

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2020)

**Heft:** 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

**Artikel:** Weiterbildung für SHG-Leitende

**Autor:** Dignös, Ruth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1034825>

### **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>**





Die Leitungsteams setzen sich für das Gruppenwohl ein. Foto: René Gossweiler

# Weiterbildung für SHG-Leitende

**64 Leitende von Selbsthilfegruppen haben Ende Oktober 2019 am Weiterbildungswochenende in Egerkingen teilgenommen.**

Thema des Seminars war die Stärkung der Selbsthilfe und wie ein lebendiges und inspirierendes (Selbsthilfe-)Gruppenleben gelingen kann. Das Weiterbildungswochenende bietet den Leitungsteams Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich über praktische Tipps und Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit auszutauschen.

Elmar Zwahlen, Präsident von Parkinson Schweiz, und die Geschäftsführerin Carmen Stenico bedankten sich bei den Leitungsteams für die vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden.

Nach dem Kurzreferat von Klaus Vogelsänger beschäftigten sich die Teilnehmenden in Kleingruppen mit diversen Themen, beispielsweise mit der Individualität von Selbsthilfegruppen (SHG) und wie man diese entwickelt. Zudem wurde besprochen, wie die eigenen Ressourcen entdeckt werden können und wie die Lebendigkeit in einer SHG beibehalten oder geweckt werden kann. Anhand praktischer Beispiele nahm der Referent zu diesen Fragen Stellung und zeigte den Teilnehmenden auf, wie eine Gruppe gestärkt werden kann.

Fazit der Diskussionen: Die Mitglieder der Leitungsteams setzen sich für das Gruppenwohl ein und stellen ihre eigenen Anliegen als Gruppenmitglied oft zurück. Diese Erkenntnis regte zu interessanten Diskussionen im Plenum an. Es zeigte sich, dass eine gesunde Selbstsorge eines jeden Mitglieds in der Gruppe wichtig ist. Ein realistischer Umgang mit den eigenen Kräften und ein behutsames Abschätzen von Grenzen und Möglichkeiten erweist sich für jede SHG als hilfreich und kommt allen zugute. Das Bestreben nach Perfektion ist kein optimaler Begleiter für Selbsthilfegruppen, da diese Haltung keinen Freiraum für Neues zulässt. Besteht aber ein Klima von Offenheit und Individualität, kann ein vertrauensvolles, kreatives und interessantes Zusammenwirken entstehen, was die Treffen lebendiger werden lässt und ein authentisches Gruppenleben fördert.

Die eingebrachten Erfahrungen der Teilnehmenden und das kompetente Coaching von Klaus Vogelsänger führten zu einem erlebnisreichen, inspirierenden und auch humorvollen Wochenende.

Ruth Dignös

## SHG Jupp Sántis

Als am 10. Januar 2019 eine Lawine auf der Schwägalp niederging, beschädigte sie eine der drei markanten Wettertannen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe (SHG) Jupp Sántis entschieden anlässlich eines Treffens, die Wettertanne durch eine junge Fichte zu ersetzen. Am 11. Juni reisten einige Gruppenmitglieder auf die Schwägalp und pflanzten das Tännchen mit tatkräftiger Hilfe von Mitarbeitenden der Sántis-Schwebebahn, von der die SHG schon seit Jahren unterstützt wird.

Mitte Oktober konnte die gedeihende Tanne in einer kurzen, gemeinsamen Feier eingeweiht werden. Eine Infotafel macht Bergtouristen auf die erfreuliche Zusammenarbeit aufmerksam.

Christoph Sutter



SHG Jupp Sántis beim Pflanzen der Tanne. Foto: zvg Jupp Sántis