

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2008)

Heft: 92: Physiotherapie bei Parkinson = La physiothérapie pour les parkinsoniens = Fisioterapia e Parkinson

Rubrik: Veranstaltungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.05.2025

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

Kinästhetikkurs, Teil 2: Mehr Mobilität im Alltag

Vom Stuhl aufstehen, aus dem Auto aussteigen, sich im Bett umdrehen – im zweiten Teil des Kinästhetikkurses lernten Angehörige, wie sie ganz alltägliche Bewegungen leichter und sicherer ausführen können.



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Eine Binsenweisheit, die auch für die Muster unserer alltäglichen Bewegungen gilt. Wir stehen im Alter noch genauso kompliziert vom Stuhl auf, wie wir es als Kind getan haben, zwingen uns so umständlich ins Auto wie seit je, werfen uns im Bett regelrecht von einer Seite auf die andere – obwohl eine simple Drehbewegung genügen würde.

Im zweiten Teil dieses Jahr von Parkinson Schweiz erstmals angebotenen Kinästhetikkurses stand das Erkennen menschlicher Bewegungsmuster und der Unterschiede zwischen komplexen und einfachen, natürlichen Bewegungen

im Zentrum. In praktischen Übungen und unter ebenso kundiger wie geduldiger Anleitung der Kinästhetik-Spezialistinnen Cilly Valär und Esther Winsch erlernten die Teilnehmenden, wie sie alltägliche Bewegungen möglichst einfach, kraftsparend und sicher ausführen.

Zudem zeigten die Kursleiterinnen, wie mit simplen Hilfsmitteln wie etwa der «Valenser Rolle», einer 2,50 Meter langen, 10 cm starken Stoffrolle, unnötige Muskelanspannungen während des Liegens vermieden werden und wie ein aufblasbarer «Universal Ball» dazu benutzt werden kann, bei langem Sitzen auf einem Stuhl beweglicher zu bleiben.

Im Gegenzug stellten auch die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihren Erfindungsgeist unter Beweis. So berichtete ein Kursteilnehmer, dass er auf Reisen stets einen im Do-it-yourself-Laden erworbenen, mit Saugnäpfen ausgerüsteten Griff mitführt. Dieser haftet auf allen glatten Oberflächen und gibt ihm, beispielsweise im Bad des Hotelzimmers oder in der Zugtoilette, den für eine sichere Bewegung nötigen Halt.

Aufgrund der durchweg positiven Reaktionen der Teilnehmenden wird Parkinson Schweiz auch 2009 wieder Kinästhetikkurse anbieten. Die Termine werden im Jahresprogramm 2009 aufgeführt. ■

Angehörigentagung in Zürich: Ein schöner Erfolg

Am 17. September lud Parkinson Schweiz zur Angehörigentagung nach Zürich ein. Das Interesse war gross. Rund 40 Angehörige trafen sich, tauschten Erfahrungen aus und gaben sich gegenseitig Tipps.

Offenheit, Ehrlichkeit – auch sich selbst gegenüber – und gegenseitiger Respekt sind die Basis für ein funktionierendes Miteinander. Dies wurde einmal mehr bei der Angehörigentagung in Zürich, zu der Parkinson Schweiz eingeladen hatte, deutlich. Barbara Schoop, Pflegewissenschaftlerin MSc. N, führte die Tagungsgäste mit eindrucksvollen Beispielen in die Thematik «Unsere Rolle als Angehörige» ein. Die von ihr im Rahmen einer Studie gesammelten Aussagen von Angehörigen und ihre daraus abgeleiteten Schlussfolgerungen gingen den Anwesenden unter die Haut. An der Frage nach möglichen Ansätzen für ein positives Leben mit Parkinson entfachte sich eine rege Diskussion, die beim gemeinsamen Mittagessen weitergeführt wurde. Die Angehörigen diskutierten

offen, gingen selbst sensible Themen offensiv an und redeten ungeschminkt über Probleme und Phänomene – etwa darüber, wie schwierig es für männliche Angehörige ist, andere Männer in derselben Situation zu finden, mit denen sie offen über ihre Probleme reden und Erfahrungen austauschen können. Bester Beleg dieser männlichen Scheu: In Zürich waren mehr als 40 weibliche, aber nur vier männliche Angehörige anwesend – die sich dafür besonders motiviert zeigten und entsprechend aktiv am

Gedankenaustausch mitwirkten, als die Angehörigen am Nachmittag dazu übergingen, in kleinen Gruppen anhand ihrer individuellen Erfahrungen mögliche Lösungswege zu entwickeln, pfiffige Tipps für den Alltag auszutauschen und sich gegenseitig Mut zuzusprechen. Am Ende waren sich alle einig, wie das Motto für die Zukunft lauten soll: «Wir müssen aktiv sein, falsche Scheu ablegen und uns Ratschläge bei denen holen, die das Leben mit Parkinson wirklich kennen: den Angehörigen.» jro

► Gut gelaunt, motiviert und froh über die Möglichkeit zum Gedanken- und Ideenaustausch mit anderen Angehörigen: die Gäste und die Referentinnen der Angehörigentagung in Zürich.



Wärme spenden, Distanz bewahren!

