MS-Gesellschaft, der im Rahmen eines früheren Welt MS Tages lanciert wurde. Dabei standen die unsichtbaren Symptome von MS im Fokus. Aktuell entsteht ein neues Video und wir gewähren einen Blick hinter die Kulissen.

Jedes Jahr am 30. Mai wird anlässlich des internationalen Welt MS Tages zur Solidarität mit den weltweit 2.8 Millionen MS-Betroffenen aufgerufen. Allein in der Schweiz leben 18'000 Menschen mit dieser chronischen und unheilbaren Krankheit. Dazu kommen tausende Angehörige, die mitbetroffen sind und ihre Liebsten tagtäglich unterstützen. Die Schweiz. MS-Gesellschaft macht sich für sie stark und setzt sich für ihre Bedürfnisse und Anliegen ein.

Eine breit angelegte Aufklärung der Öffentlichkeit über Multiple Sklerose ist von entscheidender Bedeutung, um Vorurteilen entgegenzuwirken. Durch ein vertieftes Verständnis innerhalb der Gesellschaft können Betroffene besser integriert werden und ein unterstützendes Umfeld finden, was sich positiv auf ihre Lebensqualität auswirkt.

### **Aufrütteln und Augen öffnen**

Pünktlich zum Welt MS Tag 2024 wird die Schweiz. MS-Gesellschaft ihr bereits drittes Sensibilisierungsvideo veröffentlichen. «Unsere Mission ist es, die Menschen mit bewegenden Geschichten und Bildern aus dem Alltag aufzurütteln und sie zum Nachdenken anzuregen», erklärt Marianna Monti, Regionalvertreterin Romandie und Mitglied der Geschäftsleitung der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Multiple Sklerose gilt als die Krankheit der tausend Gesichter und verläuft bei jeder und jedem Betroffenen unterschiedlich. Hinzu kommt, dass die Symptome für Aussenstehende oft unsichtbar und schwer nachzuvollziehen sind. «Beim



Schreiben des Drehbuchs stehen wir immer vor der Herausforderung, die unsichtbaren Symptome von MS und die alltäglichen Hindernisse, denen Betroffene gegenüberstehen, greifbar zu machen. Denn für gesunde Menschen ist es äusserst

schwierig nachzuempfinden, was die Krankheit mit sich bringt.»

### Betroffene als Inspirationsquelle

Die Drehbücher sind inspiriert von den Erzählungen und Berichten der Klientinnen und Klienten der Schweizerischen MS-Gesellschaft. Sei es in Beratungsgesprächen, Veranstaltungen oder durch spontane Aussagen. «Bei jedem Clip und von Jahr zu Jahr versuchen wir, ein Gleichgewicht zwischen den Charakteren, den Symptomen und den Lebensumständen, die wir hervorheben wollen, zu finden. Es ist uns wichtig, möglichst viele der tausend Gesichter der MS zu repräsentieren, auch wenn jeder Lebensbericht einzigartig ist», verrät Marianna Monti.

In diesem Jahr stehen die Herausforderungen junger Menschen, die von der Krankheit betroffen sind, im Fokus. MS ist die häufigste neurologi-

aufgelegten Grenzen zu überwinden und gleichzeitig auf sich selbst zu hören. Aber mehr möchte ich nicht verraten», sagt Marianna Monti.



sche Erkrankung im jungen Erwachsenenalter – eine Phase, in der viele Weichen gestellt werden. Neben Ausbildung und Karriere können auch Beziehungen und soziale Kontakte durch die Diagnose beeinflusst werden.

«Die mit der Fatigue verbundenen Einschränkungen spielen in dieser neuen Geschichte eine zentrale Rolle, sei es im sozialen Umfeld, in Beziehungen oder im Berufsleben. Und es geht um die Herausforderung, die durch die Krankheit

nebst der Aufklärungsarbeit auch ein Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung fördern», betont Marianna Monti. Damit es besser wird.

### Ein Gefühl der Zugehörigkeit

Das Team der Schweiz. MS-Gesellschaft fiebert auch in diesem Jahr dem 30. Mai entgegen – dem Tag der Veröffentlichung des neuen Sensibilisierungsclips, begleitet von einem Aufruf, diesen in sozialen Netzwerken zu teilen. Für MS-Betroffene ist dies eine wichtige Plattform, sich «gesehen» zu fühlen und zu spüren, dass sie nicht allein sind. «Wir kämpfen nicht nur für mehr Verständnis und Mitgefühl in der Gesellschaft, sondern möchten



Sind Sie auch schon gespannt auf den neuen Clip  zum Welt MS Tag? Ab 30. Mai 2024 hier verfügbar.



## Eiskalt Gutes tun: Starke Allianz punktet gegen die MS

Über 6'000 Fans in der stimo arena, zwei Teams, die sich ein hart umkämpftes und faires Eishockeyspiel lieferten und mittendrin die Mitarbeitenden der Schweiz. MS-Gesellschaft. Das zweite Charity Game des EHC Kloten gegen den HC Lugano bot den perfekten Rahmen für das Motto «Harte Checks gegen die MS».

Bei Spannung, Spiel und Spass Punkte und Spenden sammeln: Das Charity Game am 24. Februar 2024 war eine unterhaltsame Mischung für das Publikum in der gut gefüllten stimo arena in Kloten (ZH). Auch zahlreiche Fans aus dem Tessin, die von Mitarbeitenden des MS-Zentrums Lugano begleitet wurden, hatten sich eingefunden. Während der Busfahrt wurden sie über MS informiert und die Fans sammelten sogar spontan Geld für eine Spende.

Die Eishockey-Profis beider Teams – die Klotener in auffallend roten MS-Spezialtrikots – schenkten sich nichts. Sie gingen in einem hart umkämpften Match über die vollen 60 Minuten Spielzeit und trieben die Spannung in der Verlängerung und im Penaltyschiessen auf die Spitze. Mit dem Endstand von 1:2 sicherten sich die Flughafenstädter verdient einen Punkt, die Luganesi nahmen einen Zusatzpunkt mit auf die Heimreise ins Tessin.

### Intensive Präsenz und Aufklärung

Bereits zwei Stunden vor dem Spiel, in allen Drittelpausen und nach Abpfiff nutzte das Team der Schweiz. MS-Gesellschaft die grossartige Chance, für die unheilbare Krankheit Multiple Sklerose zu sensibilisieren. Fahnen, Banner, Plakate und Flyer – auch an ungewöhnlichen Orten – sandten rot-weiss visuelle Signale ins Stadion. Zudem zogen Quizzes mit Gewinn-Möglichkeiten viele Interessierte an und der Verkauf von Risotto-Säckli lief fantastisch.

Am stets gut besuchten Info-Stand gab es aus erster Hand Wissenwertes über MS und die Angebote der Schweiz. MS-Gesellschaft. Prominen-



te Unterstützung kam zudem via Video-Würfel: Die Fernsehmoderatorin Fabienne Gyr hätte sehr gerne live in der Arena den Kampf gegen die MS unterstützt. Leider wurde sie von einer Lungenentzündung ausgebremst, doch dank ihrer emotionalen Video-Botschaft war ihre Unterstützung im ganzen Stadion spürbar.

### Highlight in der «Verlängerung»

Ende März, knapp zwei Wochen nach Saisonende, konnten die Verantwortlichen des EHC Kloten und Vertretende der Schweiz. MS-Gesellschaft dann quasi in der Verlängerung einen schönen Erfolg vermelden. Anjo Urner, Geschäftsfüh-



1/// Der MS-Betroffene Lars Metzger ist grosser Kloten-Fan und durfte den Puck-Einwurf übernehmen.

2/// Der EHC Kloten und der HC Lugano lieferten sich eine spannende Partie bis zur letzten Spielsekunde.

3/// Das Team der Schweiz. MS-Gesellschaft stand für Fragen rund um MS zur Verfügung.

4/// Von links nach rechts: Anjo Urner (EHC Kloten), Christoph Stamm (MS-Gesellschaft), Linda Eppler (EHC Kloten) und Valeria Paradiso (MS-Gesellschaft) bei der symbolischen Scheckübergabe.



rer des EHC Kloten, und Linda Eppler, Leiterin Marketing und Events, überreichten Christoph Stamm und Valeria Paradiso von der MS-Gesellschaft einen symbolischen Scheck mit dem grossartigen Spendenerlös von 13'227 Franken zu Gunsten von Menschen mit MS und deren Angehörigen.

**Grosse Dankbarkeit und gute Wünsche**

In Summe war das Charity Game in seiner zweiten Auflage wiederum eine wunderbare Gelegenheit, der MS dank starker Partner an der Seite einige Checks verpassen zu können. Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an alle, die dies bereits zum zweiten Mal möglich gemacht haben – an das Publikum, die Gönnerinnen und Spender und

natürlich ganz besonders an den Staff und die Verantwortlichen des EHC Kloten. Danke, dass wir wieder mittendrin dabei sein durften.

