

## Gruppenaufenthalt: eine wertvolle Auszeit

Ein paar Tage an einem schönen Ort verbringen. Gemeinsam mit Menschen, die ebenfalls von Multipler Sklerose betroffen und pflegebedürftig sind. In den Gruppenaufenthalten der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft erleben Sie abwechslungsreiche Momente und gewinnen neue Kraft für den Alltag. Die Gruppenaufenthalte sind eine wertvolle Auszeit – nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige zuhause.

### Das Wichtigste in Kürze

- Zwei bis drei Wochen Auszeit für pflegebedürftige MS-Betroffene.
- Eine Erholungspause für Angehörige zuhause.
- Diplomierte Pflegefachpersonen leiten die Gruppenaufenthalte.
- Gruppenaufenthalte finden in praktischen Unterkünften statt und bieten ein abwechslungsreiches Programm.



«Die Gruppenaufenthalte der MS-Gesellschaft geben mir Kraft für das ganze Jahr», sagen Betroffene wie auch Angehörige. Menschen mit Multipler Sklerose (MS) zuhause zu pflegen,

braucht viel Zeit und Energie. Deshalb sind solche Erholungsphasen auch für Angehörige sehr wichtig. Die Gruppenaufenthalte der MS-Gesellschaft steigern die Lebensqualität für beide.

### Erlebnis in der Gruppe

Diese Aufenthalte finden jährlich von April bis Oktober statt. Ein Aufenthalt dauert zwei bis drei Wochen und wird in Kliniken oder Erholungszentren mit entsprechender Infrastruktur durchgeführt. In einer Gruppe werden maximal zwölf von MS betroffene Gäste von bis zu zwanzig freiwilligen Helferinnen unter der Leitung von zwei diplomierten Pflegefachpersonen betreut.

### Abwechslungsreiches Programm

Im Gruppenaufenthalt erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm. Die Aktivitäten werden mit der Gruppe abgesprochen und dem gesundheitlichen Zustand sowie den Bedürfnissen der MS-Betroffenen angepasst, sodass alle teilnehmen können. Dazu gehören beispielsweise die Besuche regionaler Sehenswürdigkeiten, Schifffahrten, Ausflüge in die Berge oder ein Einkaufsbummel. Für Transporte vor Ort stehen drei Rollstuhlbusse bereit. Bei schlechtem Wetter kann der Besuch eines Museums auf dem Programm stehen, aber auch ein kreativer Nachmittag mit Malen, Basteln oder Rätsellösen. Diese Erlebnisse verbinden und die Gäste wie auch die Helferinnen nehmen sie mit zurück in ihren Alltag.

## Zeit in der Natur

Besonders wichtig und beliebt ist die Zeit draussen in der Natur. Wenn das Wetter mitspielt, organisieren die Verantwortlichen Picknicks, Waldspaziergänge oder Schifffahrten. Zudem verfügen alle Unterkünfte über viel Umschwung, sodass man sich auch direkt vor der Haustür erholen und die frische Luft geniessen kann.

## Pflege und Betreuung

Die MS-Gesellschaft ist als Spitex-Organisation zugelassen. Je zwei diplomierte Pflegefachpersonen leiten einen Gruppenaufenthalt. Die fachkundige Grund- und Behandlungspflege ist also jederzeit sichergestellt. Auch Behandlungstherapien und Mobilisationstechniken (z.B. Kinaesthetics) werden angeboten. Jeder Gast wird von einem freiwilligen Helfer betreut. Entweder hat er oder sie bereits pflegerische Vorkenntnisse, macht ein Praktikum zur Pflegehelferin, leistet Zivildienst oder kommt aus einem Pflegeberuf. Im Helferteam gibt es aber auch viele Laien, die von den Fachleuten angeleitet werden. Diese unterschiedlichen Hintergründe brauchen von beiden Seiten Toleranz und Geduld. Sie sorgen aber auch für eine gute Stimmung und einen spannenden Austausch. Die medizinische Betreuung wird von Ärzten in der jeweiligen Region abgedeckt.

## Kosten

Obwohl die freiwilligen Helfer unentgeltlich arbeiten, entstehen beim Gruppenaufenthalt natürlich Kosten. MS-Betroffene bezahlen pro Woche für Kost, Logis und Betreuung CHF 400.00 (Mitglieder MS-Gesellschaft) bzw. CHF 500.00 (Nichtmitglieder). Hinzu kommen Auslagen für Getränke, Ausflüge und private Einkäufe. Die Hin- und Rückreise muss selbst organisiert und bezahlt werden. Falls diese Kosten Ihre Möglichkeiten übersteigen, können Sie ein Gesuch für eine Kostenübernahme stellen. Nehmen Sie

Kontakt mit der MS-Infoline auf: 0844 674 636 (Montag bis Freitag, 9.00–13.00 Uhr)

## Anmeldung

Anmelden können sich alle pflegebedürftigen MS-Betroffenen, die Zeit mit Gleichgesinnten verbringen möchten. Die Daten der nächsten Gruppenaufenthalte veröffentlicht die MS-Gesellschaft jeweils im Herbst im Magazin FORTE und auf ihrer Website. Das Aufnahmegesuch können Sie mit dem FORTE-Talon, telefonisch oder per E-Mail bestellen. Retournieren Sie es vor Ablauf der Anmeldefrist oder laden Sie es online hoch.

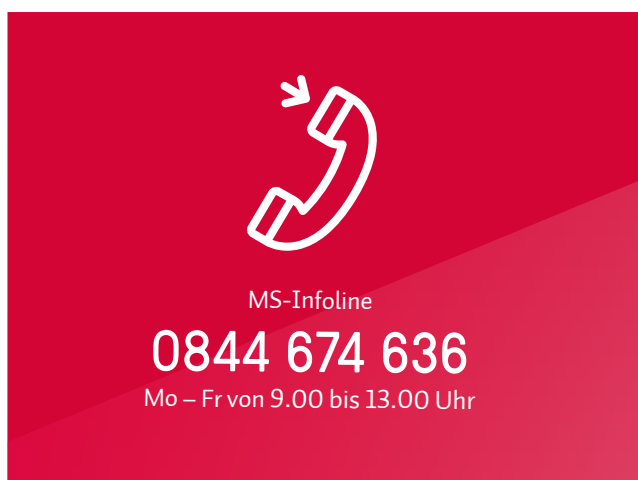
## Begegnungswochen

Für MS-Betroffene, die weniger Unterstützung brauchen, sind die Begegnungswochen eine beliebte Alternative. Verbringen Sie ein paar erholsame und erlebnisreiche Tage mit Menschen in einer ähnlichen Situation.

Auskunft erhalten Sie in der Abteilung Kongress & Veranstaltungsmanagement der MS-Gesellschaft:

Telefon Zentrale: 043 444 43 43

E-Mail: [veranstaltungen@multiplesklerose.ch](mailto:veranstaltungen@multiplesklerose.ch)



A red rectangular graphic with a white telephone handset icon at the top. Below the icon, the text reads: "MS-Infoline", "0844 674 636", and "Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr".

## Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43, PK 80-8274-9

[info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch), [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

