

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 138: Parkinson und Bewegungsarten = Quel sport en cas de Parkinson? = Parkinson e attività fisiche

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: 13.01.2026

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

Regionaltagung Luzern 2020

An der diesjährigen Regionaltagung in Luzern am 2. März haben 16 Selbsthilfegruppen-Leitende teilgenommen. Hauptthemen waren die Gewinnung von Neumitgliedern, die Nachfolgeregelung von Leitungsteams und das Vorgehen bei zu grossen Selbsthilfegruppen. Das erste Mal dabei waren die Leitungsteams der zwei neuen Gruppen SHG Sarnen und SHG Angehörige Zug/Schwyz.

Die Nachfolgeregelung scheint in Gruppen, die ein gutes Netzwerk pflegen, einfacher zu sein, ergab sich aus den Diskussionen der Gruppenleitenden. Meist kommen neue Leitende aus den eigenen Reihen: Freunde, Bekannte, ehemalige Berufskollegen oder Töchter und Söhne von Gruppenmitgliedern. Rücktritte von Leitenden erfolgen meist aufgrund des hohen Alters und nicht, weil die Aufgabe keine Freude mehr bereitet. Im Gegenteil, die freundschaftliche Beziehung zur Gruppe ist einer der Gründe, dass Leitende so viele Jahre – im Schnitt 10 Jahre – im Amt bleiben.

Weitere Themen waren Gruppengrösse und Form der Treffen. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Treffen zu gestalten. So gibt es Gruppen, die sich zu einem Mittagstisch treffen und sich beim Essen austauschen. Andere bevorzugen, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen oder nach dem gemeinsamen Turnen noch beisammensitzen. Auch Spielenachmittage eignen sich für den Austausch, und das bei entspannter Stimmung.

Ruth Dignös

Austausch trotz allem

Silvia Lerch, Leiterin der Selbsthilfegruppe Jungbetroffene Olten, hat im Mai berichtet, wie der Austausch während des Lockdowns stattfand.

Gegenwärtig befindet sich der Alltag in einer Corona-Starre. Alle geplanten Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppe (SHG) Jupp Olten wie Box-Training, Tai-Chi-Schnupperkurs und die monatlichen Treffen wurden bis auf Weiteres abgesagt.

Nun kommunizieren wir regelmässig innerhalb unserer WhatsApp-Gruppe. Informationen zu Treffen oder interessante Links zu Forschung und Medizin können auf diese Art schnell verbreitet werden. In der kürzlich durchgeführten Movie-Woche postete jeder seinen Corona-Alltag in einem kurzen Fotofilm. Da gab es einiges zum Schmunzeln. Der erste «Monatshöck» via Skype stand unter dem Motto «Feierabendbierchen». Ein paar hatten tatsächlich ein Bier zum Zuprosten dabei. Im kurzweiligen Treffen wurde über Alltägliches, Lustiges, Interessantes oder über Tiefe Hirnstimulation geredet.

«Bei unseren Mitgliedern fanden während dieser Zeit kaum ärztliche Verlaufsuntersuchungen oder Physiotherapie statt.»

Bei unseren Mitgliedern fanden während dieser Zeit kaum ärztliche Verlaufsuntersuchungen oder Physiotherapie statt, was sich zum Teil negativ auf die Stabilisation der Parkinsonsymptome auswirkte. Zudem waren einige Medikamente, v. a. Generika und Agonisten, in dieser Zeit nicht erhältlich.

Aufgrund von Unsicherheiten beim Arbeitgeber wurden wir als Risikogruppe bezeichnet. Es wurde prioritär Homeworking angeboten. Einzelne von uns arbeiten Parkinson-bedingt schon länger von zu Hause aus.

Trotz der Offenheit gegenüber neuen Kommunikationsmitteln fehlen uns die Treffen, die Aktivitäten und der persönliche Austausch sehr. Für die SHG-Mitglieder ist ein digitales Meeting ohne persönlichen Kontakt und gemeinsame Aktivitäten nicht dasselbe.

Silvia Lerch

SHG-Jubiläen im 2020



Wir gratulieren

10 Jahre: SHG Arc Jurassien Porrentruy
SHG Angehörige Valais Central
SHG Riviera e valli

30 Jahre: SHG Wattwil

Es ist bemerkenswert, wie lange viele Selbsthilfegruppen von Parkinson Schweiz bestehen und wie lange deren Mitglieder gemeinsam unterwegs sind und sich gegenseitig unterstützen.

Wir gratulieren zu diesem langjährigen Bestehen und wünschen den Gruppen weiterhin ein bestärkendes und erfreuliches Miteinander.

Ruth Dignös