Serie: Selbsthilfegruppen kennenlernen

Die Regensburg Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen

Ziel der haupt- und ehrenamtlich Engagierten der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft (DMSG), LV Bayern e.V. ist es, ein möglichst breit gefächertes Angebot für an Multipler Sklerose (MS) Erkrankte aus dem Regensburger Raum anzubieten.
Aus dieser Intension heraus wurde Mitte 2012 der Regensburger Frühstückstreff für MS-Betroffene und deren Angehörige gegründet. Über die Aktionen der Selbsthilfegruppe berichtet nachfolgend Steffi Müller.

Der „MS-Frühstückstreff“

Nachdem bereits seit vielen Jahren verschiedene Gruppen existieren (siehe Infokasten), wurde Steffi Müller im Frühling 2012 aktiv und hob den MS-Frühstückstreff aus der Taufe.

Manche MS-Betroffene haben aufgrund der mit der Krankheit einhergehenden Ermüdungserscheinungen Probleme, abends eine Gruppe zu besuchen, wohingegen morgens der Energielevel hoch ist. So erfreut sich der Frühstückstreff von Beginn an großer Beliebtheit. Seit dem Umzug von einem Café im Stadtzentrum, in dem sich die Gruppe anfangs traf, in das barrierefreie Café eines Gartencenters, finden die Treffen jeweils am letzten Montag des Monats statt. Dort trifft sich ein Kreis von circa acht bis 12 MS-Betroffenen, zum Teil mit Angehörigen.

- ✔ regelmäßige Abendtreffen der Berufstätigengruppe in Regensburg
- ✔ MS-Abendtreff in Regenstauf
- ✔ Klettergruppe am Samstagvormittag
- ✔ Gruppe „Junge-MSler“

Für die Teilnehmer ist dieses Treffen ein wichtiger Termin im Monat. Verständnis für die Lebenssituation, die mit der Erkrankung verbundenen Probleme und Hilfe durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch, sind die grundlegenden Elemente, die die Treffen prägen und ein wichtiges Ziel der Gruppe darstellen. Dabei ist es wichtig, dass Fragen, die mit der Erkrankung verbunden sind, wie Behandlungsmöglichkeiten, Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten sowie sozialrechtliche Themen Raum finden, offen angesprochen werden können und ein vertrauensvoller Austausch stattfinden kann. Auf der anderen Seite ist die Erkrankung nur ein Aspekt im Leben eines Jeden und es gibt Vieles mehr, was während der Treffen rege besprochen wird.

Kontakt und Informationen

Steffi Müller
Tel. 09405 3263

Die Selbsthilfegruppe „MS-Frühstückstreff“ ist eines von vielen Angeboten die von der DMSG LV Bayern e.V. initiiert oder begleitet werden.
Das gesamte Angebot der für die Oberpfalz und den Landkreis Kelheim zuständigen Beratungsstelle in Regensburg finden Sie hier:

Dt. Multiple Sklerose Gesellschaft
LV Bayern e.V.
Beratungsstelle Oberpfalz
93047 Regensburg
Tel. 0941 53877
oberpfalz@dmsg-oberpfalz.de
www.dmsg-bayern.de

Mehr als Gruppentreffen

Das Gruppenleben findet nicht nur bei den Treffen statt, sondern auch durch persönliche und telefonische Kontakte sowie gemeinsame Unternehmungen, die neben den eigentlichen Treffen stattfinden. Beziehungen, ja Freundschaften sind im Laufe der Zeit daraus schon entstanden. Dabei steht es jedem frei, wie häufig er die Gruppe besucht und wie intensiv die Kontakte sich gestalten.

Steffi Müller
Gruppenleiterin und ehrenamtliche Beraterin

Was bedeutet die Selbsthilfegruppe für mich?

M.H., weiblich, 43 Jahre:

„Es sind sehr nette Mitglieder in der Gruppe und man erhält viele verschiedene Informationen. Man kann Erfahrungen austauschen und erhält immer wieder Anregungen, was alles möglich ist.“

L.S., weiblich, 59 Jahre:

„In der MS-Gruppe fühle ich mich wohl, weil man dort sehr nette Leute trifft, mit denen man Informationen austauschen kann und sich auch gegenseitig aufmuntern kann. Wir können auch offen miteinander über verschiedene Probleme reden.“

M.W., männlich, 57 Jahre:

„In der Gruppe fühle ich mich wohl, weil ich einer von vielen Betroffenen bin, ich fühle mich geborgen und kann mir die Kraft holen, um mich gut zu fühlen. Man kann über alles reden und fühlt sich unter Freunden und es hilft mir fürs Leben, denn man hat immer einen Ansprechpartner.“

I.K., weiblich, 62 Jahre

„Manche Probleme kann man mit jemand, der selbst betroffen ist, einfach besser besprechen.“

E.Z., weiblich, 70 Jahre:

„Ich freue mich auf jede Zusammenkunft, und bin dankbar für jede Erfahrung, Beratung und Unterhaltung.“

Zusammenarbeit mit Selbthilfeaktiven

Die Zusammenarbeit mit KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und den krankheitsspezifischen Selbsthilfegruppen liegt dem Krankenhaus Barmherzige Brüder in Regensburg besonders am Herzen.

Für die vielen gemeinsamen Aktivitäten, die in den letzten Jahren gewachsen sind und kontinuierlich weiterentwickelt werden, erhielt das Krankenhaus im Dezember 2014 das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ als erste Klinik in Bayern.

Mehr über KISS und die über 400 Selbsthilfegruppen und –initiativen in der Region erfahren Sie unter www.kiss-regensburg.de, Tel.: 0941- 599 388 610