

Ausgabe N° 4 | 2024

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRÄT

Die rote Karte für die Multiple Sklerose

Melanie Matoori

SCHWERPUNKTTHEMA

Selbst aktiv werden

damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Inhalt

- 4 **Porträt**
Melanie Matoori

- 8 **Fachartikel**
Stimmungstief oder Depression? Früherkennung und Behandlung

- 10 **Fachinformation**
«MS-Infoline, grüezi! Wie kann ich Ihnen helfen?»

- 12 **Schweizer MS Register**
Aktiv das Wohlbefinden stärken

- 14 **Schweiz. MS-Gesellschaft**
Das neue MS-Zentrum in Effretikon öffnet bald seine Türen

- 15 **Entlastungsangebote**
Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen

- 16 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

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

- 18 **Veranstaltungen/Agenda**

- 20 **Regionalgruppen**
 - Im Herzen der Schweiz aktiv bleiben bleiben mit MS
 - Kontakte

- 22 **Promi-Interview**
Tiffany Arafi

04



«Die MS muss mit mir leben und nicht umgekehrt.»

Porträt Melanie Matoori

10



MS-Infoline

Der direkte Draht zu fundierten Antworten rund um Multiple Sklerose

08



Stimmungstief oder Depression?

Fachartikel von Dr. Antonios Liolios über die Früherkennung und Behandlung von Depressionen

22



Ein perfekter Schwung zwischen Multipler Sklerose und Entschlossenheit

Tiffany Arafi im Promi-Interview



Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Selbst aktiv werden – das Fokusthema dieser FORTE-Ausgabe – kann für Menschen mit einer Diagnose wie Multiple Sklerose viele Wege eröffnen. Sich zu informieren, Unterstützung zu suchen, an passenden Freizeitaktivitäten teilzunehmen: All das kann Betroffenen helfen, positiv und mit Selbstvertrauen nach vorne zu schauen.

Als Melanie Matoori vor über zehn Jahren ihre MS-Diagnose erhielt, schien ihr Leben plötzlich stillzustehen. In unserem Porträt erfahren Sie, wie die junge Frau der Krankheit entgegentrat und sich zurück in ein aktives Leben kämpfte.

Mit Blick auf die kommende Jahreszeit und ihre dunklen, kälteren Tage, beleuchtet Dr. Antonios Liolios, Psychiater und Psychotherapeut FMH, in seinem Fachartikel, wie wichtig es ist, saisonale Stimmungstiefs richtig einzuschätzen und Depressionen frühzeitig zu erkennen. Der Beitrag des Schweizer MS Registers liefert zudem praktische Tipps, wie man selbst aktiv werden kann.

Ich wünsche Ihnen spannende Einblicke bei der Lektüre.

Herzliche Grüsse

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

Susanne Kägi

Sandra Künzli

Dr. Antonios Liolios

Dr. Nina Steinemann

Rainer Widmann

Valérie Zonca

Gestaltung und Illustration:

Neonrot, Zürich

Bildnachweise:

Schweiz. MS-Gesellschaft,

Neonrot, Samuel Schalch,

weitere Fotografinnen und

Fotografen

Druck:

Baumer AG, Islikon

Publikation: 4x pro Jahr

Beglaubigte Auflage:

Deutsch 55'100 Expl.

Französisch 17'600 Expl.

Italienisch 10'100 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 rote Karte für die Multiple Sklerose

Auf den ersten Blick deutet nichts darauf hin, dass Melanie Matoori täglich gegen einschneidende gesundheitliche Herausforderungen kämpft. Sie lebt seit über 10 Jahren mit Multipler Sklerose – einer unberechenbaren Gegnerin, der sie mit unermüdlichem Willen die Stirn bietet.

Was würde sie Betroffenen gerne mit auf den Weg geben, die gerade ihre MS-Diagnose erhalten haben? Melanie Matoori denkt sorgfältig nach. «Ich würde ihnen sagen, dass sie nicht allein sind und ihre Geschichte aufgrund der 1'000 Gesichter der MS einzigartig ist. Was mir hilft, muss nicht zwangsläufig auch anderen helfen. Sie sollten versuchen, ihren eigenen Weg zu finden und über die Krankheit zu sprechen, egal ob mit Fachpersonen, der Familie oder Freunden. Das hat mir sehr geholfen.»

Melanie Matooris eigener Weg mit Multipler Sklerose (MS) beginnt vor über zehn Jahren, als sie beruflich und privat durchstartet. «Ich war dabei, nebenberuflich die Handelsschule abzuschliessen und wurde frisch zur Teamleiterin befördert», erzählt die 37-Jährige, die schon seit ihrer Kindheit mit einer chronischen Stoffwechselerkrankung lebt. «Diese Krankheit hat mich geprägt, doch ich habe sie nie als Einschränkung gesehen. Ich bin damit aufgewachsen und konnte genauso leben wie andere Menschen.» Melanie Matoori geht voll in ihrer Arbeit auf, ist viel unterwegs und geniesst ihre Freizeit mit ihrem Partner, Familie und Freunden.

Diagnose auf Umwegen

«Während der Arbeit bemerkte ich eines Tages zufällig, dass ich meine Beine von den Knien abwärts nicht mehr spürte. Ich bin mir aus Versehen mit einem Wagen voll beladen mit Briefen und Paketen über den Fuss gefahren und bemerkte es nur, weil es rumpelte», erinnert sich Melanie Matoori an das beängstigende Erlebnis. Tests zeigen keine Auffälligkeiten und die Ärzte ordnen die Symptome fälschlicherweise der Stoffwechselerkrankung zu. «Nach etwa einem

Monat kam das Gefühl in meinen Beinen zurück und der Vorfall war für mich erledigt.»

Eineinhalb Jahre später taucht in Melanie Matooris Blickfeld plötzlich ein graues Wölkchen in Form eines Halbmondes auf. Der Besuch im Augennotfall und eine Untersuchung im Magnetresonanztomographen (MRT) sind unumgänglich. «Der Halbmond wurde grösser und ich sah mit meinem linken Auge immer schlechter. Ich musste Briefe ganz nah vors Gesicht halten, damit ich noch etwas erkennen konnte», schildert die junge Zürcherin. Dann der Anruf aus dem Krankenhaus, sie solle umgehend zur Besprechung der MRT-Bilder vorbeikommen. «Nichtsahnend gab ich meinen Arbeitskollegen Bescheid, ich sei nur kurz weg.» Ein Trugschluss, wie sich herausstellt.

Hallo, unberechenbare Gegnerin

Der Neurologe erklärt Melanie Matoori, der Sehnerv sei entzündet und stark angeschwollen. Das sei eines von vielen Symptomen, die bei MS auftreten könnten – darunter auch Gefühlsstörungen. «Moment! Da war doch etwas vor eineinhalb Jahren, erinnerte ich mich. Der Arzt forderte meine Unterlagen von damals an und konnte schliesslich mit Sicherheit sagen, dass ich MS habe», schildert Melanie Matoori diesen emotional für sie sehr schwierigen Moment. Es geht Schlag auf Schlag und sie findet sich so gleich in einem Krankenzimmer wieder. Die Kortison-Stosstherapie gegen den MS-Schub konnte nicht länger warten. «Diese drei Tage waren sehr heftig. Ich hatte starke Nebenwirkungen und musste irgendwie die Diagnose verdauen, ohne mein gewohntes Umfeld um mich herum.»



