

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2018)
Heft:	129: Angehörige : Entlastungsangebote nutzen = Proches : profiter des services de relève = Congiunti : usufruire delle possibilità di sgravio
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: 06.02.2026

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



Humor und Sinnlichkeit können die Resilienz stärken: Herz war Trumpf am Weiterbildungsanlass. Foto: René Gossweiler

Gelebte Resilienz

Über 60 Leitende von Selbsthilfegruppen haben an einem Wochenende im Oktober die Gelegenheit zur Weiterbildung in Egerkingen genutzt.

Am Weiterbildungsanlass für Gruppenleitende wurde das im Vorjahr behandelte Thema Resilienz vertieft. «Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nehmen», erklärte die Resilienz-Trainerin Regula Eugster. Sie vermittelte den

Teilnehmenden das Thema mit Fachwissen und Humor.

Nicht nur Ruth Dignös, die SHG-Verantwortliche von Parkinson Schweiz, vertrat als Tagesleiterin die Vereinigung. Auch der Präsident Martin Wellauer und die Geschäftsführerin Carmen Stenico

Denkanstösse am Weiterbildungsanlass

1. Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.
2. Ein Indianer spricht mit seinem Enkel. «Es gibt Streit zwischen zwei Wölfen. Ein Wolf ist voller Eifersucht, Stolz, Überheblichkeit und Eigennutz. Der andere voller Gelassenheit, Freundlichkeit, Freigebigkeit und Mitgefühl. Auch in dir wütet dieser Streit.» Der Junge fragt: «Welcher Wolf wird gewinnen?» Der alte Mann sagt: «Der Wolf, den du fütterst.»

waren kurz zu Besuch in Egerkingen. Sie bedankten sich bei den Leitungsteams der Selbsthilfegruppen für ihr Engagement und sprachen von der unverzichtbaren und wertvollen Freiwilligenarbeit.

Willi Moesch, SHG St. Gallen

SHG Baden



Viele Selbsthilfegruppenmitglieder genießen nebst dem Erfahrungsaustausch auch das gemeinsame In-Bewegung-Sein. Die SHG Baden trifft sich alle zwei Wochen zum Turnen und anschliessenden Austausch bei einem Kaffee. Bei Interesse wenden Sie sich an die Gruppenleiterin Margreth Heizmann, Tel. 056 222 65 36. Die Gruppe freut sich über Neumitglieder.

Margreth Heizmann

SHG Engadin und SHG Chur



Bereits zum 15. Mal haben sich die beiden Bündner Selbsthilfegruppen Engadin und Chur zu einem kantonalen Treffen eingefunden. Die Betroffenen und Angehörigen versammelten sich im September in Klosters. Nach dem üblichen Programm und dem gemeinsamen Mittagessen trat der Engadiner Schlagersänger Silvio Hunger auf.

Daniel Hofstetter, SHG Engadin

SHG «Zürich THS»



Die SHG «Zürich THS» hat mit einigen ihrer Mitglieder einen Film zum Thema Tiefe Hirnstimulation gedreht. Allen Betroffenen wurden darin die gleichen Fragen gestellt, die sie mit grosser Offenheit beantworteten. Wer den Film ausleihen will, kann sich bei Alice Kramer melden, Tel. 044 940 02 35 (9–11 Uhr), blumer.wysling@bluewin.ch.

Alice Kramer

Fotos: zvg