

«Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe»

Interview mit Gabriela Bretscher

«Le coaching est une aide pour s'aider soi-même»

Entretien avec Gabriela Bretscher

A portrait of Gabriela Bretscher, a woman with long, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a white sleeveless top with a zipper and a silver necklace. The background is a soft, out-of-focus white.

info

04 · 2022
N°106



CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE

INHALTSVERZEICHNIS SOMMAIRE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Gabriela Bretscher:
«Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe» | 12 | Gabriela Bretscher:
«Le coaching est une aide
pour s'aider soi-même» |
| 9 | Aus unseren
Social-Media-Kanälen | 18 | 36 ^e assemblée générale |
| 16 | 36. Mitgliederversammlung | | |

Ein Verarbeitungs-Gedicht

Das Jahr ist noch kein Tag alt,
da werd ich gedrängt mit Gewalt,
von Mister Crohn
auf den Thron,
und mit Gewalt
kommt Scheisse aus dem Spalt,
und der stinkende Brei
gibt eine riesen Sauerei,
und die ganze Putzerei
tut dem vom Kortison,
gegen den Morbus Crohn,

kaputten Rücken
beim ewigen Bücken
überhaupt nicht gut,
verliere aber nicht den Mut!
da jemand an der Seite ist,
der hilft führen den ganzen Mist,
was mehr als wertvoll ist.
Ach – so ein Gedicht
schreibt man doch nicht,
haltet ihr dagegen,
aber das ist halt mein Leben.

Hoffentlich versteht ihr das,
sowas macht halt keinen Spass.
♥-lichen Dank fürs Verständnis,
zu diesem offenen Geständnis.

**Brigitte Hänger Zimmermann,
Winterthur**

Liebes Mitglied der CCS

Corona – ich kanns nicht mehr hören. Geht es dir auch so? Die Tagesschau berichtet ausführlich seit fast zwei Jahren, die Zeitungen sind voll von Hiobsbotschaften, Panik macht sich breit. Viele Leute sind verunsichert und haben sich zurückgezogen. Das Sozialleben blieb auf der Strecke, man fühlt sich einsam. Nun, das kann ja sicherlich nicht immer so weitergehen. Irgendwann muss doch wieder Normalität herrschen. Ich möchte mein damaliges Leben zurück, und zwar möglichst schnell. Unbeschwert Leute treffen, ohne Angst einen Raum mit vielen Leuten betreten, Events genießen und einfach den ganzen Ballast abwerfen.

Irgendwie scheint es Parallelen zu CED zu geben. Viele Menschen, bei denen CED diagnostiziert wurde, haben sich irgendwann zurückgezogen. Man fühlt sich nicht mehr als «normal», kann nicht mehr unbeschwert das machen, was man gerne möchte. Dies schlägt auf die Psyche. Wissen meine Mitmenschen, dass es mir schlecht geht? Was, wenn in guter Gesellschaft mein Schub stärker ist als ich? Was denken die Leute von mir? Lieber zurückziehen und mit der Krankheit alleine fertigwerden.

Nun, es ist ein Teufelskreis. Je mehr ich mich zurückziehe, desto schwieriger wird es, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten – WhatsApp ersetzt die Nähe zu Menschen nicht wirklich. Dann geht es mir womöglich noch schlechter, denn ich habe ja niemanden zum Reden. Niemanden mehr zu treffen, schlägt auf die Psyche. Wahrscheinlich gibt es hier kein Patentrezept (oder ich habe es zumindest nicht herausgefunden). Vielleicht ist eine gute Balance zwischen sozialen Kontakten und der eigenen Auseinandersetzung mit seiner Krankheit der optimale Weg.

Corona geht vorüber, das Leben normalisiert sich. Unsere Krankheit geht nicht einfach so weg. Hoffen wir, dass mit der «neuen Normalität» auch unsere Psyche einen Aufschwung erlebt. Wenigstens etwas ... So wünsche ich dir einen schönen Frühling und Sommer mit hoffentlich mehr sozialen Kontakten und weniger Schmerzen und Schüben. Wir haben es uns verdient.

Michael Harnisch
Vizepräsident CCS

Chère et cher membre de CCS,

Coronavirus: je n'en peux plus d'entendre ce mot. C'est la même chose pour toi? Depuis près de deux ans, ce sujet est à la une du journal télévisé, les journaux sont remplis de mauvaises nouvelles, la panique se propage. Beaucoup de gens s'inquiètent et se sont repliés sur eux-mêmes. La vie sociale est laissée de côté, on se sent seul. Cela ne peut pas durer éternellement. À un moment ou à un autre, la situation va revenir à la normale. Je voudrais retrouver ma vie d'avant, et le plus vite possible. Pouvoir rencontrer des gens en toute insouciance, pouvoir entrer dans une pièce pleine de gens sans avoir peur, profiter d'événements et tout simplement se libérer.

D'une certaine manière, on peut dresser un parallèle avec les maladies inflammatoires chroniques intestinales. De nombreuses personnes à qui l'on a diagnostiqué une MICI se sont repliées sur elles-mêmes à un moment donné. On ne se sent plus «normal», on ne peut plus faire en toute insouciance ce que l'on aimerait faire. Cela se répercute sur le moral. Mes semblables savent-ils que je vais mal? Que se passe-t-il, alors que je suis en bonne compagnie, si la poussée de ma maladie est plus forte que moi? Que pensent les gens de moi? Autant s'éloigner des autres et affronter seul sa maladie.

Mais on entre alors dans un cercle vicieux. Plus je me replie sur moi-même, plus il est difficile de maintenir des relations sociales – WhatsApp ne remplace pas vraiment les contacts sociaux. Alors peut-être que je vais aller encore plus mal car je n'ai personne à qui parler. Le fait de ne voir plus personne pèse sur le moral. Il n'existe sans doute pas de recette miracle (ou alors je ne l'ai pas trouvée). Peut-être qu'un bon équilibre entre les contacts sociaux et le fait d'affronter seul sa maladie est le meilleur chemin à suivre.

