



muskelkrank & lebensstark



Ausgabe 2/4 | Juni 2026

LEBENSSTARK.

Das Magazin der Schweizerischen Muskelgesellschaft

FACHWISSEN

EnableMe über den Einstieg
in die Berufswelt

IM GESPRÄCH

Betroffene Jugendliche über ihre
Erfahrungen auf Jobsuche

IN KÜRZE

Ausblick auf unsere Kurse
und Events

KONTAKT

Schweizerische Muskelgesellschaft
Technoparkstrasse 2
8406 Winterthur
Telefon +41 44 245 80 30

Montag bis Freitag:
8.30–12.30 Uhr und
14.00–16.30 Uhr

DU WÜNSCHST EINE SOZIALBERATUNG?

Telefon +41 44 245 80 33
beratungen@muskelgesellschaft.ch

Montag bis Donnerstag:
10.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

IMPRESSUM

Redaktion

Rosa Tuñas Castro, Geschäftsstelle
Telefon +41 44 245 80 30
info@muskelgesellschaft.ch
www.muskelgesellschaft.ch

Druck

Triner Media + Print, Schwyz
Auflage: 3'500 Exemplare

Layout

Triner Media + Print, Schwyz
www.triner.ch

Erscheinen

4-mal pro Jahr

INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	03
IM GESPRÄCH	04
FACHWISSEN	05
KURSE	06
IN KÜRZE	08



DEINE SPENDE HILFT

Mit jedem Beitrag unterstützt Du muskelkranke Menschen, ein selbstbestimmtes und gleichgestelltes Leben zu führen.



Herzlichen Dank für Deine Spende,
IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4
oder über den QR-Code.

DEN EIGENEN WEG FINDEN – MIT HÜRDEN WACHSEN



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Übergang von der Schule in die Berufswelt ist für junge Menschen ein grosser Schritt. Er bedeutet Aufbruch, Selbstständigkeit und die Möglichkeit, den eigenen Platz im Leben zu finden. Für junge Menschen mit einer Muskelkrankheit ist dieser Schritt oft noch anspruchsvoller. Sie müssen viele zusätzliche Hürden überwinden, Unsicherheiten aushalten und Fragen klären, die für gesunde Gleichaltrige selbstverständlich erscheinen.

Ich kenne diese Herausforderungen aus eigener Erfahrung. Als Frau mit einer Muskelkrankheit weiss ich, was es bedeutet, Barrieren zu begegnen – sichtbaren und unsichtbaren. Nicht nur Treppen oder fehlende Zugänglichkeit können den Weg erschweren, oft sind es Vorurteile, fehlendes Wissen oder die Unsicherheit auf Seiten von Mitmenschen oder Unternehmen, die Türen verschlossen halten.

Und trotzdem weiss ich auch: Junge Menschen mit Muskelkrankheiten bringen unglaublich viel mit. Fähigkeiten, Motivation, Durchhaltewillen und Träume. Sie wollen lernen, arbeiten, Verantwortung übernehmen und ihren eigenen Weg gehen – wie alle anderen jungen Menschen auch.

In dieser Ausgabe von «Lebensstark.» erzählen junge Betroffene von ihrem Weg zwischen Schule und Beruf. Offen, ehrlich und eindrücklich sprechen sie über Hoffnungen, Zweifel, Hindernisse und Erfolge. Ergänzt werden ihre Perspektiven durch Einschätzungen von Fachpersonen, die aufzeigen, was es braucht, damit der Einstieg in die Arbeitswelt gelingen kann.

Der Weg ins Berufsleben verlangt Mut. Aber Mut wächst dort, wo Chancen entstehen, Unterstützung da ist und Menschen aneinander glauben. Als Schweizerische Muskelgesellschaft setzen wir uns dafür ein, dass junge Menschen mit Muskelkrankheiten ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können.

Ich wünsche eine inspirierende Lektüre.

Herzliche Grüsse

Sandra Messmer-Khosla
Geschäftsleiterin

FOLGE UNS



@muskelgesellschaft



@Schweizerische
Muskelgesellschaft



@schweizerische-
muskelgesellschaft



@schweizerische-
muskelgesell6695

WENN MUT TÜREN ÖFFNET

Wir haben mit zwei jungen, muskelkranken Erwachsenen gesprochen und sie zu ihren ersten Erfahrungen in der Berufswelt befragt.



«Wenn es an der Behinderung scheitert, war es vermutlich nicht der richtige Arbeitgeber.»

Aline, 19 Jahre, im letzten Lehrjahr zur Informatikerin EFZ Applikationsentwicklung mit Berufsmatur bei der Nexlore AG

Liebe Aline, wie offen bist Du im Bewerbungsprozess mit Deiner Muskelkrankheit umgegangen?

Sehr offen. Im Motivationsschreiben habe ich beschrieben, wie ich mit meiner Muskelerkrankung lebe und wo ich Unterstützung brauche. Mir war wichtig zu zeigen: «Behindert ist nicht gleich dumm. Meine Muskeln sind zwar schwach, dafür ist mein Hirn umso schneller und aktiver.»

