

REHAB PLUS

Ausgabe 2025

Elena Mathys
hat Multiple Sklerose.
«Mach das Beste draus»,
sagt sie sich.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe Mitglieder des Fördervereins pro REHAB

«Sieh die Krise als Chance», wer hat das nicht schon gehört? Kommt der gutgemeinte Ratschlag im falschen Moment, nervt er mehr, als dass er hilft. Um die Chance zu sehen, welche die Krise bietet, braucht es Abstand, Ruhe, Zeit. Wir sollten die Chance selber erkennen. Die Diagnose Multiple Sklerose im Alter von 20 Jahren, das ist eine äusserst heftige Krise. Es hat mich tief beeindruckt, wie es Elena Mathys in ihrem jungen Alter gelingt, MS als Chance zu sehen. Sie habe durch die Krankheit verstanden, dass das Leben mehr sei, als zu funktionieren. Es gelte für sie, Verantwortung für sich zu übernehmen. Lesen Sie ihre Geschichte in diesem Heft. Viele Patient*innen im REHAB übernehmen für sich Verantwortung und arbeiten täglich in den Therapien. Im REHAB finden sie die nötige professionelle Unterstützung. Gibt es eine finanzielle Notsituation, kann der Förderverein pro REHAB einspringen. Das ist nur möglich dank unseren Mitgliedern und Spender*innen.

Herzlichen Dank!



*Wolfgang Werder,
Präsident Förderverein
pro REHAB*

Jeux intercentres rundum gelungen

Dieses Jahr war das REHAB Basel Gastgeber für die Jeux intercentres. Die Rehabilitationskliniken in Zürich, Nottwil, Sion und Basel führen diesen Anlass im Turnus durch. Bei strahlender Junisonne erlebten über 40 Patient*innen aus den vier Kliniken einen bestens organisierten Tag. Im Mix aus ruhigen und dynamischen Programmteilen war für alle etwas dabei. Teilnehmer Peter Maurer, ambulanter Patient im REHAB Basel, meint rückblickend: «Es war schön, Leute kennenzulernen und den Zusammenhalt zu spüren. Sportlich sehr gut gefallen hat mir Rafroball.»

Rafroball ist vereinfacht gesagt Basketball, das im Rollstuhl gespielt wird. Spass und Spannung boten unter anderem auch Curling, Boccia, der Riechwettbewerb und das gemeinsame Musizieren. An den Jeux intercentres ist die Freude an der gemeinsamen Aktivität mindestens so wichtig wie der Wettkampf. «Die Spiele, die mich motorisch gefordert haben, haben Spass gemacht», sagt Gisela Weiss, Patientin in Nottwil. «Daran möchte ich in nächster Zeit anknüpfen.»



Am REHAB Song Contest haben alle gewonnen

Im Mai 2025, als Basel mit dem Eurovision Song Contest vibrierte, ging auch im REHAB Basel ein bunter Anlass über die Bühne: der REHAB Song Contest. Gezeigt wurden sechs Videos, in welchen Patient*innen des REHAB zusammen mit Mitarbeitenden Musik machen. In vielen Wochen mit Proben und Filmaufnahmen sind ganz unterschiedliche, aber alle auf ihre Art wunderschöne Videos entstanden. Die Grundidee hinter dem Projekt war gelebte Inklusion. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung musizieren zusammen und haben eine Menge Spass.

Am REHAB Song Contest war die Aula voll besetzt mit Patient*innen, Mitarbeitenden und Angehörigen. Jedes Video wurde abgefeiert. Im Unterschied zum ESC gab es am RSC keine Rangliste. Alle Teilnehmenden hatten den ersten Platz verdient und erhielten denselben Preis mitsamt Urkunde.

Der QR-Code führt Sie zur Youtube-Playlist mit allen sechs Videos. Viel Vergnügen!



«Die MS-Diagnose war der Wendepunkt»

Elena Mathys lässt sich von der Multiplen Sklerose nicht unterkriegen.

Schritt für Schritt geht die junge Frau ihren Weg in ein neues Leben, auch dank der therapeutischen Unterstützung im REHAB.

Elena Mathys wirkt entspannt, als sie die Geschichte erzählt, die ihr Leben so stark verändert hat. Eines Tages im April 2024 ging die damals 20-jährige Schreinerin wie gewohnt zur Busstation. Der Bus stand schon da, und sie wollte rennen. «Nach dem ersten schnellen Schritt bin ich hingefallen. Da wusste ich – nachdem meine Mutter schon tausendmal gesagt hatte, ‹Elena, das ist nicht normal› –, dass ich das im Spital abklären lassen muss.»

