

Wertvoll und wichtig: Freiwilligenarbeit

Ohne die freiwillig Helfenden könnte die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft viele Dienstleistungen gar nicht erst anbieten. Rund 1'300 Personen leisten jährlich total 100'000 Stunden Freiwilligenarbeit für Menschen mit Multipler Sklerose. Diese gelebte Solidarität verbessert die Lebensqualität von MS-Betroffenen und ihren Angehörigen auf vielfältige Art und Weise.

Das Wichtigste in Kürze

- Mit der Freiwilligenarbeit können Sie Ihre Freizeit sinnvoll einsetzen.
- Sie verbessern mit Ihrem Einsatz die Lebensqualität von MS-Betroffenen.
- Viele MS-Angebote sind nur dank Freiwilligenarbeit möglich.
- Es bestehen vielseitige Einsatzmöglichkeiten in persönlicher Assistenz, administrativen Aufgaben, Eventorganisation, etc.
- Sie können kostenlos an diversen Weiterbildungen und Kursen teilnehmen.

Durch Ihren Einsatz als freiwillig Helfende schenken Sie den Betroffenen mehr Abwechslung im Alltag und den Angehörigen eine Atempause. Bei diesen Angeboten der Schweiz. MS-Gesellschaft sind Freiwillige im Einsatz:

1. Betreuung im Gruppenaufenthalt
2. Begleitung in den Begegnungswochen
3. Einsätze in einer Regionalgruppe

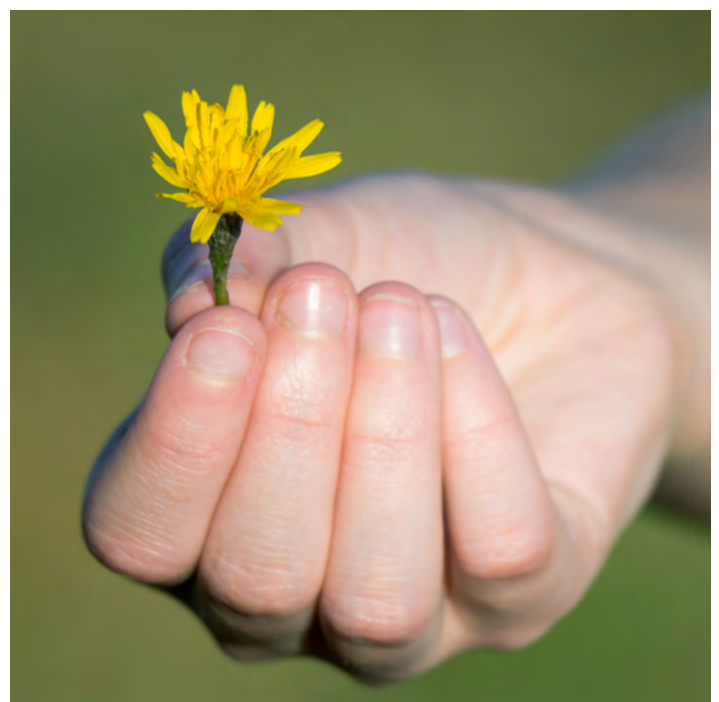
1. Betreuungseinsatz im Gruppenaufenthalt

In den zwei- bis dreiwöchigen Gruppenaufenthalten erleben MS-Betroffene abwechslungsreiche Momente, und sie gewinnen neue Kraft für den Alltag. Diese Aufenthalte finden in Kliniken oder Erholungszentren mit entsprechender Infrastruktur statt und sind nur dank der tatkräfti-

gen Unterstützung von Freiwilligen möglich, die einen unentgeltlichen Betreuungs- und Pflegeeinsatz leisten.

Was ist Ihre Aufgabe?

In einer Gruppe werden maximal 12 von MS betroffene Gäste von bis zu 20 freiwilligen Helfenden betreut. Die Leitung haben zwei diplomierte Pflegefachpersonen, die alle Helfenden einführen und begleiten. Der Einsatz freiwillig Helfender dauert 8 bis 14 Tage mit einem freien Tag pro Woche. Sie sind für die individuelle Betreuung eines Gastes zuständig und unterstützen die Person bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken so-



wie beim Aufstehen und Zubettgehen. Auch auf Ausflügen oder bei anderen Gruppenaktivitäten betreuen Sie «Ihren» Gast. Dabei werden Sie von routinierten Freiwilligen und den Pflegefachpersonen unterstützt, damit eine fachgerechte Pflege gewährleistet ist.

Welche Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?

Pflegerische Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber die Aufgabe als freiwillig Helfende kann körperlich anspruchsvoll sein. Wichtig ist eine gute Gesundheit mit entsprechender Konstitution (gesunder Rücken). Genauso wichtig ist auch die psychische Belastbarkeit.

Wer sind unsere Gäste?

Die Gruppenaufenthalte werden für pflegebedürftige MS-Betroffene organisiert, die zuhause oder in einer Institution wohnen. Bei allen Teilnehmenden ist der Krankheitsprozess fortgeschritten, sie sind auf verschiedene Hilfeleistungen angewiesen. Sie benötigen zum Beispiel Unterstützung beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl. Oft können Gäste ihre Hände nicht mehr gebrauchen, sodass umfassende Hilfe bei der Körperpflege und bei der Verpflegung nötig ist.

Was erhalten Sie für Ihren Einsatz?