«Die MS muss mit mir leben und nicht umgekehrt.»

Melanie Matoori

Von hundert auf null

Nach der MS-Diagnose verbrachte Melanie Matoori drei Monate hauptsächlich zu Hause und war zu 100% arbeitsunfähig. Für die aktive, gesellige Persönlichkeit eine völlig ungewohnte Situation. «Ich war zwar müde, konnte jedoch nicht schlafen. Da nur noch ein Auge funktionierte, konnte ich Distanzen nicht mehr richtig einschätzen, nicht mehr einfach raus und die Strasse überqueren», beschreibt sie ihre damalige prekäre Situation.

«Ich hing in der Luft und wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Das Leben, wie ich es kannte, sei nun vorbei, dachte ich. Ich müsse mich glücklich schätzen, wenn ich überhaupt noch arbeiten und zu Fuss einkaufen gehen könne. Das hat mich enorm runtergezogen.» Es steht eins zu null für die MS.

Fundierte Rückendeckung

Melanie Matoori wäre nicht Melanie Matoori,

hätte sie nicht ihre enorme Widerstandsfähigkeit wiederentdeckt. Sie beherzigt den Rat des Neurologen und wendet sich an die Schweiz. MS-Gesellschaft. «Zunächst meldete ich mich bei der MS-Gesellschaft für eine medizinische Beratung, in der mir jedes Medikament mit seinen Vor- und Nachteilen neutral und unabhängig erklärt wurde», versetzt sie sich gedanklich zurück in das Gespräch, den Anstoss für die langfristige Behandlung ihrer MS.

Es folgt der nächste Schritt zurück ins Leben, bei dem ihr wiederum das Team der Schweiz. MS-Gesellschaft zur Seite steht. «Die MS-Gesellschaft hat mich sehr gut bezüglich IV-Anmeldung, dem Umgang mit Vertrauensärzten und Arbeitgeber beraten. Das war enorm wertvoll und ich wurde super auf die folgenden Gespräche vorbereitet», erzählt Melanie Matoori. In mehreren Arbeitsversuchen tastet sie sich an das maximal mögliche Arbeitspensum heran. Sie kämpft mit starker Fatigue, einer speziellen

Form von Müdigkeit, welche die körperliche und geistige Energie reduziert. Es ist ein sehr häufiges und von aussen nicht sichtbares MS-Symptom. Um konzentriert arbeiten zu können, ist sie auf ein zusätzliches Medikament angewiesen. «Der Punkt, an dem mein Körper absolut erschöpft und mein Gehirn quasi leer ist, tritt bei mir dennoch bereits nach zweieinhalb Stunden Arbeit ein», erklärt die Verwaltungsangestellte.

Den Fokus neu setzen

Heute arbeitet Melanie Matoori in einem Pensum von 30%. «Ich bin sehr froh, dass ich dies noch tun kann. Arbeiten gehen zu dürfen, hat mir wieder eine Tagesstruktur gegeben. Nach der MS-Diagnose habe ich mich zwar wiedergefunden, doch ich musste meinen Fokus neu setzen.» Die 37-Jährige hört gut auf ihren Körper und legt regelmässige Pausen ein. «Mein Auge hat sich fast vollständig erholt und ich bin seit zehn Jahren schubfrei.» Nebst der medikamentösen MS-Therapie setzt sie auf eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Physiotherapie. Erfüllung findet Melanie Matoori auch in einer neuen ehrenamtlichen Aufgabe, die sie sich gut einteilen kann. «Seit meiner Kindheit bin ich FCZ-Fan. Vor zweieinhalb Jahren wurde ich zur





1/// Das wöchentliche «Zumba für Menschen mit MS» der Schweiz. MS-Gesellschaft möchte Melanie Matoori nicht missen wollen.

2/// Melanie Matoori setzt auf eine ausgewogene Ernährung und gönnt sich ab und zu auch mal selbstgebackene Brownies.

3/// Das Amt als Präsidentin eines offiziellen Fanclubs des FC Zürichs ist für Melanie Matoori Herzensangelegenheit und Kraftquelle zugleich.

Präsidentin eines der fünf offiziellen Fanclubs ernannt. Dies ist eine absolute Herzensangelegenheit für mich und gibt mir Kraft, weiterzukämpfen. Die Mitglieder wissen über meine MS Bescheid und unterstützen mich, wann immer ich Hilfe brauche.» Und auch sonst erfährt Melanie Matoori viel Verständnis und Unterstützung von Familie und Freunden. Ihr Partner und sie sind nach wie vor unzertrennlich. «Mein Schatz Dominic ist mir eine sehr grosse Stütze. Ohne ihn wäre ich nicht an dem Punkt, an dem ich heute stehe und ich bin dankbar, habe ich einen so tollen Mann an meiner Seite», schwärmt sie.

Und da ist eine weitere Konstante in ihrem Leben. «Die MS-Gesellschaft ist für mich überlebenswichtig. Ohne sie wäre ich nicht an wichtige Informationen gekommen. Ohne sie hätte ich nicht Anschluss bei einer Regionalgruppe gefunden, die immer wieder tolle Dinge zusammen unternimmt. Ohne sie gäbe es kein MS-Zumba.» Jede Woche besucht Melanie Matoori den Zumba-Kurs, der auf die Bedürfnisse von MS-Betroffenen ausgerichtet ist. «Das Zumba macht mir enorm viel Spass. Alle Teilnehmenden machen in ihrem Umfang mit, auch im Rollstuhl. Wir gehen danach teilweise auch zusammen Mittagessen, feiern Geburtstage und vieles mehr.»

Das Fazit: Melanie Matoori hat ein Unentschieden gegen die MS erzielt. «Ich habe gemerkt, dass es mir guttut, wieder aktiv am Leben teilzunehmen, Fussballspiele schauen zu gehen, Gemeinschaft zu erfahren und nicht nur zu Hause zu sitzen und über die Krankheit nachzudenken. Schliesslich muss die MS mit mir leben und nicht umgekehrt.»

///Text: Melanie Weber

///Bilder: Samuel Schalch

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende Betroffene wie Melanie Matoori. Herzlichen Dank!



Spendenkonto:

IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Stimmungstief oder Depression? Früherkennung und Behandlung

Die dunkleren und kälteren Monate des Jahres beeinflussen die Stimmung vieler Menschen negativ. Besonders betroffen sind Menschen mit Multipler Sklerose, da sie ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen. Deshalb ist es wichtig, saisonale Stimmungstiefs richtig einzuschätzen und eine Depression frühzeitig zu erkennen.

Für den Grossteil der Bevölkerung haben die Herbst- und Wintermonate einen negativen Einfluss auf die Stimmung, was in gewissem Masse normal ist, da die Tage kürzer sind und das Wetter nicht immer mitspielt. Allerdings kann diese Jahreszeit auch eine dunkle Phase für die Psyche darstellen, die schwerer und folgenreicher ist. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Multiple Sklerose anfälliger für psychische Erkrankungen sind als die Allgemeinbevölkerung, daher ist es angebracht, sie so schnell wie möglich erkennen und behandeln zu können.

