

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2001)

**Heft:** 62

**Artikel:** Alleine leben mit Parkinson

**Autor:** Geiser, Ruth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815693>

#### **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:** 08.02.2026

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



## Alleine leben mit Parkinson

**Alleine leben hat Vor- und Nachteile. Das gilt für Gesunde ebenso wie für das Leben mit Parkinson. Auch mit der Behinderung lässt sich alleine zurecht kommen. Für manche ist dies sogar eine Herausforderung, die sie positiv erleben. Eine Parkinsonbetroffene über ihre Gedanken und Strategien zum Leben alleine.**

Von Ruth Geiser

«**P**arkinson hat man nicht alleine, betroffen ist die ganze Familie», lese ich in einem Ratgeber zum Thema. Stimmt! Was aber, wenn es keine mitbetroffene Familie gibt? Die Diagnose Morbus Parkinson trifft auch Alleinstehende, Verwitwete oder Geschiedene. Die Ängste vor der Zukunft, vor Abhängigkeit und die Gefühle der Verlassenheit können für Alleinstehende noch bedrohlicher sein. Der Weg ins Pflegeheim scheint kürzer. Bereits eine zeitlich begrenzte Phase der Unbeweglichkeit im Alltag, während der man sich kein Glas Wasser holen kann, lassen Hilflosigkeits- und Verlassenheitsgefühle aufkommen.

**Dennoch:** Unzählige Parkinsonbetroffene meistern ihr Leben alleine. Menschen, die den Alltag mit Parkinson ohne Angehörige bewältigen müssen, sprechen oft mit Stolz von den Strategien, die sie entwickelt haben, um mit den Schwierigkeiten dieser launischen Krankheit zu leben. Sie berichten auch, dass sie manchmal sogar froh sind, alleine zu sein. «Besonders wenn es mir von der Bewegung her schlecht geht, bin ich am liebsten allein», sagt eine 55-jährige Betroffene. «Ich kann in der Wohnung herumschlurfen, kann mich ohne Erklärungen zurück ziehen und störe den Rhythmus eines Partners nicht.» Ein anderer sagt: «Während einer schlechten Phase kann ich die Hausarbeit liegen lassen und sie dann verrichten, wenn sie mir leichter von der Hand geht. Das spart viel Energie.»

Alleine wohnen ist für Parkinsonbetroffene keineswegs ideal. Alleinstehende sind den besser Behüteten aber um eine wichtige Erfahrung voraus: Sie wissen, dass man Geselligkeit nicht delegieren kann. Wenn sie nicht selbst aktiv werden, wird niemand anders die Initiative übernehmen.

**Parkinsonbetroffene** sind auf tragfähige Beziehungen angewiesen. Manchmal gehen Stimmungsschwankungen oder gar depressive Phasen mit der Krankheit einher. Regelmäßige Besuche oder Anrufe, bei denen auch mal geheult werden kann, tun gut. Ich merke mir die Freunde, bei denen dies möglich ist. Wir brauchen aber auch Menschen in der unmittelbaren Umgebung wie Nachbarn, die über unsere Krankheit informiert sind

und in Notfällen Bescheid wissen. Wichtige Fragen: Von wem könnte ich Hilfe annehmen? Wer ist mir sympathisch? Wer ist meistens daheim? Wer hat genügend Zeit? Wer ist nicht allzu förmlich oder zu umständlich? Wen kann ich auch nachts mal anrufen? Es lohnt sich, ausnahmslos alle Nachbarn durchzugehen. Im ersten Moment denkt man vielleicht nur an die freundliche, aber überlastete Hausfrau und vergisst den jungen Musiker, der praktisch immer zuhause ist und sich als einfühlsam und fürsorglich entpuppen könnte.

Gibt es auch nach genauer Analyse keine hilfreichen Geister in der Umgebung, kann ein Umzug nötig werden. Vielleicht gibt es ein Quartier, wo schon Freunde oder Verwandte wohnen, oder vielleicht wäre betreutes Wohnen ideal. Meistens werden sich in der unmittelbaren Umgebung Menschen finden, die in einer Notlage helfen können. Wichtig ist, dass sie diese genau über ihre Parkinsonsymptome und die daraus folgenden Alltagsprobleme informieren. Eine Informationsbroschüre oder ein Merkblatt kann dabei helfen. Machen sie eine Liste dieser Bezugspersonen mit Telefonnummern, die sie allen zukommen lassen, damit die Helfer sich auch gegenseitig benachrichtigen können. Oft genügt es schon, dass ein solches Auffangnetz geknüpft wird.



Wer alleine mit der chronischen Krankheit lebt, sollte besonders auf die Pflege der Geselligkeit achten: Warum nicht mal einen Jass klopfen? (oben) Wichtiges Hilfsmittel für den Kontakt nach aussen ist das Telefon (links).

Mit der Gewissheit, dass im Notfall jemand zur Stelle ist, lässt sich ruhiger schlafen.

**Neben den Nothelfern** ist es auch wichtig, tägliche Begleiter zu finden. Sich immer wieder alleine zum Spazierengehen aufzuraffen braucht viel Energie. All zu schnell lässt man es bleiben, weil man müde ist oder weil es regnet. Vielleicht gibt es in ihrer Umgebung eine Hundebesitzerin oder eine Mutter kleiner Kinder, die

sowieso täglich ins Freie gehen. Auch hier ist es sinnvoll, mit offenen Karten zu spielen. Sprechen sie mit ihren Nachbarn darüber, dass es ihnen gut tut, Spaziergänge zu machen, dass sie sich aber oft nicht dazu aufraffen können und manchmal froh wären um einen «Stupf» von aussen.

Allein Lebende müssen mehr als andere darüber reden, was sie brauchen, dass auch sie täglich Gesellschaft und Kontakte nötig haben und dass sie sich über Nachfragen, Telefonanrufe

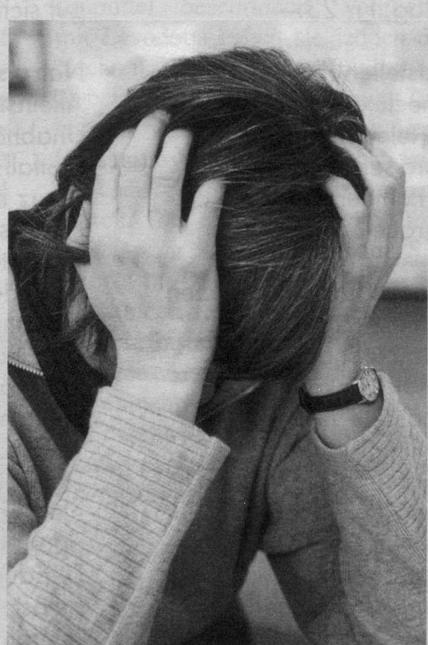
## Wenn die Stimmung trüb wird

Psychische Tiefs kommen bei Parkinson immer wieder vor. «Wenn man alleine lebt, können die Abstürze noch schlimmer sein», sagt der Parkinsonbetroffene und Single Urs P. «Man muss deshalb versuchen, die Depression im Keim zu ersticken.» Alleinstehende tendieren dazu, mit allem selbst fertig werden zu wollen. Falsch! «Ein Telefonanruf kann oft schon weiterhelfen.» Es gilt, erste Anzeichen einer Stimmungstrübung zu erkennen und etwas dagegen zu unternehmen. Andere Patienten raten dazu, eine Liste der täglichen Aufgaben zu erstellen, den Tag zu strukturieren,

Ziele zu setzen. Seien Sie aber nett zu sich selbst und räumen Sie sich genügend Zeit ein.

Urs P. hat sich sechs Lebensregeln an den Kühlschrank gemalt:

- Iss ordentlich und nimm die Medizin pünktlich
- Halte dich beschäftigt
- Setze dir immer wieder ein Ziel
- Sei mindestens einmal pro Woche kreativ und kommunikativ
- Blase nicht Trübsal! Wenn es dennoch passiert: Rufe jemanden an
- Behalte deinen Humor



oder Einladungen freuen. Wer das übt und lernt, wird Gegenwart und Zukunft weniger bedrohlich erleben, wird merken, dass es viele Menschen gibt, die sehr gerne am Sonntagmorgen telefonieren oder am Wochenende etwas abmachen.

**Wir Parkinsonbetroffene** können auch Gastgeber sein. Dabei müssen wir uns aber von der traditionellen Gastgeberrolle lösen. Wir können unsere Gäste nicht aufwändig bewirten, sie vielleicht beim Abschied nicht mal zur Türe begleiten. Aber unkonventionelle Einladungen, bei denen es um Gespräche, Spiele oder auch nur gemeinsames Fernsehen geht, sind in unserer gesättigten Gesellschaft mehr als willkommen.

