

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2021)

**Heft:** 141: Parkinson und Sehstörungen = Parkinson et troubles de la vue = Parkinson e disturbi oculari

**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:** 12.01.2026

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

# Kreative Selbsthilfegruppen

**Die Corona-Pandemie erfordert Kreativität und Flexibilität in den Selbsthilfegruppen.**

## Jungbetroffene Olten

Unser Chlaushöck fand digital statt mit anschliessendem Wichteln. Beim Wichteln wird jeder und jedem Teilnehmenden ein Wichtel ausgelost, der einem anderen Mitglied ein Geschenk macht. Da wir einen digitalen Chlaushöck hatten, sollte auch das Geschenk in digitaler Form sein. Darauf schickten die Mitglieder einander Geschenke wie einen schönen Kurzfilm, ein selbst gemachtes Video, eine Foto-Collage oder eine Foto-Postcard mit einer weihnächtlichen Botschaft.

Die digitalen Treffen haben den Vorteil, dass man direkt aus der warmen Stube heraus mit einem einfachen Mausklick mitten in einen virtuellen Raum voller Menschen gelangen kann. Bei der Unterhaltung müssen jedoch gewisse Regeln beachtet werden. Das klappt, wenn eine Moderatorin das Gespräch leitet und gleich zu Beginn eines Meetings die Regeln bekannt gibt. Unsere Monatshöcks werden je nach geltenden Massnahmen mal digital, mal vor Ort angeboten. Pandemie-bedingt konn-

ten somit verschiedene Formen erprobt werden. Zum Beispiel können nicht-reisetaugliche Mitglieder per Skype an einem realen Treffen teilnehmen. Der Moderator oder die Moderatorin ist dann etwas stärker gefordert, jeweils auch die «Skypler» mit ihren Fragen miteinzubeziehen. Das ist einfacher, als man zuerst denkt. Traut euch an diese neuen Formen heran.

*Silvia Lerch (Dezember 2020)*

## SHG Frauenfeld

Die Gruppe traf sich am 9. Dezember zum jährlichen Adventssessen in einem Restaurant, zu siebt in einem Raum mit jeweils zwei Metern Abstand. Wer nicht dabei sein konnte, erhielt von der Leiterin Ursula Schneller eine Geschichte und die selbst gefertigte Tischdekoration: Glöckchen.



Foto: Ursula Schneller

## SHG Zürich

Die Mitglieder der SHG Zürich haben von ihrer Leiterin Evelyne Egloff ein Weihnachtspäckchen mit Geschichte, selbst gebackenen Guetsli und Servietten erhalten – zum Trost, da ein gemeinsames Essen nicht möglich war.



Foto: Evelyne Egloff

## SHG Toggenburg

Da ein Treffen vor Weihnachten nicht möglich war, hat die Leiterin der SHG Toggenburg Cécile Altmann allen Mitgliedern süsse Weihnachtswünsche geschickt.



Foto: Cécile Altmann

## Jungbetroffene online

Die neue Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene trifft sich online. Wir wollen allen deutschsprachigen Jungbetroffenen in der Schweiz die Möglichkeit bieten, sich regelmässig online mit anderen Parkinsonbetroffenen auszutauschen. Diese Treffen benötigen keine Anreisezeit und sind trotz Pandemie mit mehreren Personen möglich. Das Angebot richtet sich an Jungbetroffene, die noch im Arbeitsprozess stehen.

Möchtest du dich in einem geschützten Rahmen gemütlich von zu Hause aus mit Gleichbetroffenen austauschen? – Dann bist du hier genau richtig. Die Gruppe wird von der Jungbetroffenen Silvia Lerch geleitet.

*Silvia Lerch*

**Anmeldung:** 079 811 95 75  
online.jupp@gmail.com

Parkinson Schweiz dankt allen Gruppenleitenden. Sie haben sich engagiert, um den Kontakt zu den Mitgliedern ihrer Gruppe aufrechtzuerhalten. Erfreulich: Es gab trotz Pandemie keine Gruppenschliessungen. *Ruth Dignös*