

## MS-Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind eigenständige Gesprächsgruppen, in denen sich Menschen zusammenschliessen. Es ist eine ideale Möglichkeit, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen und über Probleme im Zusammenhang mit Multipler Sklerose zu sprechen.

---

### Das Wichtigste in Kürze

- Eine Selbsthilfegruppe dient dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch.
- In Gesprächen helfen sich die Mitglieder untereinander, mit ihrer Situation besser klarzukommen.
- Die Gruppe entscheidet selbst, wann, wo und wie sie sich trifft.
- In der Deutschschweiz gibt es etwa 20 MS-Selbsthilfegruppen.

---

Die Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe sind gleichermassen Hilfesuchende und Helfende. Denn die Krankheit betrifft alle in der Gruppe – direkt oder indirekt. Eine Selbsthilfegruppe ist aber keine Therapiegruppe, weil sie nicht von Therapeuten oder Ärzten geleitet wird. Jedes Mitglied ist für sich selbst verantwortlich, und gemeinsam kümmert man sich darum, dass die Gruppe funktioniert.

### Erfahrungen von Betroffenen

- «Die Gruppe gibt mir Vertrauen und Wertschätzung. Neben der Anerkennung und dem positiven Feedback werde ich mit Informationen, Rat und Vorschlägen unterstützt.»
- «Wir stützen uns gegenseitig. Wir haben genau die gleichen Probleme und verstehen einander.»
- «Ich bin aktiv und werde immer kompetenter im Thema. Ich leiste einen Beitrag und fühle

mich nicht mehr so hilflos.»

- «Wenn man depressiv ist, glaubt man nicht so recht an sich. Die Gruppe gibt mir immer wieder Halt.»

Nicht allein sein mit Problemen, Solidarität erleben und Informationen austauschen: Das alles kann dazu beitragen, dass man besser mit seinem Schicksal umgehen kann. Die Gruppe hilft, die äussere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Erfahrungen anderer können Betroffenen helfen, die eigene Lebenssituation aus einer neuen Sicht zu betrachten. So fühlen Sie sich stabiler und können notwendige Veränderungen in Angriff nehmen.



## Angebote in der ganzen Schweiz

Alleine in der Deutschschweiz gibt es rund 20 Selbsthilfegruppen für Multiple Sklerose (MS). Die meisten davon sind Betroffenengruppen. Es gibt aber auch Gruppen für Angehörige. Je nach Mitgliedern sind die Bedürfnisse, Erwartungen, Ressourcen und Lebenserfahrungen sehr unterschiedlich. Daraus ergeben sich für jede Gruppe individuelle Rahmenbedingungen, Arbeitsstile, Themen und Zielsetzungen. Die Mitglieder einer Gruppe entscheiden selbst, wann und wo sie zusammenkommen und wie sie die Treffen gestalten wollen.

## Einer Gruppe beitreten

Alle Selbsthilfegruppen und deren Kontaktpersonen sind auf der Website [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch) unter «Unsere Angebote» publiziert.

## Eine Gruppe gründen

Möchten Sie eine neue Selbsthilfegruppe gründen? Die Schweiz. MS-Gesellschaft hilft Ihnen gerne beim Aufbau.

Rufen Sie auf die Infoline an: 0844 674 636,  
Mo – Fr 9 -13 Uhr

## Selbsthilfe Schweiz

Die Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» ist der nationale Dachverband von 20 Selbsthilfezentren und zwei Schweizer Selbsthilfeorganisationen.

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

## MS-Regionalgruppen

Wenn Sie Gleichgesinnte für Ausflüge, Sport und Geselligkeit suchen, dann wenden Sie sich an eine MS-Regionalgruppe.

Informationen dazu erhalten Sie im MS-Infoblatt «Die Regionalgruppen der MS-Gesellschaft».



MS-Infoline

**0844 674 636**

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