Le coronavirus va passer, nous allons retrouver une vie normale. Notre maladie, elle, ne disparaît pas aussi facilement. Espérons que cette «nouvelle normalité» boostera notre moral. Au moins un peu ... Je te souhaite de passer un beau printemps et un bel été, avec, espérons-le, davantage de contacts sociaux et moins de douleurs et de poussées. Nous l'avons bien mérité.

Michael Harnisch
Vice-président CCS

GABRIELA BRETSCHER: «COACHING IST HILFE ZUR SELBSTHILFE»

Text: Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

Fotos: Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

Gabriela Bretscher, 55, ist ein offener, kommunikativer Mensch mit viel Lebenserfahrung. Sie ist im Gastgewerbe aufgewachsen und hat ihre erste Ausbildung im Service absolviert. Nach ihrer Heirat eröffnete sie ein Tierheim, liess sich zur Tierpsychologin und Tierhomöopathin sowie Bachblütentherapeutin für Mensch und Tier ausbilden und unterrichtete an der Paracelsus-Schule. Sie entdeckte die Hypnose, als sie selbst ein Thema lösen wollte, hatte ein Aha-Erlebnis und beschloss kurzerhand, eine Ausbildung als Hypnosetherapeutin zu machen. Wenig später absolvierte sie eine zweijährige Ausbildung als Coach. Mittlerweile hat sie 15 Jahre Erfahrung und verfügt dank zahlreichen Weiterbildungen über ein breites Spektrum an Therapie- und Coaching-Ansätzen, die es ihr erlauben, aus dem

Vollen zu schöpfen. Sie bezeichnet sich als intuitiven Menschen und hat alle Techniken, die sie in ihrer Praxis in Luzern anwendet, auch an sich selbst experimentiert. Das Gespräch mit ihr zeigt eindrücklich, dass sie sich Menschen individuell und völlig ungezwungen nähert. Sie begegnet ihrem Gegenüber mit viel Empathie, uneingeschränkter Aufmerksamkeit und ehrlichem Interesse. Keiner ihrer Klienten soll die Praxis verlassen, ohne wenigstens einmal gelacht zu haben. Gabriela Bretscher steht mit beiden Beinen im Leben und ist überzeugt davon, dass Coaching eine wertvolle Hilfe für ganz unterschiedliche Lebenssituationen sein kann. Die einzige Voraussetzung, die der Klient mitbringen muss, ist die Bereitschaft, sich auf einen gemeinsamen Prozess einzulassen.

Coaching für Mitglieder

Der Begriff Coaching wird für verschiedene Beratungsmethoden verwendet, die in ganz unterschiedlichen Kontexten stattfinden. Beim Coaching steht immer der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten im Mittelpunkt. Grundsätzlich geht man dabei von der Annahme aus, dass der Klient die für ihn richtige Lösung bereits mitbringt. Ziel des Coachings ist es, die Lösung für den Klienten sichtbar zu machen. Das Coaching ist also immer persönlich, praxisorientiert und kann eine wertvolle Hilfe im Umgang mit den körperlichen und geistigen Belastungen aufgrund einer chronischen Krankheit bieten. Crohn Colitis Schweiz unterstützt ihre Mitglieder daher mit Coaching und/oder Begleitung und erstattet einen Teil der Kosten.



Interview

Warum ist Coaching im Umgang mit einer chronischen Krankheit hilfreich?

Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Eine chronische Krankheit bedeutet für viele Menschen einen Dauerstress. Ein solcher Kampf kostet viel Kraft und Energie. Diese setzt man besser für einen konstruktiven Umgang damit ein. Ein wichtiger Aspekt dabei ist immer die Akzeptanz der Krankheit. Das ist ein Prozess, bei dem man sich neu orientieren muss. Ein Coaching kann helfen, die dafür notwendigen Strategien zu finden. Mein Spezialgebiet ist das Thema Ängste, vor allem bei chronischen Krankheiten und hochsensiblen Menschen. Miteinbezogen werden manchmal auch die Angehörigen, deren Ängste meist nicht weniger sind.

Wann ist ein Coaching besonders sinnvoll?

In jeder Art von Krisensituation, bei einem Trauma, Stress, Schmerzen oder auch einfach bei einer Neuorientierung oder Standortbestimmung.

Wenn jemand nicht mehr viel Energie hat, muss er erst einmal mal zur Ruhe und zu Kräften kommen. Er sollte Entspannungstechniken kennenlernen, neue Kraftquellen in sich finden und neues Vertrauen schöpfen. Oft geht es darum, einen Teufelskreis zu durchbrechen. Mit der Zeit entdecken viele, dass das mit Hilfe und Unterstützung leichter fällt. Allein ein Gespräch kann in solchen Situationen neue Perspektiven aufzeigen.

Sich mit sich selbst auseinandersetzen, ergibt aber in jeder Lebenslage Sinn. Niemand von uns ist perfekt. Wir alle haben immer wieder neue Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen können, möchten oder müssen. Ich mache das regelmässig und glaube auch, dass das eine wichtige Voraussetzung für meine Arbeit als Coach ist.

Aus welchen Gründen suchen Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa dich auf?

Viele haben Angst vor dem Verlauf oder möglichen Folgen der Krankheit. Das Spektrum reicht von Existenzangst, Angst vor einem Spitalaufenthalt oder

einer anderen konkreten Situation über Probleme in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, in der Sexualität bis zu Schwierigkeiten im Umgang mit Schamgefühlen, Stress oder Schmerzen. Die Schwierigkeiten und Ängste variieren je nach Person, Alter oder Lebenssituation. Manchmal können die Klienten auch gar nicht genau definieren, was das Problem ist, dann versuchen wir es gemeinsam herauszuschälen.

Welche Methoden bietest du genau an?

Ich biete neben Mental-Coaching auch Gesprächs-therapie, verschiedene Hypnosetherapien, Motivationstrainings, Entspannungs- und Feuerlaufseminare an.

Wie gehst du vor?

