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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2018)

Heft: 132: Angehörige : Angehörigen den Rücken stärken = Proches : le concept d'"empowerment" = Congiunti : sostegno per i familiari curanti

Rubrik: Selbsthilfegruppen

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: 02.07.2025

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

Neu gegründete PSP-Gruppe in Olten

In Olten ist die Selbsthilfegruppe PSP gegründet worden. PSP steht für «progressive supranukleäre Blickparese». Dabei handelt es sich um ein selten auftretendes atypisches Parkinsonsyndrom.

In Olten haben Angehörige von PSP-Betroffenen die erste Deutschschweizer PSP-Selbsthilfegruppe gegründet. Ein Angehöriger von einer PSP-Betroffenen hatte beim Selbsthilfezentrum Basel nachgefragt, ob es in der Deutschschweiz eine Selbsthilfegruppe für Betroffene dieses seltenen atypischen Parkinsonsyndroms gebe (vgl. Magazin 130, S.11). Dort teilte man ihm mit, dass bereits eine entsprechende Anfrage eingegangen sei und dass die beiden Interessierten doch gleich selber eine Gruppe gründen könnten. Das Selbsthilfezentrum begleitete die ersten Treffen bis zur Gründung.

Die PSP-Gruppe hat nun bereits kurz nach der Gründung zehn Interessierte. Es sind mehrheitlich Angehörige und einzelne Betroffene. Die Gruppe trifft sich alle sechs Wochen jeweils am Samstagvormittag in Olten. Nach Möglichkeit hält zu Beginn der Treffen eine Fachperson ein Referat. Eines fand zu den Sozialversicherungen statt, das zweite zur fachgerechten Pflege. Beide bisherigen Referenten sind Berater von Parkinson Schweiz.

Nach der Pause tauschen sich die Interessierten über Alltagsfragen aus. Die Themen, die uns beschäftigen, sind vielseitig. Zum Beispiel der tägliche Umgang mit der Krankheit, mögliche Therapien, Wissenswertes über Medikamente, das Finden von Fachpersonen und geeigneten Kliniken, das Neueste aus der Wissenschaft. Wichtig sind uns die gegenseitige Unterstützung und das gegenseitige Verständnis. Aus der Gruppe gewinnen wir Stärke.

Sind Sie selber von PSP betroffen oder Angehörige(r) und wünschen sich den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen? Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Fredric Henggeler

Mitenand
Selbsthilfegruppe PSP, Olten

Kontakt: Fredric Henggeler
Tel. 041 850 60 60
selbsthilfegruppe-psp@bluewin.ch

Ausflug der SHG Wil

Die Selbsthilfegruppe Wil hat im September einen Ausflug zum Baumwipfelpfad Neckertal in Mogelsberg gemacht – es war ein einmaliges Erlebnis. Alle Teilnehmenden haben die Zeit auf dem Steg genossen. Ein herzliches Dankeschön an die Leiterin Rosmarie Brüllmann für ihren grossen Einsatz und Aufwand für unsere SHG.

Lilly Kyburz-Marbot

SHG-Ausflug zu den Baumwipfeln. *Foto: Victor Kunz*

Baumwipfelpfad

Es war ein wundervolles Ziel
als wir fuhren ins Neckertal.
Für uns alle war's wie ein Spiel:
geniessen, staunen ganz nach Wahl.

Den Weg über Wipfeln zu gehen
macht Freude, ist erholsam bestimmt.
Die Gegend bestaunen und anzusehen,
voll Genuss nach Hause man sie nimmt.

Als wir am Ausgangspunkt angekommen
und uns auf den Bänken gut ausgeruht,
gern haben wir uns die Zeit genommen,
Nussgipfel mit Kaffee tun allemal gut.

Gemütliches Zusammensitzen
bei Kaffee und süssen Sachen.
Die Strahlen der Sonne herrlich blitzen;
es war ein Tag zum fröhlich Lachen.

Wenn alle Tage auf diese Weise
mit Lachen uns die Stunden versüssen,
und dies ob laut, ob still, ob leise,
angstfreie Zeit uns lässt geniessen.

Lilly Kyburz-Marbot

SHG-Bericht erwünscht

Erzählen Sie von Ihrer SHG! Schicken Sie uns Ihren Bericht (maximal 800 Zeichen) und ein Bild (mindestens 1 MB) an: **presse@parkinson.ch**

Das Interesse am Weiterbildungswochenende ist bei den Leitungsteams der Selbsthilfegruppen gross.
Foto: René Gossweiler

Weiterbildungswochenende für Gruppenleitende

Dr. Sibylle Tobler zeigte in ihrem Referat, wie anhand verschiedener Schritte Denk- und Verhaltensmuster veränderbar sind. 66 Gruppenleitende nahmen am Weiterbildungsanlass teil.

Am 27. und 28. Oktober hat in Egerkingen das Weiterbildungswochenende für Leitungsteammitglieder der deutschsprachigen Selbsthilfegruppen stattgefunden. Beim Willkommenskaffee bot sich eine erste Gelegenheit zum Austausch. Viele der Leitungsteammitglieder kennen sich, da sie seit Jahren an den Weiterbildungen von Parkinson Schweiz teilnehmen.

Ruth Dignös, Organisatorin des Anlasses, begrüsste die 66 Teilnehmenden. Nach dem Mittagessen führte Dr. Sibylle Tobler ins Thema der Weiterbildung ein: «Denk- und Verhaltensmuster – Ressourcen und Stolpersteine». Das ist ein wichtiges Thema, vor allem für Menschen, deren Lebenssituation sich stark verändert.

Wie wir denken und was wir für wahr halten, beeinflusst unser Verhalten und unser Leben. Als Beispiel erwähnte die Referentin eine Frau, der die Arbeit im Haus zur Belastung geworden war. Die Situation der Frau bessere sich nicht von alleine, auch nicht, wenn sie noch mehr arbeite. «Mehr desselben verändert eine Situation nicht.» In dieser Situation sind kreative Verhaltensmuster gefragt. Es stellt sich die Frage: Wie können Situationen verändert werden? Wichtig zu wissen ist, dass unser Gehirn aufgrund seiner Neuroplastizität veränderbar ist – auch noch im hohen Alter – und so auch unsere Einstellungen und unser Verhalten. Wir sind nicht einfach, wie wir sind. Wir können unser Denken und unsere Handlungsmuster verändern. Wenn die im Beispiel erwähnte Frau ihre Sicht-, Denk- und Verhaltensweise im Umgang mit der konkreten Belastungssituation erkennt und die Möglichkeit zur Veränderung nutzt, indem sie sich neue, mögliche Ziele setzt, kann sie ihre Situation aktiv verändern.

Anschliessend hatten die Teilnehmenden Gelegenheit, sich in Gruppen über beeinträchtigende Muster im Alltag mit Parkinson auszutauschen. Und sie diskutierten, wie positive Veränderungen aktiv angegangen werden könnten. Der Anlass bot einen intensiven Austausch und lieferte viele Ideen.

Katharina Könitzer

Weiterbildungsseminar in Olten

Am 27. Juni fand eine Weiterbildung zum Thema «Balance zwischen Selbst- und Fürsorge» in Olten mit 18 Angehörigen aus Selbsthilfegruppen statt. Die Leitung hatte Klaus Vogelsänger, ein ausgewiesener Experte im Bereich Selbsthilfegruppenarbeit.

Die Frage, was Angehörige in ihrer Rolle als Unterstützende und Wegbegleitende brauchen, führte zu einer angeregten – und aufgrund persönlich gemachter Erfahrungen – offen geführten Auseinandersetzung mit dem Thema. Im gemeinsamen Austausch stellten die Teilnehmenden fest, dass sie als Angehörige viel zu rasch helfen und unterstützen wollen, und sich in dieser anspruchsvollen Rolle oft selber vergessen. Dies birgt die Gefahr der grossen Erschöpfung, ein Thema, das die Teilnehmenden nur zu gut kennen, und dementsprechend auch bewegt auf diese Fragen eingingen.

In Kleingruppen fand ein reger Erfahrungsaustausch statt. Betont wurde, dass ein achtsamer Umgang mit den eigenen Kräften wichtig sei für die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen. Ebenso wichtig seien der Mut, wo nötig Grenzen zu setzen, sowie die Bereitschaft, offen darüber zu reden. Ein Teilnehmer stellte fest: «Da ist die Angehörigengruppe mit ihrem Angebot für den Erfahrungsaustausch eine gute Möglichkeit, einen besseren Umgang mit den eigenen Ressourcen zu finden. Die Gruppe bietet ein Lern- und Übungsfeld, sich in der Situation als Angehörige(r) besser zurechtzufinden.» *Ruth Dignös*