

Selbsthilfegruppen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 145: **Essen mit Genuss = Manger avec plaisir = Mangiare con gusto**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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

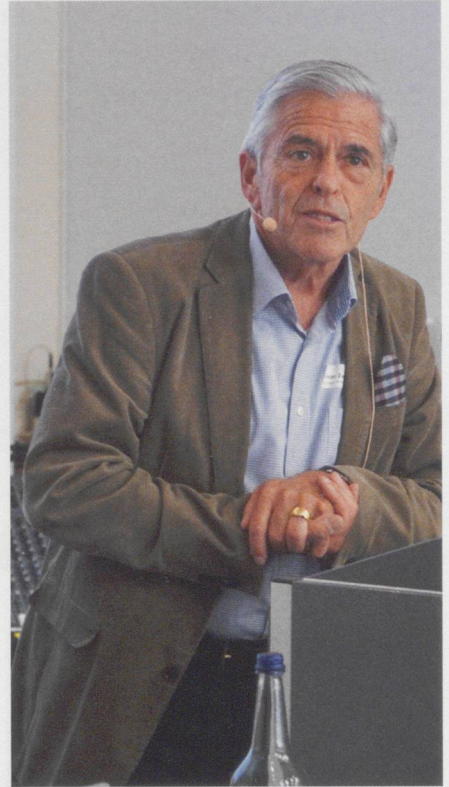
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Resilienz – Krisen gut bewältigen

Auch in schwierigen Situationen sind positive Erfahrungen möglich.



Die Leitungsteams gingen der Frage nach, wie das Wissen um Resilienz in Selbsthilfegruppen umgesetzt werden kann. Fotos: René Gossweiler



Elmar Zwahlen, Präsident von Parkinson Schweiz, würdigte den grossen Einsatz der Leitenden der Selbsthilfegruppen.

Das Weiterbildungs-Wochenende für die Leitenden von Selbsthilfegruppen in Egerkingen widmete sich dem Thema «Resilienz – trotz Widrigkeiten die Chancen erkennen». 65 Personen nahmen daran teil. Im Vorjahr hatte die Veranstaltung wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden können. Susann Egli, Geschäftsleiterin von Parkinson Schweiz, bedankte sich zu Beginn bei den Leitungsteams der Selbsthilfegruppen für ihr grosses Engagement und machte deutlich, wie wichtig diese für die Betroffenen und Angehörigen sind.

Herausforderung und Chance

Parkinson ist eine Krankheit, die Herausforderungen und gleichzeitig auch Chancen in sich trägt. Regula Eugster, Resilienz-Trainerin und Coach, zeigte in ihrem Referat auf, wie man zu mehr Resilienz finden kann und welche Chancen sich Betroffenen dadurch bieten.

Jeder Mensch bringt Krisenkompetenz mit. Resilienz betrifft diese Fähigkeiten und zeigt auf, wie sich diese Steh-auf-Kraft stärken lässt. So ist es möglich, auf Probleme zu reagieren und sich auf Veränderungen einzustellen. Gerade in anspruchsvollen Zeiten ist Resilienz wichtig, um sein Leben selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt zu gestalten. Die Pandemie lieferte dafür ein aktuelles Beispiel. Sie hat uns die letzten zwei Jahre stark herausgefordert und aufgefordert, gewisse Dinge zu überdenken und Möglichkeiten und Grenzen anzuerkennen.

Fokus auf positive Erfahrungen

Ansatzpunkte, um Resilienz zu stärken, lieferte auch die Diskussion. Sie drehte sich um konkrete Fragen: Welchen Herausforderungen sind die Leitungsteams und die Selbsthilfegruppen begegnet? Welche positiven Erfahrungen können trotz widri-

ger Umstände gemacht werden? Und wofür sind sie trotz zusätzlicher Erschwernisse dankbar?

In der Schlussrunde gingen die Teilnehmenden der Frage nach, wie sie das Thema Resilienz in ihrer Selbsthilfegruppe aufnehmen und umsetzen können. Dabei wurden praktische und nützliche Beispiele gesammelt, die allen Leitungsteams im Anschluss zugeschickt wurden. Fliesst dieses Wissen in die Arbeit der Selbsthilfegruppen ein, profitieren alle davon – auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen.

Elmar Zwahlen, Präsident von Parkinson Schweiz, würdigte zum Abschluss des Weiterbildungs-Wochenendes nochmals den grossen Einsatz, den die Leitenden in den Selbsthilfegruppen erbringen.

Ruth Dignös