

# Kurse und Seminare

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 130: **Angehörige : Situation der Angehörigen verbessern = Proches : améliorer la situation des proches = Congiunti : migliorare la situazione dei congiunti**

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.

# Angehörigenseminar in Luzern

**Der Fokus von Parkinson Schweiz liegt in diesem Jahr auf den Angehörigen. Mehrere Angehörigenseminare wurden und werden angeboten, in der Deutschschweiz in Luzern, Wil und Bern.**

Das Angehörigenseminar am 21. März in Luzern widmete sich den Herausforderungen, die sich den Angehörigen im Alltag stellen, und dem Umgang damit. Mit dem Fortschreiten der Krankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Verantwortung.

Ein wichtiges Thema des Seminars waren daher die persönlichen Ressourcen der Angehörigen. Als persönliche Ressource gelten die Gesundheit, die Konfliktfähigkeit, die körperliche und psychische Belastbarkeit, der Humor, das «Delegieren können» von Aufgaben, die belasten. Wichtig sind zudem Oasen und Mussestunden, damit sich Angehörige erholen und neue Energie tanken können.

Lange andauernde übermässige Belastung kann die persönlichen Ressourcen

schädigen oder einschränken. Daher ist es wichtig, dass Angehörige nicht nur den Betroffenen, sondern auch sich selber Sorge tragen. Nützlich sind äussere Ressourcen wie soziale Kontakte oder Kenntnisse von Infrastrukturen und Fachstellen, wie das Beratungsangebot von Parkinson Schweiz.

Für viele Seminarteilnehmende sind die Ungewissheit über die Zukunft und über den weiteren Krankheitsverlauf sowie die Auswirkungen, welche die Erkrankung auf den Alltag und das Zusammenleben hat, sehr belastend. Die Anwesenden tauschten sich darüber aus, welche Lösungen sie für die sich ständig verändernden Situ-

ationen gefunden haben. Gesprochen wurde ausserdem über Situationen, die sich nicht verändern lassen, sowie darüber, welcher Umgang mit dem Unveränderlichen möglich ist. Im Austausch zeigte sich, dass Aufgaben von den Angehörigen unterschiedlich erlebt werden. So kann für manche der Garten ein Kraftort sein, für andere bedeutet er viel Arbeit. Daher ist es nötig, dass jede angehörige Person für sich klärt, was wirklich eine Entlastung bringt.

*Katharina Könitzer*

*Zur Erholung sind für die Angehörigen Oasen und Mussestunden wichtig.*

## Einführungskurs Tai Chi

Am Samstag, 24. März, nahmen zwölf Interessierte, Betroffene und Angehörige, am Tai-Chi-Einführungskurs in Winterthur teil. Die Kursleiterin Katharina Kadler, die seit fünf Jahren eine wöchentliche Parkinsongruppe unterrichtet, erwähnte gleich zu Beginn, dass Tai Chi täglich angewendet werden sollte. Fünf Minuten genühten für den Anfang.

Tai Chi ist eine Sturzprophylaxe, denn durch Stärkung der Fussstabilität erhöht sich die Gangsicherheit. Ebenfalls werden taktile Fähigkeiten wie Sehen, Hören und Riechen positiv beeinflusst und die Bewegungen werden flüssiger.

*Katharina Scharfenberger*



Tai Chi ist eine gute Sturzprophylaxe. Foto: Katharina Scharfenberger

Informationen zum Angebot von Katharina Kadler: [www.taiji-mittendrin.ch](http://www.taiji-mittendrin.ch)