



## Warum an einer Selbsthilfe / Austauschgruppe teilnehmen, was bringt mir das?

Etliche Betroffene scheuen den Schritt, an einer Austauschgruppe / an einem Selbsthilfetreffen teilzunehmen.

Erfahrungsgemäss erleichtert allerdings eine Teilnahme den Betroffenen den Umgang mit der Krankheit im Alltag wesentlich. Viele Betroffene, die sich erst überwinden mussten, effektiv an einer Gruppe teilzunehmen, bereuen im Nachhinein, den Schritt nicht früher gewagt zu haben. Je mehr Wissen man als Betroffene/r über die Krankheit aufbaut, umso besser wird man schlussendlich mit der Krankheit leben und mit ihr umgehen können.



Grundsätzlich bedeutet „Selbsthilfe“ die Fähigkeit sich mit eigener Kraft aus einer Not- oder Problemlage zu befreien bzw. diesen Weg versuchen zu gehen.

Was wir mit unseren Austauschgruppen und Selbsthilfetreffen bieten ist eigentlich **Hilfe zur Selbsthilfe**, sprich Unterstützung zum SELF-Management. Unsere Austauschgruppen ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen, können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen. Die Moderatorinnen

unserer Austauschgruppen sind keine Ärzte und keine ausgewiesenen Fachexperten, aber einfühlsame Co-Erkrankte (das heisst, sie sind selbst auch betroffen), die sich Wissen rund um die Krankheit angeeignet haben, so wie andere Teilnehmer der Gruppe auch. Dieses Wissen und diese Erfahrung wird innerhalb der Gruppe geteilt. Der Kernbereich der Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen und unseren Austauschgruppen ist also der **gegenseitige Erfahrungsaustausch**.

Die Gruppen vermitteln Tipps und Tricks im Umgang mit der Therapie im Alltag und in der Partnerschaft/Familie, die ja nicht selten "mitbetroffen" ist. In der Gruppe kann man offen über die Krankheit reden.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass dies mit Nicht-Betroffenen doppelt schwierig ist, weil ja kaum jemand unsere Krankheit kennt. Als Gruppenteilnehmer darf man auch nur zuhören, wenn man nicht über sich und die Krankheit sprechen mag. Diskretion und Respekt sind uns ein grosses Anliegen.

Im mündlichen Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern und Mitgliedern des Vereins erfährt man nicht zuletzt auch regionale Ärzteadressen.

Der Verein bietet auch Austauschtreffen per Zoom Videokonferenz an.