Wie hast Du Dich beworben, hattest Du Unterstützung?

Geholfen hat mir meine Familie, unterstützt haben mich aber auch das BIZ bei der Berufswahl sowie eine «Case Managerin Eingliederung Junge» von der IV. Nach der Zusage finanzierte die IV mir auch einen externen Coach. Vom Check der Berufsschule auf barrierefreie Klassenzimmer bis Nachteilsausgleich war das eine wertvolle Hilfe.

Wie haben Arbeitgeber auf Dich reagiert?

Die meisten Arbeitgeber waren offen. Von sieben Bewerbungen erhielt ich drei Zusagen und zwei weitere Bewerbungen waren noch in der engeren Auswahl. Mein jetziger Arbeitgeber unterstützt mich sehr – vom angepassten Arbeitsplatz bis zur Hilfe im Alltag. Nexlore hat in der Firma eine Rampe und einen angepassten Tisch organisiert und finanziert. Ich habe ausserdem einen festen Arbeitsplatz, was eine Ausnahme ist. Auch darf ich Harvey, meinen Assitenzhund, zweimal die Woche ins Büro mitbringen.

Welche Herausforderungen gibt es im Arbeitsalltag?

Der Einstieg in die Arbeitswelt war anstrengend. Lange Arbeitstage, der Arbeitsweg und die neue Selbstständigkeit waren eine grosse Umstellung. Und im Alltag brauche ich teilweise Unterstützung, meist sind das kleine Handgriffe.

Hattest Du von öffentlichen Institutionen weitere Unterstützung in Bezug auf den Arbeitsort?

Ja, es wurde für mehr Barrierefreiheit gesorgt. In der Berufsschule und in der Firma wurden Treppen- und Warenlifte als auch Türen automatisiert. Die IV hat dies grösstenteils finanziert. Bei den Anpassungen in der Firma hat Nexlore einen Teil beigesteuert.

Was können Unternehmen besser machen?

Mehr Offenheit gegenüber Menschen mit Behinderungen und weniger Vorurteile. Wir können für einen Betrieb sehr wertvoll sein. Wichtig ist auch, Berührungsängste abzubauen und Inklusion als selbstverständlich anzuschauen.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Ich habe das Gefühl, dass sich Menschen mit einer Behinderung bei Bewerbungen mehr beweisen müssen. Ich wünsche mir, dass sich das in der Zukunft ändert.

Welchen Tipp gibst Du anderen Betroffenen?

Versucht positiv aufzufallen und offen mit eurer Behinderung umzugehen. Wenn es daran scheitert, war es vermutlich nicht der richtige Arbeitgeber.

«Mit Unterstützung, guter Planung und Motivation ist vieles möglich.»

Driton, 26 Jahre, Praktikum bei der Schweizerischen Muskelgesellschaft und Arbeitsstelle in geschützter Werkstatt



Lieber Driton, wie sah Dein Praktikum aus?

Ich erledigte vor allem Arbeiten wie Webseiten aktualisieren oder Texte verfassen. Besonders gefallen haben mir die Events zum Powerchair-Hockey, bei denen wir den Sport in Schulen vorstellen konnten. Das Praktikum war abwechslungsreich, und ich lernte, selbstständiger zu werden.

Gab es Herausforderungen am Arbeitsplatz?

Grössere Hindernisse gab es nicht. Teilweise brauchte ich Unterstützung, zum Beispiel beim Lift. Wichtig war für mich aber, eigene Erfahrungen in der Arbeitswelt zu sammeln und zu merken, dass der Weg nicht immer einfach ist.

Was müsste sich ändern, damit Arbeit für mehr Betroffene möglich wird?

Menschen mit körperlicher Behinderung begegnen noch immer Vorurteilen. Ich wünsche mir mehr Offenheit, faire Bedingungen und Transparenz von Arbeitgebern. Mit Unterstützung, guter Planung und Motivation ist vieles möglich.

Welchen Tipp gibst Du anderen Betroffenen?

Holt euch Unterstützung – zum Beispiel von der Familie, der Schweizerischen Muskelgesellschaft, Pro Infirmis oder Procap. Und sammelt Erfahrungen: Wenn ihr etwas gerne macht und gut könnt, dann verfolgt es unbedingt weiter.

Den eigenen Weg gehen: So gelingt der Einstieg ins Berufsleben

EnableMe
20 Jahre Stiftung MyHandicap

Die Stiftung MyHandicap setzt sich mit EnableMe.ch dafür ein, dass Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten ihr Leben selbst in die Hand nehmen können. Dazu gehört auch, jungen Menschen den Weg in die Berufswelt zu ebnen. Denn der Schritt ins Berufsleben ist für alle Jugendlichen aufregend. Mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit kommen jedoch zusätzliche Fragen dazu: Welcher Beruf passt zu mir? Wie gehe ich mit meiner Erkrankung in der Bewerbung um? Wo finde ich passende Lehrbetriebe?

