

## Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude

Interview mit Susan Reinert Rupp

## La pleine conscience pour plus de joie de vivre

Entretien avec Susan Reinert Rupp



# info

12 · 2020  
N° 102



CROHN COLITIS SCHWEIZ  
CROHN COLITE SUISSE

## **INHALTSVERZEICHNIS** **SOMMAIRE**

- |   |  |    |  |
|---|--|----|--|
| 4 | Rückblick Seminar<br>Mentales Dolce Vita | 12 | Application Sidekick                               |
| 6 | Ihr persönlicher Sidekick                | 16 | La pleine conscience<br>pour plus de joie de vivre |
| 8 | Mit Achtsamkeit<br>zu mehr Lebensfreude  |    |  |

**Liebe Mitglieder**

Das Jahr 2020 neigt sich schon bald dem Ende zu. Das Laub an den Bäumen verfärbt sich, die Tage werden kürzer und die Temperaturen tiefer. Wir blicken auf ein Jahr zurück, welches mit viel Herzblut, Elan und Freude einmal mehr so gut vom ehrenamtlich tätigen Vorstand geplant und organisiert wurde. Trotz Covid-19 und den leider dazugehörigen Einschränkungen ging das Jahr für mich wie im Flug vorbei. Anfang Jahr fand der Youngsters-Ausflug auf die Klewenalp statt, dabei haben wir uns noch beim Schneespaziergang und dem gemütlichen Essen über unsere Erfahrungen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa austauschen können. Nicht einmal einen Monat später musste der Vorstand der CCS die Entscheidung treffen, wie es weitergehen sollte. Was machen wir mit den geplanten Events und Veranstaltungen? Viele Infoveranstaltungen mussten abgesagt werden, die Mitgliederversammlung und der Welt-CED Tag in Schaffhausen konnten nicht stattfinden, ebenso die neu geplanten Tagesseminare. Die viele Arbeit war für die Katz. Da wir aber trotzdem etwas auf die Beine stellen wollten, haben wir kurzerhand die Webinare eingeführt. Sie waren ein voller Erfolg und deshalb sind auch weitere in Planung. Was all die anderen Events betrifft, so heisst es nun: «Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.» Wir wissen, dass wir zu einem späteren Zeitpunkt, wenn sich die Situation beruhigt hat, einiges nachholen werden. Dieses turbulente Jahr wird uns allen wohl noch lange in Erinnerung bleiben. Wir hoffen auf ein besseres, angenehmeres und schubfreies Jahr 2021. Nun wünscht der Vorstand euch schöne Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

**Julia Stirnimann**

Vorstandsmitglied CCS

**Chers membres**

L'année 2020 touche déjà à sa fin. Le feuillage des arbres change de couleur, les jours raccourcissent et les températures diminuent. Cette année encore, le comité, qui exerce à titre bénévole, a fait preuve de beaucoup d'énergie, de dynamisme et d'enthousiasme dans ses tâches de planification et d'organisation. Malgré le Covid-19 et les restrictions qui vont malheureusement de pair avec l'épidémie, j'ai le sentiment que cette année est passée extrêmement vite. L'excursion des jeunes sur le Klewenalp a eu lieu en début d'année. Lors de celle-ci, nous avons pu échanger sur nos expériences à propos de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse au cours d'une promenade sur la neige et d'un repas convivial. Moins d'un mois plus tard, le comité de CCS était contraint de prendre des décisions sur la marche à suivre. Que faisons-nous avec les événements et manifestations déjà programmés? De nombreuses réunions d'information ont dû être annulées, l'assemblée des membres et la Journée mondiale des MICI prévues à Schaffhouse n'ont pas pu avoir lieu, ni les séminaires d'une journée, nouveaux au programme. Beaucoup de travail a été effectué pour rien. Comme nous voulions tout de même organiser quelque chose, nous avons lancé spontanément les webinaires. Compte tenu du succès qu'ils ont rencontré, d'autres webinaires sont en préparation. En ce qui concerne tous les autres événements, la devise suivante s'applique à présent: «Reporté ne signifie pas annulé.» Nous savons que nous pourrions organiser une partie des événements annulés à une date ultérieure, quand la situation sera revenue à la normale. Nous ne sommes pas prêts d'oublier cette année mouvementée. Espérons que 2021 sera une année plus sereine, plus agréable et sans poussée. Le comité vous souhaite à présent de très belles fêtes de fin d'année.

**Julia Stirnimann**

Membre du comité CCS

# RÜCKBLICK SEMINAR MENTALES DOLCE VITA

Text: Bruno Giardina, Präsident CCS

Samstag, 12. September 2020, 8.30 Uhr: Gabriela Bretscher und ich stellen die letzten Vorbereitungen für das kommende Seminar fertig.

Die nächsten 30 Minuten machen mich ehrlich gesagt etwas nervös; es ist das erste Tagesseminar für uns, eine neue Durchführungsform, sprich ein Tagesseminar statt ein Weekend, dies ist für uns alle neu. Weiter muss gesagt werden, dass dies unser erster physischer Event seit dem Ausbruch von Corona ist! Das sind doch mehr als sechs Monate ohne physische Events. Viele Fragen drehen sich in meinem Kopf: Haben wir auch an alles gedacht? Kommt das auch wirklich gut? Sind die getroffenen Vorkehrungen gut genug? Werden die Teilnehmer am Ende auch glücklich sein?

Um ca. 9.00 Uhr trudeln einige erste Teilnehmer ein, Namenstafeli werden verteilt, die Plätze sind alle mit genügend Abstand voneinander platziert und werden von den Teilnehmern eingenommen. Am Ende des grosszügigen Seminarraums befindet sich ein wunderbares Empfangs-Zmorgenbuffet mit Kaffee, Tee, Säften, Kuchen, Früchten und vielem mehr ... es gibt für jeden etwas ☺ Um 9.35 Uhr startet das Seminar ganz offiziell mit einem Video, um allen Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich wohlzufühlen und anzukommen. Anschliessend werden kurz einige organisatorische Sachen erklärt und nun startet Gabriela das Seminar mit ihren ersten Themen, welche sofort das Interesse der Teilnehmer wecken.

Das Seminar war sehr abwechslungsreich und gab ganz viele Inputs dafür, wie ein «Mentales Dolce Vita» erreicht werden kann. Auch die Teilnehmer waren sehr aktiv dabei, was dem Seminar einen sehr lebhaften Touch gab.