**Die Schweiz. MS-Gesellschaft wünscht dem EHC Kloten eine erholsame Sommerpause und eine gute Vorbereitung auf dem Weg in die National League Saison 2024/25!**





# Ein Häufchen Polyester

Patricia Götti Zollinger  
Kolumnistin im FORTE

Kennen Sie dieses Phänomen des plötzlichen Kontaktabbruchs ohne Vorwarnung, neudeutsch Ghosting genannt? Kommt vor in diesen Kupplungsplattformen im Internet, Tinder und so. Und dies scheint oft, wie man mir sagt. Das sei halt modernes Dating. Ganz ohne Verpflichtung.

Moment. Wie kann das gehen in der amourösen Welt, ohne Verpflichtung. Kann man denn irgendetwas Zwischenmenschliches eingehen, ohne sich gleichzeitig in irgendeiner Weise verpflichten zu wollen? Wenigstens ein bisschen?

Ich kann mir nicht helfen, triste Bilder kommen mir da in den Sinn. Vom Gurten-Hügel in Bern nach dem Musikfestival: Lauter liegen gebliebene Zelte. Bunte und ein bisschen schmutzige Häufchen. Dabei hätten sie doch noch so oft Schutz bieten können, diese Zelte. Vor Regengüssen und Kälteeinbrüchen, vor dem ersten Sonnenlicht und dem letzten Mondscheinschimmer.

Wie so ein verlassenes Zelt kam ich mir jüngst vor, als eine Assistentin spät abends einfach nicht kam. Und sich seither in keinsten Weise je wieder gemeldet hat, weder auf dem Postweg noch via E-Mail oder telefonisch. Irgendwie kann ich es immer noch kaum fassen, dass jemand sich auf mein Inserat hin bewirbt und mir fortan als Assistentin beistehen möchte – und dann wie ein Geist entschwindet.

Okay, die Analogie stimmt nicht. Was stimmt, ist einzig das Objekthafte. Wie die Zelte als Häufchen Polyester liegen geblieben. Wie häufig fühle ich mich einfach nur als Objekt. Und kämpfe doch darum, Subjekt zu sein!

Deshalb, ihr lieben potentiellen Ghosterinnen, lügt mich doch besser einfach an, solltet ihr als meine Assistentin einmal keine Lust verspüren, zu mir zu kommen. Macht mich bitte zum Subjekt. Zu einem Subjekt, das das Telefon zur Hand nehmen und seine Kontakte mobilisieren kann.

Wissen Sie, wie ich aus der beschriebenen misslichen Lage herauskam? Durch eine überaus spontane, überaus zugewandte, überaus spät ins Bett gehende Nachbarin. Eine, die kein Problem mit Beziehungsaufnahmen hat.

# Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft



## Mitgliederfest 2024: Zeit für ein Wiedersehen

Die Präsentation der Ergebnisse der schriftlichen Mitgliederversammlung (MV), die feierliche Verleihung des MS-Preises und vieles mehr: Die Schweiz. MS-Gesellschaft lädt ihre Mitglieder am Samstag, 1. Juni 2024, herzlich ins Verkehrshaus der Schweiz in Luzern zum Mitgliederfest ein. Die detaillierten Unterlagen mit allen Traktanden für die MV sowie die Einladung für das Mitgliederfest haben die Mitglieder bereits auf dem Postweg erhalten.



## Weiteres Generikum mit Fingolimod

Die Zulassungsbehörde Swissmedic hat einem weiteren Generikum mit dem Wirkstoff Fingolimod zur Behandlung der schubförmig remittierenden Multiplen Sklerose die Zulassung erteilt. Die Kosten für Fingolimod Sandoz® werden durch die Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.



## «Auszeit Plus» geht weiter

Vom Pilotprojekt zum festen Bestandteil im Angebot der Schweiz. MS-Gesellschaft: «Auszeit plus». Das Entlastungsangebot für MS-Betroffene mit hohem Betreuungs- und Pflegeaufwand wurde erstmals im Spätherbst 2023 durchgeführt – mit einem sehr positiven Fazit. Die Gäste konnten von der kleinen Gruppe und dem auf sie abgestimmten Programm profitieren. Die fachliche Pflege und die Betreuung richteten sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen und der jeweiligen Tagesform. Haben Sie Interesse? Auch in diesem Jahr findet «Auszeit Plus» im Spätherbst für insgesamt sechs Gäste

in Kooperation mit dem Kurhaus Sarnen statt.

