

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 122: Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec le Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità

Rubrik: Selbsthilfegruppen

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: 16.01.2026

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

Gekonnte SHG-Gesprächsleitung

«Wie viel wüssten wir von uns selbst, wenn wir andere nicht hätten?», fragte der Philosoph Roland Neyerlin am Weiterbildungsseminar für Leitende von Selbsthilfegruppen (SHG). Er moderierte den ganztägigen Anlass am 27. April in Olten. 22 SHG-Gruppenleitende nahmen teil, 10 Männer und 12 Frauen. Knapp die Hälfte ist selber von Parkinson betroffen. Der Fokus lag auf der

Gesprächskultur. Die SHG-Leitenden erfuhrn, dass ein Gespräch nicht dasselbe ist wie eine Diskussion. Anders als in einer Diskussion wird in einem Gespräch nicht argumentativ debattiert, sondern man lässt sich respektvoll aufeinander ein.

Nach dem Eingangsvortrag erarbeiteten die Teilnehmenden in Gruppen Lösungen (siehe Grafik) auf die Fragen: Wann erlebe

ich Gespräche als gelungen? Wie erlebe ich die Gesprächskultur in der Selbsthilfegruppe? Roland Neyerlin konnte die Anwesenden auf humorvolle Weise zu einem interessierten, engagierten Mitmachen ermuntern. Denn Gelassenheit und Humor können laut dem Referenten in Gesprächen viel zur Entspannung beitragen. *Eva Robmann*

Tipps für konstruktive Gespräche



Beim Austausch in der Gruppe authentisch auftreten, also sich selber sein.



Aufmerksames Zuhören und interessiertes Nachfragen bildet Vertrauen.



Offenheit gegenüber anderen Standpunkten, statt auf der eigenen Meinung zu beharren, ermöglicht einen kollektiven Lernprozess.



Sich Zeit nehmen für das Gespräch schafft Raum.

SHG-Jubiläen im 2016

Dieses Jahr feiern 13 SHG ihr langjähriges Bestehen. Parkinson Schweiz gratuliert den SHG und dankt den Leitungsteams für ihr immenses Engagement.

10 Jahre Langnau

15 Jahre Engadin, Rapperswil, JUPP Winterthur

25 Jahre Rechter Zürichsee, Schwyz, Unterrheintal, Uri, Zürcher Oberland/Tössatal

30 Jahre Baden, Basel «Basilisk», Biel, Frauenfeld



Seit 25 Jahren wird in der SHG Rechter Zürichsee viel gesungen und gelacht. Foto: zvg

25 Jahre SHG Rechter Zürichsee

Unterwegs mit Parkinson – das ist die SHG Rechter Zürichsee seit 25 Jahren. Gegründet wurde die Selbsthilfegruppe von einer Betroffenen mithilfe von Pro Senectute. Einmal monatlich trafen sich die Mitglieder in einem Küsnachter Restaurant. Später übernahmen Frauen von Betroffenen die Leitung. Vor zwei Jahren dachten sie ans Aufhören. Nach einem Aufruf in der «Zürichsee-Zeitung» meldete sich aber eine jüngere Frau, um die Leiterinnen zu entlasten. Das hat alle angespornt. Zurzeit besteht das Leitungsteam aus vier Frauen. Die SHG trifft sich einmal monatlich im reformierten Kirchgemeindehaus in Küsnacht zu Kaffee und Kuchen. Zum 25-Jahre-Jubiläum wurde ein Ausflug auf den Greifensee organisiert. *Daniela Notarfrancesco*

30-Jahre-Jubiläum SHG Frauenfeld

Seit 10 Jahren bin ich bei der nun 30-jährigen SHG Frauenfeld dabei. Als die Leiterätigkeit für meine Vorgängerin zusehends zu schwer wurde, habe ich die Leitung übernommen. Wir haben zurzeit 14 Mitglieder, drei Leitende und einige Begleitpersonen, alle im Pensionsalter. Der Begegnungsraum der evangelischen Kirchgemeinde steht uns zu unseren monatlichen Treffen zur Verfügung. Rund zehn Personen nehmen jeweils teil. Die Stimmung ist familiär und vertraut. *Ursula Schneller*