Mögliche Auslöser und Symptome

In Bezug auf Depressionen können etwa 50% der Menschen mit MS irgendwann in ihrem Leben depressive Symptome erfahren. Eine schwere Depression wird bei etwa 15% bis 25% der MS-Betroffenen diagnostiziert.

Zu den Faktoren, die zu Depressionen beitragen, zählen einerseits biologische Einflüsse wie MS-bedingte Veränderungen im Gehirn. Die chronischen Entzündungsprozesse können Hirnregionen betreffen, die an der Stimmungsregulation beteiligt sind. Aus psychologischer Sicht können der Stress im Umgang mit einer chronischen Erkrankung, der Funktionsverlust und die Unsicherheit über die Zukunft zu einer Depression beitragen. Auf psychosozialer Ebene spielen zudem soziale Isolation, Stigmatisierung und fehlende Unterstützung eine Rolle.

Zu den Symptomen einer Depression zählen unter anderem:

- Anhaltende Trauer oder ein Gefühl der inneren Leere

- Interessensverlust an einst geschätzten Tätigkeiten
- Schlafstörungen: Schlaflosigkeit oder Hypersomnie (exzessive Tagesschläfrigkeit)
- Veränderungen des Appetits oder des Gewichts
- Konzentrationsschwäche
- Schuldgefühle oder Hoffnungslosigkeit
- Todes- oder Suizidgedanken

Viele dieser Symptome können auch im Rahmen der Diagnose Multiple Sklerose auftreten, ohne dass eine klinische Depression vorliegt. Umso wichtiger ist es, dass Gesundheitsfachpersonen die mögliche Entwicklung einer Depression stets im Auge behalten, beispielsweise mit Hilfe von spezialisierten Fragebögen.

Betroffene merken unter Umständen aber auch selbst, dass die oben genannten Symptome länger anhalten, beziehungsweise stärker ausgeprägt sind und nicht nur einem vorübergehenden Stimmungstief zugeordnet werden können. Die Fatigue (überhöhte Erschöpfbarkeit) wird durch eine Depression verstärkt und ist oft das erste depressive Symptom, das Betroffene wahrnehmen.

Die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes

Eine erfolgreiche Behandlung von Depressionen bei Menschen mit MS erfordert meist einen multidisziplinären Ansatz. Dazu können Antidepressiva und Psychotherapien (wie die kognitive Verhaltenstherapie, kurz KVT) gehören. Die KVT kann dabei helfen, negative Gedankenmuster zu verändern und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.



/// Dr. Antonios Liolios, MPH, ist Psychiater und Psychotherapeut FMH mit Weiterbildungen in Psychosomatischer Medizin SAPPM und Psychosozialer Onkologie WPO. Im Rahmen seiner Tätigkeit als Kantonsarzt für den Kanton Jura setzt er sich für einen besseren Zugang zu psychologischer Versorgung für die Allgemeinbevölkerung ein, mit dem Schwerpunkt auf Prävention und Frühintervention.


Auf der Ebene der nichtmedikamentösen Möglichkeiten können körperliche Bewegung, Lichttherapie, Entspannungstechniken oder Freizeitaktivitäten ebenfalls dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und die Symptome der Depression zu verringern. Die soziale Unterstützung durch Familie, Freunde und Selbsthilfegruppen bietet zudem Raum für den Austausch gemeinsamer Erlebnisse und hilfreicher Ratschläge.

Wenn es um Fatigue geht, ist die Beteiligung der Betroffenen sehr wichtig und schliesst die Planung von Aktivitäten mit ein: Die anspruchsvollsten Tätigkeiten sollten dann erledigt werden, wenn die Person das höchste Energielevel hat. Um Überanstrengung zu vermeiden, empfiehlt es sich, Zeitmanagement-Techniken anzuwenden. Das Konzept des Pacing ist dabei zentral: Aktivitäten sollen über den Tag und die gesamte Woche hinweg verteilt werden, damit die Fatigue nicht zu stark wird. Auch Erholungsphasen sollten fest eingeplant werden, denn regelmässige Pausen beugen Erschöpfung vor. Bereits kurze Nickerchen

(selbst mit gestelltem Wecker) können sich positiv auswirken.

Die proaktive Erkennung und Behandlung von Depressionen ist sowohl für Menschen mit MS und deren Angehörige als auch für betreuende Personen von entscheidender Bedeutung, um die Lebensqualität und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Wenn nötig, sollte man nicht zögern, in seinem Umfeld das Gespräch zu suchen, insbesondere mit Fachpersonen wie den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen, Psychiatern oder über Organisationen, die im Bereich der psychischen Gesundheit tätig sind.



Weitere Informationen zum Thema «Depression» finden Sie im  MS-Infoblatt der Schweiz. MS-Gesellschaft.

///Text: Dr. Antonios Liolios



«MS-Infoline, grüezi! Wie kann ich Ihnen helfen?»

Sie hören zu, nehmen Anliegen ernst, beantworten Fragen und zeigen Lösungswege auf: Die Fachpersonen des Beratungsteams der Schweiz. MS-Gesellschaft sind für Menschen mit Multipler Sklerose und deren Umfeld da. Zudem bietet die MS-Infoline eine unkomplizierte Möglichkeit, unabhängige und kompetente Antworten zu erhalten - nur einen Anruf entfernt.

Das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft steht Menschen mit Multipler Sklerose (MS), deren Angehörigen und weiteren Hilfesuchenden zu Themen rund um die MS zur Seite. Ob per Telefon, Videoanruf, Chat oder im persönlichen Gespräch, die Beratungsangebote stehen kostenlos zur Verfügung, um gemeinsam individuelle Lösungen zur Alltagsbewältigung zu finden oder fundierte Informationen zu erhalten.

Vielseitige Anliegen, offene Ohren

Einen einfachen Weg, um qualifizierte und neutrale Antworten auf brennende Fragen rund um MS zu erhalten, bietet die MS-Infoline. Die Anliegen, die über diesen Kanal eingehen, sind sehr vielseitig. Sie reichen von sozialen, medizinischen und psychologischen bis hin zu pflegerischen Fragen. Im Folgenden werden Beispiele von Anfragen beschrieben, die verdeutlichen, wie breit das Spektrum der Unterstützungsmöglichkeiten ist.

Neu MS-diagnostizierte Person: Unsicherheit nach der Diagnose

Eine junge Frau, die gerade erst ihre MS-Diagnose erhalten hat, kontaktiert die MS-Infoline. Sie ist beim Recherchieren im Internet auf die Webseite der Schweiz. MS-Gesellschaft gestossen und möchte wissen, ob sie auch ohne Mitgliedschaft Hilfe erhalten kann. Dies wird ihr selbstverständlich bestätigt, denn die Beratungsangebote stehen allen offen. Ihr Anliegen dreht sich um die Medikamente, die ihr Arzt empfohlen hat. Da sie aktuell keine Symptome verspürt, ist sie unsicher, ob sie die Therapie beginnen soll, da sie von möglichen Nebenwirkungen gehört hat.