Ende Oktober trafen sich die Leitungsteams aller 65 Selbsthilfegruppen zum Weiterbildungswochenende 2008. Das Treffen in Wislikofen stand im Zeichen des respektvollen Umgangs und des harmonischen Umgangs miteinander. Teilnehmerin Heidi Grolimund, Leiterin der JUPP Grenchen, hat ihre Eindrücke der beiden Tage zusammengefasst.



Vielfältiges Programm: Beim Weiterbildungswochenende erfuhren die Leitungsteams der Selbsthilfegruppen viel Neues und konnten sich mit Präsident Kurt Meier (stehend) persönlich austauschen.

Foto: jro

Auch – oder besser gesagt, gerade weil ich schon zum dritten Mal an einem Weiterbildungswochenende von Parkinson Schweiz teilnahm, reiste ich Mitte Oktober freudig nach Wislikofen. Dort angekommen zeigte mir schon die Herzlichkeit der Begrüssung durch Parkinson-Schweiz-Mitarbeiterin Ruth Dignös, dass ich auch dieses Jahr wieder an einem besonderen Ort mit besonderen Menschen würde zusammen sein dürfen. Den 64 Kolleginnen und Kollegen der anderen Selbsthilfegruppen, die aus der ganzen Schweiz angereist waren, ging es – das zeigten ihre erwartungsvoll strahlenden Gesichter – nicht anders.

Nach dem Zimmerbezug und einem Mittagessen begann die Weiterbildung zum Thema «Sich einlassen und abgrenzen» unter Leitung von Diplomspsychologin Margret Surdmann. Und zwar im ungewohnten Rahmen eines «World Café».

World Café – ungewohnt, aber gut!
Zugegebenermassen war mir der Begriff «World Café» zunächst völlig fremd. Doch

es zeigte sich rasch, dass diese Art der Fortbildung, bei der die Teilnehmenden in 5er- und 6er-Gruppen an kleinen Tischen sitzen, wirklich pffiffig ist. Denn in solch kleinen Gruppen kann man bestens diskutieren und sich austauschen.

So habe ich dann auch während dieser lebendigen Schulung – anders als bei herkömmlichen Referaten, bei denen nach 45 Minuten häufig etwa ein Drittel der passiv Zuhörenden (krankheitsbedingt) sanft einschläft – wirklich niemanden mit Müdigkeit kämpfen sehen. Im Gegenteil! Alle Gruppenleiterinnen und -leiter befassten sich aktiv und mit viel Freude mit dem Thema. Wohl auch, weil es wirklich interessant war, von Margret Surdmann zu erfahren, warum es manchmal so leicht- und ein anderes Mal so schwerfällt, sich auf jemanden einzulassen oder sich abzugrenzen und gesunde Distanz zu wahren.

Bildung am Tag, Spass am Abend
Nach so viel geistiger Arbeit am Tag gönnten wir unseren Körpern nach dem Abendessen aktive Fröhlichkeit – und zwar

bis spät in die Nacht. Die einen schauten einen Film, andere spielten Karten, und wieder andere zogen es vor, zur von Judith Stadelmann aufgelegten Musik zu tanzen.

Abschied – aber nur bis nächstes Jahr
Trotz der recht kurzen Nacht fanden sich (fast) alle Gäste früh am Sonntag zur Morgeneinstimmung mit Nora Stork und Nelly Wyler ein – die uns eine spezielle Erfahrung gönnten, indem sie uns zeigten, wie man auch im Rollstuhl tanzen kann.

Solchermassen aufgeweckt arbeiteten wir nochmals aktiv am Tagungsthema, ehe wir am Nachmittag dem Präsidenten von Parkinson Schweiz, Kurt Meier, unsere Fragen und Wünsche darlegen und mit ihm und den Mitgliedern des Teams aus der Geschäftsstelle in Egg diskutieren konnten. Es war schön zu sehen, wie sehr sie alle den Selbsthilfegruppen verbunden sind. Zufrieden, voller Inputs und reich an Erfahrungen und Begegnungen nahmen am frühen Abend alle Abschied voneinander. Ich bin sicher: Nicht nur ich freue mich schon aufs «WB 2009». *Heidi Grolimund*

INTERESSE AN EINER SHG IN SURSEE?

Parkinson Schweiz sucht Interessierte zur Gründung einer neuen, gemischten Selbsthilfegruppe in Sursee. Erfahrungen austauschen, einander Tipps geben, sich gegenseitig stützen und motivieren. Die Gemeinschaft hilft Parkinsonbetroffenen, ihr Leben besser zu meistern.

In Sursee besteht noch Bedarf für eine gemischte SHG.

Wollen Sie an dieser Selbsthilfegruppe mitwirken? Dann kontaktieren Sie uns – wir bringen den Stein ins Rollen!

**Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg,
Tel. 043 277 20 77, E-Mail: ruth.dignoes@parkinson.ch**

KLEININSERAT

Zu verkaufen:

Sessel bequem und schön, mit 3 Motoren und Rollen. Der Sessel verfügt über eine Aufstehhilfe. 6 Monate gebraucht.
VP: 2100 Franken (Neupreis: CHF 3443.-).

Pflegebett mit Matratze und Bügel, 9 Monate gebraucht.
VP: 3100 Franken (Neupreis: CHF 4973.-).

Klappsitz für Dusche.
VP: 210 Franken (Neupreis: CHF 539.-).

Alles muss in Niederlenz AG abgeholt werden.

Fam. Nünlist, Tel. 071 651 18 51