

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (1996)

**Heft:** 44

**Rubrik:** Von unseren Gruppen

#### **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:** 12.01.2026

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

## Treffen der Selbsthilfegruppen-Leiterinnen und -Leiter der Region Ostschweiz

Am 23. April 1996 fand das zweite ostschweizerische Treffen (letztmals 1988 in Zürich) der Leiterinnen und Leiter der Parkinson-Selbsthilfegruppen statt. Die Tagung bot den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Gelegenheit zum Austausch und zur Diskussion von Fragen und Problemen aus den einzelnen Gruppen. Die Stimmung war gut und angeregt, und viele wichtige Themen wurden diskutiert.

Die Nachfolge und Stellvertretung der Leiterin / des Leiters ist in den meisten Gruppen ein echtes Problem. Die leitenden Personen der Selbsthilfegruppen übernehmen nebst dem Organisieren der regelmässigen Gruppentreffen häufig noch Zusatzaufgaben wie Spital- und Hausbesuche von schwerer erkrankten Gruppenmitgliedern, Fahrdienste usw., die unentgeltlich und freiwillig übernommen werden. (Am Weiterbildungswochenende

vom 5./6. Oktober 1996 ist auf dieses Thema eingegangen worden: Vorstellen von Entlastungsdiensten sowie Gespräche über den Aufgabenkatalog der Leiter und Leiterinnen. *Anm. der Red.*)

Für die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen war auch die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und der Geschäftsstelle der Schweizerischen Parkinsonvereinigung ein wichtiges Thema. Die Selbsthilfegruppen wirken autonom, wünschen aber die Unterstützung und den regelmässigen Kontakt mit der Geschäftsstelle.

Weitere Themen waren: Betreuung von Schwerkranken, Unterstützung der Angehörigen, neue Behandlungsmöglichkeiten für Parkinsonpatienten.

Das Treffen war sehr informativ, und die teilnehmenden Leiterinnen und Leiter waren sich darüber einig, dass die regionale Zusammenkunft unbe-

dingt im nächsten Frühjahr wiederholt werden sollte.

*Ruth Löhrer,  
SPaV-Geschäftsstelle*

### Gruppe Baden: Sommerferien

Auch dieses Jahr konnten wir wieder mit zahlreichen Leuten aus unserer Gruppe Ferien im schönen Bönnigen am Brienzersee verbringen. Erholsame Ausflüge zu Fuss und mit dem Schiff, eine fröhliche Kutschefahrt durch das festlich geschmückte Interlaken und zahlreiche angelegte Diskussionen im wunderschönen Hotelgarten waren Teile unseres Ferienprogramms. Zehn Tage mit viel Sonnenschein waren eine herrliche Zeit, vor allem auch für uns Leiterinnen, hatten wir doch einmal Musse, mit unseren Leuten aus der Gruppe auch persönliche Gespräche zu führen. Wir freuen uns bereits jetzt auf die nächsten gemeinsamen Ferien im Berner Oberland.

*Annemarie Arnold*

### Alexander- Technik – ein Weg zu besserem Umgang mit sich selbst

Die Alexander-Technik wurde von F. M. Alexander (1869-1955) begründet.

Er war Schauspieler und litt unter Stimmproblemen.

Durch genaue Selbstbeobachtung erkannte er die Ursache für dieses Problem in körperlichen Verhaltensmustern

Seine Methode, diese störenden Gewohnheiten zu verändern, wurde zur Grundlage der Alexander-Technik.

Die Alexander-Technik geht davon aus, dass der Mensch gut gemacht ist, dass er über ein ihm innewohnendes Wissen verfügt, wie er harmonisch und im Gleichgewicht leben kann.

Alexanders Methode, gewohnheitsmässige, routinierte, aber dennoch störende Bewegungen zu verändern, führt über ein Innehalten, ein «nicht mehr weitermachen», ein sich Zeit nehmen, um bewusst neue Wege zu finden.

**Freitag, 7. Februar 1997, 15.00 - 15.45 Uhr  
Hotel Rochat, Petersgraben 23, Basel**

Im Rahmen des Monatstreffens der Parkinson-Selbsthilfegruppe Basel, gibt Ulla Weber-Kündig, dipl. Lehrerin der Alexander-Technik (SVLAT) eine Einführung in die Alexander-Technik.

Eingeladen sind alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe, aber auch alle anderen Menschen, die unter der Parkinsonkrankheit leiden, sowie ihre Angehörigen.

Sie haben Gelegenheit Fragen zu stellen und können sich auch für einen Einführungskurs in kleinen Gruppen oder in Einzellectionen anmelden.

Nähere Auskünfte bei:  
Ulla Weber-Kündig, Dufourstrasse 7, 4052 Basel. Telefon 061/331 94 34.