

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2022)

Heft: 145: Essen mit Genuss = Manger avec plaisir = Mangiare con gusto

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: 10.01.2026

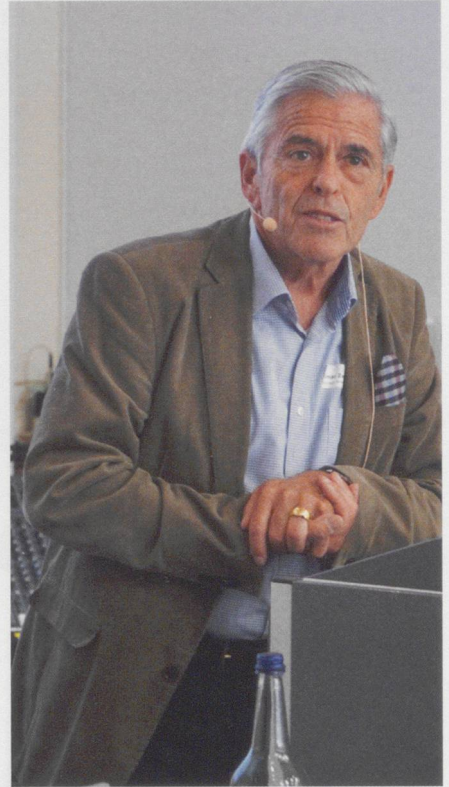
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Resilienz – Krisen gut bewältigen

Auch in schwierigen Situationen sind positive Erfahrungen möglich.



Die Leitungsteams gingen der Frage nach, wie das Wissen um Resilienz in Selbsthilfegruppen umgesetzt werden kann. Fotos: René Gossweiler



Elmar Zwahlen, Präsident von Parkinson Schweiz, würdigte den grossen Einsatz der Leitenden der Selbsthilfegruppen.

Das Weiterbildungs-Wochenende für die Leitenden von Selbsthilfegruppen in Egerkingen widmete sich dem Thema «Resilienz – trotz Widrigkeiten die Chancen erkennen». 65 Personen nahmen daran teil. Im Vorjahr hatte die Veranstaltung wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden können. Susann Egli, Geschäftsleiterin von Parkinson Schweiz, bedankte sich zu Beginn bei den Leitungsteams der Selbsthilfegruppen für ihr grosses Engagement und machte deutlich, wie wichtig diese für die Betroffenen und Angehörigen sind.

Herausforderung und Chance

Parkinson ist eine Krankheit, die Herausforderungen und gleichzeitig auch Chancen in sich trägt. Regula Eugster, Resilienz-Trainerin und Coach, zeigte in ihrem Referat auf, wie man zu mehr Resilienz finden kann und welche Chancen sich Betroffenen dadurch bieten.

Jeder Mensch bringt Krisenkompetenz mit. Resilienz betrifft diese Fähigkeiten und zeigt auf, wie sich diese Steh-auf-Kraft stärken lässt. So ist es möglich, auf Probleme zu reagieren und sich auf Veränderungen einzustellen. Gerade in anspruchsvollen Zeiten ist Resilienz wichtig, um sein Leben selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt zu gestalten. Die Pandemie lieferte dafür ein aktuelles Beispiel. Sie hat uns die letzten zwei Jahre stark herausgefordert und aufgefordert, gewisse Dinge zu überdenken und Möglichkeiten und Grenzen anzuerkennen.

Fokus auf positive Erfahrungen

Ansatzpunkte, um Resilienz zu stärken, lieferte auch die Diskussion. Sie drehte sich um konkrete Fragen: Welchen Herausforderungen sind die Leitungsteams und die Selbsthilfegruppen begegnet? Welche positiven Erfahrungen können trotz widri-

ger Umstände gemacht werden? Und wofür sind sie trotz zusätzlicher Erschwernisse dankbar?

In der Schlussrunde gingen die Teilnehmenden der Frage nach, wie sie das Thema Resilienz in ihrer Selbsthilfegruppe aufnehmen und umsetzen können. Dabei wurden praktische und nützliche Beispiele gesammelt, die allen Leitungsteams im Anschluss zugeschickt wurden. Fliesst dieses Wissen in die Arbeit der Selbsthilfegruppen ein, profitieren alle davon – auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen.

Elmar Zwahlen, Präsident von Parkinson Schweiz, würdigte zum Abschluss des Weiterbildungs-Wochenendes nochmals den grossen Einsatz, den die Leitenden in den Selbsthilfegruppen erbringen.

Ruth Dignös