Die Beraterin geht auf die Situation der Anruferin ein, erkundigt sich nach dem Zeitpunkt der Diagnose und fragt nach, was genau ihr vom Arzt zur Therapie erklärt wurde. Es wird deutlich, dass die junge Frau sich überfordert fühlt und nicht genau versteht, warum eine Behandlung notwendig ist, obwohl sie momentan symptomfrei ist. Die Beraterin erklärt ihr, dass die Therapie darauf abzielt, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen, auch wenn derzeit keine akuten Symptome vorliegen. Sie empfiehlt der Anruferin, beim nächsten Arztbesuch die offenen Fragen anzusprechen und konkret zu klären, wie sich die Behandlung auf ihren Alltag auswirken könnte. Bei Bedarf kann sich die junge Frau jederzeit wieder an die MS-Infoline wenden.

Angehöriger: Umgang mit Medizinal-Cannabis

Ein weiteres Beispiel ist der Anruf eines Sohnes, der seiner betagten Mutter helfen möchte, die mit schmerzhaften Spastiken kämpft. Er hat gelesen, dass Medizinal-Cannabis in Sprayform MS-Betroffenen helfen kann und möchte wissen, wie er dieses Medikament für seine Mutter erhalten kann. Die Beraterin erklärt dem Sohn die anerkannten Behandlungsmöglichkeiten mit Medizinal-Cannabis, deren Nutzen sowie mögliche Nebenwirkungen. Sie beschreibt auch den Prozess der ärztlichen Verordnung und wie die Familie die Kostenübernahme durch die Krankenversicherung beantragen kann. Zusätzlich erhält der Anrufer Informationsmaterial per E-Mail, das ihn bei der weiteren Entscheidungsfindung unterstützt.

Arbeitgeber: Unterstützung am Arbeitsplatz

Bei der MS-Infoline geht der Anruf eines Abteilungsleiters eines mittelgrossen Unternehmens



ein. Eine seiner Mitarbeiterinnen war in letzter Zeit häufig krank und hat nun die Diagnose MS erhalten. Er ist verunsichert und erkundigt sich, wie er am besten mit der Situation umgehen soll. Der Berater würdigt zunächst das Engagement des Abteilungsleiters, sich aktiv mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Es wird geklärt, wie er von der Diagnose erfahren hat und ob die Mitarbeiterin darüber informiert ist, dass er sich an die MS-Gesellschaft gewendet hat. Diese Information ist für die weitere Beratung und das Entwickeln von möglichen Szenarien wichtig, damit der Persönlichkeits- und Datenschutz jederzeit gewährleistet ist. Anschliessend wird besprochen, welche Fragen und Bedenken er bezüglich der Krankheit und deren möglichen Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld hat. Je nach Bedarf erhält der Abteilungsleiter grundlegende Informationen über den Verlauf von MS und darüber, wie die Erkrankung das Arbeitsleben beeinflussen kann. Es werden verschiedene Szenarien durchgespielt, etwa eine mögliche Reduzierung des Arbeitspensums oder Anpassungen am Arbeitsplatz, die der Mitarbeiterin helfen könnten, weiterhin produktiv zu arbeiten. Sollte der Fall komplexer werden, steht es ihm frei, sich

jederzeit wieder an die MS-Infoline zu wenden, um weitere Unterstützung zu erhalten.

Vertraulich und unterstützend

Die Schweiz. MS-Gesellschaft verzichtet für die Bereitstellung all ihrer Dienstleistungen gänzlich auf finanzielle Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie. Zudem sind im Rahmen der MS-Infoline und weiteren Beratungsdienstleistungen stets Vertraulichkeit und Datenschutz sichergestellt. Wenn sich im Verlauf eines Erstgesprächs herausstellt, dass eine langfristige Begleitung erwünscht ist, wird der anrufenden Person eine feste Ansprechperson im Beratungsteam zugewiesen. Dies hilft dabei, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und eine noch gezieltere Unterstützung zu ermöglichen. Abschliessend lässt sich sagen: Menschen mit MS, ihre Angehörigen und andere Hilfesuchende sollten sich ermutigt fühlen, die MS-Infoline zu kontaktieren. Fachkundige Beratung kann den Alltag mit MS erheblich erleichtern und das Verständnis für die Krankheit vertiefen.

///Text: Schweiz. MS-Gesellschaft



MS-Infoline
0844 674 636

Die Fachpersonen der Schweiz. MS-Gesellschaft beraten kompetent und kostenlos zu allen Fragen rund um MS.

Montag bis Freitag
von 09.00 bis 13.00 Uhr



Mehr Informationen
auf der Webseite.

Aktiv das Wohlbefinden stärken

Zahlreiche MS-Betroffene setzen sich nach der Diagnose bewusster mit ihrer Gesundheit auseinander, tragen sich Sorge und hoffen, den Verlauf der Krankheit dadurch abzumildern oder verlangsamen zu können.

Ein Stück Autonomie über das eigene Wohlergehen zu bewahren oder (wieder) zu gewinnen, ist für Menschen mit einer chronischen Krankheit wie MS zentral, um sich weniger ausgeliefert zu fühlen. Denn manche Betroffene sind in vielen Bereichen ihres Alltags auf externe Hilfe und Fachwissen anderer angewiesen. Nachfolgend zeigt das Schweizer MS Register, was das mit Selbstwirksamkeit zu tun hat und nennt alltagsnahe Ideen, um selbst aktiv zu werden.

Erste Ergebnisse zu Selbstwirksamkeit

Mit Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung gemeint, schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dies ist im Umgang mit einer chronischen Krankheit wie MS besonders wichtig, da es zu deren Bewältigung und psychischen Stabilität beiträgt. Das Schweizer MS Register lancierte im Jahr 2023 eine Spezialumfrage zu Selbstwirksamkeit bei Menschen mit MS. Die Ergebnisse sollen der Entwicklung von neuen Behandlungsansätzen dienen, welche die mentale Gesundheit von MS-Betroffenen fördern.

Insgesamt nahmen 877 Personen an der Umfrage teil, davon 74% Frauen und 26% Männer. Erste Ergebnisse zeigen, dass viele Registerteilnehmende in verschiedenen Bereichen über eine gute Selbstwirksamkeit verfügen. Zum Beispiel gaben fast 90% an, dass ihnen die Dinge, die sie während eines Tages tun, Freude bereiten und sie zufrieden machen. Auch gaben fast 80% an, dass sie so viel Unabhängigkeit haben, wie sie benötigen. Umgekehrt sind aber auch 20% der Befragten nicht so unabhängig, wie sie es gerne wären. Interessant ist auch das Ergebnis zu Fatigue: Über 65% gaben an, dass sie viele Dinge tun können, um die Müdigkeit im Zaum zu halten.

Selbst aktiv werden lohnt sich

Welche konkreten Möglichkeiten gibt es, um das eigene Wohlbefinden zu stärken? Nachfolgend werden beispielhaft zwei Bereiche aus der MS-Forschung vorgestellt, welche den Betroffenen viele Optionen bieten, selbst etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit zu tun: antientzündliche Ernährung und Bewegung.