Ich arbeite sehr individuell und auf den Menschen zugeschnitten. Am Anfang steht ein erstes Gespräch; das kann ein Telefongespräch oder ein persönliches Gespräch sein. Ich mache auch Spital- oder Hausbesuche, wenn sich jemand nicht aus dem Haus traut.

Mein Ziel ist es, dass der Klient sich seinen Ängsten oder Problemen stellt und sie auflöst. Wenn jemand Hilfe bei einem Schub wünscht, kann es sein, dass ich eine Hypnosesitzung vorschlage. In anderen

Fällen kann ein Mentaltraining Sinn ergeben. Bei den Feuerlaufseminaren können Menschen ihre Blockaden in positive Energie und innere Kraft umwandeln. Sie lernen so, ihre Grenzen zu sprengen und das Unmögliche möglich zu machen. Diese Erfahrung kann ihr Leben später positiv beeinflussen. Manchmal braucht es nur wenige Sitzungen und manchmal begleite ich Menschen und ihre Angehörigen über längere Zeit.

Was sind die Möglichkeiten und die Grenzen eines Coachings?

Die Grenze ist, dass ich eine Krankheit nicht zwingend heilen kann. Alles andere ist möglich, wenn der Mensch dazu bereit ist. Jeder von uns kann mehr, als er sich selbst zumutet. Auf jeden Fall können wir die Lebensqualität erhöhen.

Wie definierst du das Ziel eines Coachings?

Das Ziel eines Coachings ist immer mehr Lebensqualität. Je nach Wunsch oder Zustand gehen wir ein ganzes Thema oder einzelne Aspekte davon an. Wenn jemand Angst vor einem Spitalaufenthalt hat, können wir entweder der Ursache nachgehen oder uns auf den Umgang mit einer konkreten Situation beschränken. Stehen mehrere Themen an, müssen wir gemeinsam Prioritäten definieren. In vielen Fällen



Mentalcoaching heisst das Zauberwort

Ursprünglich gedacht, um Sportler zu Spitzenleistungen zu bringen. Hier aber geht es um etwas anderes, Elementares; etwas für Menschen in Not. Denn was anderes als Not ist die tägliche Belastung – körperlich und geistig – durch eine chronische Krankheit wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa? Crohn Colitis Schweiz unterstützt ihre Mitglieder mit Coaching und/oder Begleitung und erstattet einen Teil der Kosten.

Wie komme ich zu meinem Coach?

Was sind die Bedingungen?

- Ich bin CCS-Mitglied.
- Ich melde mich telefonisch oder per Mail bei der CCS und melde, mit welchem Coach ich arbeiten möchte.
- Die CCS bezahlt zwei Drittel der Kosten für fünf Sitzungen.
- Die Coaches stellen Rechnung an mich und ich beantrage die Rückerstattung von zwei Dritteln der Kosten bei der CCS.

Mehr dazu unter: <https://www.crohn-colitis.ch/crohn-colitis-schweiz-fuer-dich>



lässt sich das Ziel nicht auf direktem Weg erreichen. Man kann sich das Coaching wie das Schälen einer Zwiebel vorstellen, mit jeder Schicht, die man abträgt, kommt man dem Ziel näher. Coaching löst immer einen Prozess aus und wirkt nach. Ein schönes Sinnbild dafür ist der Effekt, wenn man einen glatten Stein in den See wirft und das Wasser dann Kreise zieht.

Was muss der Klient mitbringen?

Der Klient muss bereit sein, sich auf einen Prozess einzulassen und seinen Teil der Verantwortung dafür zu übernehmen. Bei einer chronischen Erkrankung ist es auch wichtig, dass der Mensch sich nicht auf seine Krankheit reduzieren lässt. Die Krankheit ist nur ein Teil von ihm. Dieses Bewusstsein ist ein hilfreicher Schritt zur Akzeptanz.

Welche Aufgaben übernimmt ein Coach, welche nicht?

Ein Coach kann einem helfen, Klarheit in die eigenen Gedanken und Gefühle zu bringen. Er hilft dem Kli-

enten herauszufinden, was für ihn persönlich stimmt. Er macht im Prinzip nichts anderes, als ihn zu seinem Inneren zu führen. Daher hört man in diesem Zusammenhang oft, dass der Mensch die Lösung in sich trägt. Der Coach gibt keine Ratschläge, sondern fördert die eigenen Lösungen.

Und wie geht das bei der Hypnose?

Bei einer Hypnose kann der Coach zwar ein neues Programm setzen, der Klient muss es im Alltag dann aber festigen. Wenn sich jemand gegen Höhenangst behandeln lässt, muss er im Alltag auch überprüfen, dass er die Angst überwunden hat. Ansonsten entwickelt er Angst vor der Angst.

Viele Menschen haben Respekt vor der Hypnose. Was genau passiert während einer Trance?

Die Hypnose ist ein Verfahren, das über das Unterbewusstsein einen Zugang zur inneren Welt eines Menschen schafft. Menschen unter Hypnose sind wach und aufmerksam. Die Trance ist also kein



Schlaf, sondern ein Zustand tiefer Entspannung, in der wir die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes richten. Wir alle kennen diesen Zustand, wenn wir z.B. bei einer Autofahrt gar nicht bemerken, wie weit wir schon gefahren sind, oder beim Lesen eines Buches die Zeit vergessen. In einer Hypnosetherapie nutzt man diesen Zustand, um persönliche Bewältigungsstrategien zu aktivieren.

Es gibt verschiedene Formen von Hypnose und ich kann je nach Person die eine oder andere wählen. Viele Klienten haben bei einer tiefen Entspannung gar nicht das Gefühl, in Hypnose zu sein. Sie brauchen einen Beweis dafür, dass sie in einer Trance sind. Ich kann die Hypnose aber auch bei einem Spaziergang im Wald setzen. Das Ziel ist immer, unterstützend zu wirken.

Ich nehme die Hypnoseseitzungen auf dem Mobile des Klienten auf. Eine Hypnose sollte man immer drei Wochen lang jeden Tag anhören, damit sie sich festigen kann. Wenn der Klient meine Stimme einmal kennt, kann ich ihm auch eine weitere Hypnose aufnehmen und sie ihm als z.B. Sprachnachricht senden.

