



## THEMEN

### Mit der neuen Aufgabe kam die Besserung.

Eine sinnvolle Aufgabe und Zufriedenheit sind das Wichtigste im Leben – davon ist Hans Peter Durtschi überzeugt.

### Ausdrucksmalen schenkt Mut und Freude –

lesen Sie mehr darüber im Interview mit Maggie Schmidle auf S. 4.



# Mit der neuen Aufgabe kam die Besserung



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist kaum zu glauben, wie die Zeit vergeht! Anfang September waren es bereits 15 Jahre, seit das Zentrum Elisabeth eröffnet wurde. Und als weiteren Meilenstein haben wir im Oktober die Schwelle von 100'000 Übernachtungen überschritten. Die tägliche Gewissheit, dass dieses Erholungs- und Seminarzentrum mit den integrierten Pflegedienstleistungen einem Bedürfnis der MS-Betroffenen entspricht, lässt anfängliche Zweifel in Luft auflösen.

Wenn wir viermal jährlich mit «Berührungspunkte» an Sie gelangen, verbunden mit der Bitte, zweckgebunden unseren Pflegefonds zu unterstützen, dann denken wir nicht an uns und schon gar nicht an unsere ohnehin ausgeglichene Betriebsrechnung. Der Fonds finanziert ausschliesslich die von den Krankenkassen nicht gedeckten Pflegekosten der MS-Betroffenen; Kosten, die sie ansonsten selber zu bezahlen hätten. Dass es uns bis heute gelungen ist, diese Finanzierungshilfe zu organisieren, ist einzig und allein Ihr Verdienst, liebe Leserinnen und Leser. Wir sind – ganz im Sinne dieses Magazins – berührt und danken Ihnen herzlich.

November, die Tage werden kürzer, Nebel liegt über den Feldern, das Leben verlagert sich wohligh nach innen. Auch in diesen kalten Monaten ermöglicht das Zentrum Elisabeth Menschen, die von MS betroffen sind, sich untereinander auszutauschen. Wir freuen uns auf Sie.

  
Mit den besten Wünschen  
Alex Waltenspühl, Vizepräsident



Hans Peter Durtschi und Sonja Scherer haben viel Spass bei ihrem Spielenachmittag im Zentrum Elisabeth.

**Die eigene Psyche zu pflegen ist das Wichtigste – mit dieser Erkenntnis hat es Hans Peter Durtschi erreicht, dass die Multiple Sklerose bei ihm nicht mehr weiter fortschreitet: Seit acht Jahren ist keine Verschlechterung mehr festzustellen. Auch regelmässige Ferientage im Zentrum Elisabeth tragen dazu bei, sein Wohlbefinden zu steigern.**

Hans Peter Durtschi führte, bevor ihn die Multiple Sklerose im Jahr 1998 in den Rollstuhl zwang, ein sehr aktives Leben: Privat fuhr er mindestens eine Million Kilometer mit seinem Motorrad und die gleiche Kilometeranzahl geschäftlich mit dem Auto. Zudem bereiste er in seiner Funktion als Elektroingenieur und Spezialist für Software-Programmierungen die ganze Welt. Und auch zu Fuss war er gut unterwegs: «Ich war ein leidenschaftlicher Berggänger und habe grosse Teile der Schweizer Alpen durchwandert», sagt der heute 65-Jährige.

Doch vor rund 20 Jahren merkte er, dass mit ihm etwas nicht stimmte: Seine Trittsicherheit beim Bergwandern wurde immer schlechter, und 1995 brach er plötzlich zusammen. «Zu dieser Zeit begannen auch meine Rückenschmerzen beim Aufstehen. Der Arzt meinte, es sei Rheuma und behandelte mich passend zu dieser Diagnose. Mein Zustand besserte sich jedoch nicht, und ich spürte instinktiv, dass meine Schmerzen ein Hinweis auf eine andere ernsthafte Krankheit sind. Im Dezember 1997 löste sich dann

die Netzhaut von meinem linken Auge, und ich wurde im Berner Inselspital untersucht. Seit 1998 weiss ich nun, dass ich MS habe», so Hans Peter Durtschi.

**Mit Gleichgesinnten die Freizeit verbringen**

Im Jahr 1999 kam Hans Peter Durtschi zum ersten Mal ins Zentrum Elisabeth nach Walchwil. Und seit er in der Berner Höchliklinik in Montana die beiden MS-betroffenen Frauen Sonja Scherer und Barbara Dietrich kennengelernt hat, hat er zusammen mit ihnen schon oft die Ferien in Walchwil verbracht. «Die Zeit im Zentrum Elisabeth tut mir sehr gut. Ich kann mich mit anderen Betroffenen austauschen und mit Sonja und Barbara Spieleabende verbringen und bei einem Glas Wein zusammensitzen und plaudern. Ausserdem unternehmen wir viel zusammen, wenn das Wetter mitspielt, z.B. machen wir einen Ausflug mit dem Zug nach Flüelen und fahren mit dem Schiff auf dem Vierwaldstättersee, oder wir nehmen die Bahn in die Stadt Zug oder fahren mit den Elektrorollstühlen auf den Walchwilerberg», erzählt er.

**Die Psyche beschleunigte den Verlauf**

Weil Hans Peter Durtschi inzwischen sehr viel Kontakt mit Menschen hat, die von der gleichen Krankheit betroffen sind, fiel ihm auf, dass bei den meisten von ihnen die MS nach einem schweren Schicksalsschlag ihren Anfang nahm. Und auch bei ihm war es

so, wie er betont: «Mich hat die Scheidung von meiner Frau und die Trennung von meiner Familie sehr belastet. Ich bin überzeugt davon, dass bei der Entstehung von MS zwei entscheidende Kriterien eine Rolle spielen: Zum einen die genetische Veranlagung für eine Nervenentzündung und ein schwerwiegendes Ereignis im Leben. Bei mir war das ein regelrechter Teufelskreis: Mir ging es nach der Trennung psychisch sehr schlecht, und als dann die ersten körperlichen Beschwerden auftraten und die Diagnose MS gestellt wurde, ging es mir psychisch noch viel schlechter. Die Krankheit schritt sehr rasch voran, sodass ich zwei Jahre nach der Diagnose bereits auf den Rollstuhl angewiesen war», erklärt er.

Bis Ende 2003 hat der Elektroingenieur noch gearbeitet, doch weil er auch tagsüber sehr rasch müde wurde, ging er mit 55 Jahren in den vorzeitigen Ruhestand. Allerdings ging es Hans Peter Durtschi nach dem Rückzug aus dem Arbeitsleben nicht besser – im Gegenteil: Das Gefühl, keine richtige Aufgabe mehr zu haben, machte ihm schwer zu schaffen.

#### Der Wendepunkt

Doch dann kam der Wendepunkt in Hans Peter Durtschis Leben: «Im Jahr 2005 schaute ich in den Spiegel und fragte mich: Was will ich noch mit meinem Leben anfangen? Was kann ich noch daraus machen? Und was kann ich ändern, damit ich mich besser fühle? Das war ein ganz bedeutender Schritt für mich: Ich wusste nun, dass ich wieder etwas anpacken wollte und dass es für mich wichtig ist, gebraucht zu werden», erzählt er. Für ihn als Software-Spezialisten stand sehr schnell fest, dass er sein umfassendes Wissen weitergeben wollte: Hans Peter Durtschi hat sich entschieden, Computerunterricht für ältere Menschen anzubieten. «Inzwischen habe ich Schüler im Alter von 45 bis 87 Jahren, die ich in Einzelstunden unterrichte. Die meisten von ihnen haben vorher noch nie einen Computer bedient. Für sie und auch für mich ist es ein ganz



Seit Hans Peter Durtschi wieder eine sinnvolle Aufgabe hat und Computerunterricht gibt, geht es ihm viel besser. Auch Vanessa Flückiger vom Zentrum Elisabeth gibt er Tipps für den Umgang mit dem Tablet (Titelseite).

besonderes Erlebnis, die Fortschritte festzustellen und zu wissen, dass meine Schüler bereits nach wenigen Unterrichtsstunden ganz neue Kommunikationsmöglichkeiten nutzen können: Sie können E-Mails schreiben und versenden, via Skype telefonieren und sich im Internet informieren. Meine älteste Schülerin liest inzwischen sogar Zeitungen und Zeitschriften online», freut er sich.

#### Der Unterricht tut allen gut

Hans Peter Durtschis Schüler sind sehr motiviert, und sie sind begeistert davon, wie sie ihr neu erworbenes Wissen im Alltag einsetzen können. Neben der Erledigung von Alltäglichem am Computer, wie z.B. Briefe oder E-Mails schreiben, zeigt er ihnen auch das Herunterladen und Bearbeiten von digitalen Fotos. Dabei hat z.B. eine seiner Schülerinnen ein neues Hobby für sich entdeckt: Sie beschäftigt sich in ihrer Freizeit sehr gerne mit der digitalen Bildbearbeitung und der Gestaltung. Und auch Hans Peter Durtschi profitiert vom Unterricht, wie er

lächelnd sagt: «Ich habe wieder eine Aufgabe und kann mich nützlich machen. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist für jeden Menschen sehr wichtig – und ich tue mir mit dem Unterrichten von Schülern eigentlich selbst den grössten Gefallen: Meine MS ist nicht mehr fortgeschritten. Ich bin überzeugt davon, dass dies damit zusammenhängt, dass ich mich damals dazu entschlossen habe, mir wieder eine Aufgabe zu suchen, die meinem Leben einen Sinn gibt. Und ich werde alles dafür tun, dass ich weiterhin ein zufriedenes und glückliches Leben führen kann, damit sich die MS in meinem Körper nicht mehr weiter ausbreiten kann.»

Seine Ferien verbringt Hans Peter Durtschi weiterhin im Zentrum Elisabeth in Walchwil. Denn: Ferien braucht er bei seinem terminlich vollgepackten Alltag regelmässig: Er gibt inzwischen nicht nur Computerunterricht, sondern übernimmt auch viele Aufgaben für die Regionalgruppe Thun/Oberland der Schweizerischen MS-Gesellschaft.







# Ausdrucksmalen schenkt Mut und Freude

Frau Schmidle, Sie bieten im Zentrum Elisabeth das so genannte Ausdrucksmalen an. Was genau wird da gemacht?

Maggie Schmidle: Um die Teilnehmer ganz im Raum ankommen zu lassen, starte ich jeweils mit einer kurzen Einstimmung. Dies kann zum Beispiel eine Bilderreise sein. Danach wird mit dem Malen begonnen – und zwar ganz ohne Vorschriften, denn jeder kann malen, was er möchte: ob gegenständlich, z.B. den Baum oder die Wiese aus der Bilderreise, oder einfach nur die Farben, die gesehen wurden. Je nach Stimmung und Gefühl bekommen die inneren Bilder der Malenden ihren individuellen Ausdruck. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Selbst wer in der Schule nicht gerne gemalt hat, hat erfahrungsgemäss sehr viel Freude dabei.

Wie hilft Ausdrucksmalen den Teilnehmern? Die Teilnehmer sind in dieser Zeit ganz nah

bei sich und geben sich ihren Gefühlen hin. Es wird schon nach kurzer Zeit ganz ruhig im Raum. Es ist sehr befreiend, die gegenwärtigen Gefühle und das eigene Befinden mit Farbe aufs Papier zu bringen, und es gibt ein gutes Gefühl – die Teilnehmer sind in der Regel sehr stolz auf das, was sie geschaffen haben. Wobei es in erster Linie um den Prozess des Malens geht und nicht um das entstandene Bild. Ausdrucksmalen geschieht völlig leistungs- und wertungsfrei.

Können auch Menschen, die keinen Pinsel mehr halten können – das ist ja bei MS-Betroffenen häufig der Fall – das Ausdrucksmalen besuchen?

Ja, denn für die MS-Betroffenen im Zentrum Elisabeth bin ich nicht nur Kursleiterin, sondern ich bin auch sozusagen ihr Handlanger: Ich helfe überall dort, wo ich gebraucht werde, sei es beim Bereitstellen der Farben, bei der Wahl der Maltechnik,

oder beim Setzen des ersten Pinselstrichs. Übrigens ist nicht nur das Motiv frei wählbar, sondern auch die Art, wie die Farbe aufs Papier gebracht wird. Wir verwenden lösungsmittelfreie Farben und tragen diese mit Pinsel, Rolle, Spatel, Schwämmchen oder mit den blossen Händen auf. Ausdrucksmalen läuft völlig unkompliziert ab, die Teilnehmer können mich jederzeit um Hilfe bitten. Und genau auf diese unkomplizierte Weise kommen wir an unser gemeinsames Ziel: Sich zwei Stunden auf eine schöpferische Art handelnd zu erleben, Farben und Formen auf sich wirken zu lassen und dabei Lebensfreude und die eigene Kreativität zu entdecken. Meist sind die Teilnehmer nach den zwei Stunden zufrieden und gelöst und haben Freude an dem, was sie gemalt haben. Und – wie es einer meiner Teilnehmer einmal sehr treffend formulierte – das Ausdrucksmalen schenkt Mut!

## PFLEGEFONDS FÜR MS-BETROFFENE

### Unbelastete Erholung für MS-Betroffene – helfen Sie mit!

Weihnachten, das Fest der Liebe, steht bevor. Machen Sie sich selbst und MS-betroffenen Menschen eine ganz besondere Weihnachtsfreude mit einer Spende. Denn Freude zu schenken, tut nicht nur dem Beschenkten, sondern auch dem Schenkenden gut. An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, uns ganz herzlich bei den Gönnern, Freunden und Donatoren des Zentrums Elisabeth für die bisher geleistete Unterstützung zu bedanken. Nur durch Ihre Mithilfe ist es möglich, dass im Zentrum Elisabeth rund um die Uhr Pflegepersonal anwesend sein kann, das die auf den Rollstuhl angewiesenen Menschen betreut – ohne dass den Pflegebedürftigen dabei finanzielle Nachteile entstehen. So können sich die zum Teil sehr schwer MS-betroffenen Gäste während ihres gesamten Ferienaufenthaltes absolut sicher fühlen. Mit 30 Franken Jahresgönner-Beitrag helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen,

denn mit diesem Betrag können die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag finanziert werden.

**Unterstützen Sie den Pflegefonds für MS-Betroffene mit einem Jahresbeitrag und helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen!**

#### Jahresgönner

Mit dem Betrag von 30 Franken werden Sie Jahresgönner und Sie finanzieren die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag.

#### Freund des Zentrums Elisabeth

Unterstützen Sie als Freund des Zentrums Elisabeth den Pflegefonds mit einem jährlichen Beitrag von 60 Franken.

#### Donator des Zentrums Elisabeth

Mit einem Jahresbeitrag ab 120 Franken werden Sie Donator des Zentrums Elisabeth und Sie unterstützen so den Pflegefonds mit einem monatlichen Beitrag von 10 Franken.

### Ausdrucksmalen und Workshop

Das Ausdrucksmalen findet jeden Montag von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Zentrum Elisabeth statt. Kosten: CHF 70.- (inkl. Material). Ausserdem veranstaltet Maltherapeutin Maggie Schmidle vom 30.11. bis 1.12. einen Wochenendworkshop mit dem Thema Raum und Zeit. Auskunft und Anmeldung unter Tel. 079 673 38 19.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Zentrum Elisabeth  
Redaktionsleitung: M. Durrer-Frei  
Texte: Irene Portmann  
Fotos: Monika Leuenberger, istockphoto/Eerik  
Layout: www.grafikkonzepte.de  
Druck: Heller Druck AG, Cham  
Ausgabe: 4 x jährlich  
Auflage: 19'000 Exemplare  
Abonnement: Für GönnerInnen im Spendenbetrag ab Fr. 5.– enthalten

Kontaktadresse  
Verein Zentrum Elisabeth  
Hinterbergstrasse 41, 6318 Walchwil  
Tel: 041 759 82 82, Fax: 041 759 82 00  
E-Mail: kontakt@zentrum-elisabeth.ch  
www.zentrum-elisabeth.ch  
Spendenkonto: PC 60-15380-0