Das Seminar springt immer wieder zum Thema Veränderung, sei dies in Bezug auf unsere Krankheiten, aber auch in genereller Sicht zum Leben. Fazit: Veränderungen gehören zu unserem Leben und keiner wird davon verschont, daher ist es am besten, einen Weg zu finden, gut damit umzugehen, sei diese Veränderung positiv oder negativ. Eine Erkenntnis aus diesem Seminar ist sicherlich auch, dass die eigenen Gewohnheiten geändert werden müssen, um diese Veränderungen sinnvoll zu meistern.

Im Verlauf des Vormittags erklärt Gabriela die Wichtigkeit davon, immer an sich zu glauben sowie auch seinen eigenen Weg zu gehen, ohne sich zu stark von anderen abzulenken. Dies verdeutlicht sie anhand einer kurzen Geschichte, der Geschichte vom tauben Frosch (siehe Kasten). Die Teilnehmer, aber auch ich sind beeindruckt von dieser Geschichte, und für einige der Teilnehmer wird dies sicherlich ein bleibender Gedanke, ganz nach dem Motto «Never give up». Mit diesem Bild des tauben Frosches, der den «unerreichbaren» Turm besteigt, gehen wir alle nach einem sehr bewegenden, inspirierenden, lehrreichen und auch sehr entschleunigenden Tag zurück nach Hause.

An dieser Stelle ein grosses Danke an Gabriela Bretscher ([www.mitherzfeuer.ch](http://www.mitherzfeuer.ch)) sowie die tollen Teilnehmer für diesen schönen und erfolgreichen Tag.

## Tipp

Unter [www.mitherzfeuer.ch](http://www.mitherzfeuer.ch) kann man das Gratis-e-Book «Mentales Dolce Vita» herunterladen.



**Jeder kennt den Spruch «Alle sagten:  
Das geht nicht! Dann kam einer, der wusste das nicht,  
und hats einfach gemacht.»**

**Ähnliches lehrt uns ein Frosch in der folgenden Kurzgeschichte.**

*Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines grossen Turms zu gelangen. Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich begann der Wettlauf. Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also «Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!» oder «Das ist einfach unmöglich!» oder «Das schafft ihr nie!». Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben im-*

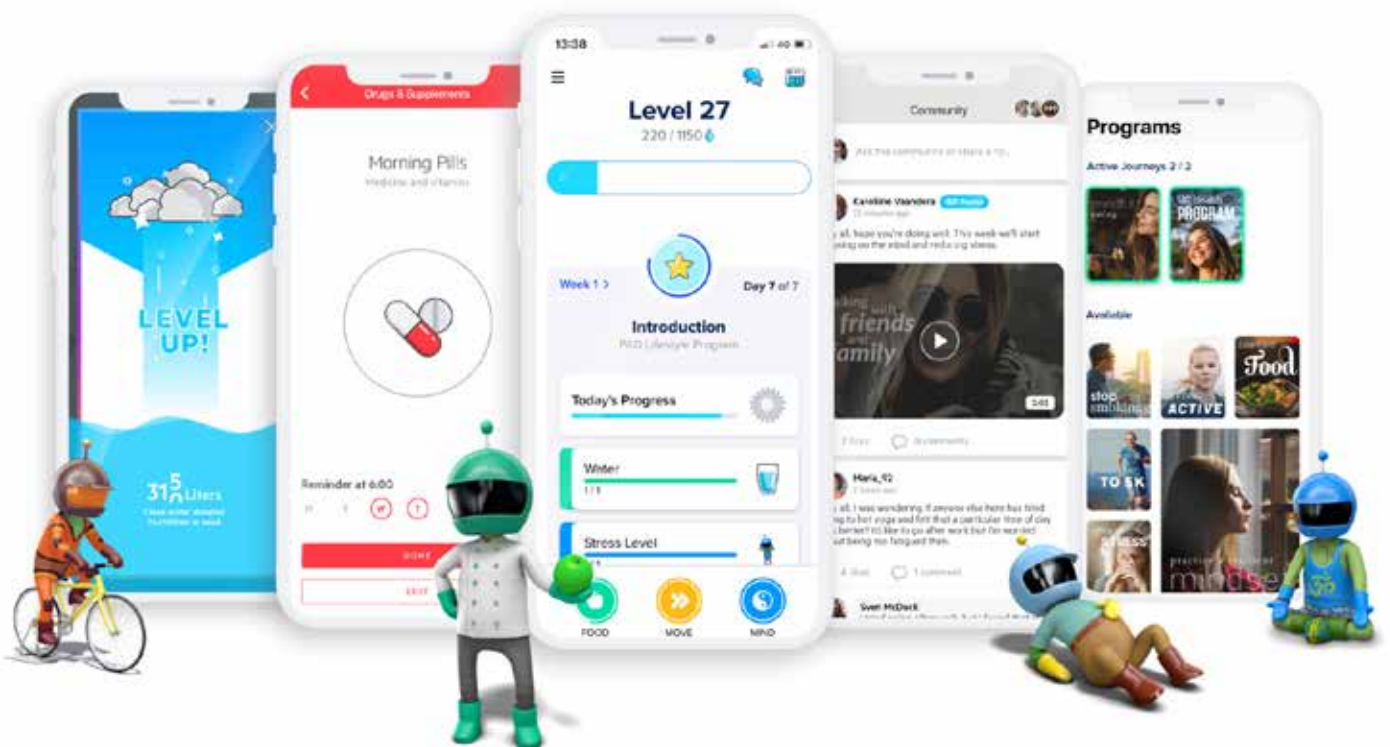
*mer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: «Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!» Und wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte und als einziger das Ziel erreichte.*

*Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.*

*Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!*

# IHR PERSÖNLICHER SIDEKICK

Hilfe und Unterstützung für CED-Betroffene, wo immer sie gerade sind.



Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) können nicht nur Schmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein auslösen, sondern auch Stress, Ängste und sogar Depressionen. Und die Covid-19-Pandemie macht das Leben der Betroffenen nicht einfacher, da sie zeitweise zu einem eingeschränkten Zugang zu medizinischem Fachpersonal führt.