Funktionieren die Coaching-Techniken und die Hypnose bei jedem?

Die Techniken funktionieren immer. Es kann aber sein, dass der Klient die Wirkung nicht unmittelbar erkennt. Ich hatte zum Beispiel eine Klientin mit einer Hundephobie, die auf meine Rückfrage keine Besserung feststellen konnte. Auf dem Weg zu mir war sie jedoch laut ihrer Begleitperson problemlos an einem Hund vorbeigekommen, was ihr gar nicht bewusst gewesen war. Ich arbeite daher so, dass Fortschritte in Teilzielen sichtbar gemacht werden.

Wie lange dauert ein Coaching?

Das ist ganz unterschiedlich, es gibt schnelle oder langsame Prozesse. Man muss die Wirkung, wie bereits erwähnt, auch im Alltag festigen. Mir ist es wichtig, dass Menschen mit der Zeit lernen, wann sie Unterstützung brauchen. Ich stehe meinen Klienten auch telefonisch oder per WhatsApp zur Verfügung. Manchmal kommen sie nach einiger Zeit auf ein Thema zurück oder möchten ein neues angehen.

Vielen Dank, Gabriela!

AUS UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN



hallo ihr lieben und guets neus 🍀

ich hab mal eine kleine frage: ich hab momentan imfliximab alle 4wochen und festgestellt, dass ich meistens nach der infusion erkältungssymptome habe (halsschmerzen, kopfschmerzen, gliederschmerzen, müdigkeit ...) die verschwinden dann nach 2-3 tagen wieder, als ich die infusion im 8, resp. 6 wochen rhythmus hatte, hatte ich kaum was...

zu corona-zeiten eher unpraktisch... kennt das jemand auch? oder bilde ich mir das ein..?

Gefällt mir

Kommentieren

Teilen

Also ich kenne das gut.. hatte bzw. habe das praktisch bei jedem Biologika auch... mein damaliger Arzt (zur Zeit als ich Remicade nahm) meinte zwar das sei Einbildung, ich behaupte heute noch das es wirklich so ist!

bei der aktuellen Therapie habe ich das so nicht, allerdings bin ich nach der Einnahme so 2-3 Tage komplett k.o und habe null Energie... und auch diese Reaktion hat sicher auch damit zu tun! 😞

vielen dank!! das finde ich doch etwas beruhigend 😊 (auch wenn es dennoch etwas unangenehm ist, das das geht ja dann vorbei)

ps: schon „gspässig“ was wir uns alle gemeinsam so einbilden 😂

Ich kenne das auch. Geht mir nach jeder Infusion so

Ich habe alle 6 Wochen Infliximab und etwa 2-4 Std nach der Infusion Kopfschmerzen und manchmal auch etwas Halsweh. Meistens gehts besser, wenn ich etwas schlafe. Die folgenden 2 Tage kann ich zwar arbeiten, aber ich fühle mich schlapp und komme schnaufend die Treppe hoch 😊. Vielleicht hilft die Info.

Habe mittlerweile alle 8 wochen die infusion und es geht mir nach jeder so..zum teil auch eine woche danach noch 😞🍀

Bei mir ist es ebenfalls so.

danke euch allen!! das hilft in der tat etwas. dass ich total erschöpft bin und total schnell ins schnaufen komme, kenn ich auch. aber dann tu ich das mal als „normal“ ab. hatte im 6-wochen rhythmus jeweils nur etwas müdigkeit am infusionstag, danach war alles gut, aber seit wir runter sind haut es mich jeweils echt etwas in die bande... jänu, auch das wird 🍀





Hallo Zusammen,

ich habe da mal eine vielleicht etwas persönliche Frage. Mir ist aufgefallen, dass ich immer im Schub (CU) eine ziemlich düstere Stimmung habe, das hat dann auch nur bedingt etwas mit den eigentlichen Symptomen zu tun, sondern mehr so generell, ich komme ins Grübeln, mach mir unverhältnismässig viel Sorgen und kann mich, auch an besseren Tagen, kaum motivieren etwas zu machen. Sobald es mir dann eine Weile besser geht, verschwindet diese dunkle Wolke... bilde ich mir das ein oder kennt jemand von euch das? Ich bin seit mitte August im Schub, mit Auf und Abs, und dachte ich frag mal mach ob das „normal“ ist, bevor ich meinen Gastro darauf anspreche...

Dankbar um jede Rückmeldung

ich hoffe, euch geht es gut!

Gefällt mir

Kommentieren

Teilen

Hey, das kenne ich auch so. Hab mal was drüber gelesen. Hat glaub mit den Darmbakterien zu tun, bzw. der Darmflora. Fühle mich dann auch im Kopf wie benebelt, wenn es mir vom Bauch her nicht gut geht.

Hallo 😞 ja das geht mir auch so, ich bin darum auch bei einem psychologen seit jahren. Psyche und darm hängen sehr stark zusammen. Es kann also gut sein das es im schub auch der psychie nicht gut geht. So sind meine erfahrungen. Alles gute 🍀🍀

Ich hatte es ganz am anfang in den (mc) schüben auch so...

danke für die rückmeldung! das mit dem „benebelt“ kenn ich auch gut, hab's jeweils aufs cortison geschoben. aber tut gut zu hören, dass das anderen ähnlich geht!

Kenn das auch gut. Wenn der Körper mal wieder extra schwierig tut, dann macht der Kopf gerne auch noch mit. Und das mit der Motivation kenn ich auch gut. Es ist dann manchmal schwierig zu sagen obs der Körper ist, der durch Schmerzen und Anstrengung mehr Ruhe braucht, was wirklich oft der Fall ist in schlechten Phasen, oder obs "nur" der Kopf ist.