Daten des Schweizer MS Registers und weiterer Studien deuten darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen antientzündlicher Ernährung und dem Ausmass oder Auftreten von Fatigue bei MS-Betroffenen gibt: Personen, die viel Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Fleischersatzprodukte assen, litten seltener oder weniger stark an Fatigue. Ein bemerkenswertes Resultat, da Fatigue zu den häufigsten MS-Symptomen gehört und bei über 80% der Registerteilnehmenden auftritt.

Eine zweite Analyse des Schweizer MS Registers zeigte, dass 85% der Befragten sich dank Bewegung und Sport wohler fühlen. Gemäss anderen Studien kann sich Bewegung auch positiv auf kognitive Fähigkeiten, Gangsicherheit sowie depressive Verstimmungen auswirken.

Inspiration zum selbst aktiv werden

Antientzündliche Ernährung:

Ganz allgemein trägt eine ausgewogene Ernährung zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Für Menschen mit MS kann eine antientzündliche Ernährung von Vorteil sein, da sie Entzündungsprozesse im Körper reduziert und sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Dr. Nina Steinemann, Ernährungsexpertin und Projektleiterin des Schweizer MS Registers, empfiehlt passend zur Herbstzeit ein antientzündliches Rezept (siehe rechts).

Marroni-Pastinakensuppe



Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Öl (Raps- oder Olivenöl)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 150 g Pastinaken, in grobe Stücke geschnitten
- 200 g Marroni, geschält
- 1 mittelgrosse Kartoffel, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 ¼ Liter Gemüsebouillon

Garnitur:

- 4 Zweiglein Thymian, Blätter abgezupft
- 1 Prise Fleur de Sel
- Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel und Pastinaken ein paar Minuten andämpfen. Marroni und Kartoffel begeben, kurz weiterdämpfen. Bouillon dazu giessen und aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln. Suppe pürieren und garnieren – EN GUETE!

Zeitaufwand: ca. 40 Min.

MS Active App:

Die MS Active App der Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) wurde in Zusammenarbeit mit der Schweiz. MS-Gesellschaft für alle MS-Betroffenen entwickelt. Es können Übungen aus einem Katalog ausgewählt werden oder eigene aus der Physiotherapie mittels Videos gespeichert werden. Im Tagebuch können Fortschritte festgehalten werden. Die Daten werden lokal auf dem Smartphone gespeichert. Informationen zu MS und Bewegung runden die App ab.



Mehr Informationen zur MS Active App.

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



Mehr Informationen über das Schweizer MS Register: www.ms-register.ch.



Das neue MS-Zentrum in Effretikon öffnet bald seine Türen

Ende 2024 bezieht die Schweiz. MS-Gesellschaft ihr neues Zentrum direkt beim Bahnhof Effretikon (ZH). Es bietet mehr Raum und mehr Möglichkeiten, um noch besser auf die Bedürfnisse von Menschen mit MS einzugehen.

Gründe für das neue MS-Zentrum waren der zunehmende Platzbedarf, eine bessere Verkehrsanbindung sowie barrierefreie Räumlichkeiten. Betroffene, Angehörige und Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft wurden in die Planung einbezogen, um optimale Bedingungen und den besten Standort zu finden.

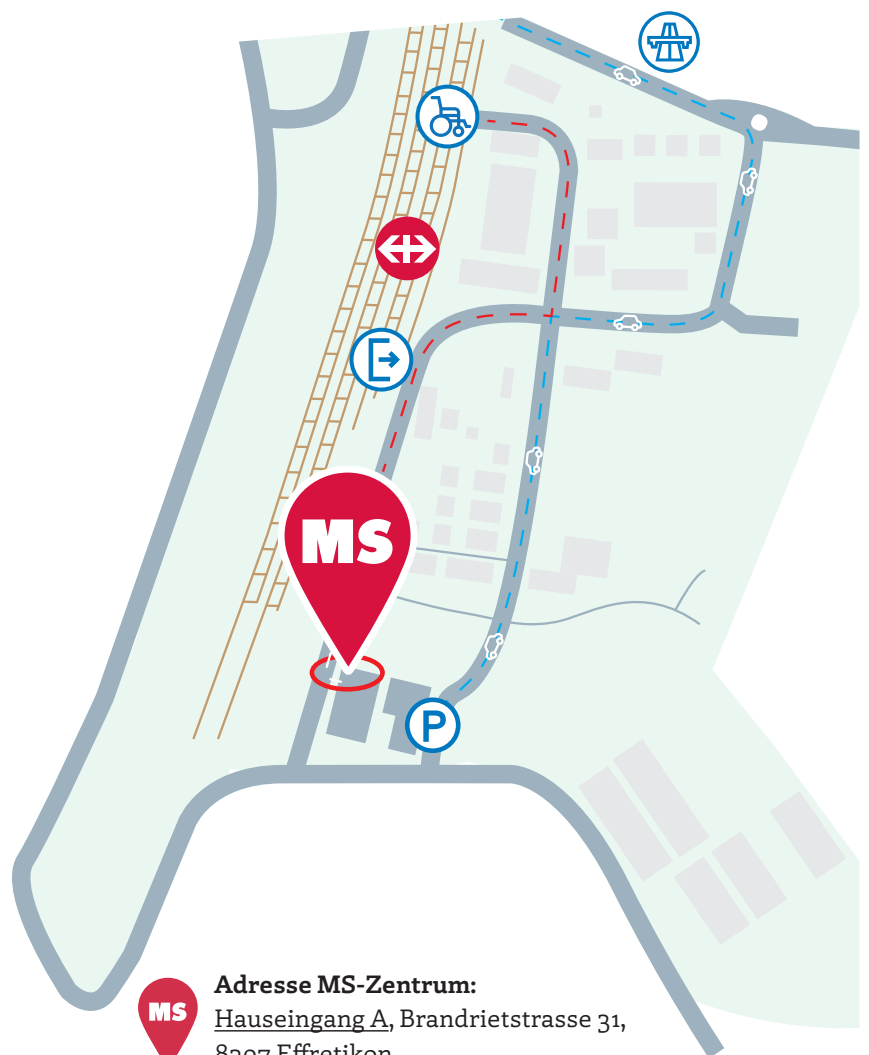
Begegnungsort für Beratungen und Veranstaltungen

Das neue Zentrum wird Raum für die Beratungsdienstleistungen, Veranstaltungen, Seminare und Ausstellungen der Schweiz. MS-Gesellschaft bieten und soll ein Treffpunkt für MS-Betroffene, deren Angehörige und auch für die Regionalgruppen werden.

Die bestehenden MS-Zentren in Lausanne (seit 2005) und Lugano (seit 2009), beide in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof, bleiben weiterhin sehr wichtige Anlaufstellen für die Betroffenen in der Romandie und im Tessin.

So finden Sie das MS-Zentrum in Effretikon

Das MS-Zentrum befindet sich auf der Ostseite des Bahnhofs Effretikon, ist direkt an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden und gut mit dem Auto erreichbar. Ausreichend rollstuhlgerechte Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Der Betrieb am neuen Standort wird am 20. Januar 2025 für Besucherinnen und Besucher aufgenommen.