Nicht normal war das Taubheitsgefühl an den Fusssohlen, die häufig eingeschlafenen Füsse. Im Spital, wo Elena Mathys erstmals untersucht wurde, vermutete man psychische Ursachen. Nach vier Tagen wurde sie nach Hause geschickt. Zwei Wochen später ging es ihr noch schlechter, und sie wurde in ein anderes Spital überwiesen. «Dort haben sie dann am richtigen Ort gesucht», sagt sie. Die Diagnose: schubförmige Multiple Sklerose.



«Ich liebe Katzen», sagt Elena Mathys. Hier mit Büsi Molly.

Das Schicksal in der eigenen Hand

Elena Mathys hatte schon in den Wochen vor der Abklärung im Internet recherchiert, was die Symptome bedeuten könnten. Multiple Sklerose wurde häufig als mögliche Ursache angegeben, und sie begann, sich mit MS zu befassen. Der Schock, als MS bestätigt wurde, sei deshalb nicht mehr so gross gewesen, meint sie, um dann doch zu ergänzen: «Ich muss schon sagen, ohne meine Familie und meine besten Freunde wäre ich ein bisschen aufgeschmissen gewesen.»

Elena Mathys hatte in der Vergangenheit bereits einige Hürden zu meistern. Wie reflektiert und gelassen sie ihre Erkrankung heute trägt, ist eindrücklich. «Ich musste aufhören, einfach nur zu funktionieren, und wollte zum ersten Mal im Leben meinen eigenen Weg finden. Die MS-Diagnose war der Wendepunkt. Ich wusste, ich stehe an einer Pforte und habe die Entscheidung in der Hand. Mach das Beste draus! Nutze die Situation, um neue Perspektiven und Menschen kennenzulernen. Die MS ist Teil meiner Geschichte, aber sie ist nicht meine Bestimmung. Mein Grossvater war mir ein Vorbild, der gerne gesagt hat, wir können immer nach vorne schauen.»

Vielfache Unterstützung im REHAB

Auf Empfehlung einer Ärztin im Akutspital kam Elena Mathys zur Rehabilitation ins REHAB Basel. «Das REHAB hat ein geniales Konzept, finde ich. Mit dem breiten Therapieangebot habe ich tolle Erfahrungen gemacht.» Diese sammelte sie in der Physiotherapie, Ergotherapie, Tiergestützten Therapie, Rekreation und in Angeboten des psychologischen Dienstes. Nach vier Monaten als stationäre Patientin folgten fünf Monate in der Tagesklinik. Aktuell kommt sie wöchentlich ins REHAB für das HIIT-Training (high-intensity interval training), von dem Menschen mit MS nachweislich profitieren, sowie für die Ergotherapie, in der es ums Energiemanagement geht.

Vom Förderverein pro REHAB erhielt Elena Mathys Geld für einen Glückstag. «Ich habe es gebraucht, um Rechnungen zu bezahlen», erzählt sie. «Ich hatte fast kein Geld mehr und musste mich bei der Sozialhilfe anmelden. Der Betrag vom Förderverein war eine grosse Erleichterung für mich. In diesem Sinne war es auch ein Glückstag.»

So hilft der Förderverein pro REHAB



Elena Mathys wird im REHAB bei ihrem kurzen und intensiven Training kompetent betreut.

Zurück in die Arbeitswelt

Was wünscht sich Elena Mathys für die Zukunft? «Dass ich wieder einen festen Platz in der Arbeitswelt finde. Ein ausgeglichenes Leben führe. Und noch besser mit der Fatigue umgehen kann.» Die Fatigue ist das Symptom, das sie zurzeit am stärksten einschränkt. Schon während des Aufenthalts im REHAB gab es Belastungserprobungen. Elena Mathys hat so gute Fortschritte gemacht, dass sie im Oktober 2025 als Aufbautraining eine 20-Prozent-Stelle antreten konnte, mit Unterstützung der IV. Büroarbeit sei aber längerfristig nicht ihr Ziel. «Wenn es von der körperlichen Belastbarkeit her einmal möglich sein sollte, wieder im Schreinerhandwerk zu arbeiten, vielleicht im agogischen Setting als betreuende Person, das wäre schon sehr schön. Es bereitet mir Freude, mit Menschen zu arbeiten. Ich bin bereits ehrenamtlich in einer Freizeitwerkstatt als unterstützende Fachperson tätig.»

