

MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



MS-Selbsthilfegruppen

MS-Selbsthilfegruppen sind selbständige Gesprächsgruppen, in denen sich Menschen zusammenschliessen, um gemeinsame Erfahrungen und Informationen auszutauschen und über Probleme im Zusammenhang mit Multipler Sklerose (MS) zu sprechen.

Alle Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe sind sowohl Hilfesuchende als auch Helfende. Durch das gelebte Engagement in der Gruppe wird die Akzeptanz der Problemlage bzw. der eigenen Krankheit erhöht. Eine Selbsthilfegruppe ist keine «Therapiegruppe». Sie wird nicht von Fachpersonen (z.B. Therapeuten oder Ärzten) geleitet. Jedes Mitglied ist für sich selbst – und alle miteinander sind gleichermaßen für das Funktionieren der Gruppe verantwortlich.

Betroffene beschreiben Ihre Erfahrungen:

- «Die Gruppe gibt mir Vertrauen und Wertschätzung. Neben der Anerkennung und dem positiven Feedback bekomme ich Unterstützung durch Informationen, Rat und Vorschläge.»
- «Wir stützen uns gegenseitig. Wir haben genau die gleichen Probleme, wir verstehen einander.»
- «Ich bin aktiv und werde immer kompetenter. 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 da immer wieder Halt.»

damit es besser wird

Nicht allein sein mit Problemen, Solidarität erfahren, Informationen austauschen. Das alles kann dazu beitragen, einen besseren Umgang mit dem eigenen Schicksal zu erlernen. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äussere (soziale und gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Erfahrungen anderer können helfen, die eigene Lebenssituation von einer neuen Warte aus zu betrachten. Das trägt dazu bei, sich stabiler zu fühlen und notwendige Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Angebote in der ganzen Schweiz

Allein in der Deutschschweiz gibt es rund 24 MS-Selbsthilfegruppen. Die meisten davon sind Betroffenen-Gruppen. Alle Gruppen machen verschiedene Erfahrungen. In den Gruppen gibt es je nach Mitgliedern unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen, Ressourcen und Lebenserfahrungen. Daraus resultieren eigene Rahmenbedingungen, Arbeitsstile, Themen und Zielsetzungen. Die Mitglieder einer Gruppe entscheiden selbst, wann und wo sie zusammenkommen und wie sie die Treffen gestalten.

Möchten Sie einer Gruppe beitreten?

Alle bestehenden Selbsthilfegruppen und ihre Kontaktpersonen werden in unserem vierteljährlich erscheinenden Magazin FORTE aufgeführt. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne die aktuelle Ausgabe. Die Kontakte sind auch auf unserer Website www.multiplesklerose.ch unter «Unsere Angebote» publiziert.

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

MS-Infoline 0844 674 636
(Mo–Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr)

Möchten Sie eine Gruppe gründen?

Wir sind Ihnen gerne beim Aufbau behilflich!
Rufen Sie uns an: 0844 674 636.

Ausflüge, Kultur, Sport und Geselligkeit? MS-Regionalgruppe!

Informationen über die MS-Regionalgruppen erhalten Sie im entsprechenden MS-Info oder bei den Mitarbeitenden des Bereichs Regionalgruppen:

Zentrale: 043 444 43 43
regionalgruppen@multiplesklerose.ch

Selbsthilfe Schweiz

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz (ehemals unter dem Namen KOSCH tätig) ist der nationale Dachverband der 20 Selbsthilfezentren und von 2 schweizerischen Selbsthilfeorganisationen.

061 333 86 01
www.selbsthilfeschweiz.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich
Informationen: www.multiplesklerose.ch / 043 444 43 43
info@multiplesklerose.ch

