



“Der Ratgeber der Rheumaliga hat mir beim Verfassen meines Testaments sehr geholfen. Jetzt bin ich froh, dass alles Wichtige geregelt ist.”

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Ja, bitte senden Sie mir den Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.» kostenlos und unverbindlich zu.

Deutsch Français Italiano

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____



Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Für Fragen kontaktieren Sie bitte Frau Valérie Krafft unter Tel. 044 487 40 00 oder per E-Mail: info@rheumaliga.ch.

Resilienz
Stärken Sie Ihr psychisches Immunsystem

Résilience
Renforcez votre système immunitaire mental

La resilienza
Rinforzate il vostro sistema immunitario mentale

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Wallwurz: Eine gute Wahl gegen Schmerzen

Wallwurz-Salben sind heute eine wirksame Alternative zu chemischen Präparaten, sowohl zur Behandlung von akuten als auch chronischen und wiederkehrenden Schmerzen. Ob Muskel-, Gelenk- oder Nervenschmerzen, rheumatoide Beschwerden oder stumpfe Sportverletzungen (z. B. Verstau-chungen, Zerrungen), Wallwurz-Salben (wie z. B. Kyttä®) lindern Ihre Beschwerden zuverlässig.

Bereits in der Antike wurde Wallwurz, auch bekannt unter dem Namen Beinwell, als Heilkraut verwendet. Damals wurde die Pflanze zur Behandlung von Knochen-brüchen, offenen Wunden, aber auch bei Verletzungen von Bändern und Sehnen ein- gesetzt. Tatsächlich besitzt Wallwurz eine abschwellende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. In der Phytotherapie ist der Einsatz von Wallwurz-

Salben zur Behandlung von Muskel-, Gelenk- und Nervenschmerzen sowie bei Neuralgien, Sehnenentzündungen oder Folgen von stumpfen Verletzungen (Prel-lungen, Quetschungen) daher längst kein Geheimtipp mehr. Die äusserliche Anwen-dung mit einer Wallwurz-Salbe kann sehr einfach und dennoch zielgerichtet erfolgen, entweder lokal als singuläre Massnahme gegen Schmerzen oder auch als Teil eines

Consoude : le bon choix contre les douleurs

Les pommades à la consoude sont une alternative efficace aux préparations chimiques, pour le traitement aussi bien des douleurs aiguës que des douleurs chroniques et récurrentes. Qu'il s'agisse de douleurs musculaires, articulaires ou nerveuses, de douleurs rhumatoïdes ou de blessures sportives contondantes (par exemple entorses ou foulures), les pommades à la consoude (par exemple Kyttä®) soulagent efficacement vos douleurs.

La consoude était déjà utilisée comme plante médicinale dans l'Antiquité. À l'épo-que, cette plante était utilisée pour traiter les fractures, les plaies ouvertes mais aussi les blessures des ligaments et des tendons. En fait, la consoude a un effet déconges-tionnant, anti-inflammatoire et antidouleur. En phytothérapie, l'utilisation de pommades à la consoude pour le traitement des dou-leurs musculaires, articulaires et nerveuses ainsi que des névralgies, des tendinites ou

des séquelles de blessures contondantes (bleus, contusions) n'est donc plus depuis longtemps un secret. L'application externe d'une pommade à la consoude peut être effectuée très simplement et pourtant ciblée, soit localement comme mesure iso-lée contre la douleur, soit dans le cadre d'un plan thérapeutique holistique combinant différentes mesures. Outre le traite-ment de la douleur aiguë, les pommades à la consoude, contrairement aux pommades



ganzheitlichen Therapieplanes, bei dem unterschiedliche Massnahmen kombiniert zum Einsatz kommen. Nebst der akuten Schmerzbehandlung können Wallwurz-Salben im Gegensatz zu chemischen Schmerzsalben und -gels, die Diclofenac enthalten, auch bei chronischen oder wiederkehrenden Beschwerden über längere Zeit eingesetzt werden.

Wallwurz-Salben (wie z. B. Kyttä®) sind in allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



Kyttä® Salbe – Die gute Wahl gegen Schmerzen
Die pflanzliche Kyttä® Salbe mit Wallwurz Extrakt wird zur Behandlung von Muskel- Gelenk und Nervenschmerzen sowie rheumatoiden Beschwerden und stumpfen Sportverletzungen (z. B. Verstauchungen, Zerrungen) eingesetzt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Beachten Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, St.Gallen

et gels chimiques contre la douleur conte-nant du diclofénac, peuvent également être utilisées pour des douleurs chroniques ou récurrentes sur une longue durée.

Les pommades à la consoude (par exemple Kyttä®) sont disponibles dans toutes les pharmacies et drogueries. Faites-vous conseiller par un professionnel.



La pommade Kyttä® – Le bon choix contre les douleurs

La pommade végétale Kyttä avec extrait de consoude est utilisée pour le traitement des douleurs muscu-laires ou articulaires, des névralgies ainsi que des douleurs rhumatoïdes et des blessures sportives non contondantes (p. ex entorses, foulures).

Ceci est un médicament autorisé, lisez la notice d'emballage. Iromedica SA, Saint-Gall

Liebe Leserin, lieber Leser

Winterzeit ist Grippezeit – dieser Titel taucht jeden Herbst aufs Neue auf. Gefolgt von Tipps zur Stärkung der kör-pereigenen Abwehr gegen virale Ein-dringlinge. Jedes Jahr schwappat in den kalten Monaten eine mehr oder weniger hohe Grippewelle in unser Land. Doch die zweite Covid-19-Welle, die im Herbst Europa einem Tsunami gleich überrollt hat, stellt die viralen Aktivitäten der saisonalen Grippe in den Schatten. Keine Frage, dass wir unseren Körper so gut wie möglich schützen möchten. Wir waschen und desinfizieren unsere Hände, tragen Masken, reduzieren unsere Kontakte. Aber was, wenn unsere Seele krank wird? Welche Massnahmen schützen unsere Psyche vor den schäd-lichen Auswirkungen von Stress, Angst oder Unsicherheit? Mit diesem Heft möchten wir Sie motivieren, auch an die Stärkung Ihres mentalen Immunsystems



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Gentile lettrice, gentile lettore

Con l'inverno arriva anche l'influenza: un titolo che si ripete ogni anno, seguito da consigli per rinforzare il sistema immunitario e difendersi dall'attacco dei virus. Tutti gli anni, durante i mesi freddi, il nostro paese è colpito da un'ondata influenzale più o meno intensa. Tuttavia, la seconda ondata di covid-19, che ha sommerso l'Europa come uno tsunami, ha messo in ombra l'attività virale dell'influenza stagionale. Sicuramente desideriamo difendere al meglio il nostro corpo lavandoci e disinettandoci le mani, indossando le mascherine e riducendo i contatti. Ma cosa succede se ci ammaliamo dentro? Quali misure ci proteggono a livello psicologico dagli effetti negativi di stress, ansia e incertezza?

Im Namen der gesamten Rheumaliga wünsche ich Ihnen frohe Festtage, die Sie hoffentlich im Kreise Ihrer Liebsten geniessen können. Und für das neue Jahr viel körperliche und seelische Gesundheit! ▀

Chère lectrice, cher lecteur,

L'hiver est la saison de la grippe. Ce titre apparaît chaque automne, suivi de conseils sur la manière de renforcer les défenses de l'organisme contre les virus indésirables. Chaque année, une vague de grippe plus ou moins violente balaye notre pays pendant les mois les plus froids. La deuxième vague de Covid-19, qui a déferlé sur l'Europe en automne comme un tsunami, a cependant occulté l'activité de la grippe saisonnière. Il va sans dire que nous voulons tous protéger notre organisme du mieux que nous pouvons. Nous nous lavons et nous désinfectons les mains, nous portons des masques et réduisons nos contacts. Mais

que faire si notre mental tombe malade ? Comment protéger notre psyché des

effets néfastes du stress, de la peur ou de l'insécurité ? Dans ce numéro, nous vous invitons à réfléchir à la manière dont vous pouvez renforcer vos « défenses immunitaires » psychiques. La psyché a en effet une grande influence sur notre qualité de vie. Non contente de pouvoir agir positivement sur un traitem-ent, elle joue également un rôle clé en nous aidant à rester confiants dans les périodes difficiles de notre vie. Et c'est précisément cela qui est plus important que jamais dans la situation actuelle.

Au nom de toute la Ligue contre le rhumatisme, je vous souhaite de joyeuses fêtes, dont j'espère vous pourrez profiter pleinement parmi vos proches. Et pour la nouvelle année, beaucoup de santé physique et mentale ! ▀

Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Kraft, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch
Abonnements/Abonnements/Abbonamenti forum: 4 × pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg





Schreibwettbewerb

Die Europäische Rheumaliga EULAR lanciert den Schreibwettbewerb «Edgar Stene-Preis 2021» zum Thema «Wie verbessern digitale Lösungen mein Leben mit einer rheumatischen Erkrankung?»

1. Preis: 1000 Euro, Teilnahme am EULAR-Kongress in Paris (Juni 2021), inkl. Reise- und Hotelkosten (bis vier Nächte)
2. Preis: 700 Euro
3. Preis: 300 Euro

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt) auf Deutsch, Französisch oder Italienisch
- Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
- 3 bis 5 persönliche Fotos (inkl. Porträtfoto) mit erklärender Bildunterschrift
- Angaben zu Alter, Beruf, familiärer Situation, Wohnort
- Informationen, wie Sie vom Wettbewerb erfahren haben und weshalb Sie teilnehmen
- eine Einverständniserklärung, dass Ihr Beitrag abgedruckt werden darf.

Kontakt: per Mail an
info@rheumaliga.ch oder per Post an
Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.
Einsendeschluss:
jeudi 31 décembre 2020
(âge minimum : 18 ans)

Concours d'écriture

La Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) a lancé l'appel à participer au concours d'écriture pour le Prix Edgar Stene 2021 sur le thème «Comment les solutions numériques améliorent-elles ma vie avec une maladie rhumatismale?»

- 1^{er} prix: 1000 euros, participation au Congrès annuel de l'organisation EULAR à Paris (juin 2021), comprenant les frais de déplacement et d'hébergement (jusqu'à quatre nuits)
2^e prix: 700 euros
3^e prix: 300 euros

Envoyez nous :

- Votre texte (maximum deux pages format A4, police Arial 12) en allemand, français ou italien
- Votre adresse e-mail ainsi que votre numéro de téléphone
- 3 à 5 photos personnelles (y compris un portrait) avec légende explicative
- Âge, profession, situation de famille, lieu de résidence
- Informations sur la façon dont vous avez appris l'existence du concours et sur les raisons de votre participation
- Une déclaration de consentement pour l'impression de votre texte

Contact: info@rheumaliga.ch ou Ligue suisse contre le rhumatisme, Concours d'écriture, Josefstrasse 92, 8005 Zurich
Date limite d'envoi:
jeudi 31 décembre 2020
(âge minimum : 18 ans)

Concorso di scrittura

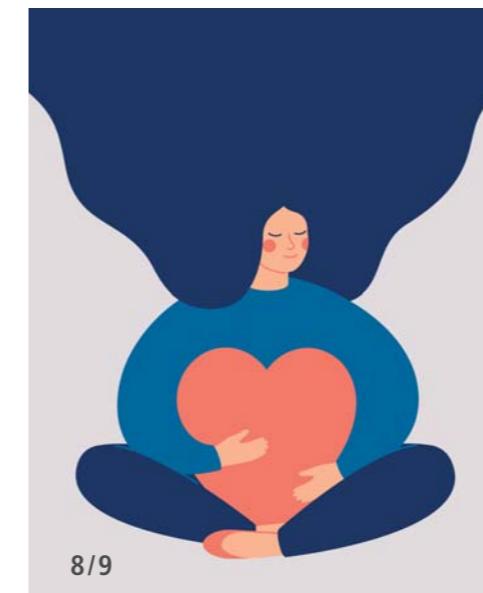
La Lega europea contro le malattie reumatiche EULAR lancia il concorso di scrittura «Premio Edgar Stene 2021» incentrato sul tema «In che modo le soluzioni digitali migliorano la mia vita con una malattia reumatica?»

- 1° premio: 1000 euro, partecipazione al congresso EULAR a Parigi (giugno 2021), incl. spese di viaggio e 4 notti in hotel
2° premio: 700 euro
3° premio: 300 euro

Inviateci:

- Il vostro testo lungo due pagine A4 al massimo (Arial, dimensione 12) in tedesco, francese o italiano
- Il vostro indirizzo e-mail e il vostro numero di telefono

eular | edgar stene prize
fighting rheumatic & musculoskeletal diseases together



8/9



14/15



24/25

3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

8 Körper und Psyche

14 Resilienz

24 Persönlich

Das Ausleben ihrer Kreativität schenkt Petra Lehmann die nötige Energie, um ihren Alltag mit Bechterew zu meistern.

32 Hilfsmittel

Entspannung

34 Denksport

Sudoku

34 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

9 Corps et esprit

15 Résilience

25 Personnel

Vivre sa créativité donne à Petra Lehmann l'énergie nécessaire pour gérer son quotidien avec la spondylarthrite ankylosante.

32 Moyens auxiliaires

Détente

34 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

34 Manifestations

38 Service

46 Point final

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

9 Corpo e anima

15 Resilienza

25 Personale

Esprimere la propria creatività dà a Petra Lehman l'energia necessaria per affrontare la quotidianità con il morbo di Bechterew.

32 Mezzi ausiliari

Relax

34 Sport per la mente

Sudoku

34 Eventi

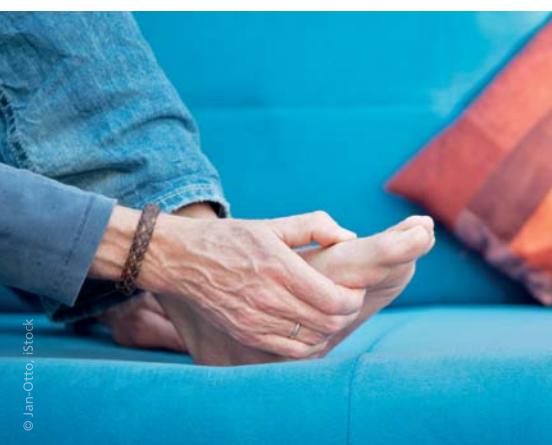
38 Servizio

Umfrage**Wie leben Sie mit der Gicht?**

Sind Sie von Gicht betroffen? Sehr gerne würden wir erfahren, wie Sie mit den Schmerzen umgegangen sind oder umgehen. Wie Sie den Nutzen der verschriebenen Gichtmedikamente beurteilen. Ob Sie noch andere gesund-

heitliche Probleme haben. Und zu welchem Ernährungs- und zu welchem Bewegungstyp Sie zählen. Alle diese Angaben helfen uns dabei, unsere Informationen und Dienstleistungen noch besser auf die vielen Gichtbetroffenen

auszurichten. Die Umfrage läuft bis Ende Dezember 2020. Wir danken Ihnen für die fünf bis zehn Minuten, die Sie für die Umfrage opfern. Selbstverständlich ist die Teilnahme anonym.
www.rheumaliga.ch/umfrage-gicht

**Sondaggio****Come convive con la gotta?**

Se anche Lei soffre di gotta, vorremo sapere come ha gestito o continua a gestire il dolore. Come valuta gli effetti dei medicamenti prescritti contro la gotta. Se soffre di altri problemi di salute. Che tipo di alimentazione segue

e quanto movimento fa. Tutti questi dati ci aiutano a ottimizzare le nostre informazioni e prestazioni destinate alle persone colpite da gotta. Il sondaggio si svolge fino alla fine di dicembre 2020. Per completarlo sono necessari tra i cin-

que e i dieci minuti: Le saremo grati se riuscirà a dedicarci il Suo tempo. Naturalmente, la partecipazione è anonima.
www.reumatismo.ch/sondaggio-gotta

Zum Umgang mit den Daten

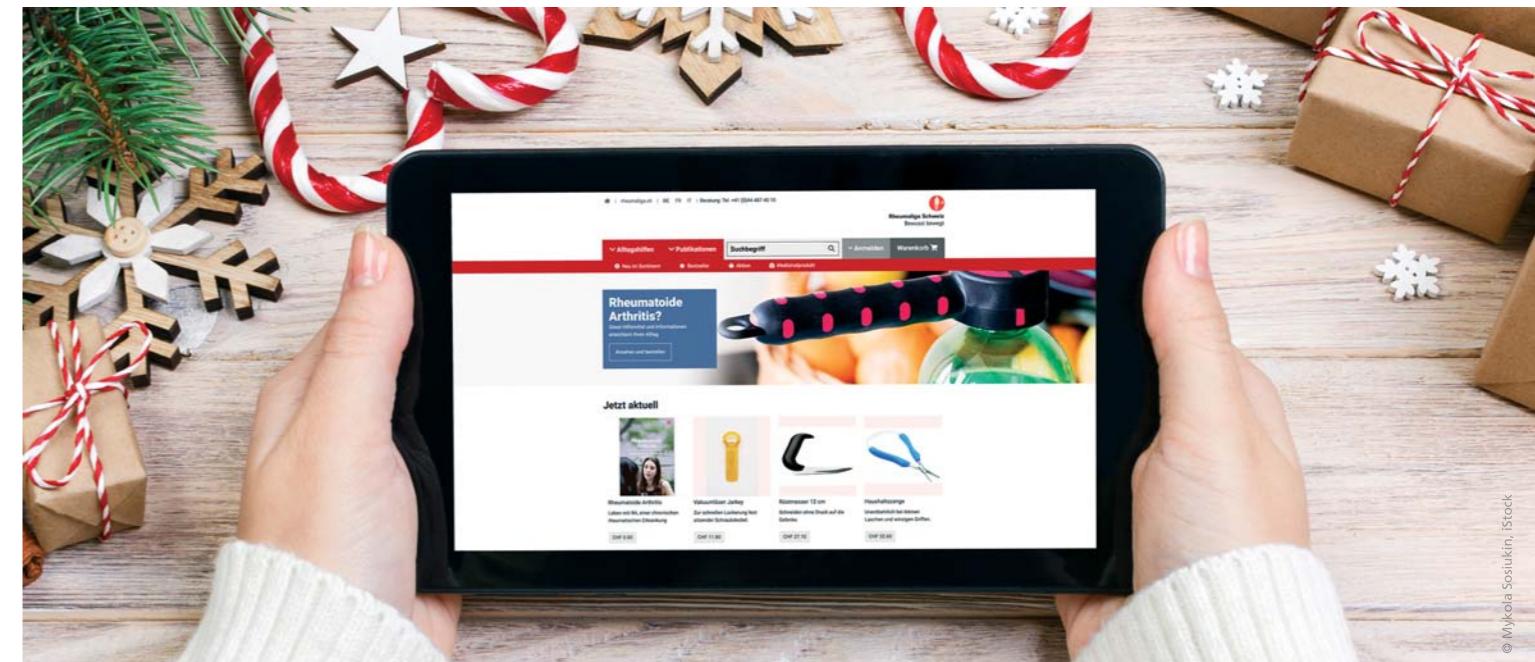
Wir pseudonymisieren alle gesammelten Daten. Die Datenablage erfolgt bei der Rheumaliga, und wir geben keine Daten an Dritte weiter. Wir veröffentlichen nur die Auswertung der Umfrage. Diese lässt keinerlei Rückschlüsse auf persönliche Antworten zu.

À propos du traitement des données

Nous pseudonymiserons toutes les données collectées. Celles-ci seront enregistrées par la Ligue contre le rhumatisme et ne seront transmises à aucun moment à des tiers. Nous ne publierons que l'évaluation de l'enquête. Celle-ci ne contiendra aucun élément permettant d'identifier les participants.

Utilizzo dei dati

Tutti i dati vengono raccolti in forma pseudonima. I dati vengono memorizzati dalla Lega contro il reumatismo e non vengono inoltrati a terzi. Pubblicheremo solo la valutazione del sondaggio, dalla quale non è possibile risalire a risposte personali.



© Mykola Sosulkin, iStock

Sinnvolle Geschenke**Meiden Sie überfüllte Einkaufszentren**

Erleichtern Sie Familienangehörigen oder Freunden den Alltag und verschenken Sie eine gelenkschonende Alltagshilfe aus unserem Online-Shop. Wie zum Beispiel einen praktischen Pet-Boy zum Öffnen von Flaschen, einen

Spielkartenhalter für Jassfreunde, einen elektrischen Korkenzieher oder ein praktisches Messerset mit Rüstbrett. In unserem Online-Shop finden Sie viele Geschenkideen für Ihre Lieben (www.rheumaliga-shop.ch)

**Cadeaux utiles****Évitez les centres commerciaux bondés**

Facilitez la vie quotidienne des membres de votre famille ou de vos amis en leur offrant un moyen auxiliaire de notre boutique en ligne. Par exemple un Pet-Boy pour ouvrir les bouteilles, un porte-cartes pour les amateurs de jass, un tire-bouchon ou un kit pour les travaux quotidiens dans la cuisine. Dans notre boutique en ligne, vous pouvez trouver de nombreuses idées de cadeaux pour vos proches (www.rheumaliga-shop.ch)

**Regali utili****Evitate i centri commerciali affollati!**

Per semplificare la vita quotidiana a un parente o un amico, può essere un'idea regalare uno dei mezzi ausiliari disponibili sul nostro shop online, come il pratico Pet-Boy per aprire le bottiglie, un reggi carte per gli amanti dello Jass, un cavatappi o un pratico set con coltelli e tagliere. Nel nostro shop online sono disponibili numerose idee regalo per i vostri cari (www.rheumaliga-shop.ch)

Geht es der Psyche gut, wirkt sich dies positiv auf die Behandlung und die Lebensqualität aus.

Une bonne santé psychique a un effet positif sur le traitement et la qualité de vie.

Il benessere psicologico si ripercuote positivamente sul trattamento e sulla qualità della vita.



© Ponomariova_Maria, iStock

Körper und Psyche

Die Seele redet mit

Gerade für Menschen mit einer körperlichen Grunderkrankung ist es wichtig, den Blick immer wieder auf die eigene Seele zu lenken und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Denn sie nimmt erheblich Einfluss auf Behandlung und Verlauf – im positiven wie im negativen Sinn.

Text: Simone Fankhauser

Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden. Leidet ein Teil, hinterlässt dies auch Spuren beim anderen. Und manchmal macht die Beeinträchtigung des einen auch den anderen krank. Während dieser ganzheitliche Ansatz die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin bildet, fand das Konzept der Körper-Seele-Einheit erst vor kurzem Einzug in Diagnostik und Therapie der westlichen Medizin. Bis weit in das letzte Jahrhundert wurden körperliche Symptome nach dem Ausschlussverfahren in zwei Kategorien unterteilt: solche mit somatischer, also körperlicher, Ursache, und solche mit psychischem Hintergrund, sogenannte psychosomatische Krankheiten. Die Psychosomatik wird in ihrer ursprünglichen Bedeutung als eine ganzheitliche Betrachtungsweise und Krankheitslehre verstanden, die psychische Einflüsse auf körperliche Vorgänge berücksichtigt.

Mittlerweile führen die meisten grossen Spitäler eigene Kompetenzzentren in diesem Bereich. Dort beschäftigt man sich mit der Thematik, wie die Psyche zur Entstehung von Krankheiten beiträgt. Aber eben auch, wie sie helfen kann, diese positiv zu beeinflussen oder gar zu heilen. Ein bekanntes Beispiel aus der Psychosomatik ist der Placeboeffekt. Dieser kann inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen werden. So offenbaren MRT-Aufnahmen, dass nach der Einnahme eines vermeintlichen Schmerzmittels diejenigen Regionen im Gehirn aktiviert werden, die für die Produktion der körpereigenen Schmerzhemmer zuständig sind. Trotz intensiver Forschung auf dem Gebiet der Psychosomatik sind Vorurteile gegenüber entsprechenden Beschwerden noch heute weitverbreitet. Nicht selten erhalten und erhalten Betroffene nach einem langen Abklärungs marathon ohne eindeutige Befunde

diesen Begriff einem Urteil gleich an den Kopf geworfen. Und mit ihm auch das Stigma des eingebildeten Kranken oder der Simulantin.

Häufige Begleiterkrankungen

Nicht nur bei Rheumabetroffenen begünstigen Einschränkungen und Belastungen durch die Grunderkrankung psychische Beschwerden. «Die häufigsten psychischen Probleme, die im Zusammenhang mit körperlichen Krankheiten auftreten, sind Angststörungen und Depressionen», sagt Martina Berchtold. Die Diplompsychologin und Co-Präsidentin des Vereins «chronisch-krank» gibt zu bedenken, dass es nicht weiter verwunderlich ist, wenn jemand, der mit einer unheilbaren Krankheit leben müsste, eine Angststörung entwickelt. Mit dem Auftreten solcher Komorbiditäten beschäftigten sich auch Wissenschaftler des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums (DRFZ) in Berlin. Gemäß einer Auswertung, die auf Daten von mehr als 95'000 Patientinnen und Patienten mit einer RA basiert, gehörte eine Depression neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose zu den häufigsten Begleiterkrankungen. Es zeigte sich darüber hinaus, dass > 5. 10

que est comprise comme une approche holistique et une méthode d'étude de la pathologie qui prend en compte l'influence de la psychologie sur les processus physiques. La plupart des grands hôpitaux disposent aujourd'hui de leurs propres centres de compétences dans ce domaine. En plus d'étudier comment le psychisme contribue au développement de la maladie, ces centres tentent également de comprendre quels peuvent être ses effets positifs ou même curatifs. Un exemple bien connu de psychosomatique est l'effet placebo, qui a été scientifiquement prouvé. Des imageries IRM ont par exemple montré qu'après la prise d'un supposé analgésique, les régions du cerveau responsables de la production de substances inhibitrices de la douleur sont activées. Malgré des recherches soutenues dans le > p. 11

Corps et psyché

Un tandem inséparable

Les personnes souffrant d'une maladie physique sous-jacente devraient prêter une attention particulière à leur psyché et à leurs émotions. Celles-ci peuvent en effet avoir une influence importante – tant négative que positive – sur le traitement et l'évolution de leur maladie.

Texte: Simone Fankhauser

Le corps et l'esprit sont inséparablement liés. La souffrance de l'un affecte également l'autre, le rendant parfois malade. Si cette approche holistique constitue la base de la médecine traditionnelle chinoise, le concept d'union du corps et de l'esprit n'a que récemment fait son chemin dans les diagnostics et les

thérapies de la médecine occidentale. Jusqu'au siècle dernier, les symptômes physiques étaient divisés en deux catégories : ceux d'origine somatique, c'est-à-dire purement physique, et ceux d'origine psychosomatique, c'est-à-dire à l'intersection du corps et de l'esprit. Dans son sens premier, la psychosomatique

Corpo e mente

L'importanza della sfera psicologica

Proprio chi soffre di una malattia di base fisica dovrebbe prestare attenzione alle esigenze della sfera psicologica. Essa, infatti, esercita un influsso importante sul trattamento e sul decorso della malattia, sia in negativo che in positivo. Testo: Simone Fankhauser

Il corpo e la mente sono uniti indissolubilmente. La sofferenza di una parte si ripercuote anche sull'altra, a volte facendola ammalare. Mentre questo approccio olistico costituisce la base della medicina tradizionale cinese, il concetto dell'unione tra corpo e mente è entrato solo recentemente nella diagnostica e nella terapia della medicina occidentale. Per gran parte del secolo scorso, i sintomi fisici erano suddivisi in due categorie secondo la procedura di esclusione: quelli con una causa somatica, cioè fisica, e quelli con un background psicologico, le cosiddette malattie psicosomatiche. La psicosomatica, nel suo significato originale, è intesa come un approccio olistico e un metodo di studio delle malattie che tiene conto delle influenze psicologiche



Wer an psychosomatischen Beschwerden leidet, wird noch heute oft als Simulantin oder Simulant stigmatisiert.

Aujourd'hui encore, les personnes qui souffrent de troubles psychosomatiques sont souvent considérées comme des simulatrices.

Ancora oggi chi soffre di disturbi psicosomatici non viene preso sul serio.



Depressionen und Angststörungen sind die häufigsten psychischen Begleiterkrankungen im Zusammenhang mit chronischen Krankheiten.

La dépression et les troubles anxieux sont les maladies psychiques concomitantes les plus courantes en rapport avec les maladies chroniques.

La depressione e i disturbi d'ansia sono le patologie più frequentemente associate alle malattie croniche.



Pille ohne Wirkstoff wirkt: Der Placeboeffekt ist ein prominentes Beispiel aus der Psychosomatik.

Même sans principe actif, une pilule peut être efficace: l'effet placebo est un exemple éminent de la médecine psychosomatique.

Una pillola senza principio attivo che funziona: l'effetto placebo è un esempio famoso in ambito psicosomatico.

sich eine Depression negativ auf die Beschwerden auswirkt: die Gelenkfunktion war stärker eingeschränkt und die Anzahl der schmerzhaften Gelenke erhöht. Unsere Seele kann also, wenn sie in Mitleidenschaft gezogen wird, eine körperliche Erkrankung zusätzlich verschlimmern. Entsprechend ist es wichtig, dass nicht nur dem kranken Körper, sondern auch der Psyche besondere Fürsorge entgegengebracht wird. Doch wie gelingt es, die Seele gesund zu halten, wenn sie an einen kranken Körper gebunden ist?

Psychologische Beratung und mentales Training

Soviel steht fest: Eine Wunderpille gibt es für die psychische Gesundheit nicht. Wie in der Behandlung körperlicher Symptome gilt es auch hier auszuprobieren, was jeder und jedem einzelnen am besten hilft. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass eine psychologische Beratung bei den meisten körperlichen Erkrankungen in kurzer Zeit eine positive Wirkung zeigt. Hierbei oder auch in anderen Formaten kann man mentale Konzepte erlernen, wie zum Beispiel verschiedene Formen der Achtsamkeit. Bei dem aus dem Buddhismus stammenden Konzept geht es darum, Körperfempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie

sind – egal ob positiv, negativ oder neutral. Trainiert wird dies durch verschiedene Meditationsübungen. Das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde Ende der 1970er Jahre in den USA von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt – ursprünglich für Schmerz- und Krebspatienten und -patientinnen. Mittlerweile hat sich MBSR als unterstützendes und ergänzendes Angebot im Gesundheitsbereich etabliert. In der Schweiz beteiligen sich gewisse Krankenkassen gar an den Kosten entsprechender Kurse.

Ein weiteres Konzept, das auf die Stärkung des mentalen Immunsystems abzielt, ist die Resilienz. Was dies genau ist und wie man sie trainieren kann, lesen Sie im Interview ab Seite 14. Natürlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, die eigene Psyche gesund zu halten. Den einen reichen dafür regelmäßige Spaziergänge, Gespräche mit Freunden oder ein gutes Essen. Andere sind auf mehr Unterstützung angewiesen und können von einem Coaching viel profitieren. Egal, welche Methode man wählt, wichtig ist, den Blick immer wieder auf die eigene Seele zu lenken und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Geht es ihr gut, wirkt sich dies in den allermeisten Fällen auch positiv auf die Behandlung der Grunderkrankung und die persönliche Lebensqualität aus. ■

domaine de la psychosomatique, les préjugés contre la symptomatologie qui y est liée sont encore très répandus. Il n'est pas rare que les personnes concernées, après un long marathon d'exams sans résultats clairs, se voient ou se sentent accusées d'être des simulatrices ou des malades imaginaires.

Comorbidités courantes

Les personnes atteintes d'une maladie rhumatismale ne sont pas les seules pour lesquelles les limitations et les difficultés causées par la maladie sous-jacente favorisent l'apparition de troubles psychologiques. « Les problèmes psychologiques les plus fréquents liés aux maladies physiques sont les troubles de l'anxiété et la dépression », explique Martina Berchtold. La psychologue et co-présidente de l'association « chronischkrank » (malade chronique) souligne qu'il n'est pas surprenant que les personnes qui doivent vivre avec une maladie incurable développent un trouble de l'anxiété. À Berlin, l'équipe de recherche du DRFZ (centre de recherche sur les maladies rhumatismales) étudie également l'émergence de telles comorbidités. Selon une analyse basée sur les données de plus de 95 000 patients atteints de PR, la dépression est l'une des maladies associées les plus fréquentes, avec les maladies cardiovasculaires

et l'ostéoporose. Il a également été constaté que la dépression a un effet négatif sur les troubles, en limitant davantage la fonction articulaire et en augmentant le nombre d'articulations douloureuses. Notre psyché, lorsqu'elle est affectée, peut donc rendre une maladie physique encore plus grave. Il est par conséquent important, outre les symptômes physiques, de traiter également les symptômes psychiques. Mais comment préserver la santé de l'esprit si le corps est malade ?

Conseils psychologiques et entraînement mental

Une chose est sûre : il n'existe pas de pilule miracle pour la santé mentale. Comme pour le traitement des symptômes physiques, chacun doit tester les solutions qui lui conviennent le mieux. Il est scientifiquement prouvé que les conseils psychologiques et l'entraînement mental ont un effet positif sur la plupart des maladies physiques. Diverses approches, comme la méditation de pleine conscience, peuvent donner de bons résultats. Ce concept, qui trouve son origine dans le bouddhisme, consiste à faire l'expérience des sensations corporelles, des pensées, des émotions et de toutes les autres perceptions et à les accepter telles quelles – qu'elles soient positives, négatives ou neutres. ■

On s'y entraîne par le biais de divers exercices de méditation. La réduction du stress basée sur la pleine conscience (mindfulness-based stress reduction, MBSR en anglais) a été développée à la fin des années 1970 aux États-Unis par le biologiste moléculaire Jon Kabat-Zinn, à l'origine pour les patients souffrant de douleurs et de cancer. Au fil des ans, la MBSR s'est imposée comme un instrument complémentaire et de soutien dans le domaine de la santé. En Suisse, certaines caisses d'assurance maladie prennent même en charge une partie des frais de cours.

Un autre concept qui vise à renforcer le système immunitaire mental est celui de la résilience. L'interview de la page 14 explique de quoi il s'agit et comment s'y former. Il existe bien sûr de nombreuses autres manières de cultiver un esprit sain. Pour les uns, il suffit de se promener régulièrement, de bavarder avec des amis ou de bien manger. Pour les autres, le besoin de soutien est plus grand et ils peuvent énormément profiter d'un accompagnement. Quelle que soit la méthode choisie, l'important est de prêter une attention particulière à la psyché et aux émotions. De manière générale, le bien-être mental a un effet positif sur le traitement de la maladie sous-jacente et sur la qualité de vie. ■



Eine psychologische Beratung wirkt sich auf die Mehrheit der körperlichen Erkrankungen positiv aus.

Les conseils psychologiques ont un effet positif sur la plupart des maladies physiques.

Una consulenza psicologica ha effetti positivi sulla maggior parte delle patologie fisiche.

Non di rado le persone colpite, dopo una lunga maratona di accertamenti senza esiti chiari, si sentivano e si sentono quasi additare con questo termine e il relativo stigma di malati immaginari o finti.

Patologie associate frequenti

Le persone con una malattia reumatica non sono le sole in cui le limitazioni e le difficoltà causate dalla malattia di base favoriscono l'insorgere di disturbi a livello psicologico. «I problemi psicologici più frequenti legati alle patologie fisiche sono i disturbi d'ansia e la depressione», dice Martina Berchtold. La psicologa e co-presidente dell'associazione «chronischkrank» sottolinea che non è sorprendente il fatto che chi deve convivere con una malattia incurabile sviluppi un disturbo d'ansia. L'insorgere di tali comorbilità è oggetto di studio anche da parte del team di

ricerca del DRFZ (Centro di ricerca sulle malattie reumatiche) di Berlino. Secondo un'analisi basata sui dati di più di 95 000 pazienti con AR, la depressione rientra tra le patologie associate più frequenti insieme alle malattie cardiovascolari e all'osteoporosi. È inoltre emerso che la depressione si ripercuote negativamente sui disturbi, limitando maggiormente la funzionalità articolare e aumentando il numero di articolazioni con dolore. Se coinvolta nella sofferenza, quindi, la nostra psiche può peggiorare una patologia fisica. È quindi importante che le cure non riguardino solo le problematiche fisiche ma che si estendano anche alla sfera psicologica. Ma come si fa a preservare la salute della mente se il corpo è malato?

Consulenza psicologica e training mentale

È certo il fatto che non esista una pillola

miracolosa per la salute mentale. Similmente al trattamento dei sintomi fisici, anche in questo caso è necessario testare i rimedi più adatti a livello individuale. È scientificamente provato che una consulenza psicologica può esercitare rapidamente un effetto positivo sulla maggior parte delle malattie fisiche. Anche facendo ricorso a formati diversi è possibile apprendere dei modelli mentali, come diverse forme di mindfulness. Si tratta di un concetto di derivazione buddista basato sull'accettazione delle sensazioni fisiche, dei pensieri, dei sentimenti e di tutte le altre percezioni, indipendentemente dal loro carattere positivo, negativo o neutro. Questa accettazione può essere allenata attraverso diversi esercizi di meditazione. Il training medico di mindfulness MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) è stato sviluppato alla fine degli anni '70 negli Stati Uniti dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn, originariamente per i pazienti affetti da dolore e cancro. Negli anni, la MBSR si è affermata come uno strumento complementare e di sostegno nel settore sanitario. In Svizzera, alcune casse malati contribuiscono perfino alle spese per i corsi su questo argomento.

Un altro concetto che mira a rinforzare il sistema immunitario mentale è quello della resilienza. L'intervista da pagina 14 spiega di cosa si tratta di preciso e come fare ad allenare questo aspetto. Naturalmente, ci sono molte altre possibilità per mantenere sana la mente. Per alcune persone basta fare passeggiate regolari, chiacchierare con gli amici o mangiare bene. Altre persone hanno un maggiore bisogno di sostegno e potrebbero trarre giovamento da un'attività di coaching. Non importa quale metodo si scelga, ciò che conta è prestare attenzione alla propria sfera psicologica e alle sue esigenze. In genere, il benessere mentale si ripercuote positivamente anche sul trattamento della patologia di base e sulla qualità di vita della persona. ▀



Wahrnehmen, was in und um einen herum geschieht und ohne Wertung akzeptieren – dies ist das Grundprinzip der Achtsamkeitslehre.

Percevoir ce qui se passe en soi et autour de soi et l'accepter sans jugement – c'est le principe de base de l'entraînement à la pleine conscience.

Il principio di base della mindfulness è percepire ciò che ci succede dentro e attorno, accettandolo senza giudicare.