- Dankbarkeit, neue Freundschaften und Kompetenzen.
- Während des ganzen Einsatzes sind Sie durch die Schweiz. MS-Gesellschaft versichert.
- Spesenvergütung und Taggeld CHF 20.
- Kostenlose Teilnahme an den Weiterbildungen und Kursen der Schweiz. MS-Gesellschaft sowie an den Kursen von BENEVOL (www.benevol-jobs.ch).
- Kostenlose Verpflegung und Unterkunft während des Einsatzes.
- Abgabe des «Dossier freiwillig engagiert». Dieses Nachweisinstrument macht Freiwilligenarbeit sichtbar und lässt ihr die Anerkennung zukommen, die sie verdient (www.dossier-freiwillig-engagiert.ch).

2. Begleiteinsatz in den Begegnungswochen

Dem Alltag entfliehen, Pause machen und wieder einmal auftanken: Genau das tun MS-Betroffene und deren Angehörige in den Begegnungswochen der Schweiz. MS-Gesellschaft. Dieses Angebot richtet sich an MS-Betroffene, die wenig Unterstützung brauchen und Zeit mit anderen verbringen möchten, die in einer ähnlichen Situation sind. Die Schweiz. MS-Gesellschaft führt jährlich bis zu drei Begegnungswochen an verschiedenen Schweizer Ferienorten durch.

Was ist Ihre Aufgabe?

Als freiwillige Helferin begleiten Sie zusammen mit drei weiteren Freiwilligen eine Gruppe von maximal 18 Gästen.

Welche Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?

Sie unterstützen MS-Betroffene in verschiedenen Tätigkeiten, z. Bsp. beim Schieben eines Rollstuhls. Pflegerische Kenntnisse sind dazu nicht nötig. Sie müssen jedoch gewillt sein, einen MS-Bus zu fahren und einen Rollstuhl sichern, ein- und ausladen können. Hierfür bieten wir jährlich ein Fahrtraining an, in welchem die Rollstuhlsicherung geschult wird. Die Begegnungswoche wird von zwei Personen geleitet und organisiert, die Erfahrung in der Begleitung von MS-Betroffenen haben und die Freiwilligen unterstützen.

Was erhalten Sie für Ihren Einsatz?

- Dankbarkeit, neue Freundschaften und Kompetenzen.
- Während des ganzen Einsatzes sind Sie durch die Schweiz. MS-Gesellschaft versichert.
- Spesenvergütung und Taggeld CHF 20.
- Kostenlose Teilnahme an den Weiterbildungen und Kursen der MS-Gesellschaft sowie an den Kursen von BENEVOL (www.benevol-jobs.ch).
- Kostenlose Verpflegung und Unterkunft während des Einsatzes.
- Auf Wunsch: Abgabe des «Dossier freiwillig engagiert». Dieses Nachweisinstrument macht Freiwilligenarbeit sichtbar und lässt ihr die An-

erkennung zukommen, die sie verdient (www.dossier-freiwillig-engagiert.ch).

3. Einsätze in einer Regionalgruppe

Die Regionalgruppen der Schweiz. MS-Gesellschaft sind Anlauf- und Kontaktstellen für MS-Betroffene und deren Angehörige. Die Gruppen organisieren Veranstaltungen und Ausflüge, damit Teilnehmende Gemeinschaft erleben, zusammen etwas unternehmen und Abwechslung in ihren Alltag bringen können.

Dank der Unterstützung von rund tausend Freiwilligen in den Regionalgruppen kann die Schweiz. MS-Gesellschaft ihre Dienstleistungen in der ganzen Schweiz anbieten und MS-Betroffenen Begleitung und Betreuung ermöglichen.

Was ist Ihre Aufgabe?

Jede Regionalgruppe besteht aus MS-Betroffenen und Freiwilligen. Aus diesen Mitgliedern wird eine Arbeitsgruppe gebildet, die das gemeinsam zusammengestellte Jahresprogramm durchführt. Die Regionalgruppen sind ein wichtiger Zweig der MS-Gesellschaft und führen ihre Aufgaben autonom aus. Dazu gehören:

- Diverse administrative Aufgaben wahrnehmen.
- Einladungen gestalten und versenden, Kasse führen, Protokoll schreiben etc.
- Ausflüge und Anlässe, Besuchs- und Fahrdienst etc. organisieren.
- Die Regionalgruppe in der Region verankern und bekannt machen, zum Beispiel durch Standaktionen, Informationsnachmittage oder öffentliche Veranstaltungen.
- Schweiz. MS-Betroffene an den Anlässen beim Essen unterstützen.

- Beim Ein- und Aussteigen von Fahrzeugen helfen, zur Toilette begleiten.
- Mit persönlichen Besuchen für Abwechslung sorgen.

Was erhalten Sie für Ihren Einsatz?

- Einen Einblick in die Begleitung von chronisch kranken Menschen mit Handicaps.
- Eine gründliche Einführung in eine interessante und herausfordernde Tätigkeit.
- Abgabe des «Dossier freiwillig engagiert». Dieses Nachweisinstrument macht Freiwilligenarbeit sichtbar und lässt ihr die Anerkennung zukommen, die sie verdient (www.dossier-freiwillig-engagiert.ch).
- Versicherungsschutz bei den Einsätzen.
- Spesenvergütung.
- Kostenlose Teilnahme an bestimmten Kursen der Schweiz. MS-Gesellschaft sowie an den Kursen von BENEVOL (www.benevol-jobs.ch).
- Gratis-Mitgliedschaft bei der Schweiz. MS-Gesellschaft während des Einsatzjahres (inklusive Einladung zur jährlichen Mitgliederversammlung, Mitbestimmungsrecht, diverse Vergünstigungen sowie das Magazin FORTE).

Wir freuen uns jederzeit auf neue Freiwillige.

Für weitere Informationen steht Ihnen die Schweiz. MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung: info@multiplesklerose.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich
T 043 444 43 43, PK 80-8274-9
info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch

