Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1998)

Heft: 49

Buchbesprechung: Licht am Ende des Tunnels : wie Depressive und ihre Angehörigen sich selbst helfen können [Jay Cleve]

Autor: Sent, Retse N.

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tipps

Gratisbroschüre 1: Mentales Bodybuilding

Die Broschüre «Vergesslich» der Basler Memory-Klinik erteilt Auskunft über die Arbeitsweise unseres Gedächtnisses und informiert über Ausmass und Zusammenhänge der normalen geistigen Altersveränderungen. Im Weiteren werden Tipps zur Aktivierung und Verbesserung der Hirnleistungen gegeben. Mittels einer Auswahl von sprachlichen und nichtsprachlichen Übungen kann der/die LeserIn sein/ihr eigenes Gedächtnis trainieren. Sie können die Broschüre bei uns gratis beziehen. Senden Sie uns ein an Sie adressiertes und frankiertes Rückantwortcouvert (Format B5).

Gratisbroschüre 2: Invalidenversicherung

Auch dieses Jahr erscheint die Broschüre Invalidenversicherung – Wo? Was? Wieviel? Sie informiert über gesetzliche Grundlagen, Preislimiten und Kostenbeiträge an individuelle Eingliederungsmassnahmen. Die Broschüre ist gratis zu beziehen bei:
Kantonale IV-Stelle Freiburg,
Postfach, 1762 Givisiez,
☎ 026 305 52 37, Fax 026 305 52 01

Bücher

Jay Cleve

Licht am Ende des Tunnels

Wie Depressive und ihre Angehörigen sich selbst helfen können

Mit einem Vorwort
von Prof. Dr. Daniel Hell, Zürich.
Aus dem Englischen von Matthias Wengenroth. 1997. 178 S., Fr. 19.80

Bis zu 50% der Parkinsonpatienten leiden an Depressionen. Sie fühlen sich niedergeschlagen, *«down»*, mit den Nerven am Ende. Und dies geht einher mit Gefühlen wie Ängste, Schuld, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Selbsthass und Verzweiflung.
Welche Art Menschen neigen zu Depressionen? Der Autor nennt typische Persönlichkeitsmerkmale, z. B.: Perfektionismus, Schuldgefühle oder ein geringes Selbstwertgefühl.
Dazu kommen oft depressionsfördernde Einstellungen wie negatives Denken, gelernte Hilflosigkeit *(«Das kann ich nicht!», «Das geht bei mir nicht!»)* oder Zwänge *(«Ich muss ...»)*.
Was können Sie als Betroffene(r) tun?
Der Autor gibt viele praktische Empfehlungen wie:

- Sich selbst, Gefühle und die momentane Depression akzeptieren.
- Gegen Passivität und Hilflosigkeit angehen (besser langsam, als gar nicht vorwärtskommen).
- Schwächen und Fehler relativieren.
- Dem Leben (wieder) einen Sinn geben.

Wertvoll sind auch Hinweise für Angehörige (Beispiel: «Es ist besser, *mit* dem Depressiven etwas zu tun, als *für* ihn»).

Bemerkungen:
☹ Keine Hinweise auf Medikamente.
☹ Nicht speziell parkinson-orientiert.
☹ Für Betroffene, die fähig und willens sind, an sich selbst zu arbeiten.

Wertung:
☺ Aus der Praxis, viele Ideen.
☺ Aktive Selbsthilfe für Beteiligte.
☹ Keine Bilder / wenig Grafiken.

Wichtigste Folgerungen:

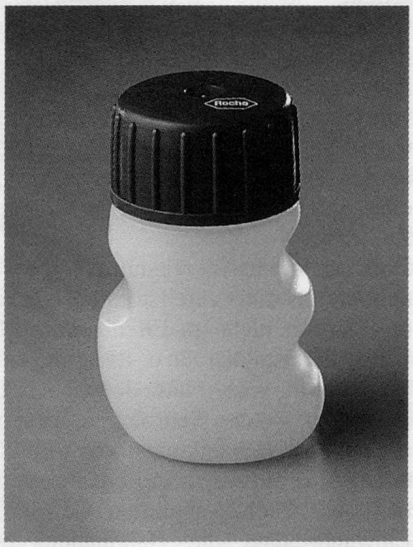
- Depressionen können Herausforderung sein, ein neues Selbstbild, ein neues Selbstwertgefühl für das Leben mit Parkinson zu finden.
- Chance: Es gibt mehr, als nur die Hilfe mit Medikamenten.
- Achtung auf *Rat-Schläge:* Nicht erfüllte Therapieerwartungen können neue Depressionen verursachen.

Retse N. Sent

Inserat

TRAVELINO

Travelino® ist ein von Patient im Alltag® speziell für Parkinsonpatienten entwickelter handlicher Wasserbehälter für unterwegs.



Seine Vorteile:

- Sie können einfach und sicher Flüssigkeit mit sich führen für die Medikamenteneinnahme unterwegs.
- Auch die wasserlösliche Tablette Madopar® LIQ kann im Travelino® aufgelöst unterwegs rasch eingenommen werden.
- Den Travelino® können Sie kostenlos über die Schweizerische Parkinsonvereinigung oder über die Roche Pharma (Schweiz) AG beziehen.

Unentgeltlicher Patientenbesuchsdienst im Zürcher Oberland und in Basel

Patientenbesuchsdienst I: Die Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker im Zürcher Oberland unterstützt Patienten, die zuhause gepflegt werden. Die freiwilligen HelferInnen der Vereinigung entlasten mit ihrer Arbeit Angehörige: Sie helfen beim Betten, Lagern, Essen, Anziehen, Spazierengehen, usw. Es werden jedoch keinerlei medizinische Verrichtungen ausgeführt. Die Adresse:
VBZO, im Homberg 13, 8493 Saland,
☎ der Einsatzzentrale: 077 91 66 67.
Patientenbesuchsdienst II: In der Stadt Basel bietet ein Besuchsdienst auch seine Dienste an, diese sind jedoch nicht unentgeltlich: Pro Stunde werden Fr. 15.30 verrechnet. Die BesucherInnen sind Frauen und Männer zwischen 20 und 60, die aufgrund psychischer Schwierigkeiten nicht mehr voll erwerbstätig sein können. Sie sind in der Betagten- und Behindertenhilfe ausgebildet. Die Adresse:
Besuchsdienst Basel, Wettsteinallee 42,
4058 Basel, ☎ 061 681 90 93.