Selbstbestimmt durch den Alltag

Im Alltag zuretzukommen ist ein zentraler Bestandteil im Leben pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen. So lange wie möglich zuhause zu leben, ihr Wunsch. Dank engagierter Kräfte in der ambulanten Pflege können sie sich ihre Unabhängigkeit bewahren und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Pünktlich klingelt die Spitex-Mitarbeiterin an der Tür. Bis sie sich öffnet, dauert es ein wenig: Der ältere Herr, der auf die Betreuung wartet, ist nicht mehr gut zu Fuss. Geistig ist er aber fit und unterhält die Spitex-Betreuerin oft mit Anekdoten aus seiner Jugend, während sie ihn pflegt. Daneben unterstützt sie ihn in seinem Alltag: Wäsche waschen, einkaufen, kochen.

Ob Pflege, Betreuung im Alltag oder Haushaltshilfe: Die Spitex für Stadt und Land AG begleitet seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause – vertraut, kompetent und bedürfnisorientiert. Menschlichkeit, Herzlichkeit

**Spitex
Stadt & Land**
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Spitex für Stadt und Land AG
0844 77 48 48
www.spitexstadtland.ch

L'autonomie au quotidien

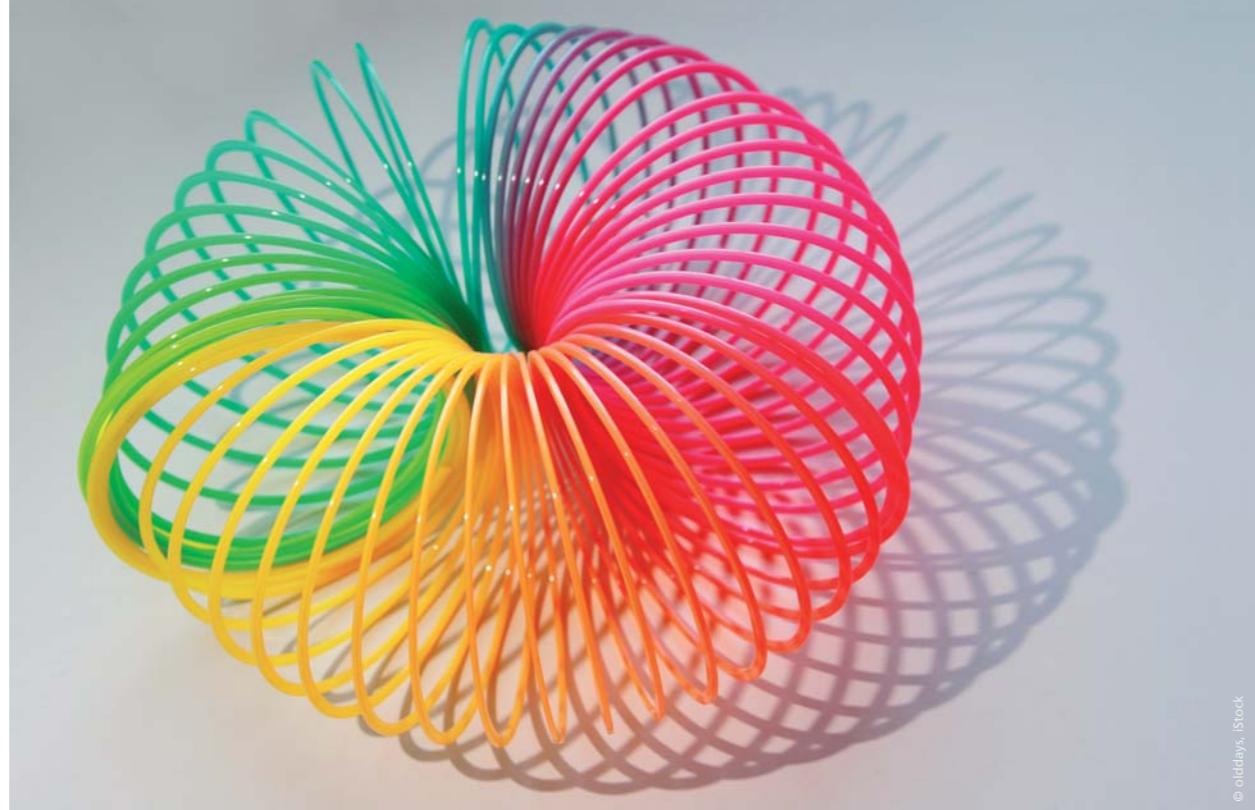
Accomplir les tâches quotidiennes représente un enjeu majeur pour les personnes qui ont besoin de soins et d'assistance. Grâce à un personnel soignant dévoué, elles peuvent préserver leur autonomie et vivre leur vie comme elles l'entendent.

Ponctuelle, l'employée de spitex sonne à la porte. Elle va devoir patienter un peu avant qu'elle ne s'ouvre, car le vieux monsieur dont elle s'occupe n'est plus aussi alerte que par le passé. En revanche, il a toute sa tête et lui raconte souvent des anecdotes de sa jeunesse pendant qu'elle s'occupe de lui. Elle le soutient également dans sa vie quotidienne: lessive, courses, cuisine.

Elle est employée par Spitex pour la Ville et la Campagne SA. L'entreprise spécialisée dans la prestation de services extra-hospitaliers soutient et accompagne depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile. Avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement. Par une assistance ponctuelle, à horaires convenus et toujours assurée par le même personnel, nous créons un environnement qui soulage et épouse notre client(e) ainsi que ses proches. Pour que les personnes dont nous nous occupons puissent rester chez elles le plus longtemps possible. ▀

**Spitex
Ville & Campagne**
Chez vous. Avec vous.

Spitex pour la Ville et la Campagne SA
0844 77 48 48
www.spitexvillecampagne.ch



Alltagsbewältigung

«Resilienz ist keine fixe Grösse, sie ist ein Prozess»

Wie tolerant unser System gegenüber Störungen ist, wird von verschiedenen Faktoren bestimmt. Lesen Sie im Interview mit Antoinette Wenk vom Resilienz Zentrum Schweiz, wie die Kreativität unseres Umgang mit Krisen beeinflusst, wieso es wichtig ist, zu sehen, was schon gut läuft und warum allein das Halten des Status quo eine grosse Tat ist.

Interview: Simone Fankhauser

Um das Thema «Resilienz» ist in jüngster Zeit ein regelrechter Hype entstanden. Was steckt genau hinter diesem Begriff?

Antoinette Wenk: Wir erklären Resilienz gerne mit diesen «Stehauftieren»,

Die Drückfiguren des Schweizers Walter Kourt Walss machen es vor: Ist der Druck weg, gehen sie automatisch in die ursprüngliche Position zurück.

Les jouets en bois articulés du Suisse Walter Kourt Walss illustrent à merveille la résilience: lorsque la pression est relâchée, ils reviennent automatiquement à leur position initiale.

Le figure flessibili dello svizzero Walter Kourt Walss sono un esempio: non appena viene tolta la pressione, tornano automaticamente nella posizione originale.

die man drücken kann und dann bekommen sie weiche Knie. Es geht bei dem Thema darum, wie ich mit Druck von innen und aussen umgehe und ob ich mich wieder erholen kann. Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Lateinischen



© federico_botta_istock

von «resilire», also «abprallen» oder der Fähigkeit, nicht alles persönlich zu nehmen. Die andere Bedeutung ist «zurückspringen», also sich wieder erholen. Ganz allgemein geht es um die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Der Begriff taucht auch in der Werkstoffkunde sowie im Zusammenhang mit Öko- oder Technischen Systemen auf. In der Psychologie bezeichnet die Resilienz, wie jemand Krisen meistert. Ein neuerer Aspekt dabei ist die resiliente Alltagsbewältigung.

Weshalb sind einige Menschen resilenter als andere?

A. W.: Sicher gibt es eine genetische Disposition, aber diese macht weniger als 50 Prozent aus. Viel wichtiger ist, welche Erfahrungen jemand mitbringt und wie die Lebenssituation gerade ist. Eine Person, die eine Scheidung hinter sich hat, wird mit einer Diagnose anders umgehen als eine, die gerade das Glück einer unterstützenden Beziehung erfährt. Wichtig ist auch die persönliche Denkweise. Welches Bild habe ich von mir selbst und von der Krankheit? Gehe ich davon aus, dass ich meine Schübe in den Griff bekomme oder bin ich überzeugt, dass es immer so schlimm bleiben wird wie am schlimmsten Tag? > s. 16

Bien vivre au quotidien

«La résilience n'est pas une fin en soi, mais un processus»

Le degré de tolérance de notre système aux perturbations dépend de différents facteurs. Dans une interview avec Antoinette Wenk, de Resilienz Zentrum Schweiz, nous vous proposons de découvrir comment la créativité influence la manière dont nous gérons les crises, pour quelle raison il est important de voir ce qui va bien et pourquoi le simple maintien du statu quo est déjà une victoire. Interview: Simone Fankhauser

La thématique de la «résilience» fait depuis peu l'objet d'un véritable battage médiatique. Que cache exactement ce terme?

Antoinette Wenk: Nous aimons expli-

quer la résilience en prenant l'exemple des «wakouwas», ces petits personnages articulés que l'on peut plier dans tous les sens en pressant un bouton, mais qui reviennent toujours à > p. 18



Antoinette Wenk ist Mitgründerin und Co-Geschäftsführerin des Resilienz Zentrum Schweiz in Basel.

Das Beratungsunternehmen wurde vor fünf Jahren mit dem Ziel gegründet, das Thema innerhalb von Organisationen und bei Einzelpersonen zu fördern (www.resilienz-zentrum-schweiz.ch).

Antoinette Wenk est co-fondatrice et co-directrice de Resilienz Zentrum Schweiz à Bâle. Cette société de conseil a été fondée il y a cinq ans dans le but de promouvoir le sujet au sein des organisations et auprès des individus (www.resilienz-zentrum-schweiz.ch).

Antoinette Wenk è co-fondatrice e co-direttrice del Resilienz Zentrum Schweiz di Basilea. L'azienda di consulenza è stata fondata cinque anni fa con l'obiettivo di promuovere questo tema all'interno di organizzazioni e a livello individuale (www.resilienz-zentrum-schweiz.ch).

Gestione della quotidianità

«La resilienza non è una caratteristica determinata, bensì un processo»

La tolleranza del nostro sistema nei confronti delle difficoltà è determinata da diversi fattori. La seguente intervista con Antoinette Wenk del Resilienz Zentrum Schweiz illustra come la creatività influisce sulla nostra gestione delle crisi, perché è importante riuscire a vedere gli aspetti positivi e perché il mantenimento della situazione attuale è già un grande risultato. Intervista: Simone Fankhauser

Ultimamente si parla molto del tema della «resilienza». Cosa significa di preciso questo termine?

Antoinette Wenk: Ci piace paragonare la resilienza a quei giocattoli morbidi a forma di animale che, se premuti, si piegano in corrispondenza delle ginocchia. L'argomento centrale è come reagisco alle pressioni interne ed esterne e come posso ristabilirmi. Il termine deriva dal latino «resilire», ovvero «rimbalzare» o la capacità di non prendere tutto sul personale. Rimbalzare indica anche la capacità di ristabilirsi. In generale, si tratta della tolleranza di un sistema nei confronti delle interferenze. Questo termine viene utilizzato anche nella

scienza dei materiali in relazione a sistemi ecologici o tecnici. In psicologia, la resilienza indica la capacità delle persone di affrontare una crisi. La gestione resiliente della quotidianità è un aspetto più recente.

Perché alcune persone sono più resilienti di altre?

A. W.: Sicuramente c'è una predisposizione genetica, ma essa costituisce meno del 50 per cento. Sono molto più importanti le proprie esperienze e l'attuale situazione di vita. Una persona che ha superato un divorzio affronterà una diagnosi in modo diverso rispetto a chi riceve sostegno all'interno > pag. 21

Resilienz ist eine Kombination aus verschiedenen variablen Faktoren. Deshalb kann sie auch nicht als fixe Größe definiert werden, es ist ein Prozess.

Es gibt verschiedene Resilienz-Modelle die sich durch einige Faktoren voneinander unterscheiden. Können Sie Ihr Modell, das Resilienzrad, kurz erklären?

A. W.: Wir arbeiten mit acht Faktoren und vier Achsen, die für die Stärkung der Resilienz wichtig sind (s. unten). Die Akzeptanz ist sicher der schwierigste Faktor gerade in Bezug auf eine chronische Krankheit. Und doch löst es auch am meisten Resilienz aus, wenn es gelingt, zu sagen: «Ok, das ist die Diagnose, und jetzt?» Gemeinsam mit dem Faktor Netzwerkorientierung bildet die Akzeptanz die Achse der Verbundenheit. Zentral ist auch die Handlungssachse mit den Faktoren Selbstverantwortung und Lösungsorientierung. Es mag vielleicht etwas streng klingen, aber Betroffene sollten Verantwortung übernehmen im Suchen von funktionierenden Lösungen. Wenn ich mich bewusst für eine Kombination von Massnahmen entscheide und spüre, dass es mir dadurch besser geht, dann erfahre ich mich selbstwirksam. Ich werde Gestalter und bin nicht mehr Opfer.



Auf der Ausrichtungsachse finden sich die Faktoren Zukunftsorientierung und Optimismus. Dabei wird z. B. nach den eigenen Wertvorstellungen oder der idealen Lebensweise gefragt. Wichtig ist dabei auch die innere Einstellung: Sehe ich nur das, was nicht mehr funktioniert oder das, was ich trotzdem machen kann? Den Optimismus zu pflegen, braucht tägliches Training. Er ist aber ein wichtiges Gegenstück zu den Sorgen, die eine chronische Krankheit mitbringt. Unser Modell hat weiter noch die Balance-Achse mit der Kreativität und Achtsamkeit.

Wenn Kreativität die Resilienz steigern kann, sollten sich dann Rheumabetroffene ein kreatives Hobby suchen?

A. W.: Es ist noch nicht so lange her, dass wir vermehrt manuell gearbeitet haben. Heute arbeiten viele von uns nur noch mit dem Kopf. Ich glaube, dass unser Geist damit überfordert ist. Etwas mit den Händen zu bearbeiten, löst ganz viel Freude aus. Das muss aber weder

Kann jeder Mensch seine persönliche Resilienz trainieren und wenn ja wie?

A. W.: Auf jeden Fall! Hier kommt der Begriff Neuroplastizität ins Spiel. Ich kann neuronale Netzwerke über die Synapsen im Gehirn stärken oder schwächen. Was gebraucht wird, wird gestärkt, was nicht, verkümmert. In unseren Beratungen fragen wir die Leute, wie sie sich selbst einschätzen. Dadurch sehen sie selber, wo sie bereits stark sind, was sie also einfach mitbringen oder schon gelernt haben und



Die Kreativität, zu der auch Fantasie, Humor, Intuition und Improvisation gehören, inspiriert die anderen Resilienz-Faktoren.

La créativité, qui comprend l'imagination, l'humour, l'intuition et l'improvisation, inspire les autres facteurs de résilience.

La creatività, come anche la fantasia, l'umorismo, l'intuizione e l'improvvisazione, ispirano gli altri fattori della resilienza.

bühnen- noch museumsreif sein. Nehmen wir das Beispiel vom Chor. Eine Person, die singt, trainiert ihre Resilienz sehr effizient: Sie steht, sie atmet gut, sie bewegt den Mund, sie kann nicht über ihre Krankheit nachgrübeln und sie ist mit anderen Menschen zusammen. Somit beinhaltet dieser Faktor im engeren Sinne tatsächlich eine kreative oder manuelle Tätigkeit. Aber auch die Fantasie gehört dazu. Ebenso Intuition, Humor und Improvisation. Damit inspiriert die Kreativität die anderen Resilienz-Faktoren.

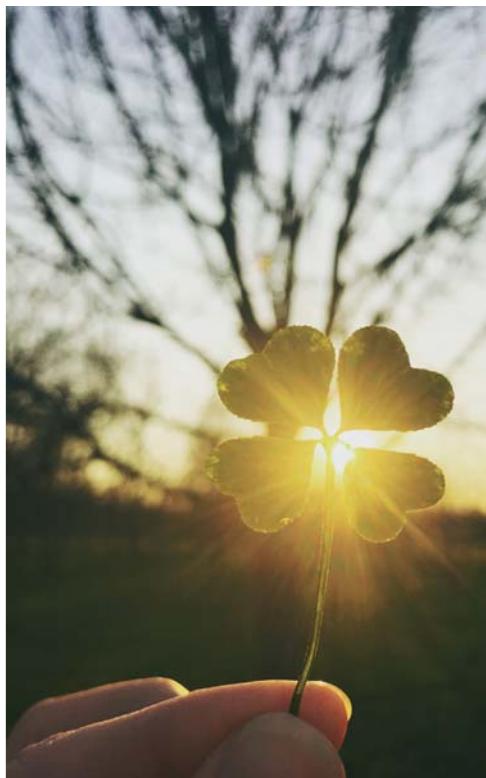
wo noch Ressourcen nötig sind.

Die Resilienz verbessert sich meistens, indem man die Faktoren, die bereits stark sind, weiterhin kultiviert und die anderen gezielt fördert. Es ist ganz wichtig, das bereits Vorhandene zu beleuchten. Dabei ist oft Unterstützung nötig, da die meisten Menschen das nicht sehen. Wir arbeiten häufig mit einer Skala von 1 bis 10 und fragen die Klienten, wo sie sich sehen und was nötig wäre, um der 10 näher zu kommen.

Wir nennen dies Fern- und Nahsicht. Man definiert das grosse Ziel und teilt den Weg in kleine Schritte ein.

Jedes Training, egal ob muskulär oder mental, erfordert einen starken Willen und Durchhaltevermögen. Wie motivieren Sie Ihre Klientinnen und Klienten?

A. W.: Wichtig ist, herauszufinden, wo eine Veränderung für meinen Alltag wirklich einen Unterschied macht. Denn tun könnte ich ja sehr viel. Wo nehme ich also wahr, dass es mir besser geht. Dieses positive Gefühl sollte dann auch abgespeichert werden. Das gibt eine Zugkraft und erhöht die Motivation. Wichtig ist auch, zu erkennen, wann ich Freude erlebe. Denn über die Freude im Alltag gibt es auch Motivation. Natürlich kann ein grosser Leidensdruck ebenfalls motivieren. Es hilft auch, eine Vision zu haben, also zu wissen, wo ich hin will. Und meine Ressourcen zu entdecken und das Vertrauen zu haben, dass ich



Optimismus ist ein wichtiges Gegenstück zu den Sorgen, die eine chronische Krankheit mit sich bringt.

L'optimisme est un contrepoids important aux inquiétudes qu'entraîne une maladie chronique.

L'ottimismo è un importante mezzo di contrasto alle preoccupazioni causate da una malattia cronica.

das schaffe. Wie oben erwähnt, sollten kleine Schritte geplant werden. Denn bereits eine Mikroveränderung ist ein grosser Erfolg.

Können Sie ein paar konkrete Resilienz-Übungen vorstellen?

A. W.: Eine tolle Übung finde ich das Energiefass. Dabei überlegt man sich, was einem Energie gibt und was eher Energie frisst. Die wichtigsten drei Energiequellen werden täglich gepflegt, für die Energiefresser Lösungen gesucht. Ebenfalls eine wirksame Intervention ist das Sechs-Minuten-Tagebuch. Dabei checke ich bewusst in den Tag ein, ich richte mich aus, und ich checke > s. 18



6-Minuten-Tagebuch nach Dominik Spenst

Jeden Morgen

Für diese drei Dinge bin ich dankbar: ...
Was macht diesen Tag zu etwas Besonderem? ...
Positive Selbstbekräftigung (Affirmation): Ich bin ...