Adresse MS-Zentrum:
Hauseingang A, Brandrietstrasse 31,
8307 Effretikon



Autobahn A1 Ausfahrt Effretikon



Ausgang Bahnhof Effretikon Nord-Ost
(via Rampe am Ende des Perrons)



Ausgang Bahnhof Effretikon Ost (via Treppe)



Eingang Tiefgarage via Rütlistrasse

Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen 2025

Eine Auszeit erleben, den Austausch mit Gleichgesinnten geniessen, gemeinsam Ausflüge unternehmen und die Seele baumeln lassen. All das und mehr bieten die Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Die Gruppenaufenthalte sind für MS-Betroffene mit Pflegebedarf konzipiert. Über zwei oder drei Wochen hinweg sorgen Pflegefachpersonen und engagierte Freiwillige für abwechslungsreiche Erlebnisse und neue Impulse. Die Begegnungswochen richten sich an selbständige MS-Betroffene, die keine pflegerische Unterstützung benötigen. Auch sie können sich auf eine wertvolle Auszeit, gesellige Gemeinschaft und unvergessliche Erlebnisse freuen.

Gruppenaufenthalte

- So. 09.03. – Sa. 22.03.2025
Magliaso A – Centro Magliaso
- So. 23.03. – Sa. 12.04.2025
Magliaso B – Centro Magliaso
- So. 27.04. – Sa. 10.05.2025
Sarnen A – Kurhaus Sarnersee*
- So. 11.05. – Sa. 31.05.2025
Sarnen B – Kurhaus Sarnersee
- So. 31.08. – Sa. 13.09.2025
Walchwil A – Zentrum Elisabeth
- So. 07.09. – Sa. 20.09.2025
Delémont – Centre
Saint-François (französischsprachig)
- So. 14.09. – Sa. 04.10.2025
Walchwil B – Zentrum Elisabeth

Begegnungswochen

- Sa. 07.06. – Sa. 14.06.2025
Interlaken
- Sa. 16.08. – Sa. 23.08.2025
Davos **
- So. 22.06. – Sa. 28.06.2025
Sportwoche Champéry (französischsprachig)
- So. 12.10. – So. 19.10.2025
Walchwil

*Gruppenaufenthalt mit vielen Aktivitäten und Ausflügen. Teilnehmende müssen mind. sechs Stunden am Stück im Rollstuhl verbringen können.

**Begegnungswoche mit weniger Aktivitäten und Ausflügen.



Sie sind MS-Betroffene oder MS-Betroffener und die Gruppenaufenthalte oder Begegnungswochen sprechen Sie an? Für mehr Informationen, Kontakt- und Anmelde-möglichkeit einfach QR-Code scannen. Anmeldeschluss ist der 2. Dezember 2024.



Kein Traumsand in den Augen

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

Die Szene ist ungefähr 15 Jahre her oder so. Und trotzdem kommt sie mir in meiner Situation in den Sinn.

Folgendermassen die Szene: Unser Sohn mit den Nachbarskindern versammelt vor dem Fernseher. Alle sind sie schon im Strampelanzug. Am Bildschirm Marionetten-Kinder, fein aus Holz geschnitzt und etwas zitterig unterwegs, weil von oben irgendwo im Off bewegt, und sie spielen Bindeküh. Beschwingte Gitarrenklänge. Das Sandmännchen kommt auf einem blauen blechernen Velo gefahren, ebenso leicht schwankend.

Unsere Kinder gucken gebannt zu, in freudiger Erwartung der Gutenachtgeschichte. Heute geht es um den Hund Pittiplatsch, der zwei Freunden gleichzeitig versprochen hat, ihnen zu helfen, und jetzt in der Bredouille steckt.

Nach der Geschichte erklingen Oboentöne und das bekannte Lied: «Kinder, liebe Kinder, es hat

mir Spass gemacht; nun schnell ins Bett und schlaft recht schön...». Der Sandmann radelt wieder heran und streut den Kindern seinen Traumsand in die Augen.

Die Figuren sind zitterig wie ich. Und sie werden bewegt wie ich oft. Ich werde vom Bett mobilisiert, ins Stehen gebracht, transferiert.

Ein Unterschied nur: Ich bin keine Puppe. Und schon gar nicht eine aus Holz, sondern ein Mensch aus Fleisch und Blut.

Und kann meine Fäden selbst in die Hand nehmen. Kann sagen, wie ich es gerne hätte. Wie ich gerne bewegt würde. Kann denken, diskutieren, schimpfen. Rot werden, mich schwarzzögern und schwarzsehen. Kann sowohl Gift und Galle speien als auch himmelhoch jauchzen oder Tränen lachen, je nach Situation.

Marionetten und Sandmänner, die gehören in die Mottenkiste. Oder meinerwegen: in eine Puppenkiste. In die nämlich aus Augsburg.

Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft



Klassische Klänge für den guten Zweck: Benefizkonzert 2024

Am Sonntag, 24. November, ist es wieder soweit: Im Rahmen des Benefizkonzerts der Schweiz. MS-Gesellschaft erklingt in der Grossen Tonhalle Zürich wunderbare klassische Musik. Werke von Ludwig van Beethoven, Camille Saint-Saëns und Wolfgang Amadeus Mozart, dargeboten vom Musikkollegium Winterthur und dem Pianisten Arsenii Moon, versprechen unter der Leitung von Dirigent Howard Griffiths ein grossartiges Programm. Der Erlös des Konzerts hilft MS-Betroffenen und Angehörigen mit vielfältigen Unterstützungs- und Entlastungsangeboten.



tipler Sklerose - Sport, Ernährung und Gehirngesundheit». Mit Referaten von international renommierten Expertinnen und Experten, Workshops, Poster-Präsentationen und nicht zuletzt mit der Verleihung des zweiten Forschungspreises der Schweiz. MS-Gesellschaft warten spannende Programmpunkte.

se, der Teilhabe am sozialen Leben und bei ihrer Berufstätigkeit. Möglich machen das individuelle Strategien, der Einsatz von Hilfsmitteln und gezielte Übungen. Wissenswertes zu diesem Thema bietet das neue MS-Infoblatt der Schweiz. MS-Gesellschaft.




Sichern Sie sich jetzt Tickets und seien Sie dabei!



Weitere Informationen auf der Webseite.



Hier geht es zum neuen  Infoblatt «Ergotherapie bei MS».



MS State of the Art Symposium 2025


Die Planung des schweizweit grössten MS-Fachkongresses läuft bereits auf Hochtouren. Am Samstag, 25. Januar 2025, kommen anlässlich des 27. MS State of the Art Symposiums zahlreiche Fachpersonen im KKL Luzern zusammen. Im Fokus steht dieses Mal «Lifestyle bei Mul-



Neues MS-Infoblatt zu Ergotherapie

Wenn MS-bedingte Einschränkungen zu Problemen bei alltäglichen Aktivitäten führen, kann Ergotherapie hilfreich sein. Sie unterstützt Betroffene beim Ausbau oder Erhalt ihrer Selbstständigkeit zuhau-



Weitere Neuigkeiten, Updates aus der Forschung und Hinweise auf Events finden Sie auf unserer  Webseite.

