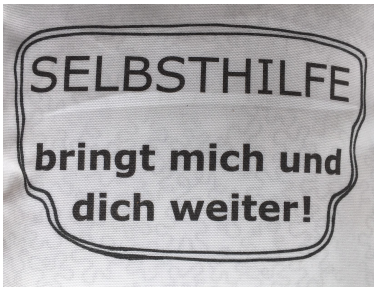
Warum soll ich an einer Austauschgruppe teilnehmen, was bringt mir das?

Etliche Betroffene scheuen den Schritt, an einer Austauschgruppe teilzunehmen.

Erfahrungsgemäss erleichtert allerdings eine Teilnahme den Betroffenen den Umgang mit der Krankheit im Alltag wesentlich und 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 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 Gruppenleiter unserer Austauschgruppen sind keine Ärzte und keine ausgewiesenen Fachexperten, aber einfühlsame Co-Erkrankte (das heisst, sie sind selbst auch betroffen), die sich viel Wissen rund um die Krankheit angeeignet haben und bereit sind, dieses Wissen und ihre Erfahrung zu teilen. **Der Kernbereich der Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen und unseren Austauschgruppen ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch.**

Die Gruppen vermitteln auch **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 grossen Anliegen.**

Unsere Gruppenleiter kennen durch eigene Erfahrung und aufgrund der Rückmeldungen der Gruppenteilnehmer verlässliche regionale Ärzteadressen. **Also ist eine Gruppe auch in Bezug auf die Arztsuche die beste Kontaktstelle.** Die Gruppenleiter sind auch bereit, mit Mitgliedern bilateral zu emailen oder nach Absprache zu telefonieren, sollte ein nächstes Gruppentreffen zeitlich zu weit entfernt liegen.