Jeden Abend

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan? ...
Was hätte ich heute besser machen können? ...
Drei tolle Dinge, die ich erlebt habe: ...

am Abend wieder aus. Eine weitere Übung ist das Sorgentagebuch. In diesem schreibe ich meine Sorgen auf und überlege mir dann, welches der erste Schritt zur Lösung ist. Sind beispielsweise die Nebenwirkungen der Medikamente sehr stark, könnte ich einen erneuten Termin mit der Ärztin oder dem Arzt vereinbaren, um das Problem zu besprechen. Das schreibe ich auf und tue es dann auch. Damit ist mein Geist beschäftigt und auch beruhigt.

Weiter gibt es viele tolle Körperübungen, sogenannte Body-to-Brain-Übungen, die von Claudia Cross-Müller, einer Ärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie entwickelt worden sind. Zum Beispiel der Schulterwurf. Dabei wirft man im Wechsel links und rechts den Arm über die Schulter nach hinten. Dazu atmet man tief ein und aus und sagt, ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los. Auch über die progressive

Muskelrelaxation, also Anspannen und Loslassen, kann ich viel Stress abbauen.

Und wenn es trotz allem nicht gelingt, die Resilienz zu steigern?

A. W.: Ich habe oben erwähnt, dass bereits eine Mikroveränderung ein Erfolg ist. In diesem Sinne ist allein das Halten der momentanen Resilienz bzw. des Energiestatus eine grosse Tat. Trotzdem ist es wichtig, immer wieder daran zu arbeiten: Was ist gegeben, gegen was wehre ich mich und wo kann ich etwas tun? Ich würde dafür externen Rat holen. Idealerweise könnte auch eine mentale Unterstützung stattfinden. Und ich würde an Aktivitäten teilnehmen, bei denen ich eine Verbundenheit spüre. Dazu fällt mir ein Zitat von Theodore Roosevelt ein: Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, wo immer du bist. Ich glaube, wem dies gelingt, der ist auf einem guten Weg. ■

leur position initiale, verticale en oscillant. Il s'agit de savoir comment je fais face à la pression intérieure et extérieure et si je suis apte à m'y adapter. À l'origine, le terme vient du latin « resilire », qui signifie « rebondir », ou « surmonter », c'est-à-dire être capable de se remettre d'une épreuve. D'une manière générale, la résilience désigne la capacité d'un système à surmonter une altération de son environnement. Le terme est également utilisé dans le domaine de la science des matériaux et en relation avec les systèmes écologiques ou techniques. En psychologie, la résilience désigne la capacité d'un individu à traverser une crise. Une approche plus récente consiste à intégrer la résilience dans la vie quotidienne.

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus résilientes que d'autres ?

A. W.: Il existe bien sûr une disposition génétique, mais l'expérience de la personne en question et sa situation actuelle sont beaucoup plus importantes. Une personne qui a vécu un divorce réagira à un diagnostic différemment d'une autre dont la relation est épousée. Le mode de raisonnement est également important. Quelle image ai-je de moi-même et de la maladie ? Suis-je encline à penser que les choses vont s'améliorer ou au contraire qu'elles vont empirer ? La résilience est une combinaison de divers facteurs variables. Elle ne peut donc pas être définie comme une fin en soi, mais comme un processus.

Il existe différents modèles de résilience qui se distinguent les uns des autres par plusieurs facteurs. Pouvez-vous nous expliquer brièvement votre modèle, la roue de la résilience ?

A. W.: Nous travaillons avec huit facteurs et quatre axes importants pour renforcer la résilience (cf. à droite). L'acceptation est certainement le facteur le plus problématique, surtout dans le cas d'une maladie chronique. C'est pour-

Was gibt mir Kraft? Energiequellen täglich zu kultivieren ist eine gute Resilienz-Übung.

Qu'est-ce qui me donne de la force ? Cultiver quotidiennement des sources d'énergie est un bon exercice de résilience.

Cosa mi dà forza? Coltivare quotidianamente le fonti di energia è un buon esercizio per la resilienza.



© Sasha_Suzi, iStock



Journal de 6 minutes selon Dominik Spenst

Chaque matin

Je suis reconnaissante pour ces trois choses : ...
Qu'est-ce qui rend cette journée si spéciale ? ...
Affirmation positive de soi : Je suis ...

Chaque soir

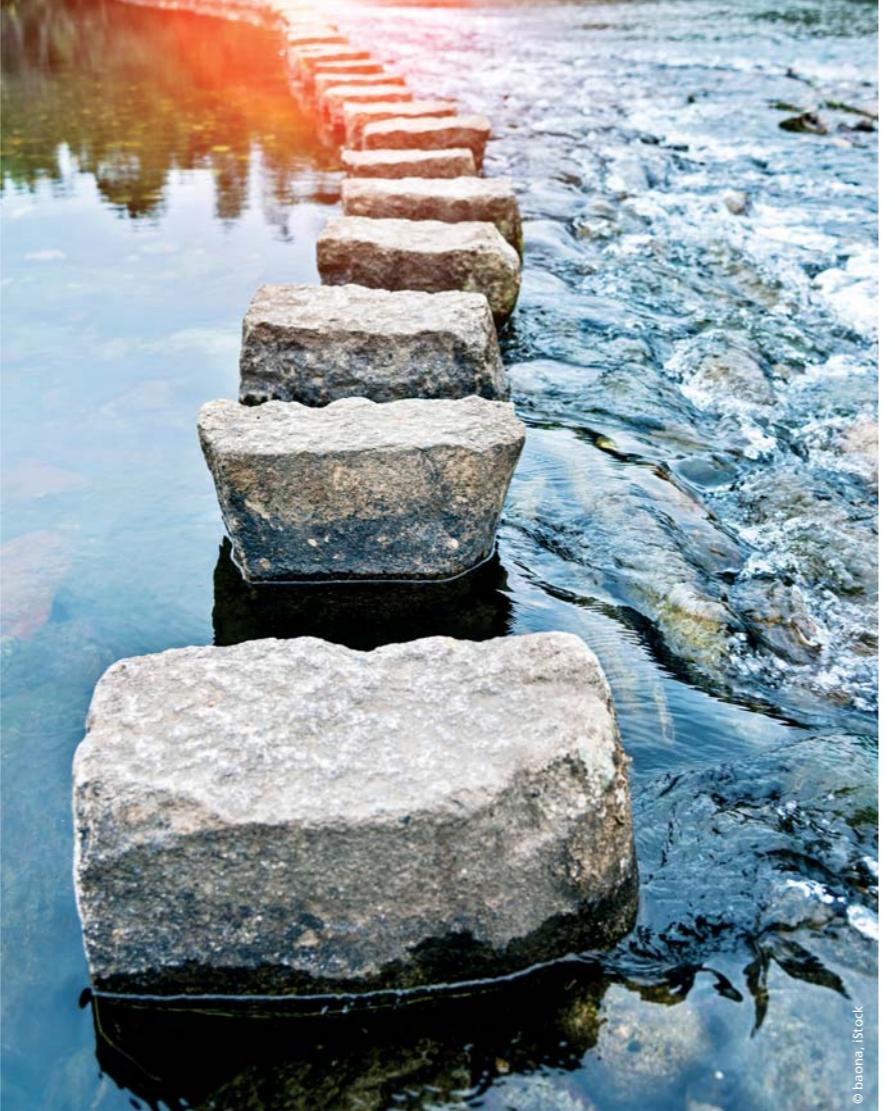
Quel bien ai-je fait pour quelqu'un aujourd'hui ? ...
Qu'aurais-je pu faire de mieux aujourd'hui ? ...
Trois choses formidables que j'ai vécues : ...

d'autres personnes. Au sens large du terme, il s'agit donc bien d'une activité créative ou manuelle. La fantaisie est également importante. Tout comme l'intuition, l'humour et l'improvisation. On peut donc dire que la créativité est un facteur de résilience majeur.

Chacun peut-il développer sa résilience personnelle et, si oui, comment ?

A. W.: Absolument ! C'est là que le terme de neuroplasticité entre en jeu. Je peux renforcer ou affaiblir les réseaux neuronaux via les synapses de mon cerveau. Ce qui est activé est renforcé, ce qui ne l'est pas s'atrophie. Lors de nos consultations, nous demandons aux gens comment ils se perçoivent. Cela leur permet de se rendre compte par eux-mêmes des domaines dans lesquels ils sont déjà forts, et de ceux dans lesquels ils peuvent encore progresser. C'est en entraînant les facteurs déjà acquis et en développant les autres que l'on améliore sa résilience. Il est essentiel de mettre en lumière ce dont une personne est capable, car elle peine souvent à s'en apercevoir. Nous travaillons en général sur une échelle de 1 à 10 et demandons aux personnes qui nous consultent où elles se situent et ce qu'elles devraient faire pour se rapprocher de 10. C'est ce que nous > p. 20





© bisonaj / Stock

Mit kleinen Schritten dem grossen Ziel entgegen.

Pas à pas vers le but.

Dirigersi a piccoli passi verso il grande obiettivo.

appelons la vision de loin et de près. Il s'agit de fixer l'objectif à atteindre et de diviser le parcours en petites étapes.

Tout entraînement, qu'il soit musculaire ou mental, requiert une forte volonté et de l'endurance. Comment motivez-vous les personnes qui vous consultent ?

A. W.: Il est important de découvrir dans quels domaines une mesure changera réellement ma vie quotidienne. Ceci posé, je peux faire énormément de choses et cela m'aide à me sentir mieux. Je dois mémoriser ce ressenti. Je gagne alors en énergie et en motivation. Il est également important de reconnaître quand je ressens de la satisfaction, car celle-ci est aussi un facteur de motivation. L'adversité peut également servir d'aiguillon. De même, il est utile d'avoir une vision, afin de savoir où je veux aller. Je dois aussi être consciente de mes forces et avoir confiance en ma capacité de surmonter les épreuves. Comme je l'ai déjà dit, il faut procéder par étapes. En effet, même un très petit changement est déjà une grande réussite.

Pouvez-vous nous présenter quelques exercices concrets de résilience ?

A. W.: Le baril d'énergie est l'un de mes exercices préférés. Il permet de déterminer ce qui donne de l'énergie, et ce qui en brûle. Il s'agit ensuite d'entretenir quotidiennement les trois sources d'énergie les plus importantes et de

trouver des solutions pour les grands dévoreurs d'énergie. Une autre méthode efficace est de tenir un journal de six minutes par jour (cf. p. 19) : je me fixe des objectifs précis le matin, et le soir, je fais le point de ce que j'ai réalisé. Un autre exercice est le journal des soucis. J'y note mes inquiétudes et réfléchis ensuite à la manière dont je pourrais m'en défaire. Si, par exemple, les effets secondaires de mes médicaments sont très importants, je peux contacter mon médecin afin de discuter avec lui du problème. Je l'écris et ensuite je le fais. Cela m'occupe et m'apaise l'esprit. De nombreux exercices « body-to-brain », développés par Claudia Cross-Müller, docteure en neurologie et psychothérapie, sont aussi très efficaces.

Par exemple le jet par-dessus l'épaule. Je jette mon bras vers l'arrière par-dessus l'épaule à gauche et à droite en respirant fort. Je me dis en même temps que je fais de mon mieux et que je lâche prise sur le reste. Je peux également

atténuer mon stress en pratiquant la relaxation musculaire progressive, c'est-à-dire en contractant et en relâchant mes muscles.

Et si, malgré tout cela, on ne parvient pas à accroître sa résilience ?

A. W.: J'ai déjà évoqué le fait que même un micro changement est un succès. En ce sens, le simple fait de maintenir la résilience ou l'énergie à son niveau actuel est déjà un pas dans la bonne direction. Néanmoins, il est important d'y travailler encore et encore : quelle est la situation, à quoi dois-je faire face et comment puis-je m'en sortir ? Il ne faut pas non plus hésiter à demander conseil ou à rechercher un soutien psychologique. La pratique d'activités qui m'inspirent confiance est également importante. Je pense à une citation de Théodore Roosevelt : où que tu sois, fais ce que tu peux avec ce que tu as. Je suis convaincue que la personne qui y parvient est déjà sur la bonne voie. ■

di una relazione. È anche importante il modo personale di pensare. Qual è l'immagine di sé e della malattia? Si ha la consapevolezza di riuscire a tenere sotto controllo le ricadute, o ci si convince che tutto resterà come durante il giorno peggiore? La resilienza è una combinazione di diversi fattori variabili. Per questo non può essere definita come una caratteristica determinata, ma consiste piuttosto in un processo.

Esistono diversi modelli relativi alla resilienza che si differenziano in base ad alcuni fattori. Può spiegare il suo modello: la ruota della resilienza?

A. W.: Lavoriamo con otto fattori e quattro assi importanti per il rafforzamento della resilienza (v. sotto). L'accettazione è sicuramente il fattore più difficile in relazione a una malattia cronica. Eppure, una maggiore resilienza deriva proprio dal riuscire a dire: «Ok, questa è la diagnosi, e ora?» Insieme al fattore dell'orientamento interpersonale, l'accettazione costituisce l'asse della coesione. È fondamentale anche l'asse dell'azione, con i fattori della responsabilità personale e dell'orientamento alle soluzioni. Può sembrare un po' severo, ma le persone colpite devono assumersi la responsabilità della ricerca di soluzioni funzionanti. Se scelgo consapevolmente una combinazione di provvedimenti e

noto che mi fanno stare meglio, provo un senso di auto-efficacia. Divento artefice e non più vittima.

L'asse dell'orientamento include l'orientamento al futuro e l'ottimismo. Esso riguarda i valori importanti per me e la scelta di come voglio vivere. In questo contesto l'atteggiamento interiore è importante: vedo solo quello che non funziona più o quello che riesco comunque a fare? L'ottimismo va curato tutti i giorni. Si tratta però di un importante elemento di contrasto alle preoccupazioni derivanti da una malattia cronica. Il nostro modello include anche l'asse dell'equilibrio, composto da creatività e attenzione.

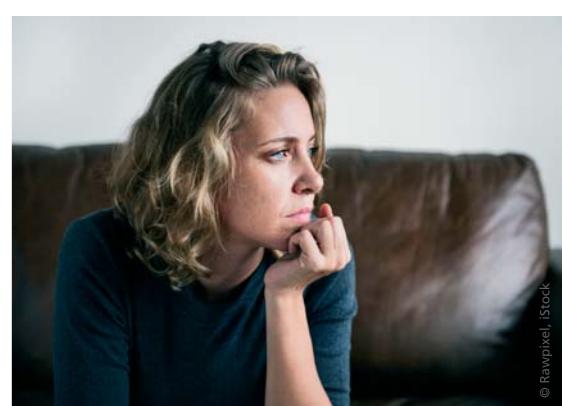
Se la creatività può migliorare la resilienza, le persone colpite da reumatismi dovrebbero cercare un hobby?

A. W.: Non è passato molto tempo da quando svolgevamo lavori prevalentemente manuali. Oggi molti di noi lavorano utilizzando solo le proprie capacità mentali. Credo che ciò rappresenti un peso a livello interiore. Fare dei lavori manuali suscita molta felicità. Non è però necessario creare delle opere d'arte. Facciamo l'esempio di un coro. Una persona che canta allena la propria resilienza in modo molto efficiente: sta in piedi, respira bene, muove la bocca, non può rimuginare sulla propria malattia e sta con altre persone. Quindi, questo

fattore in senso stretto comprende in realtà un'attività creativa o manuale. È però inclusa anche la fantasia, come anche l'intuizione, l'umorismo e l'improvvisazione. È così che la creatività funge da ispirazione per gli altri fattori della resilienza.

Chiunque può allenare la propria resilienza personale? E se sì, come?

A. W.: Certamente! Qui entra in gioco il termine «neuroplasticità». È possibile rafforzare o inde-



Sich Sorgen machen ist erlaubt – solange es zeitlich und räumlich begrenzt ist.

L'inquiétude est permise, à condition de ne pas la laisser prendre le dessus.

Preoccuparsi è legittimo, limitandone però le tempistiche e gli spazi.

bolire le reti neurali attraverso le sinapsi del cervello. Si rinforza ciò che si utilizza, mentre il resto si indebolisce. Nel corso delle nostre consulenze chiediamo alle persone di autovalutarsi. In questo modo vedono già quali sono i loro punti di forza, i fattori a loro disposizione o che hanno già imparato e i settori in cui sono necessarie altre risorse. In genere la resilienza migliora continuando a curare i fattori già forti e lavorando in modo mirato sugli altri. È molto importante mettere in evidenza le caratteristiche di cui si dispone. Per farlo è spesso necessario un supporto perché la maggior parte delle persone non ne sono consapevoli. Lavoriamo spesso con una scala da 1 a 10 e chiediamo ai clienti dove si vedono e cosa sarebbe necessario per avvicinarsi al 10. Si tratta di quello che definiamo visione lontana e vicina. Definiamo l'obiettivo principale e suddividiamo il percorso in piccoli passi.

Qualsiasi tipo di allenamento, sia muscolare che mentale, richiede una grande forza di volontà e resistenza. Come motiva i Suoi clienti?

A. W.: Sono molte le azioni che si possono intraprendere, ma è importante capire in quali settori un eventuale cambiamento può davvero fare la differenza per la mia vita quotidiana. > pag. 22





Aus den Augen aus dem Sinn: Was ich nicht ändern kann, werfe ich symbolisch über die Schulter.

Toujours de l'avant: ce que je ne peux pas changer, je le jette symboliquement par-dessus mon épaule.

Occhio non vede cuore non duole: getto simbolicamente dietro le spalle ciò che non posso cambiare.

Ovvero, dove riesco a percepire che sto meglio. Questo sentimento positivo andrebbe conservato perché rappresenta una forza di trazione e aumenta la motivazione. È anche importante riconoscere le sensazioni di felicità, perché la gioia nella quotidianità è uno stimolo motivante. Naturalmente, anche una grande sofferenza può fungere da motivazione. È inoltre importante avere una visione, ovvero sapere dove voglio andare, nonché scoprire le mie risorse e avere fiducia nella mia capacità di riuscita. Come accennato sopra, occorre pianificare piccoli passi. Anche un cambiamento minimo è un grande successo.

Può illustrare un paio di esercizi concreti per la resilienza?

A. W.: La botte dell'energia è un esercizio molto bello. Si deve pensare a cosa ci dà energia e a cosa ce la toglie. Si vanno poi a curare quotidianamente le tre principali fonti di energia e si cercano delle soluzioni per la perdita di energia. Anche il diario dei sei minuti è uno strumento efficace: inizio con consapevolezza la giornata, definisco le mie intenzioni e alla sera concludo. Un altro esercizio è il diario delle preoccupazioni, in cui scrivo ciò che mi preoccupa e rifletto su quale sia il primo passo verso la soluzione. Per esempio, se gli effetti collaterali dei medicamenti sono molto forti, posso fissare un nuovo

appuntamento medico per discutere il problema. Lo scrivo e lo faccio. In questo modo, teniamo impegnata la mente e la calmiamo. Sono anche inclusi diversi esercizi fisici body-to-brain, sviluppati da Claudia Cross-Müller, medico specialista in neurologia e psicoterapia. Per esempio il braccio dietro la spalla: si getta il braccio all'indietro, oltre la spalla, in alternanza a sinistra e a destra. Si inspira a fondo e

si dice «Faccio del mio meglio e il resto lo lascio andare». Si può ridurre lo stress anche con il rilassamento muscolare progressivo, ovvero creando e rilasciando tensione.

E se, nonostante tutto, non si riesce a migliorare la resilienza?