Lasst mal das Vitamin B12 testen. Das kann zu starken schwankungen der Psyche führen. Seit ich es einmal im Monat spritze geht es mir super.

hab ich letzte Woche gemacht. B12 ist top, sogar etwas hoch. Eisen ist niedrig.. aber danke!

ja das ist bei mir auch immer so dass ich bei einem schub depressiv werde....

kenn ich sehr gut von meiner tochter, die schon vor morbus crohn depressiv war. während des schubs ist es richtig schlimm. bei ihr wurde gerade das blut getestet, vitamine sind ok.





🌸 Hallo zusammen, gerne hoffe ich auf euer Schwarmwissen.... Ich leide seit 19 Jahren an CU. Unter Imfloximab seit Jahren in Remission. Es zwickt und zwackt zwar ab und an, jedoch ist dies jammern auf hohem Niveau. Eines jedoch beeinträchtigt mich seit ca 1 1/2 Jahren massivst. Ich habe einen ungeheuren dicken Blähbauch. Ich habe Unmengen an Luft im Bauch, massivste Winde 🙈 und sehe aus wie Schwanger. Hosen kaufen ist ein Drama! Oft fühle ich mich auch unwohl, ab und an sogar Obstipation 😞 ... und das bei CU! Medizinisch ist alles abgeklärt und mit den gängigen Blähpräparaten bin ich durch. Laut meinem Gastro gibt es nichts anderes....Hat jemand von euch Erfahrungen damit? Herzlichen Dank! Liebe Grüsse 🌸

👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren ➦ Teilen

Hoi, ich hab zwar morbus, crohn aber gegen den blähbauch half mir dass reduzieren von zucker und fertiggerichte. Ich weiss, heisses thema die ernährung.. Ev hilft dir da auch ein Berater oder das letzte Webinar...

Sport! Mir hilft Sport enorm und ja das Thema Ernährung. Ich habe eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen 2019!

Nach so vielen Jahren der Erkrankung habe ich nächste Woche meinen ersten Termin in einer EB. ...Sport.. 🙈 naja.. 😊. Danke vielmals!

Ich kann Dir nur empfehlen deine Ernährung zu überdenken! Lg.

...da werde ich dran sein! Vielen Dank dir!

Mir hilft Sport und eine absolute Reduzierung von Zucker und Hefe

... da komme ich wohl oder übel nicht um den Sport 🙈😊.. Vielen Dank dir!

Ich hatte ähnliche Beschwerden, bei mir war die Ursache Fructoseintoleranz.

Danke für den Tipp!

Wurden denn Nahrungsmittelunverträglichkeiten bereits ausgeschlossen?

Nein, ich hatte dieses Beschwerdebild auch in all den Jahren noch nie. Ich hoffe auf gute Inputs bei der EB. Danke vielmals!

Ich empfehle Dank der FODMAP-diät rauszufinden, welcher Zucker Dich bläht. Man kann diese Diät auch in Schritten machen...one by one statt alle auf einmal.

Mir hilft die Akkupunktur, zusätzlich zu einer Basischen Ernährung, in dem Bereich viel



GABRIELA BRETSCHER: «LE COACHING EST UNE AIDE POUR S'AIDER SOI-MÊME»

Texte: Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

Photos: Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

Gabriela Bretscher, 55 ans, est une personne ouverte; elle a le sens du contact et une grande expérience de la vie. Ses parents travaillaient dans l'hôtellerie et elle a effectué sa première formation

dans le service. Après son mariage, elle a ouvert un refuge animalier. Elle a suivi une formation de psychologue animalier, de spécialiste en homéopathie animale et de thérapeute en fleurs de Bach pour l'homme et l'animal. Elle a enseigné à l'école Paracelsus. Gabriela a découvert l'hypnose alors qu'elle tentait elle-même de remédier à un problème. Elle a eu un déclic et a décidé spontanément de faire une formation pour devenir hypnothérapeute. Peu de temps après, elle a effectué une formation de coach en deux ans. Elle a désormais 15 ans d'expérience. Grâce aux nombreuses formations continues qu'elle a effectuées, elle propose un vaste choix d'approches thérapeutiques et de coaching dont elle exploite pleinement les ressources. Elle se définit comme une personne intuitive et a expérimenté sur sa personne toutes les techniques qu'elle applique dans son cabinet à Lucerne. L'entretien avec Gabriela montre parfaitement sa façon d'aborder les gens de manière personnalisée et totalement informelle. Elle fait preuve de beaucoup d'empathie, d'une attention illimitée et d'un intérêt sincère à l'égard de ses patients. Aucun d'entre eux ne doit avoir quitté son cabinet sans avoir ri au moins une fois. Gabriela Bretscher garde les pieds sur terre et est convaincue que le coaching peut apporter une aide précieuse dans des situations de vie très différentes. Seule chose qui est demandée au patient: il doit accepter de se laisser guider dans un processus commun.

Coaching pour les membres de CCS

Le terme «coaching» désigne différentes méthodes de conseil qui sont appliquées dans des contextes très variés. Le coaching place toujours au premier plan l'individu avec ses ressources et ses aptitudes. Généralement, on part du principe que le patient apporte déjà la solution qu'il juge être la plus adaptée dans son cas. L'objectif du coaching est de rendre cette solution visible pour le patient. Le coaching est donc toujours personnel et axé sur la pratique. Il peut être une aide précieuse pour surmonter des charges physiques ou mentales liées à une maladie chronique. Crohn Colite Suisse apporte donc un soutien à ses membres et propose un coaching et/ou un accompagnement et prend en charge une partie des coûts.



Entretien

Pourquoi un coaching est-il utile quand on est atteint d'une maladie chronique?

Le coaching est une aide pour s'aider soi-même. Pour de nombreuses personnes, une maladie chronique signifie un stress permanent. Un tel combat demande beaucoup de force et d'énergie. Il est plus judicieux de mettre à profit cette énergie pour gérer de manière constructive la maladie. L'acceptation de la maladie est toujours un aspect essentiel. C'est un processus auquel il faut s'habituer. Le coaching peut permettre de trouver les stratégies nécessaires à cet effet. Mon domaine de spécialité concerne les peurs, surtout dans le cas de maladies chroniques et pour les personnes très sensibles. Parfois, les proches du patient sont également associés au processus; leurs peurs sont parfois aussi fortes.