**Esther Blaser, Leitung Gruppenaufenthalt & Auszeit plus, steht Ihnen gerne zur Verfügung: ☎ 043 444 43 80.**



Weitere News finden Sie auf unserer Website [multiplesklerose.ch](https://multiplesklerose.ch) unter Aktuelles.



# Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

## MAI

### Kühlkleidung: Lindert Symptome und verbessert Lebensqualität (B/A/I)

**Datum:** Do. 23.05.2024, 13.30 bis 16.45 Uhr  
**Ort:** Valens (SG)  
**Kosten:** Kostenlos

## JUN

### Basale Stimulation (F/A)

**Datum:** Fr. 07.06.2024, 09.30 bis 17.15 Uhr  
**Ort:** Zürich  
**Kosten:** Kostenlos

### Acrylic Pouring Workshop: Farben im Fluss (B)

**Datum:** Fr. 14.06.2024, 14.30 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Zürich  
**Kosten:** Mitglieder CHF 25.-  
Nichtmitglieder CHF 40.-  
(inkl. Material)

### Gemeinsam stärker: MS-Abend am KSW (B/A/I)

**Datum:** Do. 20.06.2024, 18.00 bis 20.00 Uhr  
**Ort:** Winterthur (ZH)  
**Kosten:** Kostenlos

## JUL

### MS Kindercamp (A)

**Datum:** Sa. 20.07. bis Sa. 27.07.2024  
**Ort:** Schönenberg (ZH)  
**Kosten:** Kostenlos

## SEP

### MS-Informationsabend im LUKS (B/A/I)

**Datum:** Mo. 09.09.2024, 18.00 bis 20.00 Uhr  
**Ort:** Luzern  
**Kosten:** Kostenlos

### Rund ums Reisen ins Ausland (B/A)

**Datum:** Sa. 21.09.2024, 09.30 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Zürich-Flughafen (ZH)  
**Kosten:** Mitglieder CHF 25.-  
Nichtmitglieder CHF 40.-  
(inkl. Verpflegung)

## OKT

### Rund um den Handrollstuhl (B/A)

**Datum:** Sa. 19.10. bis So. 20.10.2024  
**Ort:** Interlaken (BE)  
**Kosten:** Mitglieder CHF 280.-  
Nichtmitglieder CHF 300.-  
(inkl. Unterkunft & Vollpension)

## NOV

### Stationäre & ambulante Rehabilitation, medikamen- töse Therapien bei MS (B/A/I)

**Datum:** Mi. 13.11.2024, 17.00 bis 20.00 Uhr  
**Ort:** Walzenhausen (AR)

**Kosten:** Kostenlos

### Kinaesthetics zu zweit (B/A)

**Datum:** Sa. 16.11. bis So. 17.11.2024  
**Ort:** Walchwil (ZG)  
**Kosten:** Pro Paar, Mitglieder CHF 500.-  
Nichtmitglieder CHF 550.-  
(inkl. Unterkunft & Vollpension)



Online

## Autogenes Training für Menschen mit MS & Angehörige <sup>(B/A)</sup>

**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 <sup>(B/A)</sup>

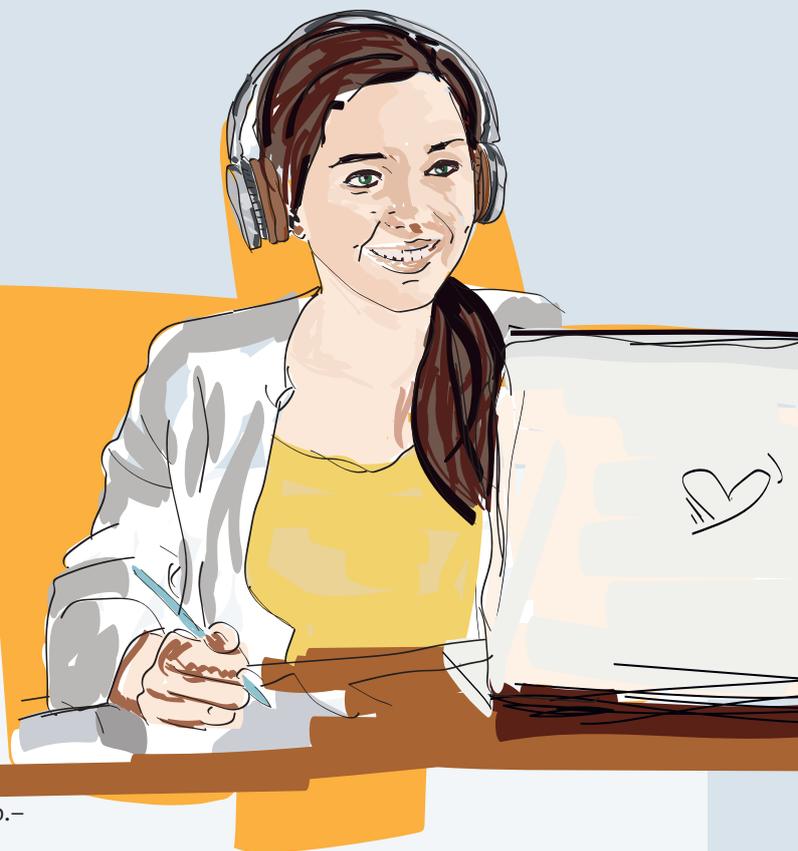
**Datum:** Wöchentlich jeweils dienstags, 18.15 bis 19.15 Uhr

**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.-  
Nichtmitglieder CHF 75.-

## Yoga für Menschen mit MS & Angehörige <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** Wöchentlich jeweils freitags, 14.45 bis 15.45 Uhr

**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.-  
Nichtmitglieder CHF 75.-



## Qigong - eine Bewegungsmethode für alle <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** Wöchentlich jeweils dienstags, 13.30 bis 14.15 Uhr

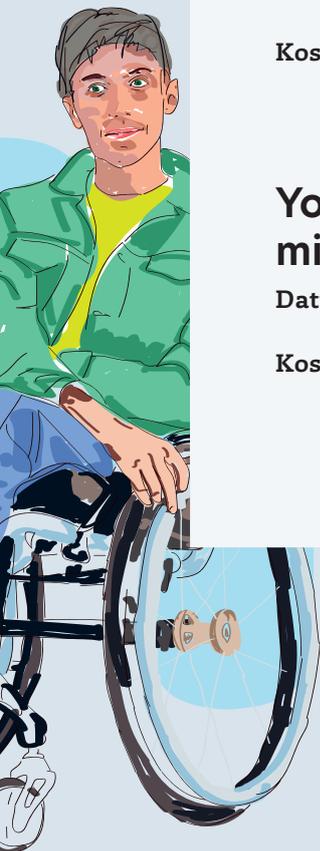
**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.-  
Nichtmitglieder CHF 75.-

## MS für Anfänger: Ein Raum zum Austausch <sup>(B)</sup>

**Datum:** Jeweils am letzten Montag des Monats, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Zielgruppe:** Neudiagnostizierte

**Kosten:** Kostenlos



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

## Beziehungspflege über Kantonsgrenzen hinweg

In den Regionalgruppen (RG) der Schweiz. MS-Gesellschaft pflegen Menschen mit MS den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten. Oft geht die Beziehungspflege gar über Kantonsgrenzen hinaus, wenn sich Regionalgruppen gegenseitig zu Treffen einladen. Diese schöne Tradition pflegen die RG Uri und die RG Schwyz seit 1986. Interview mit den beiden «Tätschmeisterinnen» Rita Furrer und Judith Lüönd.

**Rita und Judith, erzählt mal, seit wann seid ihr bei eurer Regionalgruppe dabei und was macht eure Gruppe aus?**

Rita: Vor bald 40 Jahren habe ich mich auf ein Zeitungsinserat gemeldet und bin seither als freiwillige Helferin Teil der Regionalgruppe Uri. Seit 2012 habe ich die Funktion als Kontaktperson inne. Unsere Regionalgruppe gibt es bereits seit 1981 und aktuell zählen acht Betroffene plus zehn freiwillige Helfende dazu. Wir sind wie eine kleine Familie. Jeder kennt jeden und wir treffen uns auch ganz spontan.

Judith: Seit auch fast 40 Jahren. Ich bin im Gründungsjahr 1985 auf Anfrage einer MS-betroffenen lieben Bekannten als Helferin zur Regionalgruppe Schwyz gestossen. Gleichzeitig war ich bis 1997 auch Badehelferin in der kleinen Schwimmgruppe, die sich regelmässig im Becken vom AZ Acherhof zur Bewegungstherapie traf. Seit 2000 bin ich in der Gruppenleitung. Auch wir sind eine herzliche, vertraute Gruppe mit zurzeit zehn MS-Betroffenen und elf Freiwilligen. Wir leben und erleben dankbar, getreu unserem Motto «Geben und Nehmen».

**Wie kam die Idee eures kantonsübergreifenden Treffens zustande?**

Rita und Judith: Die Regionalgruppe Uri wie auch die Regionalgruppe Schwyz wurden von derselben Person gegründet. So bestand bereits eine Verbindung und seit 1986 gibt es jedes Jahr auch ein gemeinsames Treffen. Anfänglich luden jeweils die Urner zu einem Picknick ein. Ab Anfang der 90er Jahre etablierten sich die Grilltreffen ab-

wechselnd: Mal organisieren und laden die Urner ein, mal die Schwyzer. Das funktioniert super!

**Und wo finden diese Treffen statt?**

Rita: Das Treffen mit jeweils um die 40 Personen findet alljährlich im September statt. Es startet um die Mittagszeit und dauert bis spät in den Nachmittag hinein. In Uri dürfen wir hierzu ein Lokal der Gemeinde kostenfrei nutzen, für alle Wetterlagen geeignet, barrierefrei und mit Grillstelle draussen.

Judith: Wir Schwyzer können ebenfalls auf wertvolles Wohlwollen zählen. Für die stets gesellige



Runde geniessen wir seit Jahren die Gastfreundschaft auf dem Areal des FC Brunnen und können den Restaurationsbetrieb und Grillstand nutzen. Dies auch dank Helfer Walti, einem langjährigen Platzwart.

**Wie kommt das Treffen bei den Teilnehmenden an?**

Rita und Judith: Alle schätzen es und freuen sich sehr auf diesen gemeinsamen Anlass. Ein immer gemütliches Beisammensein zum Austauschen, zum Auffrischen von Erinnerungen, zum Wiedersehen mit lieben langjährigen Bekannten und immer wieder auch zum Treffen und Kennenlernen neuer, interessierter Personen.

**Würdet ihr solch übergreifende Treffen auch anderen Regionalgruppen empfehlen?**

Rita und Judith: Uns ist bewusst, dass die Umsetzung für kleinere Gruppen, wie wir es sind, einfacher ist. Trotzdem können wir solche Anlässe auf jeden Fall sehr empfehlen! Wir freuen uns jetzt schon auf unser nächstes Treffen am 12. September! Und wir hoffen und wünschen uns sehr, dass diese Tradition noch sehr lange weiter bestehen wird.



/// Judith Lüönd (links) von der Regionalgruppe Schwyz und Rita Furrer von der Regionalgruppe Uri haben vieles gemeinsam. Der Austausch mit anderen Menschen liegt ihnen besonders am Herzen.

# Die Kraft der Regionalgruppen

Immer und überall  
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	Luca Cappellini	061 301 81 74
BS/BL, Unheilbar Glücklich*	Nina Henz	<a href="mailto:u-g@regionalgruppen.ch">u-g@regionalgruppen.ch</a>
AG, Bewegung & Sport**	Regina Freiburghaus	
Lenzburg / Freiamt	Markus Eisele	079 220 16 26
Olten	Benedikt Strebel	056 664 55 62
Solothurn	Edgar Rölli	062 291 15 71
SO, Bewegung & Sport**	Michael Kurz	079 321 84 19
	Charlotte Sattler	076 417 16 91

**Nordostschweiz**

Winterthur, Bewegung & Sport**	Marena Rossi	079 815 02 65
ZH, dreaMS*	Ivy Spring	<a href="mailto:dreaMS@regionalgruppen.ch">dreaMS@regionalgruppen.ch</a>
Schaffhausen	Brita Wehren	<a href="mailto:schaffhausen@regionalgruppen.ch">schaffhausen@regionalgruppen.ch</a>
SH, teaM_Sh*	Barbara Schärer	<a href="mailto:teaM_Sh@regionalgruppen.ch">teaM_Sh@regionalgruppen.ch</a>
Theater (Kt. Zürich)	Brigitte Morgese	076 517 77 17
Winterthur und Umgebung	Doris Egger	052 301 34 47
Zürcher Oberland	Eveline Schmocker	079 238 46 53
Zürich Turboschnecken	Martina Tomaschett	079 662 40 24

**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
GR, MySpace*	Marisa Membrini	<a href="mailto:mypspace@regionalgruppen.ch">mypspace@regionalgruppen.ch</a>
GR, 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*	Sandra Baumgartner	076 543 56 71
Thurgau	Manika Berweger	079 530 97 48
TG, Insieme*	Mario Siravo	<a href="mailto:insieme@regionalgruppen.ch">insieme@regionalgruppen.ch</a>
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**

## Alles andere als ein Lapsus

Seit 29 Jahren bringt das legendäre Komikerduo Lapsus, bestehend aus Christian Höhener und Peter Winkler, das Publikum zum Lachen. In den Rollen von «Bruno Gschwind» und «Theo Hitzig» kreieren sie humorvolle, akrobatische und auch tiefgründige Momente. Und während die Zuschauer noch über die letzte Pointe lachen, tüfteln die beiden bereits am neuen Bühnenprogramm.

**Christian Höhener (C.H.) und Peter Winkler (P.W.), Sie kommen beide eigentlich aus einer anderen beruflichen Ecke. Wann hat Sie der Ruf ereilt, in die Welt der Komik zu wechseln?**

P.W.: Ursprünglich habe ich Tiefbauzeichner gelernt, weil ich dachte, es sei ein kreativer Beruf. Tiefbau ist allerdings sehr technisch und ich fühlte mich darin nicht wohl. Ich bin dann «ausgebrochen» und absolvierte die Dimitri-Schule im Tessin. Ein guter Freund hatte mich zur Aufnahmeprüfung angemeldet und da hat sich mein Leben komplett verändert, zum Guten für mich.

C.H.: Ich habe das Lehrerseminar gemacht und fragte mich, ob ich ein Leben lang Lehrer sein werde. Ach komm, dachte ich mir, ich versuche mein Glück an der Dimitri-Schule und bestand die Aufnahmeprüfung, quasi gleich nach Abschluss des Lehrerseminars. Ich war also gar nie als Lehrer tätig. An der Dimitri-Schule lernte ich Peter kennen und seither arbeiten wir zusammen, und dies schon seit 29 Jahren.

**Seit 1995 sind Sie erfolgreich als Komikerduo Lapsus unterwegs. Was ist das Geheimnis Ihrer langjährigen beruflichen «Beziehung»?**

C.H.: Peter ist Gewalt- und Konfliktberater in zweiter Ausbildung. Das kann er bei mir immer wieder anwenden. Nein, Spass beiseite, wir sind beide sehr tolerante Menschen und nehmen uns gegenseitig nichts weg. Wenn Peter als «Theo Hitzig» Lacher aufbaut, die ich als «Bruno Gschwind» ernten kann, funktioniert dies nur, weil er dies vorher aufgebaut hat. Und umgekehrt. Wir sind uns sehr bewusst, was wir da als Produkt schaffen und sind keine Egos. Deshalb funktioniert unsere Zusammenarbeit schon so lange.



/// Christian Höhener (links) und Peter Winkler (rechts) sind seit 29 Jahren als Komikerduo Lapsus ein unschlagbares Team.

P.W.: Genau, das Kreative funktioniert so, dass wir jeweils für beide Figuren denken, also Christian für meine und ich für seine. Und mit «Hitzig» haben wir einen zusätzlichen Vorteil. Er ist so ein bisschen wie der Weissclown im Zirkus, der zum Teil etwas unlustig überkommt. Doch er ist eben nicht nur Weissclown, sondern kann auch lustig sein.

### **Wie kann man sich den Alltag eines Komikerduos vorstellen?**

P.W.: Die Unregelmässigkeit spielt dabei eine grosse Rolle. An einem langen Auftragstag sind wir teilweise 12 bis 14 Stunden unterwegs. Doch es gibt auch andere Tage. Ich geniesse zum Beispiel den Morgen sehr und versuche manchmal diesen für mich zu behalten. Ansonsten arbeiten wir zusammen bis zu sechs Stunden am Tag kreativ. Dazu kommt noch Administratives wie die Buchhaltung. Mal arbeiten wir länger, dann wieder etwas weniger und es ist nicht immer einfach, die gute Balance zu finden. Ich habe 10-jährige Zwillinge und während Engagements kann ich sie abends leider nicht ins Bett bringen. Aber es kommen wieder Phasen, in denen ich wieder mehr Zeit für sie habe.

C.H.: Wenn wir keine Auftritte haben, arbeiten wir im Proberaum bei mir Zuhause. Und da Peter manchmal etwas Zeit für sich braucht, habe ich noch das «Gleis 21», das Kulturhaus in Dietikon, mitaufgebaut. Dann kann er sagen «Du hast ja noch anderes» (er lacht). Wir engagieren uns neben Lapsus beide noch in anderen Projekten. Manchmal braucht es Impulse von aussen, vor allem wenn man schon so lange zusammenarbeitet wie wir, die dich für die eigene Arbeit befruchten. Frisch bleiben, neue Ideen und über die Erwartungen hinaus überraschen, das ist die grösste Aufgabe. Und da ist es immer cool, wenn man Impulse von aussen bekommt und nicht nur aufeinander klebt.

### **Satire darf es angeblich, darf Komik auch alles oder setzen Sie sich persönlich thematische Grenzen?**

C.H.: Wir setzen uns bewusst Grenzen und verzichten auf Dinge, die wir selbst als verletzend und nicht lustig empfinden.

Das Sprichwort «C'est le ton qui fait la musique» ist auch in unserem Bereich wichtig. Wir gehen nie unter die Gürtellinie. Wokeness-Themen beispielsweise versuchen wir so umzusetzen, dass wir nicht verletzen, sondern aufzeigen, was sie für Probleme auslösen können. Wir sind eher Komiker-Clowns, werfen uns als Figuren in Situationen, worin sie sich in Widersprüchlichkeiten verstricken, die in jedem Thema existieren. Und genau dort versuchen wir den Humor rauszuholen. Es geht also mehr gegen uns als Figuren und weniger gegen andere.

P.W.: Man spielt eine Figur, die vielleicht nicht ganz korrekt ist. Das heisst jedoch nicht, dass wir persönlich so denken. Das ist ein ganz wichtiger Unterschied. Eigentlich würde ich sagen, es ist zwar alles möglich, aber man muss den Respekt gegenüber dem Publikum bewahren und darf niemanden verletzen.

### **Ihr bereits neuntes Programm ist am Entstehen. Woher holen Sie sich die Ideen?**

C.H.: Genau, am neunten, zehnten oder elften, wir wissen es selbst nicht so genau, wir haben schon so viel gemacht.

P.W.: Gerade gestern kam uns die Idee, dass wir genau dies ins Programm einbauen, also wo wir uns Ideen holen. Wir würden dann so tun, als ob wir diese sammeln, indem wir uns auf die Strasse setzen und Menschen beobachten (er lacht). Ein Teil davon stimmt ja auch. Man lässt sich von Lebenssituationen, Familie, politischen Themen, eigentlich von allem inspirieren, was auf einen einprasselt. Der Arbeitstitel unseres neuen Programms lautet aktuell «E-GO», mal schauen, ob es dann so kommt. Das Ego, also das Ich-bezogene, ist ein spannendes Thema, womit wir uns gerade auseinandersetzen. Um dann das Publikum zu unterhalten, zu berühren und zum Nachdenken anzuregen. Wenn das passiert, haben wir einen guten Job gemacht.

**Herzlichen Dank für das Interview! Wir freuen uns auf das neue Programm von Lapsus, Start voraussichtlich im November 2025; [www.lapsus.ch](http://www.lapsus.ch)**

///Interview: Melanie Weber

///Foto: René Tanner, festhalter.ch



# Mit Bewegung gegen MS: Gemeinsam sind wir stark

Sport treiben, Spass haben und Gutes tun. Machen Sie mit bei unseren Laufveranstaltungen zugunsten von MS-Betroffenen. Wir freuen uns auf Sie!



## MS Spendenlauf

Joggend, walkend, rollend oder spazierend: Machen Sie mit beim MS Spendenlauf am Sonntag, 30. Juni 2024 in Oberrieden (ZH). Wählen Sie eine Strecke von 5, 10 oder 20 Kilometern und lassen Sie sich von Verwandten, Freunden und Bekannten sponsern oder leisten Sie selbst einen Beitrag. Der Erlös kommt MS-Betroffenen zugute.



Mehr Infos unter:  
[www.ms-spendenlauf.ch](http://www.ms-spendenlauf.ch)



## Lions Joggathon

Jede Runde zählt: Am Sonntag, 1. September 2024 findet der Lions Joggathon statt. Bereits zum 12. Mal organisieren die Zürcher Lions Clubs im Platzspitz-Park beim Hauptbahnhof Zürich gemeinsam mit der MS-Gesellschaft diesen Spendenlauf zugunsten von Menschen mit MS.



Mehr Infos unter:  
[www.joggathon.ch](http://www.joggathon.ch)



**MS**

Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft