Von unseren Gruppen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (1996)**

Heft 43

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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

Zürcher Selbsthilfegruppen bei Spiel, Sport und Plausch

Unternehmungslustig wie eh und je trafen sich die Selbsthilfegruppen Winterthur, Limmattal und der jungen Parkinsonpatienten JUPP in der schönen Grünanlage des Sportzentrums Migros-Greifensee am 6. Juni zu einem „Bewegungs-Nachmittag". Zwar waren die Anmeldungen auf die Einladung der drei SHG-Leiter vorerst nur spärlich hereingetröpfelt, aber schliesslich fanden sich 20 Interessierte für diesen alle begeisternden Anlass.

Die Organisatoren hatten bei der Migros-Platzleitung viel Verständnis gefunden und sogar verschiedene Vergünstigungen erhalten. Sie legten sich denn auch voll ins Zeug, reservierten die Blockhütte (anstatt vor möglichem Regen Schutz zu bieten, wurde sie schliesslich bei 30 Grad Sonnenwärme zum angenehmen Schattenspender), engagierten im nahen Biotop die Laubfrösche für ein gewaltiges Quackkonzert , dachten sich Spiele für jedermanns Geschmack aus - und haben erst noch für das leibliche Wohl gesorgt. Bei einer alkoholfreien Erdbeerbowle konnte vorerst gemütlich geplaudert werden, dann zogen kleine Grüppli von Spiel zu Spiel, wobei sich der Jöggeli-Kasten und das Flaschenfischen als die grossen Hits entpuppten - zwei Disziplinen, die im Schatten gespielt werden konnten! Stress war so oder so nicht gefragt, keine Superleistungen wurden erwartet: ein Sieg über die Krankheit und das gemeinsame Erlebnis waren unsere Ziele.

Die Zeit verging wie im Flug, bald war es Zeit zum Nachtessen aus dem Migros-Restaurant: Gratin, Gemüse und das neue Cornatur sowie ein frischer Fruchtsalat waren genau die richtige Kost nach unserer sportlichen Betätigung. Als die ersten „Schnaagen" aus dem Biotop uns heimsuchten, beendeten wir beim schönsten Sonnenuntergang unseren „Bewegungsnachmittag" und zogen glücklich über die erlebte Parki-Kameradschaft heimwärts.

SHG-JUPP-Turbenthal
Walti und Herbert Bruppacher

Ein Jahr Selbsthilfegruppe „Limmattal"

Vor etwa drei Jahren kam ich mit Werner Leu ins Gespräch, und wir waren uns einig, dass eine Selbsthilfegruppe in der Region „Limmattal" (Schlieren, Dietikon, Urdorf, Unterengstringen, Weiningen und Umgebung) eine dringende Notwendigkeit sei. Da ich damals Mitglied der SHG Jüngere Parkinsonpatienten Sursee war, nahm ich ihn bei nächster Gelegenheit zu einem Treffen mit, und er zeigte sich sehr begeistert. Wir begannen also mit unserer Planung.

Am 4. Juli 1995 konnte Werner Leu im Rahmen des 10jährigen Bestehens der Schweizerischen Parkinsonvereinigung und mit tatkräftiger Unterstützung des Vereins für Volksgesundheit vorerst Dr. Carlo Albani, Spezialarzt für Neurologie, Zürich, für einen öffentlichen Vortrag über Parkinson gewinnen, der mit 117 Besuchern zu einem grossen Erfolg wurde. Ermutigt durch das Interesse der Öffentlichkeit wagte sich Werner Leu nun an die Gründung der geplanten Selbsthilfegruppe. Neben mir selber hatte auch die Parkinsonpatientin Annemarie Opprecht ihm volle Unterstützung zugesagt. Sie stellte spontan das Betriebsrestaurant der Soudronic AG in Bergdietikon als Versammlungslokal zur Verfügung, wo sich am 26. Juli 1995 die SHG Limmattal zum ersten Mal zusammenfand. Zu unserer Überraschung und Freude nahmen 16 Patienten und ihre Ehepartner bzw. Angehörigen teil. Heute zählt die Limmattaler SHG 19 Mitglieder, die sich regelmässig treffen.

Aktiv werden und aktiv bleiben

Zwei Ziele stehen bei uns im Vordergrund: der Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen und die gemeinsamen Aktivitäten. Ein grosses Anliegen ist dabei die körperliche Aktivität. Turnen, Gymnastik und Schwimmen sind wirkungsvolle Ergänzungen zur medikamentösen Behandlung der Parkinsonpatienten. Seit einem halben Jahr bieten wir wöchentlich eine Stunde Gruppengymnastik an. Sie wird von diplomierten Physiotherapeutinnen erteilt, die von den Krankenkassen anerkannt werden. Das Angebot erfreut sich eines regen Zuspruchs, weil Turnen in der Gruppe Spass macht.

Nicht nur Gymnastik allein ist wichtig, sondern dass man aktiv ist und aktiv bleibt. Wir ermuntern unsere Gruppenmitglieder, Vorträge, Ausflüge, Schiffahrten, Betriebsbesichtigungen, Spaziergänge zu organisieren und durchzuführen. Es ist nicht allein die Sache der Gruppenleiter, die Programme zu gestalten. Ideen, Mithilfe, Beratung, schliesslich auch Entlastung sind nötig.

In unserer Gruppe sprechen wir oft über die Krankheit. Es werden Fragen erörtert (Erfahrungen mit Medikamenten, hilfreiche Behandlungsmethoden, Umgang mit Mitmenschen, Zusammenarbeit mit den Ärzten usw.). Nicht nur Parkinsonkranke brauchen Hilfe, sondern auch ihre Familien. Oft haben die Gesunden mehr Schwierigkeiten, die Krankheit zu ertragen. Die Unterstützung durch die Familie ist sehr wichtig, weil sie lernen muss, eini-

ges auszuhalten.

Am 25. Juli 1996 feierte die SHG Limmattal ihren ersten Geburtstag. Grund genug, einen Blick zurückzuwerfen und Bilanz zu ziehen. Es ist mehr zustande gekommen, als wir erwartet haben. Wir haben uns sehr gut kennengelernt und sind uns in vielen Gesprächen sehr nahe gekommen. Herzlich danken möchte ich Annemarie Opprecht für ihr persönliches Engagement und ihre vielseitige Unterstützung der Gruppe sowie der Firma Soudronic AG für die grossartige Gastfreundschaft in ihrem Haus. Besonderer Dank gebührt auch Dr. Carlo Albani für seine Vortragstätigkeit und seine Hilfsbereitschaft.

An alle Leserinnen und Leser richtet sich meine Bitte, bei der SHG in ihrer Region mitzuhelfen, damit möglichst viele Parkinsonpatienten aus ihren vier Wänden ausbrechen, Aktivitäten ausüben und ihr Selbstvertrauen stärken können. Nützen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen Ihre Selbsthilfegruppe bietet, werden Sie aktiv und bleiben Sie aktiv!

George Albert, Zürich

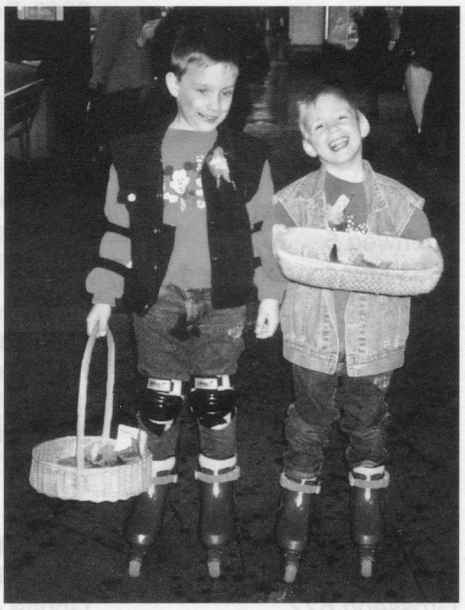
Internationaler Parkinson-Tag im Rückblick

Als im vergangenen Jubiläumsjahr der Schweizerischen Parkinsonvereinigung zum ersten Mal vom Internationalen Parkinson-Tag am 11. April gesprochen wurde, war das Echo der Medien auf die von den Selbsthilfegruppen verbreitete Mitteilung ausserordentlich positiv. Und weil man bekanntlich auf einmal gewonnenen Lorbeeren nicht ausruhen darf, brauchte das Thema 1996 gleich seine Fortsetzung. Tulpen sollten diesmal verkauft werden, weil sie - seit der Züchtung der Sorte „Dr. James Parkinson" - zur Symbol-Blume der Parkinsonvereinigungen schlechthin geworden sind. Aber, oha lätz, so einfach war das mit den „echten" Tulpen nicht. Wer würde sie nach ihrer Ankunft in Kloten innert weniger Stunden in der ganzen Schweiz verteilen? Seidentulpen mussten her... das war die Lösung! Als sie nach manchem Telefonat endlich gefunden waren, begann ein wahrer Wettlauf gegen die Uhr, denn nackte Seidentulpen allein machen noch keinen Frühling. Beim Importeur, in einer Behindertenwerkstätte, in der eigenen Wohnstube wurden mit Windeseile kleine Gestecke gewickelt, von denen mehr als 6000 Stück durch Selbsthilfegruppen und die spontan helfenden Mitglieder der Zonta Clubs in der deutschen und welschen Schweiz und im Tessin bestellt worden waren. Wie haben wir aufgeatmet, als endlich das letzte Paket geschnürt und zur Post gebracht war!

Und dann wurde landauf und landab nur noch gelächelt: „Kaufen Sie auch eine Tulpe? Ja, für die Schweizerische Parkinsonvereinigung... das Geld ist für Patientenferien und für die Forschung... aha, Sie haben heute morgen schon im Radio davon gehört, das ist aber nett, dass sie extra in die Stadt gekommen sind... natürlich, den Prospekt können Sie auch mitnehmen... warten Sie, ich schreibe mir Ihre Adresse auf, damit wir Ihnen mehr Informationen schicken können...". Während Stunden riss der Strom der Passanten nicht ab, die sich beim Einkaufen am 11. April auch für unsere Stände interessierten. Und als dieser Donnerstag in den Abend überging, da schmerzten uns zwar die Füsse, aber dafür entdeckten wir immer wieder Leute, die mit Anstecktulpen am Revers und freundlich grüssend zum andern Mal an uns vorbeispazierten.

Ein grosses Dankeschön allen, die diesem ersten in der Schweiz durchgeführten Internationalen Parkinson-Tag zum Erfolg verholfen haben! Wir sind glücklich, dass es auf Anhieb und trotz der recht knappen Vorbereitungszeit so wunderbar geklappt hat: die Schweizerische Parkinsonvereinigung hat sich mit dieser Aktion neuen Goodwill in der Bevölkerung geschaffen, durch viele persönliche Gespräche ist der Kreis jener gewachsen, die jetzt von der Parkinsonschen Krankheit wissen, und neben dem ausgezeichneten PR-Effekt hat erst noch ein hübsches „Schübeli" an Einnahmen herausgeschaut. Deshalb ist klar: der nächste 11. April kommt bestimmt, aber dann längerfristig geplant und wohlüberdacht auch auf Wünsche eingehend, die bei diesem ersten Mal vielleicht noch offen geblieben sind.

Eva Michaelis



Junge Tulpenverkäufer aus Basel: Erfolg auf Rollschuhen!