Die Hauptaufgabe des Fördervereins pro REHAB ist die finanzielle Unterstützung von stationären und ambulanten Patient*innen des REHAB Basel. Wenn Auslagen von keiner Sozialversicherung oder Stiftung übernommen werden, kann der Förderverein einspringen.

Mögliche Gründe für eine Unterstützung:

- dringend benötigte Hilfsmittel
- Therapien
- Spitalbeiträge
- Anteil an Mietkosten und Umbauarbeiten
- Übernachtungs- und Reisekosten von Angehörigen
- Kinderhütedienst
- Glückstag
(Geschenk des Fördervereins für einen gemeinsamen Familientag)

Die einzelnen Zuwendungen werden von der Sozialberatung des REHAB beantragt und vom Vorstand des Fördervereins entschieden.

Neues Gespann fürs Präsidium



Sandra Hurst und Wolfgang Werder

An der Generalversammlung 2025 gab es personelle Rochaden und einen spannenden Vortrag.

Nachdem REHAB-Direktor Stephan Bachmann vom erfreulichen Jahresabschluss 2024 der REHAB AG berichtet hatte, präsentierte Karsten Pohndorf die positive Jahresrechnung 2024 des Fördervereins. Im Rahmen von 71 gutgeheissenen Anträgen wurden Patient*innen mit über 27'000 Franken unterstützt.

Neues Präsidium, neue Revisoren

Nach drei Jahren im Co-Präsidium sind Anita Ferrauti und Karsten Pohndorf zurückgetreten. Stephan Bachmann, der Vorstand des Fördervereins und die anwesenden Mitglieder dankten ihnen für ihr grosses Engagement. Als neuer Präsident wurde Wolfgang Werder gewählt. Die Klinik und die Nöte der Patient*innen sind ihm als stellvertretender Leiter Kommunikation vertraut. Zur Vizepräsidentin gewählt wurde Sandra Hurst, die seit 2021 dem Vorstand angehört.

Karsten Pohndorf bleibt dem Förderverein erhalten. Er und Marco Schmid (Sicherheitsbeauftragter im REHAB) übernehmen die Funktion der Revisoren und ersetzen Bruno Viefers und Jürg Hamburger, die diese Aufgabe während vieler Jahre zuverlässig und gewissenhaft erfüllt haben.

Für den lehrreichen Teil der Versammlung sorgte Holger Lochmann, leitender Arzt im REHAB Basel. «Abnehmen leicht gemacht – mit der Spritze zum Wunschgewicht?» lautete der Titel seines spannenden und unterhaltsamen Vortrags. Ob dieser einen signifikanten Einfluss hatte auf das Essverhalten am anschliessenden Apéro riche, wurde nicht ermittelt. Jedenfalls fand das vom Bistro verlockend bestückte Buffet grossen Zuspruch.

Stephan Bachmann übergibt an Istvan Ehrenbaum



Stephan Bachmann und Istvan Ehrenbaum

Nach 14 Jahren als Direktor des REHAB Basel hat Stephan Bachmann sich entschieden, seine letzten beruflichen Jahre als selbstständiger Berater zu verbringen. Er kann dabei auf einen enormen Fundus an Wissen und Erfahrung zugreifen, der sich über 30 Jahre in leitenden Funktionen im Gesundheits- und Sozialwesen aufgebaut hat. Die Mitarbeitenden und der Verwaltungsrat des REHAB Basel danken dem scheidenden Direktor für all die Meilensteine, die er für die Klinik setzen konnte.

Offiziell per 1. Juni 2025 hat Stephan Bachmann den Stab an Istvan Ehrenbaum übergeben. Der 44-jährige neue Direktor des REHAB Basel bringt viel Erfahrung im Spitalmanagement mit. Zuletzt arbeitete er als Departementsleiter im Universitätsspital Basel, davor war er stellvertretender Spitäldirektor und Leiter Unternehmensentwicklung des Bethesda-Spitals Basel sowie Leiter Unternehmensentwicklung an der Universitätsklinik Balgrist. Der begeisterte Segler Istvan Ehrenbaum freut sich darauf, das REHAB Basel auf Erfolgskurs zu halten.

Bestellen, geniessen und dabei Gutes tun

Die KurierZentrale mit über 100 Velokurieren und das REHAB Basel spannen für die Kampagne «Ready to Roll» zusammen. Das Thema Mobilität verbindet die beiden Unternehmen. Patient*innen im REHAB arbeiten täglich daran, so viel Mobilität wie möglich zurückzugewinnen. Die Arbeit von Velokurieren ist ohne Mobilität nicht denkbar. Zur KurierZentrale gehört der Essenslieferservice velogourmet.ch. Jetzt besteht die Möglichkeit, bei einer Bestellung über velogourmet.ch einen Spendenfranken beizulegen. Die Spende geht an den Förderverein pro REHAB. «Ready to roll» heißt startklar. Die Patient*innen sind startklar, zurück ins Leben zu finden. Die Velokuriere sind startklar, Ihnen ein feines Menü nach Hause oder ins Büro zu bringen. Sind Sie startklar, über velogourmet.ch eine Bestellung aufzugeben und einen Spendenfranken beizulegen?

 velogourmet.ch



Velokuriere für REHAB

Wertvolle Mahlzeitendienste

Warum ein Mahlzeitendienst für Menschen mit Hirnverletzung oder Mobilitätseinschränkung eine grosse Unterstützung im Alltag sein kann.

Regelmässig Mahlzeiten zubereiten, ausgewogen essen – für viele ist das Alltag. Doch was, wenn genau diese Aufgabe nach einem Unfall oder einer Erkrankung zur Herausforderung wird? Bei vielen Menschen mit einer Hirn- oder Rückenmarksverletzung ist die kognitive und/oder motorische Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Der tägliche Einkauf, das Planen und Zubereiten von Mahlzeiten oder auch die Bedienung von Küchengeräten kann zur Herausforderung oder gar Gefahr werden.

In vielen Situationen stellt ein Mahlzeitendienst eine zuverlässige und praktische Lösung dar, um eine regelmässige Versorgung mit ausgewogenen und warmen Speisen sicherzustellen. Die ausreichende Aufnahme von wichtigen Spurenelementen unterstützt in vielen Fällen den Genussprozess. Auch spezielle Diäten oder Unverträglichkeiten werden vom Mahlzeitendienst berücksichtigt. Ob temporär oder dauerhaft – ein Mahlzeitendienst kann für Betroffene und Angehörige eine wertvolle Entlastung bieten und die Selbstständigkeit im eigenen Zuhause fördern. Zwar sind Mahlzeitendienste meist selbst zu finanzieren, doch ein Blick in die Police der Zusatzversicherung kann sich lohnen. Viele Versicherer beteiligen sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten.



Céline Flückiger, Beirätin Förderverein pro REHAB und Sozialberaterin REHAB Basel

Damit wir den Patient*innen rasch und unkompliziert helfen können, brauchen wir Sie. Mit Ihren Mitgliederbeiträgen und Spenden helfen wir dort, wo der Bedarf am dringendsten ist. Wenn Sie bereits Mitglied des Fördervereins pro REHAB sind, sehen Sie vielleicht die Möglichkeit, andere Personen für eine Mitgliedschaft zu gewinnen. Wir unterscheiden Mitgliedschaften für Einzelpersonen, Paare und Familien sowie für Firmen und Institutionen.

Als Mitglied sind Sie auch Botschafter*in. Sie tragen dazu bei, dass die Bedürfnisse von Menschen mit einer Querschnittlähmung oder einer Hirnverletzung wahrgenommen werden. Jedes Mitglied zählt.

Mehr erfahren Sie auf www.rehab.ch
(«Gutes tun für das REHAB»)
oder nutzen Sie den QR-Code.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

IBAN
CH06 0900 0000 4001 4696 0
PC-Konto
40-14696-0



Als Mitglied des Fördervereins
werden Sie jedes Jahr ans Grillfest eingeladen.

IMPRESSUM

Text, Redaktion

Céline Flückiger, Wolfgang Werder

Gestaltung, Realisation

Focus Grafik, Karin Rütsche, Basel

Fotografie

Pino Covino, Christian Flierl, Jonas Grieder,
Ariane Zeuggin, Wolfgang Werder

REHAB PLUS

1 bis 2 Ausgaben pro Jahr, 1500 Exemplare
Für Mitglieder des Fördervereins pro REHAB
ist das Magazin im Jahresbeitrag inbegriffen.

Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern,
auch auszugsweise oder in Ausschnitten,
ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

@ REHAB Basel, November 2025



REHAB Basel
Klinik für Neurorehabilitation
und Paraplegiologie
Förderverein pro REHAB
Im Burgfelderhof 40
CH-4055 Basel

Telefon +41 61 325 00 04
foerderverein@rehab.ch
www.rehab.ch