Bei Margot wurde vor fünf Jahren Morbus Parkinson festgestellt. Vor zwei Jahren musste die Buchhändlerin ihren Beruf ganz aufgeben. «Ein Leben ohne Kundenkontakt und ohne Gespräche über Bücher schien mir damals so leer», erzählt sie. «Dann brachte mich eine Kundin auf eine Idee.» Einmal im Monat lädt sie jetzt zu ihrer Leserunde ein, bei der über

neue Bücher berichtet und aus ihnen vorgelesen wird. Die Leseabende sind nicht nur für Margot wertvolle Inseln im Alltag geworden. Man trifft sich immer in Margots Wohnung. Dort kann sie sich jederzeit aufs Sofa legen, wenn sie Mühe hat, längere Zeit zu sitzen. Am Ende räumen jeweils ganz selbstverständlich die letzten Gäste die Wohnung wieder auf.

**Wichtig sind auch** kleine Hilfsmittel. Beispiel: Das mobile Telefon, für allein Lebende ein grosser Vorteil. Bei den meisten Modellen lassen sich die wichtigsten Nummern unter einer Ziffer abspeichern, was in einer Off-Phase sehr hilfreich sein kann. Auch Internet und E-Mail machen es leichter, auch bei eingeschränkter Beweglichkeit, Informationen einzuholen oder schriftlich Kontakte zu pflegen. Direkte menschliche Begegnungen können sie aber niemals ersetzen. Alleine leben bringt für Parkinsonbetroffene zahllose Herausforderungen. Vielleicht sind es aber gerade die

Schwierigkeiten und die Unmöglichkeit, Verantwortung abzugeben, die uns positive Erfahrungen ermöglichen. «Es geht, ich schaffe es, zwar oft langsam, manchmal mit einem

**Geselligkeit kann man nicht delegieren: Wer nicht aktiv wird, bleibt alleine.**

unsäglichen Chaos, manchmal von einem Missgeschick zum andern stolpernd, aber: es geht!» Stefan, Parkinsonbetroffener, seit einem Jahr geschieden, sagt es so: «Erst seit ich alleine lebe, habe ich meine Selbstachtung wieder gefunden. Früher habe ich mich immer als schwach und hilfsbedürftig erlebt. Jetzt weiss ich, dass ich sehr stark bin.» &

*Ruth Geiser, 47, lebt seit einigen Jahren alleine – mit Parkinson.*

## Nützliche Tipps für Parkinson-Singles

- **Buchhinweis:** Doris Wolf, Einsamkeit überwinden, Pal-Verlag, Fr. 23.–
- **Kontaktstellen für Alter:**
  - Pro-Senectute-Beratungsstellen (Telefonbuch, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch))
  - Graue Panther (Telefonbuch, [www.graue-panther.ch](http://www.graue-panther.ch))
- **Alltagstipps für Alleineleben**
  - Kontaktnetz für Notfälle knüpfen (Nachbarn, Verwandte, Bekannte)
  - Regelmässige Treffs (Selbsthilfegruppe!)
  - Bad: Griffe an die Wanne
  - Bett: Zum Aufrichten Griff oder Leintuch mit Knoten am Bettende anbringen
  - Wohnung: Auf Sicherheit achten (Teppiche, Hinder-

nisse wegräumen), wichtige Telefonnummern für Notfälle gut sichtbar anbringen

- **Notrufsysteme für Alleinstehende**

Unabhängig sein und im Notfall nicht alleine: Rotes Kreuz und Swisscom bieten Notrufsysteme an. Beide Varianten ermöglichen einer behinderten Person die grösstmögliche Unabhängigkeit und Sicherheit im Alltag. Nachbarn und Bekannte können in diesem Netz mitwirken. Der Rotkreuz-Notruf funktioniert über einen Armband- oder einen Clip-Sender. Der durch Knopfdruck ausgelöste Alarm kontaktiert via Telefon die Rega-Zentrale.

Info: Rotes Kreuz  
Telefon 031 387 71 11.  
Der Telealarm S10 der Swisscom löst ebenfalls über einen am Körper getragenen Minisender mit einer Reichweite von rund 35 Metern Alarm aus. Automatisch werden nacheinander vier vorher festgelegte Telefonnummern angerufen. Meldet sich niemand, wird die Notrufzentrale angesteuert. Infotelefon 0800 800 800.

