

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2021)

Heft: 143: Parkinson und Störung der Riechfähigkeit = Parkinson et troubles olfactifs = Parkinson e disturbi dell'olfatto

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: 07.01.2026

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

Sich in Selbsthilfegruppen austauschen

Während der Pandemie fehlte der Austausch vor Ort in den Selbsthilfegruppen. Für viele war dies ein schmerzlicher Verlust.

Die Leitungsteams sorgten mit kleinen Überraschungen oder digitalen Treffen, dass der Kontakt zu den Mitgliedern nicht abbricht, und halfen ihnen so über die schwierige Pandemiezeit hinweg. Dafür dankt Parkinson Schweiz den Leitungsteams herzlich.

Nun sind Treffen vor Ort wieder möglich. Im Austausch mit anderen lernen wir uns selber kennen. Selbsthilfegruppen richten sich auf Ganzheitliches, Gemeinschaftliches und Soziales aus. Da-

durch stärken sie das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Betroffenen und Angehörigen.

Die Gruppen bieten auf eine positive Weise ein Lernfeld, das zur Selbstreflexion anregt. Aus der Selbstbetroffenheit heraus muss dem Gegenüber nichts erklärt werden und man ist glaubwürdig und authentisch in seinen Anliegen und Aussagen. Das bewirkt, dass andere Teilnehmende grosses Vertrauen zur Selbsthilfegruppe entwickeln und sich selbst

mit ganz persönlichen Anliegen und Erfahrungen am Gruppengeschehen beteiligen. Das ist nicht nur wirksam im Umgang mit der Krankheit, sondern stärkt ganz allgemein das Wohlbefinden jedes oder jeder Einzelnen. Zudem lernen Betroffene dank der Gruppe auch in der Öffentlichkeit, anders aufzutreten und ihre Anliegen darzulegen. Damit erzeugen sie eine Sensibilisierung in der Gesellschaft. *Ruth Dignös*

Jungbetroffene Sántis

Am Samstag, 3. Juli, traf sich die Selbsthilfegruppe Jungbetroffene Sántis beim Locorama Romanshorn. Anita Sauter hat diesen informativen und erlebnisreichen Anlass zusammen mit Roland Parigger organisiert. Nach einem Apéro mit grundlegenden Informationen über diese Eisenbahnerlebniswelt am Bodensee durfte die Gruppe ein zum Sommerwetter passendes Mittagessen vom Grill geniessen.

Die aufgetankte Energie konnten wir beim Hand-Hebel-Draisine-Fahren wieder loswerden und per Muskelkraft über die

Gleise rattern. Wer es gemütlicher haben wollte, fuhr mit der Gartenbahn über das Eisenbahngelände. Anschliessend führten uns die Eisenbahnprofis Roland Parigger, Fredi Eichmann und Hansruedi Fäh durch das Museum.

Alte Dampflokomotiven, antike Reisezugwagen aus diversen Epochen oder die Stellwerke und Signalbrücken liessen nicht nur Eisenbahnerherzen höherschlagen. Bei einem feinen Dessert klang der unvergessliche Tag aus. *Christoph Sutter*



Die Gruppe Jungbetroffene Sántis im Locorama Romanshorn.
Foto: Roland Parigger



**SHG-Jubiläen
im 2021**

Wir gratulieren den Selbsthilfegruppen

10 Jahre

SHG Pfäffikon/ZH
Angehörige Schaffhausen
Angehörige Weinfelden

20 Jahre

SHG Engadin
SHG Rapperswil
Jungbetroffene Winterthur
Angehörige Uster

30 Jahre

SHG Rechter Zürichsee
SHG Schwyz
SHG Unterrheintal
SHG Uri
SHG Zürcher Oberland

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