Deshalb hat sich Crohn Colitis Schweiz mit Sidekick Health, einem innovativen Anbieter für digitale Gesundheitsdienstleistungen, und Pfizer zusammengesetzt, um den Menschen kontinuierliche Unterstützung und Motivation zu bieten und ihnen zu helfen, mehr Kontrolle über ihre eigene Gesundheit zu erlangen.

Dies erfolgt durch das Angebot eines digitalen Behandlungs- und Unterstützungstools für CED-Betroffene. Die App kann auf der Website von Crohn Colitis Schweiz kostenlos heruntergeladen werden und ist auf Deutsch und Französisch verfügbar.

Die Sidekick-App fürs Smartphone wurde von zwei Ärzten entwickelt, die beide über mehrere Jahre Zehntausende Patienten mit chronischen Krankheiten betreut haben. Sie waren zunehmend frustriert über die seltenen Termine mit ihren Patienten und die wenige Zeit, die sie ihnen widmen konnten. Sie erkannten, dass ein neuer Ansatz für die Unterstüt-

zung von Personen mit chronischen Krankheiten wie CED erforderlich war.

Daraus entstand die Idee für die App Sidekick (auf Deutsch: Kumpel) – eine digitale Gesundheitsplattform, die Gamifizierung und Verhaltensökonomie nutzt, um das Engagement zu fördern, und die nachweislich die Gesundheit verbessert. Durch die Erfüllung von Herausforderungen und Übungen können die Nutzer Preise gewinnen, zum Beispiel Trinkwasserspendspenden für Kinder in Not.

«Indem wir den Menschen mit kontinuierlicher Information und Unterstützung ermöglichen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, können sie ihre Versorgung besser an ihre Bedürfnisse anpassen», erklärt Dr. Tryggvi Thorgeirsson, CEO und Mitgründer von Sidekick.

«Als praktizierender Arzt realisierte ich, dass wir durch die Einbindung technologischer Hilfsmittel die Menschen ausserhalb der Spitäler weiter unterstützen können. Und dass die Menschen immer mehr daran interessiert sind, sich stärker in ihre Behandlung einzubringen. Wir sind extrem stolz darauf, CED-Betroffenen in der Schweiz diese Unterstützung anbieten zu können, wo immer sie sich gerade befinden», fügt Thorgeirsson hinzu.

Die Sidekick-Plattform ist in ganz Europa für unterschiedliche Erkrankungen – darunter auch CED – erhältlich. CED kann mit Medikamenten unter Kontrolle gehalten werden, aber der Lebensstil kann die Lebensqualität der Betroffenen ebenfalls stark beeinflussen.

Jaana Heikkinen erhielt die Diagnose Colitis ulcerosa 2017 während ihrer Schwangerschaft. Die Finnin bestätigt, dass Sidekick sie im Alltag sehr unterstützt hat.

«Sidekick half mir, meine Ernährung im Griff zu haben und meine körperliche Aktivität zu steigern. Auch die Achtsamkeitsübungen mag ich sehr gerne. Die täglichen Aufgaben, zu denen mich das Programm auffordert, sowie die Trinkwasserspendspende für Kinder in Not bei der Erfüllung einer Aufgabe waren extrem motivierend», so Jaana.

Die digitale Plattform Sidekick ist ein CE-gekennzeichnetes medizinisches Gerät der Klasse I und führt nachweislich zu Verhaltensänderungen zur Stressbewältigung sowie zur Verbesserung der körperlichen Aktivität, der Medikamenteneinnahme, des Schlafs und der Ernährung. Sie erfüllt alle geltenden Bestimmungen (z. B. die DSGVO) und bietet einen starken Schutz der Benutzerdaten, einschliesslich Verschlüsselung nach dem militärischen 256-Bit Advanced Encryption Standard.



Weitere Informationen findest du auf  
[www.crohn-colitis.ch/downloads](http://www.crohn-colitis.ch/downloads)



# MIT ACHTSAMKEIT ZU MEHR LEBENSFREUDE

**Text:** Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

**Fotos:** Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

**Susan Reinert Rupp beschäftigt sich seit 2010 intensiv mit dem Thema Lebensfreude und wie diese vermittelt werden kann. Eine wichtige Grundlage dafür ist Achtsamkeit. Im folgenden Interview erzählt Susan Reinert Rupp, die selbst die Diagnose Morbus Crohn hat, warum sie als ausgebildete Betriebsökonomin ihren Job an den Nagel gehängt und ihre Firma «Leuchtstern vermittelt Lebensfreude» gegründet hat. Ferner zeigt sie auf, wie Achtsamkeit und Lebensfreude zusammenhängen und wie sie den Umgang mit einer chronischen Erkrankung erleichtern können.**



## **Wie bist du zu den Themen Lebensfreude und Achtsamkeit gekommen?**

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin im Gesundheitswesen bzw. Leiterin der Koordinationsstelle Gesundheit und Alter in Illnau-Effretikon ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, Lebensfreude in den Berufsalltag und ins Privatleben zu integrieren. Ich habe mich daher 2011 selbstständig gemacht mit der Vision, Lebensfreude zu vermitteln. Achtsamkeit bildet eine wichtige Grundlage dafür. Ich selbst meditiere seit dreissig Jahren und habe 2015 die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin abgeschlossen. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, also Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

## **Was genau ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit ist eine freundliche, annehmende Wahrnehmung von dem, was im gegenwärtigen Augenblick ist, ohne etwas zu verurteilen. Achtsamkeit ist eine Haltung, wie ich dem Leben begegne.

## **Wer entwickelte die Methode**

### **«Stressbewältigung durch Achtsamkeit»?**

Die Methode «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie





unterstützt einen dabei, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und die täglichen Herausforderungen mit Achtsamkeit zu meistern. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als «Bewusstheit, die entsteht, wenn wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind». Das Acht-Wochen-Training ist die weltweit bekannteste und am besten untersuchte Methode zur Schulung der Achtsamkeit. Sie ist unabhängig von Weltanschauung, Religion und frei von Esoterik. Die Wirksamkeit der Methode wurde in vielen wissenschaftlichen Studien erforscht und belegt.