A. W.: Ho accennato sopra che anche un cambiamento minimo è un successo. In questo senso, mantenere la resilienza o il livello di energia attuale è già un'azione significativa. È però importante continuare a lavorare sulle proprie risorse, sulle avversità contro cui si combatte e sulle possibilità per affrontarle. A questo scopo è opportuna una consulenza esterna. La soluzione ideale è ricorrere anche a un supporto psicologico. Parteciperei ad attività in cui possa percepire un senso di coesione. A questo proposito mi viene in mente una citazione di Theodore Roosevelt: Fai ciò che puoi, con ciò che hai, dove sei. Credo che chi ci riesce sia già sulla buona strada. ■

Il diario dei 6 minuti secondo Dominik Spenst

Ogni mattina
Esprimo gratitudine per queste tre cose:
Cosa rende questo giorno speciale?
Rinforzo positivo (affermazione): io sono ...

Ogni sera
Cosa ho fatto oggi di positivo per qualcuno?
Cosa avrei potuto fare meglio?
Tre cose belle che ho vissuto:

Eine resiliente, rheuma-betroffene Person ...

... erkennt und akzeptiert, was sie nicht ändern kann (Diagnose, geschädigte Gelenke etc.). Sie findet aber auch den Handlungsspielraum: «Und jetzt?»

→ Akzeptanz

... löst sich von der Opferrolle und schlüpft in die Gestalterolle: «Ich kann etwas tun!» Dabei schaut sie genau hin, wie sie selbst mit ihren Emotionen umgeht. → Selbstverantwortung

... weiss, was ihr wichtig ist, an welchen Werten sie sich orientieren möchte. Sie entwickelt eine Vision, wie sie mit der Krankheit leben will. Sie erkennt, was bereits gut läuft und wo sie sich verbessern möchte. → Zukunftsorientierung

... lernt ihren Geist zu fokussieren, ihre Gedanken zu beobachten und gut für sich selbst zu sorgen. Sie respektiert die eigenen Grenzen, achtet auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung.

→ Achtsamkeit

... überlegt sich, wer sie unterstützen kann. Sie findet heraus, wie viel emotional nahen Kontakt und Austausch sie braucht und was sie selbst weiterhin in Beziehungen geben kann. Sie weiss, welche Fachpersonen sie in ihrem Netzwerk benötigt.

→ Netzwerkorientierung

... kann Lösungen und Optionen entwickeln und sich entscheiden, z. B. in Bezug auf Arbeitsplatzprobleme, finanzielle Fragen oder Therapieentscheide. → Lösungsorientierung

... sieht, was gut läuft und ist dankbar dafür. Sie kultiviert positive Emotionen.

→ Optimismus

... findet eine kreative bzw. manuelle Tätigkeit, die ihr Freude und Entspannung bringt. → Kreativität

Une personne souffrant de rhumatismes, mais résiliente ...

... reconnaît et accepte ce qu'elle ne peut pas changer (diagnostic, articulations endommagées, etc.) tout en étant consciente de ses marges de manœuvre: «Et maintenant?» → Acceptation

... se libère du rôle de victime et se glisse dans celui de battant: «Je peux faire quelque chose!». Capable de pratiquer l'introspection, elle a aussi appris à gérer ses émotions.

→ Responsabilité individuelle

... sait ce qui est important pour elle et quelles sont les valeurs d'après lesquelles elle veut s'orienter. Elle développe une vision de la manière dont elle veut vivre avec la maladie. Elle reconnaît ce qui va déjà bien et ce qu'elle souhaite améliorer. → Orientamento al futuro

... apprend à concentrer son esprit, à observer ses pensées et à prendre soin d'elle-même. Elle respecte ses propres limites, veille à avoir une alimentation saine, un sommeil suffisant et de l'exercice régulier. → Perspective

... recherche les personnes capables de la soutenir. Elle détermine de quels contacts et échanges émotionnels elle a besoin et ce qu'elle peut elle-même continuer à donner dans ses relations. Elle sait de quels spécialistes elle a besoin dans son réseau. → Orientation interpersonnelle

... peut élaborer des solutions, entrevoir des alternatives et prendre des décisions, par exemple dans les domaines professionnel, financier ou thérapeutique. → Orientamento alle soluzioni

... vede cosa va bene ed esprime gratitudine. Coltiva emozioni positive. → Ottimismo

... trova un'attività creativa o manuale che apporta gioia e relax. → Creatività

Una persona con una malattia reumatica è resiliente se ...

... riconosce e accetta ciò che non può cambiare (diagnosi, lesioni articolari, ecc.). Ma trova anche un raggio d'azione: «E adesso?» → Accettazione

... si libera dal ruolo di vittima e si cala in quello di artefice: «Posso fare qualcosa!» A questo scopo, osserva con chiarezza come gestisce le proprie emozioni. → Responsabilità personale

... sa cosa è importante a livello personale e su quali valori vuole orientarsi. Sviluppa una visione su come vuole vivere con la malattia. Riconosce cosa va bene e quali sono gli aspetti da migliorare. → Orientamento al futuro

... impara a concentrare la sua mente, a osservare i propri pensieri e a occuparsi di sé. Rispetta i propri limiti, segue un'alimentazione sana, dorme a sufficienza e fa movimento regolarmente. → Attenzione

... riflette su chi può aiutarla. Scopre l'entità del contatto emotivo e del confronto di cui ha bisogno e come può contribuire alle relazioni. Conosce il personale specializzato di cui ha bisogno nella sua rete interpersonale. → Orientamento interpersonale

... sa sviluppare soluzioni e opzioni nonché prendere decisioni, per esempio, in relazione a problemi sul posto di lavoro, questioni finanziarie o decisioni terapeutiche. → Orientamento alle soluzioni

... vede cosa va bene ed esprime gratitudine. Coltiva emozioni positive. → Ottimismo

... trova un'attività creativa o manuale che apporta gioia e relax. → Creatività



Von aussen sieht man Petra Lehmann ihre Krankheit nicht an. Und doch ist sie immer da, auch beim Chorografieren vor dem Spiegel.

La maladie de Petra Lehmann ne se voit pas de l'extérieur. Et pourtant, elle est toujours là, même lorsqu'elle compose une chorégraphie devant le miroir.

Da fuori, la malattia di Petra Lehmann non si vede. Eppure è sempre lì, anche mentre prova una coreografia allo specchio.

Leben mit Morbus Bechterew

«Ich schätze die wesentlichen Dinge des Lebens»

Petra Lehmann litt schon als Kind unter zahlreichen Beschwerden. Seit ihrem 15. Lebensjahr gab es keine schmerzfreien Phasen mehr. Aber nicht nur der Schmerz, auch das Tanzen, Malen und Schreiben begleiten die bald 46-Jährige seit ihrer Kindheit. Das Ausleben ihrer Kreativität auf verschiedenen Ebenen schenkt der Bechterew-Betroffenen die nötige Energie, um ihren Alltag zu meistern.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler, zVg

Ihr konzentrierter Blick ist auf den Spiegel gerichtet. Mit den Armen malt sie unsichtbare Figuren in die Luft. Ihre Füsse gleiten über den hellen Parkett, mal wischen sie, mal treten sie bestimmt auf. Die weite Bluse umspielt ihren zierlichen Körper. Fast scheint es so, als ob nur die roten Schuhe Petra Lehmann am Boden hielten. Als betrachte man eines ihrer Fantasiewesen, denen sie in ihren poetischen Texten Leben einhaucht:

«Gerne schwebe ich durch (...) die Lüfte der Ewigkeit und lasse mich für einen Augenblick von der Leichtigkeit tragen. Wie ein Vogel fliege ich durch die Weite des Blaus. Die Zeit steht still und ich fühle mich frei und gelöst ...». Aber die 45-Jährige vor dem Spiegel hat keine Flügel und ihr durchtrainierter Tänzerkörper ist aus Fleisch und Blut. Voller Spannung und Kraft. Und doch kann sie ihm nicht vertrauen. An manchen Tagen

will er sich ihrem ehrgeizigen Geist nicht fügen. Wer dann Anmut und Grazie sucht, findet nur Steifheit und Schmerz.

Hinweise in der Familie

Neurodermitis, heftige Migräneanfälle, wiederkehrende Infektionen sowie diverse Allergien überschatteten bereits Petra Lehmanns Kindheit. Im Alter von etwa 15 Jahren hatte sie ihren ersten Bechterew-Schub. Nur wusste das damals niemand. Die kolikartigen Magen-Darmprobleme, die starken Rückenschmerzen oder die diffusen Beschwerden an

Muskel- und Sehnenansätzen, für alles fanden die Ärzte eine Erklärung. Obwohl es familiäre Hinweise gab – ihre Grossmutter mütterlicherseits litt an ähnlichen Beschwerden und ihr Onkel hatte die Glasknochenkrankheit – wurde jedes Symptom einzeln behandelt. Man verschrieb der jungen Frau Physiotherapie und riet ihr, härter zu trainieren. Dabei war sie als Kunstturnerin und Tänzerin bereits überdurchschnittlich aktiv. > S. 26

Vivre avec la spondylarthrite ankylosante

«J'apprécie les choses essentielles de la vie»

Enfant déjà, Petra Lehmann souffrait de nombreux symptômes. Elle n'a connu aucune phase de répit dans ses douleurs depuis ses 15 ans. Mais les douleurs ne sont pas les seules à accompagner depuis l'enfance cette femme qui aura bientôt 46 ans, c'est aussi le cas de la danse, de la peinture et de l'écriture. Vivre sa créativité à plusieurs niveaux donne à cette patiente atteinte de spondylarthrite ankylosante l'énergie nécessaire pour affronter son quotidien.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler, mad

Son regard concentré fixe le miroir. Ses bras dessinent des silhouettes invisibles dans les airs. Ses pieds glissent sur le parquet clair, l'effleurant et le faisant résonner tour à tour. La blouse ample entoure son corps frêle. On dirait presque que seules les chaussures rouges de

Petra Lehmann touchent le sol. Un peu comme l'un des êtres imaginaires dont elle parsème ses textes poétiques: « J'aime flotter dans (...) les brumes de l'éternité et me laisser porter un instant par la légèreté. Tel un oiseau je vole dans l'immensité du bleu. Le temps est

suspendu et je me sens libre et sans frein... ». Sauf que la femme de 45 ans qui se tient devant le miroir ne possède pas d'ailes et que son corps entraîné de danseuse est bien de chair et de sang. Plein d'énergie et de force. Pourtant elle ne peut s'y fier. Certains jours, il refuse de se soumettre à son esprit ambitieux. Raideur et douleur font alors oublier tout entrain et toute grâce.

Antécédents dans la famille

Neurodermites, violentes crises de migraine, infections à répétition et diverses allergies assombrissent l'enfance de Petra Lehmann. Elle connaît sa > p. 28

Convivere con il morbo di Bechterew

«So apprezzare le cose fondamentali della vita»

Già da bambina Petra Lehmann soffriva di vari disturbi. Dai 15 anni in su non ci sono più state fasi senza dolore. Eppure non solo il dolore, ma anche la danza, la pittura e la scrittura accompagnano la quasi 46enne sin dall'infanzia. Esprimere la creatività a vari livelli le dà l'energia necessaria per affrontare la vita quotidiana.

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler, mad

Lo sguardo concentrato rivolto allo specchio, con le braccia disegna figure invisibili nell'aria. I piedi scivolano sul parquet di colore chiaro, ora sfiorandolo, ora posandosi con decisione. L'ampia blusa lambisce il corpo delicato. Pare quasi che solo le scarpe rosse la tengano a terra. Come se osservassimo uno dei personaggi di fantasia ai quali infonde la vita nei suoi testi poetici: «Mi piace volteggiare attraverso (...) i venti dell'eternità e lasciarmi trasportare per

un istante dalla leggerezza. Come un uccello mi libro nella vastità del cielo. Il tempo si ferma e mi sento libera e rilassata...». Ma la 45enne davanti allo specchio non ha le ali e il suo corpo allenato di ballerina è fatto di carne e sangue. Pieno di forza e tensione.

Eppure non può fidarsene. Certi giorni non vuole obbedire alla sua mente ambiziosa. Allora lei che cerca grazia e leggiadria trova solo dolore e rigidità. > pag. 30



Das Malen hilft der Bechterew-Betroffenen in eine Welt abzutauchen, in der sie der Schmerz nicht findet.

La peinture aide Petra Lehmann à plonger dans un monde où la douleur ne l'atteint pas.

Dipingere la aiuta a immergersi in un mondo in cui il morbo di Bechterew e il dolore non riescono a raggiungerla.

«Es gab Zeiten, in denen ich mich kaum bewegen konnte. Doch ich dachte, die starken Schmerzen seien normal», erinnert sich die gebürtige Luzernerin. Als Tochter zweier sehr sportambitionierter Lehrer war ihr Ehrgeiz in die Wiege gelegt worden. Der Begriff Schonung existierte ebenso wenig in ihrem Wortschatz wie aufgeben. Also trainierte sie auf Rat der Ärzte noch härter.

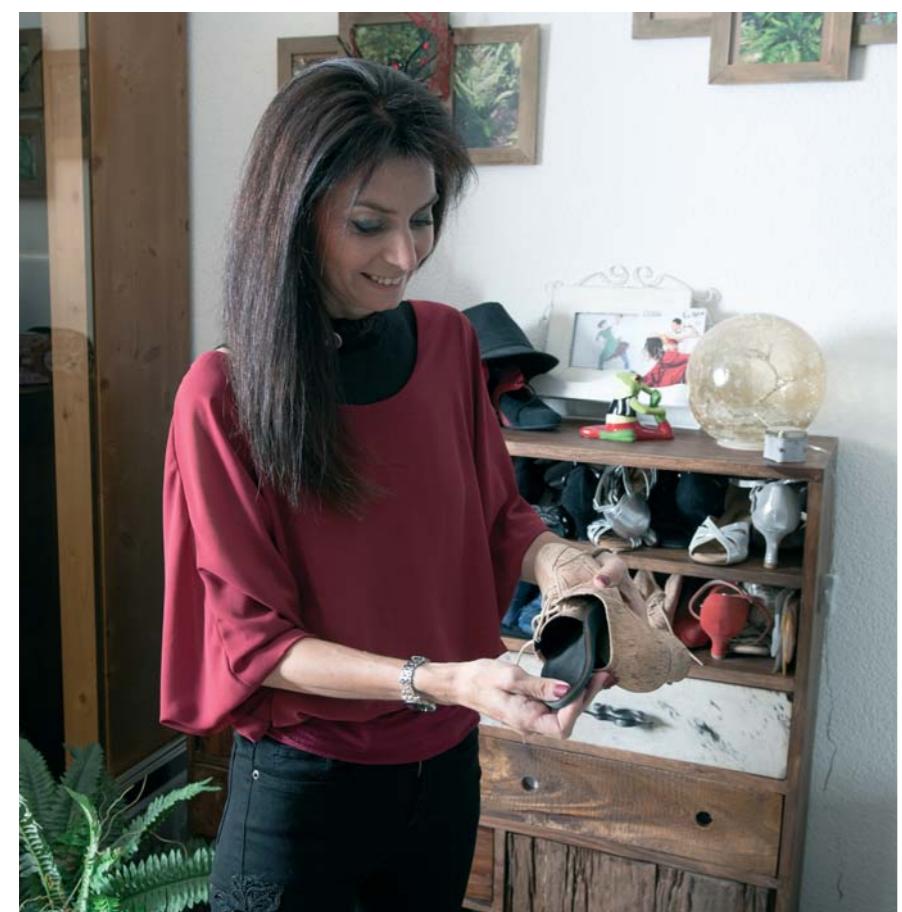
Diagnose mit 31 Jahren

Trotz der heftigen Beschwerden absolvierte sie eine KV-Lehre auf der Bank, konnte später ein kleines Schalterteam leiten. Irgendwann langweilte sich ihr ambitionierter Geist. Eine neue Herausforderung brachte die Umschulung zur Kriminalkommissarin. Daneben wechselten sich bessere Zeiten mit schlechten. Die Bedeutung von schmerfrei kannte sie nicht. Als sie sich 2005 während einer Hustenattacke vier Rippen gleichzeitig brach, schlug ihr damaliger

Tanzschuhe sind Gift für rheumageschädigte Füsse. Wann immer möglich, benutzt die Paartänzerin Einlagen und Fersenpolster.

Les chaussures de danse sont un poison pour les pieds abîmés par les rhumatismes. Chaque fois qu'elle le peut, Petra Lehmann utilise des semelles et des talonnettes.

Le scarpe da danza sono veleno per i piedi danneggiati dai reumatismi. Quando possibile, la ballerina indossa plantari e imbottiture per i talloni.



Hausarzt Alarm. Der anschliessende Osteoporose-Test war positiv. «Der Rheumatologe, zu dem ich überwiesen wurde, analysierte endlich mein Blut – HLA B27 positiv – und betrachtete alle Beschwerden erstmals einheitlich. So erhielt ich 16 Jahre nach meinem vermutlich ersten Schub die Diagnose Morbus Bechterew.»

Kraftort für die Psyche

Petra Lehmann sitzt mit gekreuzten Beinen auf dem Sofa. Der Stift in ihrer linken Hand gleitet über das Papier. Der Raum um sie herum gleicht der Garderobe in einem Variété: Hüte, Federboas und Tanzschuhe, wo man hinschaut. Neben Diplomen zieren auch zwei Bilder des Künstlers Achilles Urs Widmer die Wände. Eines davon zeigt das Titelbild der 2. Auflage von Lehmanns Buch «Phantoesie», welches von dem Künstler illustriert wurde. Nicht nur der Schmerz, auch das Malen und Schreiben begleiten

die Paartänzerin seit ihrer Kindheit. Durch die Buchstaben und Bleistiftstriche hindurch kann sie in eine geheimnisvolle Welt abtauchen, in der sie der Schmerz nicht findet. Doch es brauchte Zeit, bis sie die unheimliche Kraft erkannte, die ihr diese Tätigkeiten für die Bewältigung ihrer Krankheit schenken. Lange konnte die Bechterew-Betroffene nicht akzeptieren, dass ihr Körper mehr Pausen braucht. Erst die Sportpsychologin der Rehaklinik, in die sie kurz nach der Diagnose eingewiesen wurde, öffnete ihr die Augen. Sie band Petra Lehmann einen Pulsmesser um und zeigte ihr so, was die Krankheit allein ihrem Körper abverlangte: Ihr Ruhepuls lag bei 130 statt der normalen 60–80 Schläge pro Minute. «Die Therapeutin sagte zu mir, ich könnte nicht mit einem VW-Käfer jeden Tag an einem Ferrari-Rennen teilnehmen. Dieses Bild hat mir sehr geholfen», erinnert sich Petra Lehmann. Sie begriff, dass ihr «Fahrzeug» irgendwann auseinanderbrechen würde, wenn sie nicht lernte, ein paar Gänge herunterzuschalten.

Ohne Übungen geht nichts

Auch wenn sie sich ihrem Körper zuliebe von einigen Sportarten verabschiedet hat, geniesst die Bewegung nach wie vor einen hohen Stellenwert in Petra Lehmanns Alltag: Sie ist ihre wichtigste Energiequelle. Neben dem klassischen Paartanzunterricht und der Leitung von Everdance-Kursen trainiert sie mindestens zwei Mal pro Woche mit einem Eigengewicht-Trainingsgerät. Zudem findet immer dienstags ihr eigenes Tanztraining statt. Hinzu kommen Walken und Velofahren. «Damit ich weich werde und in Gang komme, mache ich zudem jeden Morgen meine Bechterew-Übungen. Da muss selbst ich dran bleiben, um nicht einzusteifen. Im Vergleich zu anderen Betroffenen bin ich sicher sehr gut zwäg. Aber gemessen an meiner Beweglichkeit spüre ich die Einschränkungen.» Diese sind manchmal so stark, dass das Tanzen eine Zeit lang tabu ist.

Beschwerden oder Nebenwirkungen

Seit 2018 erlebt Petra Lehmann immer häufiger längere, gute Abschnitte, in



Petra Lehmann freut sich über jeden guten Tag und akzeptiert die tristen.

Petra Lehmann se réjouit de tous les bons jours et accepte les mauvais.

Petra Lehmann gioisce per ogni giorno positivo e accetta quelli negativi.

auch mit Rückschlägen verbunden. Aber auf lange Sicht lohnt es sich, davon bin ich überzeugt!»

Mut und Zuversicht schenken

Auf dem Bildschirm des Laptops tanzt die Goldelle. Ein Wesen mit filigranen Tentakeln, das vor türkis-violetten Blütenköpfen schwebt. Ist es eine Wasserkreatur, die sich von der Strömung treiben lässt oder doch eher ein Landgeschöpf, welches mit dem Wind tanzt? «Das grösste Geschenk an mich und mein Herz», sagt Petra Lehmann, «ist des Betrachters eigene Vorstellungskraft anzuregen und ihn für einen kurzen Moment in eine surreale Traumwelt zu entführen.» Die 45-Jährige hofft, mit ihren Texten, dem Tanzen und den Bildern auch andern Mut und Zuversicht schenken zu können. Für sich selbst wünscht sie sich vor allem eines: das Tanzen, Malen und Schreiben zu intensivieren, damit sie ihr Teilzeitpensum reduzieren kann. «Was gibt es Schöneres, als das zu tun, was einem Kraft und Energie schenkt, um selbst eine chronische Krankheit fast zu vergessen?», sagt Petra Lehmann und ihre blauen Augen strahlen. ▀



Das Buch «Phantoesie» mit 12 Kurzgeschichten und Illustrationen des Künstlers Achilles Urs Widmer kann für CHF 32.00 (zzgl. CHF 2.00 für Versand) direkt bei Petra Lehmann bestellt werden: petra@tanzpoesie.ch. Weitere Infos unter: www.tanzpoesie.ch



Auf dem Sofa liegend und einen Film schauend trifft man die Kriminalkommissarin immer noch selten an, aber es kommt vor.

Allongée sur le canapé devant un bon film. Un moment de détente que Petra Lehmann ne s'accorde que rarement.

Raramente la commissaria di polizia criminale se ne sta sul divano a guardare un film, ma a volte succede.

première poussée de spondylarthrite ankylosante à l'âge de quinze ans. Mais à l'époque, personne ne devine. Les médecins trouvent des explications à tout, qu'il s'agisse des problèmes digestifs ressemblant à des coliques, des douleurs intenses dans le dos ou diffuses au niveau des insertions musculaires ou tendineuses. En dépit des antécédents familiaux – sa grand-mère maternelle souffrait de symptômes semblables et son oncle avait la maladie des os de verre –, chaque symptôme est traité séparément. La jeune femme se voit prescrire des séances de physiothérapie et conseiller de s'entraîner plus durement. Gymnaste et danseuse, elle était pourtant déjà plus active que la moyenne. « Parfois, je ne pouvais presque plus bouger. Pourtant je pensais que ces fortes douleurs étaient normales », se souvient cette Lucernoise de naissance. Fille de deux enseignants aux attentes sportives très élevées, son ambition date du berceau. Se préserver fait aussi peu partie de son vocabulaire qu'abandonner. Sur les conseils des médecins, elle s'entraîne alors encore plus durement.

Diagnostic posé à 31 ans

Malgré la violence des symptômes, elle suit un apprentissage d'employée de commerce dans le domaine bancaire et dirige plus tard une petite équipe au

guichet. Puis son esprit ambitieux commence à s'ennuyer et elle se fixe comme défi de se reconvertis en commissaire de police judiciaire. Les périodes difficiles alternent avec des temps meilleurs. Mais jamais elle ne connaît l'absence de douleurs. Quand elle se casse quatre côtes lors d'une violente quinte de toux en 2005, son médecin de famille tire la sonnette d'alarme. Elle passe un test d'ostéoporose qui se révèle positif. « Le rhumatologue auquel j'ai été adressée a fini par analyser mon sang – HLA B27 positif – et a enfin considéré l'ensemble de mes symptômes comme faisant partie d'un tout. C'est ainsi que 16 ans après ce qui fut probablement ma première poussée, le diagnostic de spondylarthrite ankylosante est tombé. »

Source d'énergie psychique

Petra Lehmann est assise sur le canapé, les jambes croisées. Le stylo qu'elle tient dans la main gauche glisse sur le papier. Où que l'on regarde dans la pièce, le décor n'a rien à envier dans sa variété à une garde-robe: les chapeaux côtoient des boas en plumes et des chaussures de danse. En plus des diplômes, deux tableaux de l'artiste ornent les murs. L'un des deux correspond à la page de couverture de la seconde édition du livre de Lehmann Phantoesie, que l'artiste lui-même a illustré. Les douleurs ne sont

pas les seules à accompagner depuis l'enfance cette danseuse, la peinture et l'écriture aussi. Au fil des lettres et des traits de crayon, elle plonge dans un monde mystérieux où la douleur s'oublie. Il lui a fallu du temps pourtant pour identifier cette force étrange que lui donnent ses activités et qui lui permet de gérer la maladie. Pendant longtemps, cette patiente atteinte de la spondylarthrite ankylosante n'a pas accepté que son corps réclame davantage de pauses. C'est la psychologue du sport travaillant dans la clinique de réadaptation à laquelle elle a été adressée après le diagnostic qui lui a ouvert les yeux. Elle lui a installé un tensiomètre sur le bras pour lui montrer ce que la maladie à elle seule exigeait de son organisme. Son pouls au repos était à 130, au lieu des 60-80 battements habituels par minute. « La thérapeute m'a expliqué que je ne pouvais pas participer tous les jours à une course de Ferrari au volant d'une Coccinelle. Cette image m'a beaucoup aidée », se souvient Petra Lehmann. Elle a compris que son « véhicule » finirait par la lâcher un jour si elle n'apprenait pas à rétrograder un peu.

Sans exercices, impossible

Même si Petra Lehmann a renoncé à certains sports pour préserver son corps,

l'exercice physique occupe toujours une place de choix dans son quotidien: c'est sa principale source d'énergie. En plus de suivre des cours de danse de salon classique et de diriger des cours Everdance, elle s'entraîne au moins deux fois par semaine sur un appareil de musculation qui utilise uniquement le poids du corps. Elle a aussi son propre entraînement de danse tous les mardis. Sans oublier la marche et le vélo. « Pour m'assouplir et me mettre en mouvement, je fais aussi tous les matins quelques exercices spécifiques à la spondylarthrite. Même moi, je dois les faire régulièrement pour ne pas être trop raide. Par rapport à d'autres patients, je suis en très bonne forme, c'est certain. Mais connaissant ma souplesse, je sens que je suis limitée. » Ces limitations sont parfois si fortes qu'il n'est pas question de danser pendant un certain temps. Ce sont les moments les plus durs pour Petra Lehmann. Cette femme d'ordinaire si joyeuse s'éteint alors et son humour cède la place à la colère. Elle a dû apprendre à considérer la maladie comme faisant partie de son corps. Sa forte détermination est capable de bien des choses, mais pas d'ignorer sa spondylarthrite ankylosante. Pourtant la maladie lui a aussi enseigné de bonnes choses: « J'apprécie les choses essentielles de la vie: savourer une

bonne journée, rire, célébrer les petits progrès et les petits succès, regarder de l'avant, accueillir l'amour et la joie, mais aussi profiter du calme et du repos et laisser venir les émotions. Il est impossible d'être fort tout le temps! »

Symptômes ou effets indésirables

Depuis 2018, Petra Lehmann profite de bonnes phases, de plus en plus fréquentes, pendant lesquelles elle « pourrait gravir des montagnes ». Comme bien d'autres malades, elle a dû choisir entre supporter les symptômes eux-mêmes ou les effets indésirables des médicaments. Ce choix a été d'autant plus difficile qu'elle a fait une allergie à la plupart des molécules et que ses migraines se sont chaque fois massivement aggravées. « J'ai donc décidé de vivre avec certains symptômes pour subir moins d'effets indésirables et pouvoir prendre des doses plus légères. » Aujourd'hui, elle ne prend plus qu'un médicament de la classe des AINS et complète au besoin avec un antalgique ou des injections locales. « L'ostéopathie et la nutrition m'apportent beaucoup », indique Petra Lehmann avant de poursuivre: « Le fait d'avoir testé ce qui me fait du bien ou

pas m'a demandé beaucoup de patience et s'est soldé parfois par des échecs. Mais à long terme, je suis convaincue d'y gagner! »

Source de courage et de confiance en soi

La Goldelle danse sur l'écran. C'est une créature aux tentacules en filigrane, flottant devant des fleurs turquoise et violet. S'agit-il d'une créature marine qui se laisse porter par le courant ou d'une créature terrestre dansant avec le vent? « Le plus beau cadeau qu'on puisse me faire, qui me réchauffe le cœur, dit Petra Lehmann, c'est de stimuler l'imagination de l'observateur et de l'emmener le temps d'un instant dans un monde fantastique et surréaliste. » À 45 ans, elle espère insuffler aux autres du courage et de la confiance en soi à travers ses textes, la danse et ses tableaux. Pour elle-même, elle a surtout un souhait. Intensifier la danse, la peinture et l'écriture pour pouvoir réduire son temps partiel. « Qu'y a-t-il de plus beau que de pouvoir faire ce qui vous donne de l'énergie et qui vous fait presque oublier votre propre maladie chronique? », déclare Petra Lehmann avec des yeux bleus rayonnant. ▀



Mit den Jahren hat die 46-Jährige gelernt, ihre «Problemzonen» durch Tapen zu entlasten und zu stabilisieren.

Au fil des ans, Petra Lehmann a appris à soulager et à stabiliser ses « zones à problèmes » avec du strap.

Nel corso degli anni, la 46enne ha imparato ad alleggerire e stabilizzare le sue « aree problematiche » con il nastro.



Der TRX-Schlingentrainer ermöglicht das gleichmäßige Training aller Muskelgruppen allein durch das Eigengewicht.

Les extenseurs TRX permettent d'entraîner régulièrement tous les groupes de muscles uniquement avec son propre poids.

L'attrezzo TRX permette di allenare uniformemente tutti i gruppi muscolari solo con l'equilibrio.

Die Zeichnungen ihrer fantastischen Wesen schneidet die Künstlerin am Computer aus und setzt sie vor einen Foto-Hintergrund.

L'artiste découpe les dessins de ses créatures fantastiques sur l'ordinateur et les place devant un fond photographique.

L'artista ritaglia al computer i disegni delle sue creature fantastiche e usa una fotografia come sfondo.

Indizi in famiglia

Neurodermiti, violente emicranie, infezioni ricorrenti e diverse allergie gettavano un'ombra sull'infanzia di Petra Lehmann. All'età di 15 anni ebbe il primo attacco del morbo di Bechterew. Solo che allora nessuno lo sapeva. I problemi gastrointestinali di tipo colitico, i forti dolori alla schiena o i diffusi malesseri alle inserzioni di muscoli e tendini: a tutto i medici trovavano una spiegazione. Sebbene vi fossero indicazioni a livello familiare – la nonna materna soffriva di disturbi simili e lo zio aveva l'osteogenesi imperfetta – ogni sintomo veniva trattato singolarmente. Alla ragazza si prescriveva la fisioterapia e le si consigliava di fare più allenamento. Tuttavia, con la ginnastica artistica e la danza faceva già più attività fisica della media. «C'erano periodi in cui non riuscivo quasi a muovermi. Ma pensavo che fosse normale avere forti dolori» ricorda la giovane di Lucerna. Figlia di due insegnanti molto sportivi, l'ambizione l'ha ereditata dai genitori. Nel suo vocabolario il concetto di cautela non trovava posto, tantomeno quello di rinuncia. Quindi, su consiglio dei medici, intensificava gli allenamenti.

Diagnosi a 31 anni

Nonostante i forti disturbi, supera un tirocinio commerciale in banca in seguito al quale dirige un piccolo team di sportello. A un certo punto però il suo spirito ambizioso comincia ad annoiarsi. Per affrontare una nuova sfida studia per diventare commissaria di polizia criminale. Nel frattempo i periodi buoni si alternano a quelli cattivi. Non sa cosa voglia dire non avere dolore. Quando

nel 2005 un attacco di tosse le provoca una frattura di quattro costole contemporaneamente, al suo medico di base di allora suona il campanello di allarme. Il test dell'osteoporosi risulta positivo. «Il reumatologo da cui vengo inviata finalmente mi fa l'analisi del sangue – HLA B27 positivo – e per la prima volta considera tutti i miei disturbi nel loro insieme. Così, 16 anni dopo il mio presunto primo attacco, mi viene diagnosticato il morbo di Bechterew».

Centro di energia per la psiche

Petra Lehmann siede sul sofà con le gambe incrociate. La matita che tiene nella mano sinistra scorre sulla carta. La stanza tutto intorno sembra il guardaroba di un varietà: cappelli, boa di piume e scarpe da ballo ovunque cada l'occhio. Oltre ai diplomi ornano le pareti anche due immagini dell'artista Achilles Urs Widmer. Una mostra la copertina della seconda edizione del libro «Phantoesie» di Petra Lehmann, illustrato dall'artista. Non solo il dolore, ma anche la pittura e la scrittura accompagnano la ballerina sin dall'infanzia. Attraverso le lettere e i tratti a matita si immerge in un mondo misterioso nel quale il dolore non la trova. Ma ci è voluto del tempo per riconoscere la forza straordinaria che le donano queste attività per affrontare la malattia. A lungo non ha voluto accettare che il suo corpo ha bisogno di più pause. La prima ad aprirle gli occhi è stata la psicologa sportiva della Rehaklinik, in cui è stata ricoverata poco dopo la diagnosi. Le ha messo un cardiofrequenzimetro al polso e le ha mostrato quanto la sola malattia



Nicht nur auf der Tanzfläche ein Paar: Petra Lehmann und ihr Partner Andreas Joller.

Un couple sur la piste de danse et dans la vie: Petra Lehmann et son partenaire Andreas Joller.

Coppia solo sulla pista da ballo: Petra Lehmann e il suo partner Andreas Joller.

chiedeva al suo corpo. A riposo aveva 130 battiti, contro i normali 60–80 al minuto. «La terapista mi ha detto che non potevo partecipare ogni giorno con il mio maggiolino a una gara di Ferrari. Questa metafora mi ha aiutata molto» ricorda Petra Lehmann. Ha capito che la sua «vettura» prima o poi si sarebbe rotta, se non avesse imparato a scalare un paio di marce.

Senza esercizio nulla è possibile

Anche se per amore del proprio corpo ha abbandonato alcune discipline sportive, il movimento ha sempre una grande importanza nella vita quotidiana di Petra Lehmann: è la sua principale fonte di energia. Oltre alla classica lezione di ballo di coppia e alla direzione dei corsi Everdance, si allena almeno due volte alla settimana con un attrezzo. Inoltre ogni martedì fa esercitazione di danza. Si aggiungono le camminate e la bicicletta. «Per sciogliermi e ingranare, ogni mattina faccio anche i miei esercizi per il Bechterew. Non devo mollare, per non irrigidirmi. Rispetto ad altre persone con la mia patologia, sono certamente molto in forma. Ma sento le limitazioni della mia mobilità». A volte sono così forti che per un certo periodo ballare diventa un tabù. Sono i momenti peggiori per Petra Lehmann. Lei, solitamente tanto

allegra, diventa silenziosa e il suo senso dell'umorismo si trasforma in rabbia. Ha dovuto imparare che la malattia è parte del suo corpo. Con la sua forza di volontà può influire su molte cose, ma non può cambiare il morbo di Bechterew. Tuttavia, la malattia le ha anche insegnato delle cose buone: «So apprezzare le cose fondamentali della vita: provare piacere dopo aver passato una buona giornata, ridere, celebrare i progressi e i successi, anche se piccoli, guardare avanti, vedere amore e gioia, ma anche godermi la tranquillità e il silenzio e lasciare andare le emozioni. Non si può essere sempre forti!»

Disturbi o effetti collaterali

Dal 2018 Petra Lehmann ha sempre più spesso lunghe fasi positive in cui «potrebbe scalare le montagne». Come molte persone affette da reumatismo, anche lei si è trovata di fronte alla necessità di decidere se fosse meglio sopportare i disturbi o gli effetti collaterali dei farmaci. Questa scelta è stata resa ancora più difficile dal fatto che presentava reazioni allergiche alla maggior parte dei principi attivi e le sue emicranie peggioravano notevolmente. «Allora ho deciso di convivere con alcuni disturbi, per avere meno effetti collaterali e poter assumere dosaggi più leggeri». Oggi prende solo un medicamento



Infondere coraggio e fiducia

Sullo schermo del laptop si vede danzare la Goldelle, un essere con tentacoli di filigrana che si libra tra capolini di fiori turchesi e viola. È una creatura aquatica che si lascia trascinare dalla corrente o un essere terreno che danza con il vento? «Il più grosso regalo per me è per il mio cuore è stimolare l'immaginazione dell'osservatore e rapirlo per un breve attimo in un magico mondo surreale» racconta Petra Lehmann. Con i suoi testi, con la danza e con le immagini, Petra spera di infondere coraggio e fiducia anche ad altri. Per se stessa si augura soprattutto di intensificare la danza, la pittura e la scrittura per poter ridurre il suo part time. I suoi occhi azzurri brillano mentre afferma: «Cosa c'è di più bello che fare ciò che ti dà forza ed energia, tanto da dimenticare quasi una malattia cronica?».

Alltag / quotidien / vita quotidiana

**Entspannung für den Körper,
Kraft für die Seele**
Détente pour le corps, force pour l'esprit
Relax per il corpo, forza per l'anima



Rheuma-Entspannungskissen gross
Das Entspannungskissen schmiegt sich dem ruhenden Körper perfekt an und gibt ihm in jeder Position eine Stütze. Beim Schlafen stabilisiert es die Seitenlage und erleichtert den Wechsel der Schlafposition.

Coussin de relaxation XL
Le coussin de relaxation épouse parfaitement vos formes grâce à des micro-

**Bestellungen/
Pour commander/Ordinazioni**
www.rheumaliga-shop.ch,
Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Ball Softgym

Als Nacken- und Lendenkissen unterstützt der weiche Ball eine rücken-gerechte Haltung und dient zugleich der Entspannung. Zudem eignet er sich für ein sanftes Muskelaufbau-Training. Ideal für daheim und unterwegs. Inklusive Übungsanleitung und Aufblas-Röhrchen.

Ballon Softgym

Utilisé comme oreiller ou coussin lombaire, ce ballon souple maintient le dos et décontracte la nuque et les reins, à la maison comme en voyage.

Il renforce la musculature en douceur.

billes qui le rendent souple. Il suffit de le caler entre les jambes pour les sentir plus légères. Il soutient légèrement et soulage le dos.

Cuscino riposo grande

Il cuscino riposo si adatta perfettamente



Cet accessoire est livré avec guide d'exercices et tube de gonflage.

Palla Softgym

Utilizzabile come cuscino cervicale o lombare, questa morbida palla assicura un sostegno ideale per una postura corretta e allo stesso tempo rilassata della schiena – adatta anche in viaggio. Inoltre può essere utilizzata per rinforzare delicatamente la muscolatura.

Completa di guida agli esercizi e tubo di gonfiaggio.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0023; CHF 12.60

al corpo, assicurandogli un sostegno in ogni posizione. Durante il sonno stabilizza la posizione laterale e facilita il cambio di posizione.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0061;
CHF 128.40



Der sanft-stachelige Druck des Igelballs sorgt für eine stimulierende Massage des Rückens und des ganzen Körpers. Gleichzeitig trainiert diese praktische Massagehilfe die Feinmotorik und die Beweglichkeit von Händen und Füßen.

Igelball

La pression douce des picots du hérisson garantit un massage stimulant du dos et de l'ensemble du corps. Cet accessoire pratique permet en même temps de travailler la motricité fine et la mobilité des mains et des pieds.

Art.-Nr./n° d'art./n. art.
0009 A (sehr weich/très souple/molto morbida; CHF 11.90),

0009 B (weich/souple/morbida; CHF 9.90),

0009 C (hart/dur/dura; CHF 9.90)

**Buch- oder Tabletstütze**

Leicht und stabil ist diese Buchstütze zum Lesen von Büchern und Zeitschriften. Der Auflagewinkel ist verstellbar. Auch ideal für unterwegs.

Pupitre de lecture

Pupitre, léger et stable, pour poser les livres et les magazines afin de soulager les mains, les bras et les épaules. Il vous accompagne même en voyage. L'angle d'inclinaison est réglable.

Reggilibro

Questo supporto stabile e leggero è adatto per sorreggere libri e giornali e

ideale pure in viaggio. L'angolo di appoggio è regolabile a piacere.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 4000; CHF 34.80

**Nackenauflage Chriesistei**

Die je nach Bedarf wärmende oder kühlende Auflage für den Nacken und

die Schultern entspannt die Muskeln und kann Schmerzen lindern. Erwärmen lässt sich die Nackenauflage im Backofen oder in der Mikrowelle, kühlen im Kühlfach.

Coussin Chriesistei

Cette application en noyaux de cerise, avec effet chauffant ou refroidissant, détend les muscles de la nuque et des épaules et apaise les douleurs. Placez l'application au four ou au micro-ondes

pour la chauffer et au réfrigérateur pour la refroidir.

Cuscino in nocciolini di ciliegia

Il supporto per la regione della nuca/spalle, riscaldabile o raffreddabile secondo necessità, rilassa la muscolatura e può alleviare il dolore. Riscaldare in forno/microonde. Raffreddare nel congelatore.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0046; CHF 42.60

**Palla riccio**

La soffice pressione esercitata dagli aculei della palla riccio crea un massaggio stimolante per la schiena e per l'intero corpo. Al tempo stesso, questo pratico massaggiatore allena la motricità e la mobilità di mani e piedi.

Art.-Nr./n° d'art./n. art.
0009 A (sehr weich/très souple/molto morbida; CHF 11.90),
0009 B (weich/souple/morbida; CHF 9.90),
0009 C (hart/dur/dura; CHF 9.90)

Sudoku

Mittel/moyen/medio

2	1							
			4				9	
		8		9	2		6	
6			2	8			7	
		1				4		
9			4	3			6	
5		7	2		8			
3				6				2
						1		

Schwer/difficile/difficile

		1	6			2		3
5		6						
4			9			5		
6					7			
		5		3				4
	7	8	9					
1	6					4		
				6				2
		3				7	8	

Auflösung Seite 36 / Solution page 36 / Soluzioni a pagina 36

Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



Sie sind nicht allein mit Rheuma.

Kursinhalte: Vorträge und Fachinputs durch Dr. med. Vinzenz Müller, Herisau und eine Fachberaterin Rheuma zu Themen wie Gesundheitsfaktoren, Lebensqualität trotz Rheuma, Rheumalerkrankungen, Rheumaprävention, Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Stressbewältigung trotz chronischer Schmerzen, nonverbale und verbale Kommunikation, Ernährung, Atmung, Bewegung und Entspannung sowie zu Alltagshilfen. Fünf bis zehn Personen, Änderungen der Inhalte vorbehalten.

Kursort: Beratungsstelle der Rheumaliga, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen.

Daten: mittwochs 17.15 bis 19.15 Uhr,
10. März 2021: Rheuma und Rheumaprävention, Widerstandskraft
24. März 2021: Rheumatoide Arthritis, Kommunikation
14. April 2021: Ernährung, Bewegung und Entspannung
28. April 2021: Stressfaktoren erkennen und vermeiden, Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen.

Kurskosten: Total für 4 Kursanlässe inkl. Kursunterlagen, Mitglieder der Rheumaliga CHF 80.–. Nichtmitglieder CHF 100.–.

Weitere Auskünfte und Anmeldung
bis 2. März 2021: Beratungsstelle Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen, www.rheumaliga.ch/sgfl, Telefon 071 223 15 13, Mail: s.tobler@rheumaliga.ch. Die Kursbestätigung und Rechnung erhalten Sie bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga Zug

Vorbehältlich der weiteren Entwicklung betreffend Corona-virus (COVID-19)

Erzählcafé
Geschichten teilen. Die Erzähltradition aufleben lassen.
03.12.20, Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Thema: unterwegs
Bibliothek Zug, Zug
Die Teilnahme ist kostenlos. Aus Platzgründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Neuer Kurs in Baar: Sanftes Yoga
Dieses sanfte klassische Yoga fokussiert das Zusammenwirken von dynamischen Körperübungen (Asanas), angeleiteten Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeit. Muskulatur und Knochen werden gestärkt und die Gelenke beweglich gehalten. Sanftes Yoga führt zu innerer Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.
Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Besuchen Sie den Einstiegskurs.

Detailprogramme und weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.rheumaliga.ch/zg
Telefon 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch

Rheumaliga Zug
Bewusst bewegt

Ausblick auf 2021

Kräuterwanderungen und Salbenkurs
Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden. Kevin Nobs vermittelt fachkundig praktische Tipps zur einfachen, selbstständigen Umsetzung. Zusätzlich zu den beliebten Wanderungen bieten wir einen Salbenkurs an und besuchen den Garten des Kapuzinerklosters in Solothurn.

Wanderungen
30.04.2021 Emmental
28.05.2021 Jura
25.06.2021 Wallis

Salbenkurs, vierteilig, in Bern
25.05. / 15.06. / 24.08. / 14.09.2021

Ausflug ins Kloster: 20.08.2021

Kochlabor
Motto-Kochkurse für Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden – einfach und unkompliziert. Vom Einkauf über die Mise en Place bis zum gesunden und leckeren Genuss. Gemeinsames Kochen im geselligen, gemütlichen Rahmen.

Daten: 28.01. / 20.03. / 25.05. / 13.08. / 04.10. / 23.11.2021 in Bern

Bewegungswochen
Haben Sie Lust zu verreisen und den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen? Unsere Bewegungswochen kombinieren körperliche Betätigung mit gemütlichem Beisammensein im Kreis Gleichgesinnter. Wir sind nächstes Jahr wiederum in Sils Maria und in Saas-Almagell zu Gast.
26.06. – 03.07.2021 Sils Maria
29.08. – 04.09.2021 Saas-Almagell

Diverse Informationsabende
Die Rheumaliga Bern und Oberwallis organisiert auch Vorträge zu verschiedenen Themen:

Die wichtigen Dinge regeln
Jeweils am Donnerstagabend, 18.00 – 20.30 Uhr

Entzündungshemmende Ernährung
18.03.2021 Bern

Komplementär-Therapien
27.05.2021 Bern

Bei all unseren Veranstaltungen liegen entsprechende Covid-19-Schutzkonzepte vor, die es einzuhalten gilt.

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:
Telefon 031 311 00 06,
Mail info.be@rheumaliga.ch

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga Zürich

Vorbehältlich der weiteren Entwicklung betreffend Coronavirus (COVID-19)

Erzählcafé 14 – 16 Uhr

Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung aufleben lassen. Teilnahme kostenlos.. Anmeldung erforderlich.

Winterthur, Donnerstag, 26.11.2020, Thema Schatztruhe
Zürich, Freitag, 18.12.2020, Joker-Thema

Workout für Männer

Krafttraining ist für einen vitalen Körper und Geist beste Medizin. Dieses ganzheitliche Training steigert die Körperfunktion, fördert Konzentration und Vitalität und verbessert Körperwahrnehmung, Haltung und Lebensqualität. Ausprobieren!

Gossau, freitags 15.00 – 15.50 Uhr
Stadt Zürich, mittwochs, 9.00 – 9.50 Uhr

Besuchen Sie uns!

In unserem Shop finden Sie praktische Geschenke für einen gelenkschonenden Alltag. Mit Päcklisch.



Detailprogramme und weitere Informationen erhalten Sie unter www.rheumaliga.ch/zh
Telefon 044 405 45 50
info.zh@rheumaliga.ch

Rheumaliga Zürich
Bewusst bewegt

2	5	3	4	1	9	7	8
8	4	9	7	6	5	1	3
9	3	2	8	1	6	5	4
1	5	6	7	2	4	8	3
3	7	8	9	4	3	2	1
8	9	7	5	4	3	2	6
3	2	1	9	6	7	4	5
9	2	5	1	3	6	8	7
6	4	5	8	7	3	2	9
4	3	2	8	9	1	6	5
5	9	6	3	5	7	8	4
7	8	1	6	5	4	2	9
2	1	9	3	5	7	8	4

Auflösung/Solution/Soluzione/Soluzione!

Sudoku

Fit in der Natur – Sport im Freien

Wir trainieren draussen in der frischen Luft. So erleben wir alle Jahreszeiten, stärken Muskeln, Herz- und Kreislauf, das Gleichgewicht und unser Immunsystem.

Bewegen in der Natur baut Stress ab und macht zufrieden und glücklich. Je nach Jahreszeit und Wetter treffen wir uns an verschiedenen Orten. Das kann im Wald auf dem Vitaparcours, auf der Finnenbahn, auf einem Sport- oder einem Spielplatz sein.

Angepasst an die eigene Belastbarkeit trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht. So nutzen wir die Möglichkeiten vor Ort und in der Natur, bleiben mit Übungen für Kraft und Gleichgewicht in Bewegung und geniessen das Zusammensein.

Was: Fit im Wald

Zeit: Montag 14 – 15 Uhr
Leitung: Marthi Schlatter

Was: Nordic Walking

Zeit: Dienstag 14 – 15 Uhr
Leitung: Marlies Windler

Was: Outdoor Training

Zeit: Freitag 14 – 15 Uhr
Leitung: Barbara Tissi

Preis: CHF 12.– als Rheumaliga-Mitglied
CHF 14.– als Nichtmitglied
1 x probieren gratis

Rheumaliga Treff

in Bewegung bleiben mit leichten Übungen für Gleichgewicht und Kraft, Zusammensein, Unterhaltung, Lachen, Gedächtnis-Training

Ort Treff Silvana in Schaffhausen
Zeit Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Ort Treff Burg in Stein am Rhein
Zeit Freitag 9.30 – 11.30 Uhr

Preis CHF 5.–, 1 x probieren gratis

Fahrdienst nach Absprache, kostenpflichtig

Leitung Ruth Bancroft, Marthi Hiltebrand, Theres Auer, Monika Gruber und Marlies Windler

Die Schutzmassnahmen werden eingehalten.

Auskunft und Anmeldung:

Rheumaliga Schaffhausen
Claudia Hurtig, Tel. 052 643 44 47

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein



Die Geschäftsstelle und das Kurssekretariat sind für Sie da:
Tel. 081 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch.
Aktuelle Informationen zu unseren Bewegungskursen finden Sie zudem auf der Homepage www.rheumaliga.ch/sgfl.

Vortragsreihe in kleinen Gruppen: Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Bewegungs-Schmerzen

- **Auswirkungen von Stress bei chronischen Schmerz-Krankheiten bei sich und HelferInnen erkennen**
23. Februar, ab 19 Uhr Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15
- **Stress erkennen und Stressbewältigung trotz chronischer Schmerzen**
24. Februar, ab 18 Uhr, St. Gallen, Rosenbergstr. 69
- **Stress-Bewältigung trotz chronischen Schmerzen**
9. März, ab 19 Uhr Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15



Offene Hilfsmittel-Ausstellungen in den Beratungsstellen: Selbständig bleiben mit den praktischen Alltagshilfen

In Bad Ragaz am 30. März, 24. Aug., 26. Okt. 2021:
14 bis 17 Uhr, Bahnhofstr. 15.
In St. Gallen am 17. Febr., 26. Mai, 17. Nov. 2021:
14 bis 17 Uhr, Rosenbergstr. 69.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Treffpunkt für Schmerz- und Rheuma-Betroffene: fachgeleitete Selbsthilfegruppe in St. Gallen und in Bad Ragaz

Erfahrungen austauschen und davon profitieren, gehört werden und zuhören, gemeinsam beweglich bleiben im Geist, der Seele und dem Körper, Halt geben und Halt finden.

Beratungsstelle St. Gallen, Rosenbergstr. 69: jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr am 17.2., 31.3., 21.4., 26.5., 30.6., 18.8., 22.9., 17.11.2021

Beratungsstelle Bad Ragaz, Bahnhofstr. 15: jeweils von 18 bis 19 Uhr am 2.2., 2.3., 4.5., 1.6., 6.7., 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.2021

Jetzt anmelden bis 1.6.21
15. Juni 2021, ab 11 bis ca. 16 Uhr: Tages-Ausflug an die Freilichtausstellung Bad Ragatz Vortrag und Mittagessen sowie individuelle Gruppen-Führung durch die Ausstellung.
Anmeldungen Tel. 081 511 50 03 oder info.sgfl@rheumaliga.ch



Weitere Informationen und Anmeldungen:

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz

Kurswesen: Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Beratung für Bad Ragaz und Umgebung sowie für GR und FL:

Frau Andrea Schmidler, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz,
Tel. 081 511 50 03, a.schmidler@rheumaliga.ch

Beratungsstelle für St. Gallen und Umgebung sowie für AI/AR:

Frau Silvia Tobler, Rosenbergstr. 69, 9000 St. Gallen,
Tel. 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auch auf [f](#) und lassen Sie sich beraten

Informationen und Aktuelles: www.rheumaliga.ch/sgfl

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Tagesausflug in Bad Ragaz mit Führung durch die Freilichtausstellung Bad Ragartz am 15. Juni 2021

Auf der regionalen Beratungsstelle in Bad Ragaz erhalten Sie in einem Fachreferat Informationen, ob es eine Rheuma-Diät gibt und wie Sie durch Ernährung Rheuma-Schmerzen lindern können. Im Anschluss geniessen Sie einen gesunden und feinen Lunch vom Buffet und runden den Tag ab mit einer Führung durch die Freilichtausstellung, die einzigartige Ragartz.

Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Tagesprogramm zusammengestellt: ab 11 Uhr begrüßt Sie die Leiterin unserer Beratungsstelle an der Bahnhofstr. 15 in Bad Ragaz und referiert ca. 11.30 Uhr zum Thema «Rheuma und Ernährung», gegen 12 Uhr wird das Buffet eröffnet mit feinen, gesunden und entzündungshemmenden Snacks. Um 13.30 Uhr startet die fachkundige und für unsere Gruppe individuelle Führung durch die Ragartz, die ungefähr anderthalb Stunden dauert. Sie erhalten mit der Führung durch die Mitarbeitenden der Freilichtausstellung Hintergrundinformationen zu den Objekten und ausstellenden Künstlern sowie das Programmheft der 8. Schweizerischen Triennale – Skulptur Bad Ragartz.

Kosten pauschal pro Person:

Mitglieder CHF 48.–, Nichtmitglieder bezahlen CHF 55.–. Durchführung ab 10 bis max. 25 Personen.

Anmeldung bis 1.6.2021

bei der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an a.schmidler@rheumaliga.ch oder Telefon 081 511 50 03.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmidler@rheumaliga.ch

Besuchen Sie uns auch auf [f](#) und lassen Sie sich beraten

Weitere Veranstaltungen und Aktuelles: www.rheumaliga.ch/sgfl

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

AARGAU

Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Tel 056 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Kurse
Aquawell, Feldenkrais, Medical Yoga, Osteogym, Rheuma-Gym.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZELL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

Tel 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsführerin: Andrea Wetz
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Cornelia Grob

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung
Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von unserer erfahrenen Sozialarbeiterin beraten.

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy / Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren, Zumba Gold.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote
Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Tel 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Kurse

Aquacura, Aquawell, Antara, Backademy, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji /Qigong, Medical Yoga, Luna Yoga, Faszentraining, Spiraldynamik®, Gartenprojekt. Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).

Wir beraten Sie gerne.

Sozial- und Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige

Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Existenzsicherung, Sozialversicherungen, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen. Unser Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verfügung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.

Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns auf der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen

- Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74,
www.fibromyalgie-thun.jimdo.com
- Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Polyarthrits (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach,
Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch

– Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch

News

amm Café Med Bern, Montag, 14. Dezember 2020, 16 bis 19 Uhr, Generationenhaus Bern, kostenlos und ohne Voranmeldung

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:
Tel 031 311 00 06, Mail info.be@rheumaliga.ch

FRIBOURG

Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg
1700 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein

Nous répondons:
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tél 026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours

Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Prévention des chutes (formation) et divers concepts de cours évolutifs.

Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes autres informations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil social

Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flée 2, 1705 Fribourg, Tél 026 347 40 00

Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous, pour vous fournir des informations et du soutien dans différents domaines, tels que assurances sociales, assurances privées, maintien à domicile, moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en institution. Cette prestation est gratuite.

GENÈVE

Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)
Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50
laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

Ouvert du lundi au vendredi
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

© Wavebreakmedia, iStock



Pour toutes informations concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Service social

Pro Infirmis: Rue du Puits 6, 2800 Delémont
Tél 032 421 98 50

Cours

Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.

Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont.

Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide

Association jurassienne des Polyarthritiques :
M. Claude Froidevaux 032 543 33 16 / 077 522 86 35
claude.froidevaux@gmx.ch
Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse

NEUCHÂTEL

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combeta 16
2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre
Heures d'ouverture du secrétariat: tous les jours de 8h00 – 11h00

Tél 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, Yoga et prévention des chutes. Nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé des cours et des autres activités est disponible auprès de notre secrétariat.