À quel moment un coaching est-il particulièrement utile?

Dans toute situation de crise, lors d'un traumatisme, pendant un épisode de stress, lorsque l'on a des douleurs, ou tout simplement à l'occasion d'une réorientation ou d'un bilan de situation.

Quand une personne n'a plus beaucoup d'énergie, il lui faut du repos et reprendre des forces. Elle doit découvrir les techniques de relaxation, trouver de nouvelles sources d'énergie en elle et retrouver confiance. Souvent, il s'agit de rompre un cercle vicieux. Au fil du temps, de nombreuses personnes s'aperçoivent que cela est plus facile quand on est aidé et soutenu. Dans de telles situations, une simple discussion peut déjà mettre en évidence de nouvelles perspectives.

Se confronter avec soi-même a du sens dans toutes les situations de vie. Personne n'est parfait. Chacun de nous est régulièrement confronté à de nouvelles problématiques sur lesquelles on peut, on souhaite ou on doit se pencher. Moi-même, je le fais régulièrement et je pense que c'est une condition essentielle pour mon travail de coach.

Pour quelles raisons les personnes atteintes de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse viennent-elles te voir?

Beaucoup ont peur de l'évolution de la maladie ou de ses conséquences possibles. Cela peut être une peur existentielle, une peur de séjourner à l'hôpital



ou une autre situation concrète impliquant des problèmes dans le couple, au travail, dans la sexualité, des difficultés à faire face à des sentiments de honte, à un stress ou à des douleurs. Les difficultés et les peurs varient selon la personne, l'âge ou la situation de vie. Parfois, les patients ne parviennent pas à définir exactement le problème, nous essayons alors de le décortiquer.

Quelles méthodes proposes-tu?

En plus du coaching mental, je propose aussi la thérapie par le dialogue, différentes thérapies par hypnose, des exercices de motivation et des séminaires de relaxation et de marche sur le feu.

Comment procèdes-tu?

Je travaille de manière très personnalisée et ma méthode est adaptée à chaque patient. Cela commence par un entretien, soit par téléphone, soit en

tête à tête. J'effectue aussi des visites à l'hôpital ou à domicile si la personne n'ose pas sortir de chez elle.

Mon objectif est que le patient exprime ses peurs ou ses problèmes et qu'il les élimine. Si un patient a une poussée et a besoin d'aide, je peux lui proposer une séance d'hypnose. Dans d'autres cas, un entraînement mental peut être judicieux. Lors des séminaires de marche sur le feu, les personnes peuvent transformer leurs blocages en énergie positive et en force intérieure. Elles apprennent à dépasser leurs limites et à rendre possible l'impossible. Cette expérience peut ensuite avoir une influence positive sur leur vie. Parfois, seules quelques séances suffisent. Dans d'autres cas, j'accompagne les personnes concernées et leurs proches pendant une durée plus longue.

Quelles sont les possibilités et les limites d'un coaching?

La limite est que je ne peux pas forcément guérir le patient de sa maladie. Sinon, tout est possible à partir du moment où la personne est disposée à suivre le processus. Chacun d'entre nous a des capacités insoupçonnées. Dans tous les cas, nous pouvons améliorer la qualité de vie.

Comment définis-tu l'objectif d'un coaching?

L'objectif d'un coaching est toujours d'améliorer la qualité de vie du patient. En fonction de son souhait ou de son état, nous abordons un thème complet ou certains aspects de celui-ci. Si une personne a peur d'un séjour à l'hôpital, nous pouvons soit rechercher la cause de cette peur, soit nous limiter à la gestion d'une situation concrète. Si plusieurs thèmes doivent être abordés, nous devons définir ensemble des priorités. Souvent, il n'est pas possible de parvenir directement à l'objectif. On peut comparer le coaching à l'épluchage d'un oignon: on se rapproche un peu plus de l'objectif à chaque fois qu'on enlève une couche. Le coaching déclenche toujours un processus et agit après. On peut s'imaginer le bel effet produit par une pierre lisse que l'on jette dans le lac et qui forme ensuite de petits cercles dans l'eau.

Qu'est-ce que l'on attend du patient?

Le patient doit être disposé à se laisser guider dans un processus, en assumant sa part de responsabilité. Dans le cas d'une maladie chronique, il est impor-

tant que le patient ne limite pas la perception de sa personne à sa maladie. Celle-ci n'est qu'une partie de lui. Cette prise de conscience est une étape utile vers l'acceptation de la maladie.

Quelles sont les tâches assurées par un coach, et quelles sont celles hors de son domaine de compétences?

Un coach peut contribuer à clarifier les pensées et les sentiments. Il aide le patient à trouver ce qui est bon pour lui. En principe, il ne fait rien d'autre que guider le patient vers son monde intérieur. On dit souvent que la personne détient elle-même la solution. Le coach ne donne pas de conseils, mais développe les solutions que la personne détient.

Comment cela se passe avec une hypnose?

Lors d'une séance d'hypnose, le coach peut établir un nouveau programme, mais le patient doit le renforcer au quotidien. Si une personne souhaite suivre des séances pour surmonter sa peur du vide, elle doit aussi vérifier au quotidien qu'elle a bien vaincu sa peur. Sinon, elle va développer une peur de la peur.

Beaucoup de gens ont du respect pour l'hypnose. Que se passe-t-il précisément pendant une transe?

L'hypnose est une méthode qui permet d'accéder au monde intérieur d'un individu via le subconscient. Les personnes en état d'hypnose sont éveillées et attentives. La transe n'est donc pas une forme de sommeil, mais un état de profonde relaxation dans lequel nous dirigeons l'attention sur quelque chose de précis. Nous connaissons tous cet état, par exemple lorsque nous nous rendons compte de la longue distance parcourue au moment de sortir de l'autoroute ou lorsque nous oublions le temps qui passe lors de la lecture d'un livre. Dans une thérapie basée sur l'hypnose, on utilise cet état pour activer des stratégies permettant à la personne de surmonter ses problèmes.

Il existe différentes formes d'hypnose et je peux choisir telle ou telle méthode selon la personne. Beaucoup de patients, lorsqu'ils sont dans un profond état de relaxation, n'ont pas du tout le sentiment d'être en état d'hypnose. Ils veulent avoir la preuve qu'ils sont en transe hypnotique. Je peux aussi créer

l'hypnose lors d'une promenade en forêt. L'objectif de l'hypnose est toujours le même: apporter un soutien.

J'enregistre les séances d'hypnose sur le téléphone portable du patient. Celui-ci doit toujours écouter l'hypnose tous les jours pendant trois semaines afin d'en consolider les effets. Une fois que le patient connaît ma voix, je peux lui enregistrer une autre hypnose et la lui envoyer par message vocal, par exemple.

Les techniques de coaching fonctionnent-elles avec toutes les personnes?

Les techniques fonctionnent toujours. Mais il arrive que le patient ne perçoive pas directement l'effet. J'ai eu l'exemple d'une patiente qui avait peur des chiens et qui n'avait constaté aucune amélioration. Pour venir jusqu'à mon cabinet, elle était pourtant passée sans problème à côté d'un chien et ne s'en était pas aperçue d'après la personne qui l'accompagnait. Je travaille donc de telle sorte que les progrès soient visibles par des objectifs partiels.

Combien de temps un coaching dure-t-il?

C'est très variable, les processus sont plus ou moins longs. Comme je l'ai dit, il faut consolider les effets au quotidien. Il est important qu'avec le temps, les personnes apprennent à quel moment elles ont besoin d'un soutien. Je me tiens aussi à la disposition de mes patients par téléphone ou sur WhatsApp. Parfois, ils reviennent sur un thème précis au bout d'un certain temps ou souhaitent aborder un nouveau thème.

Merci Gabriela!

36. MITGLIEDER- VERSAMMLUNG



Liebe Mitglieder

Nach langem Diskutieren und Überdenken hat sich der Vorstand der Crohn Colitis Schweiz dazu entschieden, auch die diesjährige Mitgliederversammlung auf schriftlichem Wege abzuhalten. Es gibt zwar die vorgeschriebenen Einschränkungen vonseiten Behörden nicht mehr, trotzdem haben wir uns gegen eine physische Versammlung entschieden.

Wir sind der Meinung, etwas mehr Vorsicht ist noch immer angesagt, und da es sich bei unseren Mitgliedern meist um immunsupprimierte Menschen handelt, sowieso.

Daher hat der Vorstand entschieden, die Mitgliederversammlung wieder schriftlich, analog den letzten beiden Jahren, durchzuführen.

Ziel ist es, den Versand mit allen Unterlagen bis vor den Sommerferien zu erledigen, damit wir auf den Herbst die Auswertung publizieren können.

Wir danken für euer Verständnis und freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Die Traktanden für die 36. Mitgliederversammlung sind:

1. Protokoll der Mitgliederversammlung vom Jahr 2021
2. Jahresbericht 2021
3. Berichte:
 - a) Jahresrechnung 2021
 - b) Revisorenbericht
4. Entlastung des Vorstandes
5. Budget 2022
6. Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Anträge
8. Wahl des Präsidenten und des Vorstandes
9. Wahl der Rechnungsrevision

Anträge müssen bis zum **XX. Juni 2022 schriftlich bei der Crohn Colitis Schweiz vorliegen.**



▶ Auch Sie können die Crohn Colitis Schweiz unterstützen!

Es stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, sich persönlich für die Crohn Colitis Schweiz einzusetzen. Dank Ihrer finanziellen Unterstützung können wir mehr und besser informieren, können der Forschung Beiträge zur Verfügung stellen und zahlreiche weitere Veranstaltungen organisieren.

In der Schweiz leiden zwischen 16 000 und 25 000 Personen an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung – Tendenz leider steigend. Bis heute kennt man die Ursachen nicht und trotz der Entwicklung neuer Therapien ist eine Heilung noch nicht möglich.

Ihre Spenden helfen der Weiterführung der Forschung. Und dies nicht nur im medizinischen Bereich, sondern auch im Hinblick auf soziale Probleme, welche damit zusammenhängen.

Sie können unsere Arbeit auf unterschiedliche Weise unterstützen:

Ein spezieller Tag?

Eine Hochzeit? Ein Geburtstag? Oder sonst ein spezieller Tag? Sie besitzen bereits alles? Sammeln Sie und überweisen Sie den Betrag einfach auf unser Postkonto PC 50-394-6.

Ein Link auf unserer Website

Als weitere Möglichkeit können Sie einen Link auf unserer Website platzieren; die aktuellen Tarife erhalten Sie auf Anfrage.

Ein Inserat im Info-Magazin der Crohn Colitis Schweiz

Inserieren Sie in unserem Info-Magazin, welches pro Jahr in einer Auflage von rund 5000 Exemplaren erscheint. Unsere Werbentarife sind sehr interessant. Sie erhalten diese Tarife gerne auf Anfrage.

Mitglied werden

Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie die Vereinigung so dauerhaft!

Übrigens:

Ihre Spende ist steuerlich abzugsfähig!

**WIR SAGEN
DANKE**

36^E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Chers membres

Après de longues discussions et réflexions, le comité Crohn Colite Suisse a décidé de tenir l'assemblée générale de cette année par écrit. Bien que les restrictions imposées par les autorités n'existent plus, nous avons décidé de ne pas organiser d'assemblée physique.

Nous sommes d'avis qu'un peu plus de prudence est toujours de mise, et que nos membres sont pour la plupart des personnes immunodéprimées.

C'est pourquoi le comité a décidé d'organiser à nouveau l'assemblée générale par écrit, comme les deux dernières années.

L'objectif est de terminer l'envoi avec tous les documents avant les vacances d'été, afin de pouvoir publier l'évaluation à l'automne.

Nous vous remercions de votre compréhension et nous réjouissons d'une participation nombreuse.