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

OKT

Klettern für EinsteigerInnen (B)

Datum: Ab Mo. 21.10.2024, 09.45 bis 11.15 Uhr
Ort: Ostermundigen (BE)
Kosten: 5 Lektionen Mitglieder CHF 125.-
Nichtmitglieder CHF 175.-

Gemeinsam stark! (B/A)

Datum: Sa. 26.10. bis So. 27.10.2024
Ort: Walchwil (ZG)
Kosten: Pro Paar Mitglieder CHF 500.- /
Nichtmitglieder CHF 550.-
(inkl. Unterkunft & Vollpension)

Hallo Angehörige - Einladung zum Brunch (A)

Datum: So. 27.10.2024, 11.00 bis 14.00 Uhr
Ort: Zürich
Kosten: Kostenlos

NOV

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

Datum: Di. 05.11.2024, 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Zürich-Oerlikon (ZH)
Kosten: Mitglieder kostenlos /
Nichtmitglieder CHF 20.-

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

Datum: Di. 12.11.2024, 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Olten (SO)
Kosten: Mitglieder kostenlos /
Nichtmitglieder CHF 20.-

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

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

DEZ

Aus der Forschung für die Praxis (B/A/I)

Datum: Sa. 07.12.2024, vormittags
Ort: Basel
Kosten: Kostenlos



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

AUSBLICK 2025

Besser leben mit Fatigue - EMS ^(B)

Datum: Ab Mi. 05.02. bis 04.06.2025
(8 Lektionen), 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Onlinekurs
Kosten: Mitglieder CHF 80.- /
Nichtmitglieder CHF 120.-

Mit Yoga Nidra zu besserem Schlaf ^(B/A)

Datum: Ab Mi. 19.02. bis 19.03.2025
(5 Lektionen), 18.15 bis 19.15 Uhr
Ort: Onlinekurs
Kosten: Mitglieder CHF 50.- /
Nichtmitglieder CHF 75.-

Schneesport-Camp 2025 für 13 bis 19-Jährige ^(A)

Datum: So. 16.02. bis Sa. 22.02.2025
Ort: Kanton Graubünden
Kosten: Kostenlos

Busfahrtraining - Sicher unterwegs ^(F)

Datum: Do. 20.02.2025, 09.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Hinwil (ZH)
Kosten: Kostenlos

Online

MS spez. Physiotherapie bei Koordinations- problemen ^(B)

Datum: Di. 05.11.2024, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.- /
Nichtmitglieder CHF 15.-

Daheim wohnen mit MS ^(B/A)

Datum: Di. 19.11.2024, 18.00 bis 19.15 Uhr
Kosten: Kostenlos

MS spez. Physiotherapie bei Wahrnehmungs- störungen ^(B)

Datum: Di. 12.11.2024, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 10.- /
Nichtmitglieder CHF 15.-

MS für Anfänger: Ein Raum zum Austausch ^(B)

Datum: Jeweils am letzten Montag des
Monats, 17.30 bis 19.00 Uhr
Zielgruppe: Neudiagnostizierte
Kosten: Kostenlos

Im Herzen der Schweiz aktiv bleiben mit MS

Die Regionalgruppe Luzern ist ein Anker für viele Menschen mit MS. Mehmet Tanay gehört zum fünfköpfigen Leitungsteam der Regionalgruppe, der Arbeitsgruppe, welche das ganze Jahr über gesellige Treffen und abwechslungsreiche Ausflüge organisiert – wertvolle Möglichkeiten für Betroffene, um aus den eigenen vier Wänden zu kommen.

Mehmet, wie kam es zu deinem ehrenamtlichen Engagement in der Regionalgruppe Luzern?

Meine Frau lebte mit MS und war viele Jahre Mitglied der Regionalgruppe Luzern. Ich war jeweils auch an den Weihnachtsfeiern dabei und hatte immer schon vor, wenn unsere drei Kinder mal erwachsen sind, auf eine Art und Weise in der Regionalgruppe mitzuwirken. 2015 wurde ich dann angefragt, ob ich Teil der Arbeitsgruppe werden möchte und seither bin ich dabei. Leider starb meine Frau vor zwei Jahren, doch ich beschloss, mein Engagement weiterzuführen. Es ist eine sehr schöne Aufgabe, durch welche man Betroffenen helfen und ihnen eine Freude schenken kann.

Seit wann gibt es die Regionalgruppe Luzern und wie organisiert ihr euch?

Die Regionalgruppe Luzern wurde im Jahr 1980 gegründet und zählte damals 16 MS-Betroffene und 12 freiwillige Helfer. Mittlerweile sind wir auf 65 Mitglieder angewachsen und werden von zahlreichen engagierten Helferinnen und Helfern unterstützt. Unsere Arbeitsgruppe besteht aus fünf Personen, die sich in der Organisation der Anlässe abwechseln, sodass jeder einmal die Verantwortung übernimmt. Es ist einfach eine grossartige Regionalgruppe, in der alle mit viel Herzblut dabei sind.

Euer Jahresprogramm bietet von Schiffsfahrten bis zu kulinarischen Treffen viel Abwechslung. Was ist euch dabei wichtig?

Bei unseren Anlässen geht es uns in erster Linie



/// Mehmet Tanay von der Regionalgruppe Luzern ist es ein besonderes Anliegen, Menschen mit MS zu helfen und ihnen Freude zu bereiten.

um das gemütliche Zusammensein und den Austausch untereinander. Wir möchten unseren Mitgliedern die Möglichkeit geben, aus ihrem Alltag herauszukommen und etwas anderes zu erleben.

Unser Ziel ist es, dass möglichst viele teilnehmen und niemand ausgeschlossen ist, indem wir darauf achten, dass die Veranstaltungen so barrierefrei wie möglich organisiert sind. Pro Anlass sind etwa 20 bis 30 Teilnehmende dabei. Grillfeste, die Weihnachtsfeier und Ausflüge in die Berge sind besonders beliebt. Doch wir probieren auch gerne neue Dinge aus, wie zum Beispiel das Bocciaspiel.

Was denkst du, welchen Stellenwert haben die Regionalgruppe Luzern und ihr Angebot für die Mitglieder?

Ich denke, die Regionalgruppe und das vielfältige Programm sind für viele eine willkommene Abwechslung. Die Freude und Wertschätzung der Mitglieder spürt man bei jedem Anlass. Neben den Ausflügen gibt es auch unsere monatlichen Treffen in Sursee und Schüpfheim, bei denen MS-Betroffene in einem Café zusammenkommen können, um sich auszutauschen. Für alle, die sich gerne etwas bewegen möchten, bieten wir zudem jeden Dienstagabend im Kantonsspital Luzern «Bewegung und Sport» an. Dieses speziell auf Menschen mit MS zugeschnittene Training ist eine tolle Sache – egal, ob man zu Fuss, mit dem Rollator oder im Rollstuhl teilnimmt.

Was sind eure Zukunftspläne und -wünsche für die Regionalgruppe Luzern?