### **Inwiefern hilft Achtsamkeit im Umgang mit Stress?**

Stress ist häufig eine Folge von negativen Gedanken. Sagen wir, ich habe Bauchweh. Das ist eine Realität, die eine negative Gedankenkette auslösen kann: Das ist sicher der nächste Schub, ich muss ins Krankenhaus, der Arzt stellt eine schlimme Diagnose und ich bekomme einen künstlichen Darmausgang. Dank der Methode «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» lerne ich, die Realität «Ich habe Bauchweh» von den Gedanken, die noch gar keine Realität sind, abzutrennen. Mit anderen Worten: Ich hänge den Af-

fenschwanz des Monkey Mind, unseres inneren Gedankenkarussells, ab. Den meisten Menschen fällt es leichter, nur den aktuellen Moment auszuhalten.

Wir alle funktionieren oft im Autopiloten und sind uns unseres Handlungsspielraums gar nicht mehr bewusst. Achtsamkeit hilft mir wahrzunehmen, wie ich auf eine Situation reagiere. Wenn ich Angst bekomme, spüre ich meinen Herzschlag, wenn ich in Aufregung gerate, bekomme ich einen heißen Kopf. Dann kann ich einen Achtsamkeitskeil einschlagen, also einen Moment bewusst innehalten. Das erlaubt mir, das Verhaltensmuster zu unterbrechen und zu überlegen, ob es eine sinnvollere Reaktionsmöglichkeit gibt.

### **Und wie kann Achtsamkeit im Umgang mit einer chronischen Erkrankung helfen?**

Im Fall von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ändert Achtsamkeit nichts an der Diagnose oder an der Anzahl Schübe. Achtsamkeit kann mir aber helfen, einen besseren Umgang damit zu finden. Ein Bild, das sehr schön ausdrückt, was ich damit meine, ist der Surfer: Man kann die Wellen des Lebens nicht aufhalten, aber lernen, darauf zu surfen.

>>

Wir haben es in der Hand, wie wir auf etwas reagieren. Es gibt eine interessante Formel, die besagt: Leiden ist Schmerz mal Widerstand. Die Achtsamkeit setzt beim Widerstand an. Je kleiner dieser ist, desto geringer ist das Leiden. Das bedeutet, dass wir den Widerstand in unserem Verhalten erkennen und so weit wie möglich vermeiden. Und das wiederum schaffen wir, wenn wir achtsam sind.

### **Wie lernt man «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» im Kurs?**

Achtsamkeit ist keine Technik, sondern wie bereits erwähnt eine Haltung. Es gibt Übungen, die einem helfen, diese Haltung zu erreichen. Im Kurs machen wir Meditation im Liegen, im Sitzen und in der Bewegung und trainieren dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gefühle und Emotionen und der Umgebung, mit dem Ziel, offen zu werden für



alles, was gerade ist. Wichtig ist auch zu erkennen, wie wir die Welt allgemein wahrnehmen und wie wir sie interpretieren. Wir alle nehmen die Welt wahr, wie wir konditioniert sind. Wenn ich denke, dass ich nur als gesunder Mensch glücklich sein kann, bringt mich das nicht weiter. Ich muss mir dieser Haltung bewusst werden und einen neuen Fokus wählen.

### **Kann man Achtsamkeit auch im Alltag üben?**

Man kann eine alltägliche Handlung wie das Duschen mit allen Sinnen bewusst erleben: das Wasser, die Temperatur, den Duft des Duschgels, das Gefühl auf der Haut usw. Man ist dabei ganz im aktuellen Augenblick und schärft gleichzeitig seine Wahrnehmung. Ich zum Beispiel genieße immer den ersten Tee am Morgen ganz bewusst.

### **Wie lange braucht man, um durch Achtsamkeit einen besseren Umgang mit Stress zu finden?**

Das ist ganz unterschiedlich und hängt von der individuellen Geschichte und Situation eines Menschen ab. Mein Sohn beobachtete, dass ich nach einigen Wochen Training weniger explosiv auf gewisse Situationen reagierte. Heute fällt es mir leichter, eine schwierige Situation auszuhalten. Ich musste in diesem Zusammenhang aber auch lernen, dass ich nicht jedes Problem lösen kann. Wenn ein Kind krank ist, kann die Mutter es nicht heilen. Sie kann sich aber zu ihm ans Bett setzen und ihre Anwesenheit hilft dem Kind. In der gleichen Weise können wir uns selbst wohlwollend beistehen oder uns Trost spenden.

### **Kann man die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele mit Achtsamkeit beeinflussen?**

Diverse Studien zeigen, dass dem so ist. So verbesserte sich etwa die Lebensqualität der Schmerzpatienten, die als Erste dieses Acht-Wochen-Programm absolvierten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe. Wenn Stress abgebaut wird, sinkt der Cortisol-Spiegel. Das lässt sich nachmessen. Genau darum sprechen wir von einer evidenzbasierten Methode. Die meisten Krankenkassenzusatzversicherungen bezahlen daher auch einen Beitrag an den Kurs.

### **Du bietest auch Seminare für Lebensfreude an.**

#### **Kann man Lebensfreude erlernen?**

Lebensfreude steckt in jedem Menschen. Etwa 50% sind genetisch, 5% beruhen auf den Lebensumständen und 45% auf der Einstellung. Das bedeutet,



dass wir einen grossen Teil über unsere Einstellung beeinflussen können. Lebensfreude zu haben, bedeutet aber nicht, immer glücklich zu sein. Es geht vielmehr darum, ganz bei sich zu sein und das Leben mit allen Höhen und Tiefen besser zu meistern. Wenn wir achtsam durch das Leben gehen, kommt die Lebensfreude von alleine zurück. Wir geniessen die schönen Momente umso bewusster und sind dankbar dafür.

#### **Ist Achtsamkeit für jeden gut?**

Achtsamkeit eignet sich für jeden, der bereit ist, etwas für sich zu tun. Ich habe in meinen Kursen Teilnehmende, die unter grossem Leidensdruck stehen, und andere, die proaktiv an einem Fallschirm weben oder einfach nur neugierig sind.

#### **Du wurdest vor über zwanzig Jahren selber mit der Diagnose Morbus Crohn konfrontiert.**

##### **Wie gehst du damit um?**

Ich hatte Glück: Nach einem heftigen Beginn, bei dem ein Abszess operativ entfernt werden musste, kann ich seit achtzehn Jahre medikamenten- und beschwerdefrei leben.

**Susan Reinert Rupp, 49**, ist Betriebsökonomin FH und Inhaberin der Firma «Leuchtstern vermittelt Lebensfreude». Sie ist verheiratet, hat zwei Söhne und wohnt mit ihrer Familie in Zumikon.

Sie bietet nicht nur Achtsamkeitskurse und -Coachings an, sondern engagiert sich auch im Verband der Achtsamkeitslehrenden der Schweiz.



[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)  
[www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)

# APPLICATION SIDEKICK

Une aide et un soutien pour les personnes atteintes d'une MICI,  
où qu'elles se trouvent.



Vivre avec une maladie inflammatoire chronique intestinale (MICI) peut être source d'anxiété et de stress, sans parler de la douleur, de la fatigue et de l'inconfort, voire de la dépression. L'épidémie de Covid-19 complique encore les choses et signifie parfois pour le patient un accès restreint aux professionnels de santé.

C'est la raison pour laquelle Crohn Colite Suisse a entamé une collaboration avec Sidekick Health, une société innovante spécialisée dans les thérapies numériques, et Pfizer pour offrir un soutien continu aux

patients et les encourager à prendre en main leur santé.

Dans ce but, nous offrons aux personnes atteintes d'une MICI un accès à une thérapie numérique et leur proposons une application qui peut être téléchargée sur le site de Crohn Colite Suisse. Cette application est disponible à la fois en allemand et en français.

L'application pour smartphone Sidekick a été créée par deux médecins qui ont soigné des dizaines de

milliers de patients atteints de maladies chroniques. De plus en plus déçus par les rendez-vous trop peu fréquents avec leurs patients et par le peu de temps qu'ils pouvaient leur consacrer, ils se sont rendu compte qu'une nouvelle approche était nécessaire pour venir en aide aux personnes souffrant de maladies chroniques comme les MICI.

Ils ont donc créé Sidekick, une application de thérapie numérique qui utilise les mécanismes ludiques et les principes de l'économie comportementale pour favoriser l'implication des patients. Cet outil a fait ses preuves dans l'amélioration de l'état de santé des patients. En effectuant des exercices et en relevant des défis, les patients obtiennent des récompenses comme des distributions d'eau au profit d'enfants en détresse.

«En offrant aux personnes un outil qui leur permet de mieux prendre en main leur santé et en leur fournissant des informations et un soutien permanents, nous pouvons les aider à adapter leur thérapie selon leurs besoins», explique le docteur Tryggvi Thorgeirsson, CEO et cofondateur de Sidekick.

«Lorsque j'étais médecin, je me suis rendu compte qu'en exploitant la technologie, nous pouvions continuer d'apporter un soutien aux patients en dehors de la clinique. Je me suis aussi aperçu que les personnes souhaitaient être davantage impliquées dans leur traitement. Nous sommes très fiers d'apporter ce soutien permanent aux personnes atteintes de MICI en Suisse, où qu'elles se trouvent», ajoute Tryggvi Thorgeirsson.

L'application Sidekick est disponible dans toute l'Europe et cible différentes maladies, notamment les MICI. Il est possible de maîtriser l'évolution des MICI par des médicaments, mais les habitudes de vie jouent aussi un rôle clé dans la qualité de vie des personnes atteintes d'une MICI.

Jaana Heikkinen a appris qu'elle était atteinte de colite ulcéreuse en 2017 alors qu'elle était enceinte. Elle vit en Finlande et explique que Sidekick lui a été très utile dans sa vie quotidienne.

«Sidekick m'a permis de surveiller mes habitudes alimentaires et d'améliorer mon activité physique.



J'apprécie aussi beaucoup les exercices de pleine conscience. Les tâches quotidiennes que le programme m'encourage à faire et le fait que l'on collecte de l'eau au profit d'enfants en détresse quand on a effectué ses exercices sont des facteurs de motivation extrêmement importants», dit-elle.

L'application numérique Sidekick est un dispositif médical de classe I ayant obtenu le marquage CE. Son efficacité dans la modification des comportements pour gérer le stress, améliorer l'activité physique, respecter la prise des médicaments et favoriser le sommeil et les bonnes habitudes alimentaires est prouvée. L'application satisfait aux dispositions légales correspondantes (par ex. le RGPD) et se distingue par une protection efficace des données des utilisateurs, notamment via un chiffrement de niveau militaire conforme à la norme de chiffrement avancé de 256 bits.

Pour plus d'informations, consultez le site [fr.crohn-colitis.ch/downloads](https://fr.crohn-colitis.ch/downloads)



# ONLINE-TREFF CROHN/COLITIS, ERSTE IDEEN/GEDANKEN

## Der Name ist Programm

- 819-Intestinal Brain (Darm-Hirn)
- alle zwei Monate am 8. von 19 bis max. 22 Uhr (fällt der 8. auf ein Wochenende / einen Feiertag, findet das Treffen am nächsten Wochentag statt)

## Idee/Motivation

- Treffen jederzeit möglich (Grippesaison, Pandemie, grosse Hitze oder Schneegestöber)
- Zugriff/Teilnahme national möglich (Ferienhaus, abgelegene Ortschaften, Schichtarbeit)
- Teilnahme in jedem momentanen Gesundheitszustand möglich (Schub, immunsupprimiert)
- Themenabend oder freies Erzählen über Erlebtes/eigene Geschichte
- Austausch von Infos/Tipps, Unklarheiten in geschütztem Rahmen klären
- findet statt ab drei Teilnehmenden plus mir, es ist eine Du-Kultur gewünscht

## Austausch

- E-Mail ([manu2011mueller@bluewin.ch](mailto:manu2011mueller@bluewin.ch)) und Padlet <https://padlet.com/manu2011mueller/nquv5y4grlgv0au9> für Agenda, Fragen, Tipps
- 1- bis 2-mal im Jahr wäre es schön, sich zu treffen, immer in einer anderen Ecke der Schweiz, oder sich zu begegnen an einem Treffen der Crohn Colitis Schweiz

## Online-Programm/Kosten

- Eine **kostenlose Variante ist Skype**. In Kombi mit dem Padlet kann man Inhalte teilen bzw. zusammen auf der Online-Pinwand anschauen und Video-Meetings machen.
- Nicht kostenlos wäre Teams von Microsoft. Die kostenlose Variante darf nicht verwendet werden für Organisationen, Firmen usw., für Familien/Freunde wird Skype empfohlen und für Studenten müsste ich eine Schul-E-Mail-Adresse haben, die Teams unterstützt. Die kostenpflichtige Teams-Variante kostet 4.90 CHF/Mt. ohne

MwSt., was dann irgendwie unter den Teilnehmenden aufgeteilt werden müsste.

## Das solltest du mitbringen

- Internetzugang
- Freude am Online-Austausch mit anderen Menschen, damit es kein Monolog meinerseits wird
- Computer und Online-Programm-Basiskenntnisse
- Lust, Ideen/Tipps/Fachwissen zu teilen
- 2–3 Std. Zeit für ein Treffen

## Wer ich bin



Mein Name ist **Manuela Müller**, ich bin 41-jährig und habe seit zehn Jahren Colitis ulcerosa. Ich habe keine Kinder und bin liiert. Zurzeit bin ich im Studium zur biomedizinischen Analytikerin HF im letzten von drei Studienjahren und arbeite als Praktikantin im Universitätsspital Zürich.

Über 20 Jahre habe ich davor als eidg. dipl. Coiffeuse HFP gearbeitet, die letzten sieben Jahre mit einem eigenen Salon am Rennweg in Zürich.

PS: Brille und Frisur wechsle ich gerne, also nicht darauf verlassen ☺

## So geht es weiter

- Frühestens am 8.1.2021 soll das erste 819-Intestinal-Brain-Treffen stattfinden.
- Anregungen, Anmeldungen, Anfragen, Ideen an [manu2011mueller@bluewin.ch](mailto:manu2011mueller@bluewin.ch), ich mache dieses Projekt in meiner Freizeit und werde daher hauptsächlich vor 8 Uhr oder nach 17 Uhr auf Mails antworten können.

Bis bald vielleicht und herzliche Grüsse

**Manuela Müller**

# CCS-Mitglieder profitieren mehrfach!

## Les membres du CCS profitent de multiples avantages!

+ Viele weitere Vorteile für **CCS-Mitglieder**  
+ Plein d'autres avantages pour les **membres du CCS**

### Neukundengeschenk: Coop Geschenkkarte für Ihre erste Bestellung mit einem Dauerrezept.

Cadeau aux nouveaux clients: carte cadeau Coop lors de votre première commande avec une ordonnance renouvelable.



### Persönliche Unterstützung bei komplexen Therapien, mit ärztlicher Verordnung.

Soutien personnel en cas de traitements complexes, sur présentation d'une ordonnance médicale.



### Bequeme Gratis-Lieferung in 2-3 Arbeitstagen diskret und sicher zu Ihnen nach Hause.

Livraison pratique gratuite dans un délai de 2-3 jours ouvrables de manière sûre et discrète à votre domicile.

### Kompetente Beratung durch unsere Apothekerinnen und Apotheker.

Conseil compétent par nos pharmaciennes et pharmaciens.



Mehr erfahren...

[www.mediservice.ch/ccs](http://www.mediservice.ch/ccs)

En savoir plus...

[www.mediservice.ch/ccs-fr](http://www.mediservice.ch/ccs-fr)



# LA PLEINE CONSCIENCE POUR PLUS DE JOIE DE VIVRE

**Texte:** Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

**Photos:** Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

**Susan Reinert Rupp s'occupe depuis 2010 intensivement avec le sujet de la joie de vivre et comment celle-ci peut être transmise. Une base essentielle pour cela est la pleine conscience. Dans l'interview suivante, Susan Reinert Rupp, elle-même atteinte de la maladie de Crohn, raconte pourquoi, elle, économiste d'entreprise de formation, a plaqué son poste de travail et a créé son entreprise «Leuchtstern vermittelt Lebensfreude» (étoile brillante transmet de la joie de vivre). En outre, elle démontre la relation entre la pleine conscience et la joie de vivre et comment elles peuvent faciliter la façon dont la maladie chronique est gérée.**

## **Comment en sois-tu venu aux thèmes de la joie de vivre et de la pleine conscience?**

Pendant ma longue activité comme conseillère dans le système de santé publique, respectivement comme responsable du bureau de coordination santé et vieillesse à Illnau-Effretikon, j'ai réalisé à quel point il est important d'intégrer la joie de vivre au quotidien dans la vie professionnelle et privée. Pour cette raison, je me suis mise à mon compte en 2011, avec la vision de transmettre de la joie de vivre. La pleine conscience constitue une base importante à cet égard. Moi-même, je médite depuis 30 ans et j'ai fini la formation pour formatrice MBSR en 2015. MBSR signifie Mindfulness-Based Stress Reduction, soit gestion du stress basée sur la pleine conscience.

## **Qu'est-ce que c'est exactement la pleine conscience?**

La pleine conscience est une perception agréable et inconditionnelle du moment présent sans aucun

jugement. La pleine conscience est une attitude, la façon dont j'aborde la vie.

La pleine conscience est le fait d'accepter une perception agréable du moment présent sans aucun jugement.

## **Qui a développé la méthode de «gestion du stress à l'aide de la pleine conscience»?**

La méthode de «gestion du stress par la pleine conscience» a été développée par le Prof. Jon Kabat-Zinn. Elle nous aide à mobiliser nos propres ressources et à relever les défis quotidiens avec la pleine conscience. Jon Kabat-Zinn définit la pleine conscience comme «conscience qui survient lorsque nous sommes sciemment attentifs et ne jugeons pas dans le moment présent». L'entraînement de huit semaines est la méthode la plus connue et la plus étudiée au monde pour l'entraînement à la pleine conscience. Elle est indépendante de l'idéologie, de la religion et exempte d'ésotérisme. L'effica-





alité de la méthode a été étudiée et prouvée par de nombreuses études scientifiques.

### **Dans quelle mesure la pleine conscience soutient-elle la façon dont le stress est géré?**

Le stress est souvent la conséquence des pensées négatives. Disons que j'ai mal au ventre. C'est une réalité qui peut déclencher une chaîne d'idées: Cela est certainement la prochaine poussée, je dois aller à l'hôpital, le médecin pose un diagnostic horrible et je vais subir une colostomie. Grâce à la méthode de «gestion du stress par la pleine conscience», j'apprends à séparer la réalité «j'ai mal au ventre» des pensées qui ne correspondent pas encore à une réalité. En d'autres termes: J'enlève la queue de singe du Monkey Mind, notre manège de pensées intérieures. La plupart des gens ont moins de difficultés à supporter uniquement l'instant présent.

Nous tous fonctionnons souvent en mode pilote automatique et ne sommes plus conscients de notre champ d'action. La pleine conscience m'aide à me rendre compte comment je réagis face à une situation. Quand je suis effrayée, je sens mon batte-

ment de cœur; quand je suis agitée, j'ai la tête qui chauffe. Ensuite, je peux enfoncer un coin de la pleine conscience, c'est-à-dire que je peux faire une pause consciente pendant un moment. Cela me permet d'interrompre le modèle de comportement et de réfléchir s'il existe une manière plus raisonnable de réagir.

### **Et comment peut la pleine conscience aider la façon dont la maladie chronique est gérée?**

Dans le cas de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse, la pleine conscience ne change pas le diagnostic ou le nombre de poussées. Pourtant, la pleine conscience peut m'aider à trouver un meilleur moyen d'y faire face. Une image qui exprime très bien ce que j'entends par là, c'est l'alpiniste. On ne peut pas empêcher les hauts et les bas de la vie, mais apprendre à y faire face.

C'est à nous de décider comment nous allons réagir à quelque chose. Il existe une formule intéressante qui dit: La souffrance, c'est la douleur multipliée par la résistance. La pleine conscience commence par la résistance. Le plus petite qu'elle soit, la plus basse >>

est la souffrance. Cela signifie que nous apercevons la résistance dans notre comportement et que nous l'évitons dans la mesure du possible. Et nous y arrivons si nous mettons la pleine conscience en pratique.

### **Comment peut-on apprendre la «gestion du stress par la pleine conscience» dans le cours?**

La pleine conscience n'est pas une technique mais, comme déjà mentionné, une attitude. Il y a des exercices qui nous aident à obtenir cette attitude. Dans le cours, nous pratiquons la méditation en étant couchés, en étant assis et en bougeant et nous entraînons la perception de notre propre corps, des sentiments et des émotions et de l'environnement, avec le but d'être ouverts à tout ce qui se passe. Il est également important de reconnaître comment nous apercevons le monde en général et comment nous l'interprétons. Nous apercevons tous le monde tel que nous sommes conditionnés. Si je pense que



je ne peux être heureuse que si je suis en bonne santé, cela ne me mènera nulle part. Je dois prendre conscience de cette attitude et effectuer un changement d'orientation.

### **Peut-on également pratiquer la pleine conscience au quotidien?**

On peut consciemment faire l'expérience d'une action quotidienne comme se doucher avec tous ses sens: l'eau, la température, l'odeur du gel douche, la sensation sur la peau, etc. On est complètement dans l'instant présent et en même temps on affine sa perception. Moi, par exemple, je savoure toujours en pleine conscience la première tasse de thé le matin.

### **Combien de temps faut-il pour améliorer la gestion du stress grâce à la pleine conscience?**

Cette situation est très variable et dépend de l'histoire et de la situation individuelle d'une personne. Mon fils a observé qu'après quelques semaines d'entraînement, je réagissais de façon moins explosive à certaines situations. Aujourd'hui, il est plus facile pour moi de supporter une situation difficile. Mais j'ai également dû apprendre dans ce contexte que je ne peux pas résoudre tous les problèmes. Lorsqu'un enfant est malade, la mère ne peut pas le guérir. Pourtant, elle peut s'asseoir auprès de son lit; sa présence aide l'enfant. Nous pouvons nous-même aider de la même manière bienveillante ou nous apporter du réconfort.

### **L'interaction entre le corps et l'âme peut-elle être influencée par la pleine conscience?**

Différentes études montrent qu'il en est ainsi. Par exemple, la qualité de vie des patients souffrant de douleurs, qui ont été les premiers à suivre ce programme de huit semaines, s'est améliorée par rapport à un groupe témoin. Lorsque le stress baisse, le niveau de cortisone diminue. Cela peut être mesuré. C'est précisément la raison pour laquelle nous parlons d'une méthode probante. C'est pourquoi la plupart des assurances maladies complémentaires versent également une contribution au cours.

### **Tu offres également des séminaires pour la joie de vivre. Peut-on apprendre la joie de vivre?**

La joie de vivre est en chacun de nous. Environ 50% sont génétiques, 5% sont basés sur les conditions de vie et 45% sur les attitudes. Cela signifie que

>>

Level up  
mit  
Sidekick

Level-up  
avec  
Sidekick

## Du glaubst deine Krankheit ist dir immer einen Schritt voraus? We feel you.

Hol dir die neue Sidekick-App und bring dein Wissen rund um CED auf ein höheres Level

Das Leben mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist komplex und oft auch anstrengend. Die App Sidekick und das darin enthaltene Programm können dir helfen, deinen Alltag mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zu erleichtern und dein Wohlbefinden deutlich zu steigern. Dabei stehen vor allem die Themen Ernährung, Stressbewältigung, Sport und Medikation im Vordergrund, wobei Sidekick jederzeit spielerisch und individuell auf dich, deine Krankheit und deine Lebensumstände eingeht. Jetzt Gesundheits-Coaches laden!

- ✓ Dein persönlicher Coach - immer dabei auf deinem Smartphone
- ✓ Spielerischer Ansatz für zusätzliche Motivation
- ✓ Entwickelt von Experten auf wissenschaftlicher Basis (z.B. Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Mediziner)

Die Sidekick Health App findest du in deinem App-Store. Den Zugang zum 16-wöchigen CED-Programm erhältst du bei unserem Partner Crohn Colitis Schweiz unter dem Link <https://crohn-colitis.ch/downloads> unter „Nützliche Apps“ oder direkt über den abgebildeten QR Code.



Vous pouvez trouver l'application Sidekick Health dans votre App store. Vous recevrez votre accès au programme de 16 semaines pour les MICI auprès de notre partenaire Crohn Colitis Suisse sous le lien <https://fr.crohn-colitis.ch/downloads> dans les «Applications utiles» ou directement en utilisant le code QR ci-contre.

entwickelt von  
développé par



unterstützt durch  
soutenu par



empfohlen von



CROHN COLITIS  
SCHWEIZ

recommandé par



CROHN COLITE  
SUISSE

Sidekick Health ist ein isländisches Unternehmen, das wissenschaftlich fundierte digitale Dienste entwickelt, um die Versorgung zum Nutzen der Patienten zu unterstützen. Hinweis: Pfizer hat keinen Einfluss auf Funktion und Inhalte der Sidekick Health App oder des darin enthaltenen Programms sondern fördert im Rahmen einer Kollaboration Sidekick Health finanziell und stellt das darin enthaltene Programm Patienten in der Schweiz exklusiv zur Verfügung.

Sidekick Health est une entreprise islandaise qui développe des services numériques scientifiquement fondés visant à favoriser une prise en charge au bénéfice des patients. Remarque: Pfizer n'a aucune influence sur le fonctionnement et les contenus de l'application Sidekick Health ou de son programme, mais soutient financièrement Sidekick Health dans le cadre d'une collaboration et met, à titre exclusif, ce programme à la disposition des patients en Suisse.

PP-INP-CHE-0086-APR2020

## Vous pensez que votre maladie a toujours une longueur d'avance? We feel you.

Téléchargez la nouvelle application Sidekick et développez vos connaissances sur les MICI

Vivre avec une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) est difficile et souvent épuisant. L'application Sidekick et son programme peuvent contribuer à faciliter votre vie quotidienne avec la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse et à améliorer considérablement votre bien-être. L'accent est mis sur les thèmes de l'alimentation, de la gestion du stress, du sport et des médicaments, Sidekick privilégiant toujours une approche ludique et individuelle qui tient compte de vous, de votre maladie et de vos conditions de vie. Téléchargez dès maintenant vos coaches de santé!

- ✓ Votre coach personnel - toujours avec vous sur votre smartphone
- ✓ Une approche ludique pour une motivation supplémentaire
- ✓ Développée par des experts sur une base scientifique (par exemple spécialistes du sport, nutritionnistes, médecins)



nous pouvons influencer une grande partie de notre attitude. Mais avoir de la joie de vivre ne signifie pas être toujours heureux. Il s'agit bien plus d'être à son rythme et de mieux maîtriser la vie avec tous ses hauts et ses bas. Lorsque nous traversons la vie en pleine conscience, la joie de vivre revient d'elle-même. Nous profitons d'autant plus consciemment de ces beaux moments et nous en sommes reconnaissants.

#### **Est-ce que la pleine conscience est bien pour tout le monde?**

La pleine conscience convient à toute personne qui est prête à faire quelque chose pour elle-même. Dans mes cours, j'ai des participants qui endurent une souffrance aigüe et d'autres qui se tissent de manière proactive un parachute ou sont simplement curieux.

#### **Tu as toi-même été confrontée au diagnostic de la maladie de Crohn il y a plus de vingt ans.**

##### **Comment y fais-tu face?**

J'ai eu de la chance: Après un début violent, au cours duquel un abcès a dû être enlevé chirurgicalement, je peux vivre sans médicaments et sans troubles de santé depuis dix-huit ans.

**Susan Reinert Rupp, 49**, est économiste d'entreprise HES et propriétaire de la société «Leuchtstern vermittelt Lebensfreude». Elle est mariée, a deux fils et habite avec sa famille à Zumikon.

Non seulement offre-t-elle des cours et coachings de pleine conscience, mais elle s'engage également dans l'association des formateurs de la pleine conscience en Suisse.



[www.leuchtstern.ch](http://www.leuchtstern.ch)  
[www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)

# Hilfreiche Ratgeberbroschüren für Patienten

Machen Sie Gebrauch von unserem nützlichen und kostenlosen Informationsservice:

[www.vifor-gastroenterologie.ch](http://www.vifor-gastroenterologie.ch)

Auf unserer neuen Website finden Sie eine grosse Auswahl an informativen und leicht verständlichen Ratgeberbroschüren zu den verschiedensten gastroentero- und hepatologischen Erkrankungen:



Bequem von zuhause aus bestellbar.  
Kostenlose Lieferung innerhalb von 1-3 Arbeitstagen.

Besuchen Sie uns auf [www.vifor-gastroenterologie.ch](http://www.vifor-gastroenterologie.ch)!

WE FOR YOU 

viforpharma.ch

 VIFOR  
PHARMA

# ▶ 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 Werbetarife 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**

TÄGLICH ERREICHBAR

Kostenlose  
telefonische  
Ernährungsberatung

mit Simone Widmer,  
dipl. Ernährungstherapeutin  
und Angehörige



0800 79 00 79



CROHN COLITIS  
SCHWEIZ

Schweizerische Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung

## 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



**«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!**

## **Crohn Colitis Schweiz**

Sekretariat  
5000 Aarau  
0800 79 00 79 | [welcome@crohn-colitis.ch](mailto:welcome@crohn-colitis.ch)  
Veranstaltungen werden jeweils auf [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch) bekannt gegeben

## **Bern**

[info@baernercroehndli.ch](mailto:info@baernercroehndli.ch)  
jeweils letzter Mittwoch im Monat

## **Baden**

Monica Schmid  
078 888 08 52 | [acinom27@bluewin.ch](mailto: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](mailto:p.schneeberger@ppsc.ch)  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa und  
Interessengemeinschaft von Stomaträgern  
(llo.ch)

## **Biel-Solothurn**

Pierre Scheurer  
032 853 26 00 | [pierre.scheurer@net2000.ch](mailto:pierre.scheurer@net2000.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Brig**

Michael Harnisch  
Details und Infos unter  
[michael.harnisch@crohn-colitis.ch](mailto:michael.harnisch@crohn-colitis.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Genève**

Détails et informations sous  
[recontresdigestives.geneve@outlook.com](mailto:recontresdigestives.geneve@outlook.com)

## **Graubünden**

Iwan Hug  
Details und Infos unter  
076 543 16 38 | [iwanhug@bluewin.ch](mailto:iwanhug@bluewin.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Lausanne**

Marlyse Schopfer  
021 799 22 25  
Martine Magnoni  
079 383 08 56  
[asmcc.romandie@gmail.com](mailto:asmcc.romandie@gmail.com)

## **Luzern**

Bruno Raffa  
078 895 07 00 | [bruno.raffa@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:cedstammtisch@gmx.ch)  
unterschiedliche Termine

## **FL – AT – CH**

Sandra Walter  
+43 676 9666 838 | [sandra.walter@oemccv.at](mailto:sandra.walter@oemccv.at)  
2- bis 3-mal jährlich in Feldkirch