L'ordre du jour de la 36^e assemblée générale est le suivant

1. Procès-verbal de l'Assemblée générale de 2021
2. Rapport annuel 2021
3. Rapports:
 - a) Comptes 2021
 - b) Rapport de révision
4. Décharge du conseil d'administration
5. Budget 2022
6. Fixation des cotisations de membre
7. Demandes
8. Élection du président et du conseil d'administration
9. Élection des réviseurs des comptes

Les demandes doivent être adressées par écrit à Crohn Colitis Suisse avant le xx juin 2022.



IMPRESSUM MENTIONS LÉGALES



Zeitschrift für Mitglieder von
Crohn Colitis Schweiz

Auflage: 5000 Exemplare
Erscheinung: 4 Mal im Jahr
Herausgeber: Crohn Colitis Schweiz
5000 Aarau
0800 79 00 79
welcome@crohn-colitis.ch
Postkonto für Spenden: 50-394-6
www.crohn-colitis.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Die Inserate und deren Inhalt stehen in keinem Bezug zu Crohn Colitis Schweiz. Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser verantwortlich. Nachdruck und Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vorstands von Crohn Colitis Schweiz. Verwendete Fotos in dieser Zeitschrift müssen keinen direkten Bezug zum Text aufweisen.

Redaktionsleitung: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Gesamtherstellung: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Übersetzung: Flurina Krähenbühl

Uns verbinden ähnliche Geschichten und Schicksale. Wir betrachten uns als Familie, deren Mitglieder sich gegenseitig helfen und Sorgen teilen. Deshalb leben wir untereinander bewusst die Du-Kultur und unterstreichen damit unser Vertrauen und Verständnis. Du bist nicht allein!

Magazine pour les membres de
Crohn Colite Suisse

Tirage: 5000 exemplaires
Parution: 4 fois par an
Éditeur: Crohn Colite Suisse
5000 Aarau
0800 79 00 79
bienvenue@crohn-colite.ch
Compte postal pour les dons: 50-394-6
www.crohn-colite.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Les annonces et leur contenu n'ont pas de lien avec Crohn Colite Suisse. L'auteur est responsable des articles signés de son nom. Toute réimpression ou reproduction, même par extraits, nécessite l'autorisation préalable du comité de Crohn Colite Suisse. Les photos utilisées dans cette revue n'ont pas forcément de lien direct avec le texte.

Direction de la rédaction: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Fabrication globale: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Traduction: Flurina Krähenbühl

Des destins et des histoires semblables nous unissent. Nous nous considérons comme une famille dont les membres se soutiennent mutuellement et partagent leurs soucis. Par conséquent, nous utilisons sciemment le tutoiement dans nos échanges et soulignons ainsi notre confiance et notre empathie. Tu n'es pas seul(e)!

gedruckt in der
schweiz

imprimé en
suisse

LOKAL LOCAL GEMEINSAM COMMUN STARK FORT



CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE



Crohn Colitis Schweiz

Sekretariat
5000 Aarau
0800 79 00 79 | welcome@crohn-colitis.ch
Veranstaltungen werden jeweils auf www.crohn-colitis.ch bekanntgegeben

Baden

Monica Schmid
078 888 08 52 | acinom27@bluewin.ch
jeweils letzter Donnerstag im Monat
(um 19.00 Uhr)

Bern (auch Stomaträger)

Peter Schneeberger
031 879 24 68 | p.schneeberger@ppsc.ch
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa und
Interessengemeinschaft von Stomaträgern
(lco.ch)

Biel-Solothurn

Pierre Scheurer
pierre.scheurer@net2000.ch
unterschiedliche Termine

Brig

Michael Harnisch
Details und Infos unter
michael.harnisch@crohn-colitis.ch
unterschiedliche Termine

Fribourg

Valérie Dafflon
miciteam.fr@gmail.com

Genève

Détails et informations sous
recontresdigestives.geneve@outlook.com

Graubünden

Iwan Hug
Details und Infos unter
076 543 16 38 | iwanhug@bluewin.ch
unterschiedliche Termine

Luzern

Bruno Raffa
078 895 07 00 | bruno.raffa@gmail.com
jeweils letzter Mittwoch oder Donnerstag
im Monat

St. Gallen

Rolf Burri
079 603 57 43
unterschiedliche Termine

Winterthur

Hanspeter Keller
079 671 79 43 | hanspi.keller59@bluewin.ch
jeweils letzter Samstag im Monat
(um 14.00 Uhr)

Zürich (Fluntern)

Alexandra Born
044 980 37 05 | die-bauchredner@outlook.com
jeweils letzter Montag im Monat
(um 18.00 Uhr)

CED-Stammtisch

Basel-Stadt + Basel-Landschaft
Details und Infos unter
cedstammtisch@gmx.ch
unterschiedliche Termine

FL – AT – CH

Sandra Walter
+43 676 9666 838 | sandra.walter@oemccv.at
2- bis 3-mal jährlich in Feldkirch

«Ich bin nicht allein mit meinen Ängsten. Das ist für mich wie ein Licht am Horizont! Hier erfahre ich Verständnis, Anteilnahme und Aufmunterung.»

Bei regionalen Treffen tauschen Betroffene Erfahrungen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen aus, unterstützen einander, sprechen ohne Tabus über die Herausforderungen des Alltags – und auch das Lachen und die Geselligkeit kommen nicht zu kurz. Melde dich doch bei der Gruppe in deiner Nähe und überzeuge dich:

Du bist nicht allein!

«Je ne suis pas seul/e face à mes peurs. C'est pour moi comme une lumière à l'horizon! Ici, je peux trouver de la compréhension, de l'empathie et des encouragements.»

Lors des réunions régionales, les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique intestinale (MICI) échangent leurs expériences à propos de leur maladie, elles se soutiennent et parlent sans tabous des difficultés de leur quotidien. Les rires et la convivialité ne sont pas en reste. Rapproche-toi du groupe situé près de chez toi et laisse-toi convaincre: **tu n'es pas seul/e!**