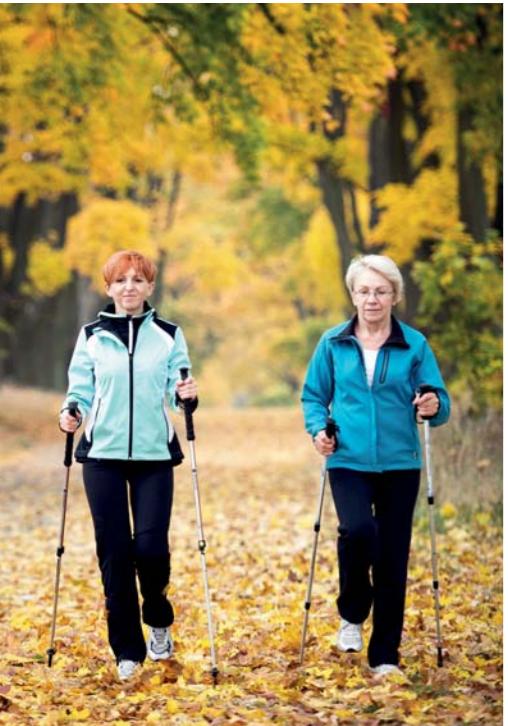
Pour des informations supplémentaires concernant des cours ou autres prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Groupes d'entraînement

Polyarthritiques (SPV): Mme Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB): Mme Suzanne Baur, Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS): Nadine Paciotti Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social

Pro Infirms à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirms à La Chaux-de-Fonds: Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

**SCHAFFHAUSEN**

Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
Fax 052 643 65 27
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Kurse

- Aquacura/Wasser-Therapie Kantonsspital-Therapiebad momentan geschlossen
- Aquawell/Wassergymnastik Mittwoch 8.00 und 8.40 Uhr
- Aquawell PLUS am Freitag 19.30 Uhr Schaffhausen, Hallenbad Breite
- Active Backademy Schaffhausen und Neunkirch 12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
- BalanceFit Schaffhausen Montag 10.00 – 10.45 Uhr
- EverFit Schaffhausen Freitag 13.00 – 13.45 Uhr
- Rhea- und Rückengymnastik Schaffhausen: Dienstag, Mittwoch Neunkirch: Dienstag, Donnerstag Thayngen: Montag

Bechterew-Gymnastik

Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49

Gymnastik bei Rheumatoïde Arthritis

Montag 17.00 – 17.50 Uhr Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88

Nordic Walking

Schaffhausen Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr

Outdoor Training

Schaffhausen Freitag 14.00 – 15.00 Uhr

Osteoporose-Gymnastik

Dienstag 14.00 und 15.00 Uhr,

Paar-Tanzkurs

Montag 20.10 Uhr, Mittwoch 10.15 Uhr

Pilates

in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche

in Thayngen Mo 17.45 Uhr + Mi 8.30 Uhr

in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr

– Pilates & Rückentraining für Männer in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong, Dienstag 9.00, 10.15 und 10.45 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr

– Tai Chi Chuan (auch Anfänger)

Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr

Sanftes Yoga

Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch 15.15 Uhr

Fit im Wald

Montag und Donnerstag 14.00 Uhr

Latin Dance

Montag – Donnerstag 4 Kurse

– Ever Dance Montag 17.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News

- Treff Silvana in Schaffhausen jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- Treff BURG in Stein am Rhein jeden Freitag 9.30 – 11.30 Uhr Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf

SOLOTURN

Rheumaliga Solothurn
Roamerstrasse/Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71

Fax 032 623 51 72

rheumaliga.so@bluewin.ch
kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen. Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

Wassergymnastik

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- Power Aquawell – Die dynamische Wassergymnastik
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser

Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung, trotz Rheuma
- Weichteilerheuma-Gymnastik – Wieder Freude an der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit fördern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Eine Entspannungsmethode

Bewegung im Freien

- Nordic Walking



© kal19 iStock

Weitere Angebote

- Hilfsmittel Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf die Hilfsmittel im Katalog.
- Beileidkarten Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
- Präsentation Möchten Sie uns näher kennenlernen? Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
- Gesundheitstelefon Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur Verfügung. Tel 0840 408 408.
- Broschüren, Merkblätter Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifischen Publikationen.

News

- Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
- In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.
- Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch lohnt sich!

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZELL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Neue Adresse:

Bahnhofstrasse 15
8230 Kreuzlingen

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

Tel 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse

Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmic, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR,

Feldenkrais, Schwingen statt springen.

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt. Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau. Rückenturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des VRTL-TG geleitet. www.rueckenturnen.ch).

Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker, Tel 071 411 58 43
Polyarthritis (SPV) Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB) Herr Felix Krömler, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS) Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote

Verschiedene Broschüren und Informationsmerblätter, Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo Via Geretta 3
6501 Bellinzona

Personne di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

Tel 091 825 46 13, ma – ve 9.00 – 11.30
info.ti@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ti

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche attraverso l'informazione e l'organizzazione di attività di movimento.

Consulenza

Svolge attività di consulenza in collaborazione con la Pro Infirms, attiva nella consulenza sociale (sedi Pro Infirms di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).

Corsi

Novità! Aperte le iscrizioni per i corsi di ONLINE GYM: ginnastica in diretta, condotta da monitori/trici.

La comodità di connettersi direttamente da casa, la sicurezza di una conduzione professionale, il piacere di essere in gruppo, anche a distanza.

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- Yoga*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all'aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.

* Lezioni di un'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno.

I corsi rispettano rigorosi piani di protezione e si svolgono in sicurezza. Si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezioni di prova gratuita. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Altri servizi

Contattando il segretariato, è possibile ordinare opuscoli, volantini informativi, e mezzi ausiliari.

URI UND SCHWYZ

Rheumaliga Uri und Schwyz
Turmmattweg 30
6460 Altdorf

Kontakt:
Sandra Prandi, Leiterin Geschäftsstelle
Edith Brun, Stv. Geschäftsstelle

Tel 041 870 40 10
rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

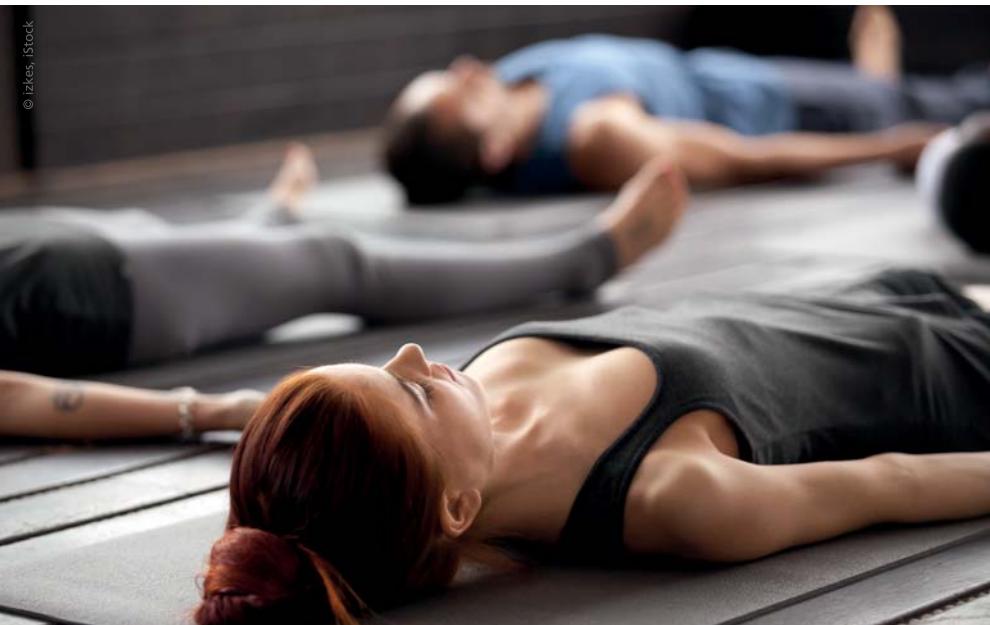
Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquawell – Das aktive Wassertraining
- Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- RückenWell – Rückengymnastik
- OsteoFit – Osteoporosegymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates
- Gangsicherheitstraining «sicher gehen – sicher stehen»

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten statt. Sie können auch einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen, um das Richtige für Sie zu finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 041 870 40 10 oder ein Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Weitere Angebote

- Beratungstelefon 0840 408 408
- Hilfsmittelberatung und -verkauf



Selbsthilfegruppe

Rheumatoide Arthritis:
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch/ursz

VALAIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme
1950 Sion

Tél 027 322 59 14
info.vs@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Le bureau de la ligue valaisanne n'est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu'à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:

Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours :

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 10 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Contact: Evelyne Erb-Michel, secrétaire générale
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom
Heures d'ouverture du bureau:
lundi à jeudi: 8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
vendredi: 8h00 – 12h00

Tél 021 623 37 07
info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée: assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Gymnastique au sol, Lombosport, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi, Qi Gong, Tango argentin. Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Education thérapeutique

Polyarthrite rhumatoïde : à l'intention des personnes atteintes et de leurs proches.
Spondylarthrite ankylosante : à l'intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.
Auto hypnose

Vacances

Des séjours médico-sociaux adaptés à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes.
Renseignements auprès de la LVR.

Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d'aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations. Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez-vous et le catalogue des moyens auxiliaires est disponible à notre secrétariat.

ZUG

Rheumaliga Zug
6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zg

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga



- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga
- Workout für Männer

Therapeutische Bewegungskurse
– Active Backademy – Das Rückentraining
– Arthrosgymnastik
– Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
– Diskushernie-Gymnastik
– Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
– Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote
– Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
– Erzählcafé in Zürich und Winterthur
– Gesangskurs – Freude am Singen
– Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
– Personal Training
– Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
– Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung
Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Weiteres Angebot

- Erzählcafé
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Kurse

Vorbeugende Bewegungskurse
– Aquacura – Das sanfte Wassertraining
– Aquajogging – Das Laufen im Wasser
– Aquawell – Das Wassertraining
– Easy Dance
– Easy Moving – Aktiv im Freien
– EverFit – Bewegung und Balance im Alter
– Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen

Groupes d'entraide et autres centres d'écoute

Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morus Sudeck Selbsthilfegruppen

Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz :

Thurgau
Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden

Solothurn
Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Zürich-Nord
Keine regelmässigen Gruppentreffen mehr!
Selbsthilfe-Auskünfte weiterhin über:
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
(Vermerk: Sudeck) oder Homepage-Infos
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz
<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>

Gruppe Zürich
Selbsthilfenzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe@selbsthilfcenter.ch
www.selbsthilfcenter.ch

Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietikon
Tel 044 833 09 73

Junge mit Rheuma
www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel
Annemarie Rutsch, Tel 061 721 47 17
info@discushernie-basel.ch
www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom
Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjogren-forum.ch

Gruppe Region Basel
Zentrum Selbthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbthilfe.ch

Gruppe Region Bern
Verena Berger, Tel 033 335 88 48
Gruppe Region Zürich
Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente
www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfeschweiz.ch) oder das Zentrum Selbthilfe (www.zentrumselbthilfe.ch).

Outre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d'entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet www.rheumaliga.ch. Le site www.infoentraideuisse.ch de la fondation Info Entr'aide Suisse propose également une liste de ces différents groupes.

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell'organizzazione Auto Aiuto Svizzera (www.autoaiutovizzera.ch) offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz

Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Sekretariat/Secrétariat:
 Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 422 35 00
 spv@arthritis.ch
 www.arthritis.ch
 Di – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:
 vakant

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
 Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Zürich
 Agnes Weber, Tel 062 891 65 09
- Baden
 Berti Hürzeler, Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
 RA Gruppe Basel und Umgebung
rgruppe.basel@gmail.com
- Bern
 Cornelia Gerber, Natel 078 620 40 65
- Genève
 Anne Berger, Tel 022 757 46 45
- Graubünden
 Bruno Tanner, [brunotanner772@gmail.com](mailto;brunotanner772@gmail.com)
- Luzern
 Nadia Barnettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
 Gisèle Porta, Tel 032 841 67 35
- Nidwalden
 Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
 Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
- Solothurn
 Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
- St. Gallen
 Abendgruppe: Ursula Braunwalder,
 Tel 078 639 89 60, ursi.braunwalder@gmx.ch
- Thurgau
 Abendgruppe: Ursula Früh, Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
 Dina Inderbitzin, Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion
 Alexandra Monnet, Tel 079 644 12 29,
amonnet@gmail.com
- Waadt/Vaud
 Renée Roulin, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
 Nachmittagsgruppe:
 Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch



Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Administration:

lupus suisse
 Josefstrasse 92
 8005 Zürich
 Tel 044 487 40 67
info@lupus-suisse.ch
www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen

Adresses groupes régionaux & contact:

- Aargau
 Gabriela Quidort, Haldenweg 19
 5304 Endingen, Tel 076 371 23 74
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
- Bern
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
 3770 Zweifelden, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
 2503 Biel, Tel 032 365 44 47
 oder
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
 4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
- Genève
 Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
 1292 Chambésy, Tel 078 949 05 57
monika.storni@lupus-suisse.ch
- Graubünden
 Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne
 Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
 Tel 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
 ou



Angela Schollerer,
 Montremoën 29, 1023 Crissier, Tel 076 426 07 00,
angela.schollerer@lupus-suisse.ch

- Zürich
 Cornelia Meier, Breitestrasse 2,
 8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64

– Suisse Romande
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
 8305 Dietlikon, Tel 044 833 09 97
malou.hagen@lupus-suisse.ch

- italienische Schweiz
 Donatella Lemma, Via Pietane 3
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Società Svizzera Morbo di Bechterew

Geschäftsstelle:

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
 Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
 Postcheckkonto 80-63687-7
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

Bechterew-Gruppentherapie /
Thérapie de groupe Bechterew

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban, Sursee
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans



- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Gland, Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Feldmeilen, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tél 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements : lundi, mardi, mercredi et jeudi, 8h30 – 11h30
 Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide :

- Bielne
 Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
 Beatrice Rawyler, Tel 079 908 83 88
- Fribourg
 Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85,
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Neuchâtel
 Belgrano Martine, Tel 078 940 31 50
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel
- Porrentruy
 Florence Detta-Dizerens, Tel 079 854 01 69

- Valais/Monthey
 Cécile Barman, Tel 079 662 00 41
- Valais/Martigny-Sion-Sierre
 Christine Michaud, Tel 076 585 20 54
 (matin 9h00 – 11h00)
- Vaud/Aigle
 Marcelle Anex, Tel 024 466 18 50
- Vaud/Lausanne
 Michèle Mercanton, Tel 021 624 60 50 ou
 079 398 65 57

- Vaud/La Côte
 Dominique Gueissaz, Tel 079 436 76 75
- Genève
 Nathalie Gallay, Tel 079 611 66 01

AFM
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
 Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Montag, Dienstag, Mittwoch und
 Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
 Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Baselland/Aesch
 SHG « Sunneblume »
 Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
- St. Gallen/Toggenburg
 SHG « Sunnestralh »
 Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
- Chur
 Renata Tanno, Tel 078 638 55 52
rtanno@bluewin.ch
 Ursula Spörli, Tel 081 284 33 20
- Freiburg
 Prisca Déneraud (Austausch auf Französisch),
 Tel 078 670 10 85
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg
- Biel
 SHG « La liberté du Papillon »
 Verantwortliche: Beatrice Rawyler
 Tel 079 908 83 88

Informazioni: Lunedì, martedì, mercoledì et giovedì da
 8h30 – 11h30
 Contabilità ed amministrazione:

Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00

Balerna: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



SVOI ASOI
Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
ASSOCIATION SUISSE DE L'OSTEOGENÈSE IMPERFECTA

Geschäftsstelle:
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaefsstelle@svoi-asoi.ch
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
 043 300 97 60



sclerodermie.ch
SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
 ASS Association Suisse des Sclérodermiques
 ASS Società Svizzera della Sclerodermia
Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:
 sclerodermie.ch, 3000 Bern
 Tel 077 502 18 68 (deutsch)
 Tél 077 503 51 42 (français)
 Tel 077 501 67 59 (italiano)
info@sclerodermie.ch
www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen

- Aargau/Solothurn/Basel:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Bern/Wallis:
 Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:
 Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
m.urfer@me.com
- Luzern/Innerschweiz:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:
 Nadine Paciotti, Tel 024 472 32 64
nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:
 Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:
 Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

«Rheumabetroffene Familien fühlen sich häufig allein»

Wer Rheuma hört, denkt gewöhnlich an ältere Menschen. Doch bereits Kleinkinder erkranken an Rheuma. Martina Roffler von der Rheumaliga Schweiz weiss, wie wichtig die Unterstützung für die betroffenen Kinder und ihre Familien ist.

Was ist Kinderrheuma genau?

Es gibt verschiedene Arten. Am häufigsten leiden Kinder an einer chronischen Gelenkentzündung, der juvenilen idiopathischen Arthritis. Dabei greift der Körper die Kindergelenke an. Leider gibt es bis heute keine Heilung, aber das Fortschreiten der Krankheit kann verlangsamt werden.

Was bedeutet die Diagnose für die Eltern?

Häufig sind sie geschockt, aber auch tief

verunsichert, wie es jetzt weitergehen soll. Die meisten hören zum ersten Mal überhaupt von Kinderrheuma. Viele Eltern fühlen sich allein, weil sie in ihrem Umfeld niemanden kennen, der in der selben Situation ist wie sie.

Wie gehen die Kinder damit um?

Das hängt vom Alter ab, aber auch von den Kindern selbst. Die einen haben mit den Schmerzen zu kämpfen, die anderen können besser damit umgehen.

Ab dem Schuleintritt wird für viele auch

«Les familles des personnes souffrant de rhumatismes se sentent souvent seules»

Lorsque l'on parle de rhumatismes, on pense généralement aux personnes âgées. Pourtant, les jeunes enfants peuvent eux aussi souffrir de rhumatismes. Martina Roffler, de la Ligue suisse contre le rhumatisme, sait combien l'aide est importante pour les enfants atteints et leurs familles.

Qu'entend-on exactement par rhumatismes infantiles ?

Il en existe différents types. Les enfants souffrent le plus souvent d'arthrite juvénile idiopathique, une inflammation chronique des articulations due à un dysfonctionnement du système immunitaire. Bien que cette maladie ne soit pas guérissable, sa progression peut être ralentie.

Que signifie le diagnostic pour les parents ?

Ils sont souvent choqués, mais aussi profondément inquiets quant à l'évolution de la maladie. La plupart ignoraient que

les enfants peuvent souffrir de rhumatismes. Nombre d'entre eux se sentent seuls, car personne dans leur entourage ne se trouve dans la même situation qu'eux.

Comment les enfants gèrent-ils la situation ?

Cela dépend de leur âge, mais aussi de leur caractère. Certains supportent mal la douleur, d'autres mieux. Lors de la scolarisation, le sentiment d'être différent devient également un problème pour beaucoup. Certains enfants peuvent se replier sur eux-mêmes ou être victimes de brimades.



Martina Roffler, Leiterin Dienstleistungen,
Rheumaliga Schweiz.

Martina Roffler, responsable service & pres-
tations, Ligue suisse contre le rhumatisme.

das Gefühl des Andersseins zum Problem.
Sozialer Rückzug und Mobbing können
die Folgen sein.

Wie hilft die Rheumaliga den Familien?

Wir bieten den Betroffenen diejenige
Unterstützung, Beratung und Beglei-
tung, die sie brauchen, um das Famili-
leben mit einem rheumakranken Kind
besser zu bewältigen. An dieser Stelle
möchte ich allen Spenderinnen und Spen-
dern für ihre wichtige Mithilfe danken. ■

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

AbbVie AG

AMGEN®

Biogen.

Boehringer Ingelheim

Gebro Pharma

HÜSLER NEST
Das original Schweizer Naturbett.

IBSA

Kytta

Lilly

A. MENARINI
Pharma

MSD
Be well

Pfizer

SANDOZ A Novartis Division

SANOFI GENZYME

Takeda

Roche

ucb

Comment la Ligue contre le rhumatisme aide-t-elle les familles ?

Nous leur offrons le soutien, les conseils et l'accompagnement dont elles ont besoin pour mieux faire face à la situation. Je tiens à cet égard à remercier toutes les donatrices et tous les donateurs qui nous permettent de le faire. ■

Welches Training passt?
Jetzt Bewegungstest machen

Vermeiden Sie Stürze

In Kursen und mit Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

Fachpartner: Physio Swiss, evs ase, bfu bpa upi, PRO SENECTUTE, Gesundheitsförderung Schweiz

Hauptpartner: Rheumaliga Schweiz, Bewegt bewegt, Gesundheitsförderung Schweiz

**sicher stehen
sichergehen.ch**

Herzlichen Dank!
Merci de tout cœur!