Selbsthilfegruppen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bedeutsamkeit von Selbsthilfegruppen

Das Miteinander steht bei der Selbsthilfe im Zentrum. Ruth Dignös schildert Eindrücke aus 13 Jahren Erfahrung als Selbsthilfegruppen-Verantwortliche von Parkinson Schweiz.

Häufig beginnen Treffen von Parkinson-Selbsthilfegruppen (SHG) mit einer Befindlichkeitsrunde, in der alle Mitglieder erzählen können, wie es ihnen seit der letzten Zusammenkunft ergangen ist. Danach werden wichtige Themen aufgegriffen, zum Beispiel, wie man sich auf den nächsten Arztbesuch beim Neurologen vorbereiten kann oder welche Hilfsmittel sinnvoll und hilfreich für den Alltag sind.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen verstehen einander. Es bedarf keiner Erklärung oder Rechtfertigung, wenn jemand mal einen schlechten Tag hat. Jedes Gruppenmitglied weiss, wie es sich anfühlt, von der Krankheit betroffen zu sein, auch wenn jedes Mitglied «seinen eigenen» Parkinson hat.

Der Kontakt unter den Mitgliedern ist fürsorglich und herzlich. Die Treffen wirken unterstützend und ermutigend. Der gegenseitige Respekt ist selbstverständlich. Der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen wird offen diskutiert und untereinander werden Tipps ausgetauscht. In einer SHG dürfen alle zu ihren Ängsten, ihrer Hilflosigkeit und Unsicherheit stehen, ohne das Gesicht zu verlieren. Das Besprochene wird vertraulich behandelt.

Austausch und Information

Parkinson Schweiz informiert, unterstützt und begleitet die Parkinson-Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz. Diese bieten Austausch und Information. Sie helfen Betroffenen aus der Isolation, informieren sie und machen ihnen Mut, zu sich und der Krankheit zu stehen. Eine SHG ist kein Ersatz für die ärztliche Behandlung und für Therapien, doch sie kann auf das seelische Wohlbefinden einwirken und Betroffene im eigenverantwortlichen Handeln stärken. *Ruth Dignös*

Zauberer Siderato stellt die Zusammengehörigkeit mit Ringen dar. *Fotos: zvg*

Gejasst wird bei der SHG Uri sogar auf dem Schiffsausflug.

SHG Zürich – Verzaubert

Die SHG Zürich traf sich in der Altersresidenz SAW Zürich und wurde mit Köstlichkeiten verwöhnt. Nach dem Essen kam unser Gast Siderato, der Zauberer. Zur Begrüssung zeigte er, wie wir als Gruppe zusammengehören und uns gegenseitig bedingen, ergänzen – wie jedes Mitglied einzeln funktioniert und am Schluss alle wieder zusammenhängen. Ein Kunststück löste das nächste ab. Hunderternoten vermehrten sich, verschwanden und erschienen schliesslich mitten in einer Orange. Es wurde gestaunt, gelacht und applaudiert. Siderato zog uns alle in seinen Bann. Was gibt es Schöneres, als während eines Nachmittags alles zu vergessen und wieder wie ein Kind staunen und lachen zu dürfen? *Evelyne Egloff*

SHG Uri – Schifffahrt zum Jubiläum

Vor 25 Jahren gab es im Kanton Uri drei initiative Frauen, die den Mut hatten, eine Selbsthilfegruppe für Parkinsonbetroffene zu gründen. Seither trifft sich die Gruppe einmal monatlich zum Turnen und gemütlichen Beisammensein. Zudem gibt es kurze Ausflüge oder Jass-Nachmittage. Zur Feier des Jubiläums wurde eine Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee organisiert. Bei Sonnenschein traf man sich in Flüelen, wo das Schiff ablegte. Kaum unterwegs, frönten schon einige Jass-Begeisterte ihrem Hobby, während die übrigen die Fahrt und die Aussicht genossen. Mittagessen gab es in Beckenried. Viel zu schnell verging die Zeit und schon traf das Dampfschiff für die Rückfahrt ein. *Silvia Ziegler*

KURZ NOTIERT

Regionaltreffen der SHG-Leitenden in Bern

An der Regionaltagung in Bern trafen sich 22 Leitende aus den Selbsthilfegruppen (SHG). Es fand ein reger Austausch statt. Diskutiert wurde über Möglichkeiten und Grenzen der Leitungsaufgaben sowie die Gestaltung von SHG-Treffen.

Ein weiteres Thema war die Gewinnung von Neumitgliedern. Hier stellte sich die Frage, wie Selbsthilfegruppen vermehrt auf sich aufmerksam machen können. Laut Rückmeldungen der Leitungsteams erweist sich das Ankündigen der Treffen in der Zeitung (Rubrik Veranstaltungskalender) und das Verteilen von SHG-Flyern bei Physiotherapeuten, Hausärzten oder Neurologen als wirksam. Auch die Mund-zu-Mund-Propaganda nützt, wenn Mitglieder in ihrem Freundeskreis über die positive Auswirkung der SHG berichten. Gute Erfahrungen wurden zudem mit Informationsständen vor Einkaufszentren oder an Festanlässen gemacht. Für solche Anlässe stellt Parkinson Schweiz den Selbsthilfegruppen das nötige Material zur Verfügung.

Die jährlich stattfindenden Regionaltagungen bieten Gelegenheit für den persönlichen Austausch unter den Leitungsteams. Der gruppenübergreifende Kontakt vermittelt neue Impulse zur Selbsthilfegruppenarbeit und wird von den Leitenden als bereichernd erlebt. *Ruth Dignös*

IN KÜRZE

Golf-Benefizanlass
Auf dem Golfplatz Château de Hombourg im Elsass hat am 18. September das Golfturnier Arts et Château stattgefunden. Betroffene und Golfbegeisterte konnten zugunsten von Parkinson Schweiz Golf spielen. Der Anlass fand im Gedenken an den bekannten Basler Architekten und Künstler Teff Sarasin, der an Parkinson erkrankt war, statt.

Spendenaktion letshelp.ch
Am 20. Oktober ist eine drei Monate dauernde Spenden-Kooperation zwischen der Spendenplattform www.letshelp.ch, ein Unternehmen der Swisscom, dem Verbraucherportal Verivox Schweiz sowie Parkinson Schweiz gestartet.

Auf www.letshelp.ch werden Spenden für Parkinsonbetroffene in finanzieller Not gesammelt. Die Spenden kommen vollumfänglich dem Solidaritätsfonds zugute.

Auf das eigene Können vertrauen

Am Weiterbildungsanlass in Egerkingen haben die SHG-Leitungsteams erfahren, wie wichtig Resilienz ist, die psychische Widerstandskraft.

Rund 70 Mitglieder von SHG-Leitungsteams aus der Deutschschweiz hatten sich für den Weiterbildungsanlass am 15. Oktober in Egerkingen eingefunden. Das Thema lautete: «In Begrenzung und Chancen flexibel bleiben». Ruth Dignös von Parkinson Schweiz begrüsste die Teilnehmenden und führte sie ins Thema Resilienz ein: «Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nehmen.» Resilienz wird auch als «psychische Widerstandskraft» beschrieben. Zentrale Faktoren sind das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken, Humor, die Bereitschaft zur Selbstreflexion, ein tragfähiges soziales Umfeld, Eigenverantwortung und Steh-auf-Qualitäten trotz schwieriger Lebensumstände.

Alle SHG-Mitglieder seien Fachpersonen im Bereich Resilienz, da sie gelernt hätten, gemeinsam Krisen zu begegnen, sagte die Referentin Regula Eugster. Resiliente Menschen seien robust, flexibel und anpassungsfähig. «Resiliente Menschen haben die Opferhaltung aufgegeben und kultivieren das Leben.» Die Referentin verwendete das Bild der Bambuspflanze, die zwar durch starken Wind niedergedrückt wird, sich aber immer wieder aufrichtet.

«Resiliente Menschen haben die Opferhaltung aufgegeben und kultivieren das Leben.»

Gemäss Forschungsergebnissen ist Resilienz lernbar. Hilfreich ist, wenn jemand im Umfeld an einen glaubt, und wenn Menschen Wertschätzung erfahren sowie neue Talente an sich entdecken und diese weiterentwickeln. Es wurden viele Fragen gestellt, etwa, was zu tun sei, wenn Gruppenmitglieder in ihrer Opferrolle verharrten und immer über die gleichen Schwierigkeiten klagten. Regula Eugster appellierte an die Selbstverantwortung der einzelnen SHG-Gruppenmitglieder. Es sei wichtig, sich abzugrenzen. Niemand könne die Verantwortung für eine andere Person übernehmen. Dies führe sonst zum Ausbrennen der helfenden Person und zu Abhängigkeiten. Es gehe aber darum, Betroffene aufzufordern, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen und wenn nötig externe Hilfe anzufordern. Ein Teilnehmer äusserte es folgendermassen: «Meine Frau hat mir erst geholfen, als sie mir nicht mehr geholfen hat.»

Die Referentin rief dazu auf, die Aufmerksamkeit auf schöne Augenblicke des Tages zu richten und auch mal Humor einzusetzen, um die Resilienz zu fördern. Am Weiterbildungsanlass wurde viel gelacht.

Katharina Könitzer

Weiterbildung in Egerkingen: Mit Humor fällt vieles leichter. *Foto: René Gossweiler*