Unser Wunsch ist es, weiterhin eine tolle, lebhaftige Gruppe zu bleiben und unseren Mitgliedern durch die Ausflüge Freude zu bereiten. Wir hoffen, dass wir immer wieder kreative Ideen für Veranstaltungen haben und alle Events reibungslos verlaufen, so dass alle sicher nach Hause kommen – das hat für uns oberste Priorität. In Zukunft möchten wir mehr Menschen mit den Treffen in Sursee und Schüpfheim ansprechen und ausserdem wieder mehr Teilnehmende für unser Angebot «Bewegung und Sport» gewinnen.

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	n-g@regionalgruppen.ch
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	dreaMS@regionalgruppen.ch
Schaffhausen	Brita Wehren	schaffhausen@regionalgruppen.ch
SH, teaM_Sh*	Barbara Schärer	teaM_Sh@regionalgruppen.ch
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	mypspace@regionalgruppen.ch
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	insieme@regionalgruppen.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

Ein perfekter Schwung zwischen Multipler Sklerose und Entschlossenheit

Seit zwei Jahren ist Tiffany Arafi Profigolferin. 2018 wurde bei ihr Multiple Sklerose diagnostiziert. Begegnung mit der jungen Walliserin, die ihren Traum, die Schweiz eines Tages bei den Olympischen Spielen zu vertreten, nie aufgegeben hat.

Tiffany Arafi, wie sind Sie zum Golfsport gekommen?

Ich habe schon sehr früh mit dem Golfen angefangen. Meine ganze Familie hat jedes Wochenende Golf gespielt. Es hat mir so grossen Spass gemacht, dass ich mich bei einer Golfschule für Junioren angemeldet und schon bald an den ersten Wettkämpfen teilgenommen habe.

Was gefällt Ihnen am meisten an dieser Sportart?

Die Möglichkeit viel zu reisen und immer wieder neue Orte zu entdecken. Es gibt Golfplätze auf der ganzen Welt, dadurch kommt nie Langeweile auf. Auf technischer Ebene gibt es beim Golf viele verschiedene Bereiche, an denen man arbeiten kann, so dass es immer etwas zu lernen gibt. Es ist ein Sport, der sehr vielseitiges Training erfordert, sowohl körperliche Fitness als auch technische Bewegungen und mentale Vorbereitung.

Wie gestalten Sie Ihren Terminkalender als Profispielerin?

Seit zwei Jahren habe ich das Glück, dass ich aufgrund meiner guten Ergebnisse zur professionellen Spielerin aufgestiegen bin. Das bedeutet, dass ich jetzt Sponsoren suchen kann, die mich unterstützen, und auch Preise im Rahmen von Turnieren und Wettkämpfen gewinnen kann. Lange Zeit haben meine Eltern und ich alles selbst organisiert, doch seit Kurzem habe ich einen Agenten, der mich bei verschiedenen Dingen unterstützt. Das erleichtert mir den Alltag.

Beim Golf muss man hochkonzentriert sein. Wie bereiten Sie sich auf die Turniere vor?

In der Tat, man sagt, dass Golf zu 60% Kopfsache und zu 40% Technik ist. Man muss sich also Zeit nehmen, um zu überlegen und sich zu konzentrieren. Es ist ein Geduldssport. Eine Partie Golf dauert durchschnittlich vier bis fünf Stunden. Man braucht also nicht nur körperliche Energie, sondern vor allem auch mentale Stärke. Deshalb begleitet mich eine Sportpsychologin bei der Vorbereitung.

Sie haben mit 18 Jahren erfahren, dass Sie Multiple Sklerose haben. Unter welchen Umständen geschah das?

Das war im Jahr 2018, als ich eine Golfakademie in den USA besuchte, um meinen Diplom-Abschluss zu machen. Das Training war sehr intensiv. Eines Morgens spürte ich meine Beine nicht mehr. Ich musste in die Notaufnahme und nach mehreren Tests erhielt ich die Diagnose Multiple Sklerose. Mein Vater reiste zu mir in die USA und ich wurde sofort behandelt, um die Entzündung zu lindern. Das war keine leichte Zeit. Doch im Nachhinein betrachtet hat diese Krise dazu geführt, dass meine MS entdeckt und wertvolle Zeit gewonnen wurde, um die passende Behandlung zu finden.

Wie beeinflusst die Krankheit Ihren Alltag und Ihre Pläne?

Ich habe das Glück, dass meine MS schnell stabilisiert werden konnte. Meine Therapie vertrage ich gut und habe wenig Nebenwirkungen. Allerdings bin ich sehr müde und spüre ab und zu ein





«Ich denke, die Krankheit hat meine Entschlossenheit und meinen Willen gestärkt.»

Tiffany Arafí

Kribbeln in den Fingern. Das stört beim Golfen, aber zum Glück hält es nie lange an. Auch heisse Tage machen mir zu schaffen.

Wie gehen Sie mit Ihrer MS um?

Je mehr Zeit vergeht, desto weniger denke ich daran. Sie gehört zu meinem Leben dazu. Ich habe das Glück, dass ich gut mit ihr umgehen kann. Ausserdem achte ich auf meinen Körper, denn das ist für mich wesentlich. Ich denke, die Krankheit hat meine Entschlossenheit und meinen Willen gestärkt.

Was sind Ihre Ziele und Projekte für die kommenden Jahre?

Da es erst mein zweites Jahr als Profigolferin ist, ist alles noch ziemlich neu für mich. Ich bin zufrieden mit meinen Ergebnissen und vor allem habe ich Spass. Als Nächstes würde ich gerne an den grossen Frauen-Golfturnieren teilnehmen und mein Traum wäre es, die Schweiz bei den nächsten Olympischen Spielen zu vertreten.

///Interview: Valérie Zonca

///Foto: Tiffany Arafí



Erbschaften und Legate

Ihre Spende, Ihr Vermächtnis,
Zukunft für Menschen mit MS

Möchten Sie über Ihr Leben hinaus Gutes tun? Mit einer Testamentsspende an die Schweiz. MS-Gesellschaft ermöglichen Sie wichtige Unterstützung für MS-Betroffene und deren Angehörige. Gleichzeitig fördern Sie die Forschung – für ein besseres Leben heute und eine Welt ohne MS morgen.

Wissenswertes zum Thema Nachlass finden Sie auf der Webseite der Schweiz. MS-Gesellschaft übersichtlich dargestellt:



Mehr zum Testament

Fundierte Informationen und die Möglichkeit, ein Testament zu verfassen, welches Ihrem Wunsch und den rechtlichen Anforderungen entspricht.



Webinare

Die Partnerorganisation DeinAdieu organisiert regelmässig Informations-Webinare zum Thema Testamentserstellung, an welchen Sie kostenlos teilnehmen können.



Kontakt für Fragen

Haben Sie Fragen oder möchten Sie die Schweiz. MS-Gesellschaft in Ihrem Nachlass berücksichtigen? Christoph Stamm unterstützt Sie gerne: cstamm@multiplesklerose.ch.



Bestellen Sie kostenlos den Ratgeber
«Erbschaften und Legate».

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft