

**Zeitschrift:** Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz  
**Herausgeber:** Parkinson Schweiz  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 2: Mit Kindern über Parkinson sprechen  
  
**Rubrik:** Jungbetroffene

#### 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:** 05.02.2026

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

# Einander Mut machen

In der SHG für Jungbetroffene und Angehörige in Uster können die Mitglieder voneinander lernen. Und werden regelmässig über neue Erkenntnisse rund um Parkinson informiert.



**Helen Blösch und Esther Häring** leiten die SHG für Jungbetroffene und Angehörige in Uster

## SHG Uster Jungbetroffene

Die Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene und Angehörige trifft sich immer am ersten Samstag im Monat; von Juli bis September finden keine Anlässe statt (Sommerpause)

**Wann:** 14–17.30 Uhr.

**Wo:** Selbsthilfenzentrum Zürcher Oberland, im Werk 1, 8610 Uster

## Unterstützung für Jung- betroffene

Parkinson Schweiz berät Jungbetroffene bei Fragen zu Erwerbstätigkeit, Sozialversicherung, Pflege und Alltag.  
→ [parkinson.ch](http://parkinson.ch)  
> Rat holen

### Journal: Was hat Sie dazu gebracht, die SHG für Jungbetroffene in Uster zu leiten?

**Helen Blösch:** Der damaligen Leiterin war die Aufgabe zu viel geworden. Hätten wir es 2019 nicht übernommen, hätte sich die Selbsthilfegruppe aufgelöst. Das wollte ich nicht. Ich war damals schon einige Jahre Mitglied und fühlte mich sehr wohl. Zudem mag ich es, Dinge zu organisieren und mit Menschen in Kontakt zu sein. Mir war allerdings klar, dass ich es nicht allein machen wollte.

**Esther Häring:** Das ist bei mir genauso. Und ich lerne viel Neues kennen, wenn ich Referentinnen für eine Veranstaltung suche. Wertvoll ist auch die Unterstützung durch Parkinson Schweiz und die regelmässigen Weiterbildungen für die Leitungsteams.

**Helen Blösch:** Wir leiten die Gruppe zu dritt, Rolf Gödel ist unser Kassier. Sehr dankbar bin ich zudem um den Austausch mit Ruth Dignös von Parkinson Schweiz, ihre Unterstützung und Ideen.

### Welche Ziele verfolgen Sie mit der SHG?

**Helen Blösch:** Die Mitglieder der Gruppe können sich gegenseitig Mut machen. Wir nehmen am Leid der anderen teil und zeigen gleichzeitig auf, wie man sich selbst helfen kann. So können wir voneinander lernen.

**Esther Häring:** Der Austausch ist zentral. Wobei wir eine Regel konsequent einhalten: Alles, was bei Treffen besprochen wird, bleibt hier.

**Helen Blösch:** Und wir sind auch Anlaufstelle für Jungbetroffene, die noch nicht Mitglied bei uns sind. Im Moment können wir leider keine neuen Mitglieder aufnehmen. Der Raum, wo wir uns treffen, ist dafür zu klein.

### Worauf liegt der Fokus bei den monatlichen Treffen?

**Helen Blösch:** Wir organisieren Referate zu Themen rund um Parkinson. Kürzlich erläuterte eine Therapeutin, wie wichtig Bewegung bei Parkinson ist. Und eine Studienärztin des Universitätsspitals Zürich schilderte neue Erkenntnisse zu Schlaf. Auch allgemeine Themen haben Platz. Dieses Jahr berichtete ein Reiseleiter über den Orient.

**Esther Häring:** Wichtig ist der Austausch unter den Mitgliedern, etwa was die Wahl und die Dosierung von Medikamenten angeht. Aber wir möchten nicht nur über Krankheit reden. Wir führen besondere Anlässe durch, im Januar ein Neujahrsessen, im Juni vor der Sommerpause grillieren wir zusammen. Und im Dezember wechseln wir: Alle bringen ein Geschenk mit und wir losen aus, wer es wem gibt. Da kommen immer alle.

**Helen Blösch:** Wir machen auch regelmässig Spielnachmitten. Die Mitglieder bringen ihre Spiele mit, etwa Gedächtnisspiele oder Lotto.

### Sie waren beide erwerbstätig, als Sie die Diagnose Parkinson erhielten? Was können Sie anderen Menschen in dieser Situation raten?

**Esther Häring:** Kommunikation ist zentral, mit dem Umfeld und dem Arbeitgeber. Zu prüfen ist auch, die Arbeitszeit zu reduzieren.

**Helen Blösch:** Finanzielle Fragen sollten rasch geklärt werden, gerade mit den Sozialversicherungen. Das braucht viel Zeit und Ausdauer. Es lohnt sich, bei diesen Fragen Unterstützung bei Fachleuten anzufordern.