Genau hier setzt EnableMe an. Auf dem Lehrstellenportal finden Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen Informationen und Tipps für den Berufseinstieg sowie eine Lehrstellenbörse mit Ausbildungsplätzen bei inklusiven Arbeitgebern.



Wer direkten Kontakt zu Unternehmen sucht, findet ihn bei EnableMe Connect. Diese von EnableMe organisierte Eventreihe bringt Jugendliche und inklusive Lehrbetriebe in einer stressfreien Atmosphäre zusammen.

Beides gibt Orientierung, Mut und das Gefühl: Du bist nicht allein. Denn eine Erkrankung bestimmt nicht, was möglich ist.

Stiftung MyHandicap, Oberer Graben 3, 9000 St.Gallen, kommunikation@enableme.ch

**LASS
DICH NICHT
BEHINDERN.**

EIN TAG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Muskelerkrankung: Beim Familientag am 26.9.2026 stärken wir die ganze Familie, indem wir gemeinsam Perspektiven für den Einstieg ins Berufsleben entwickeln und Unterstützung für Schule und Alltag bieten.

Der nächste Familientag steht vor der Tür. Im Mittelpunkt stehen Themen wie schulische Integration, Berufswahl, persönliche Rechte und Selbstständigkeit. Junge Menschen dabei zu unterstützen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und

ihren Weg aktiv mitzugestalten, ist ein wichtiges Ziel unseres Familientages. Das Programm bietet jugendlichen Betroffenen Tipps im Umgang mit ihrer Behinderung und Hilfe zur Selbsthilfe. Auch werden Ausbildungsmöglichkeiten im ersten Arbeitsmarkt und die Angebote von EnableMe vorgestellt.

Auch Eltern und Geschwisterkinder erhalten Impulse für herausfordernde Situationen im Familienalltag. Ergänzend gibt es eigene Angebote für Kinder, Jugendliche und Geschwister – damit alle Familienmitglieder neue Erfahrungen, Austausch und konkrete Anregungen für den Alltag mitnehmen können.

Kosten

- CHF 80.– für eine erwachsene Person
- CHF 150.– für zwei Erwachsene
- Kinder, Jugendliche und Begleitpersonen nehmen kostenlos teil
- Verpflegung ist für alle inklusive

Veranstaltungsort

- Hotel & Conference Center Sempachersee, 6207 Nottwil
- Für Übernachtungen: Seminarhotel Sempachersee, Guido Zäch Institut (GZI) kontaktieren. Kosten sind nicht inklusive und selbst zu tragen

Anmeldeschluss ist der 31. August 2026.



Die Anmeldung erfolgt über unsere Webseite. Bitte folgende QR-Codes nutzen:

Für Eltern



Für betroffene
Jugendliche



Ausflug für
Geschwister



Hort für
Kleinkinder



MOBILITÄT IST FREIHEIT

Nicht immer reicht der öffentliche Verkehr aus. Für muskelkranke Menschen braucht es oft angepasste Fahrzeuge oder spezielle Fahrtrainings. Unsere Kurse vermitteln Wissen, Sicherheit und mehr Selbstständigkeit im Alltag.



Mobil bleiben 1 – Fahrausbildung mit Handicap

Eine Fachperson von Swiss Handicapdrive zeigt auf, wie individuelle, sichere und selbstständige Mobilität trotz Muskelerkrankung möglich ist – von der ersten Abklärung bis zur Fahrprüfung.

Veranstaltungsdetails

Dienstag, 23. Juni 2026,
19.00 bis 21.00 Uhr,
online



Mobil bleiben 2 – Fahrzeugumbauten Möglichkeiten und Finanzierung

Der Kurs vermittelt einen Überblick über Fahrzeugumbauten und informiert über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten.

Veranstaltungsdetails

Dienstag, 18. August 2026,
19.00 bis 21.00 Uhr,
online



Mobil bleiben 3 – Gesetzliche Grundlagen verständlich erklärt

Der Kurs erklärt die wichtigsten gesetzlichen Grundlagen zu Mobilität bei Muskelerkrankungen, von der Fahreignung über medizinische Nachweise bis hin zu wichtigen Anlaufstellen.

Veranstaltungsdetails

Dienstag, 22. September 2026,
19.00 bis 21.00 Uhr,
online



Mobil bleiben 4 – mit Muskelerkrankung

Der Kurs zeigt praxisnah, wie Betroffene trotz fortschreitender Erkrankung mobil bleiben können. Zudem geht es um den frühzeitigen Kontakt mit dem Strassenverkehrsamt und regelmässige medizinische Kontrollen und Check-ups.

Veranstaltungsdetails

Donnerstag, 17. Dezember 2026,
19.00 bis 21.00 Uhr,
online





**«Behinderung entsteht nicht durch den Körper,
sondern durch Barrieren in der Gesellschaft.»**

Judith Heumann (US Bürgerrechtlerin,
zentrale Figur des Disability Rights Movement)

HERZLICHEN DANK FÜR DEINE SPENDE!

IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4
oder QR-Code einscannen

