

Parkinson

Selbsthilfe Wien

News



Ausgabe 49
März / April 2022



Inhalt

In dieser Ausgabe

Parkinson Tischtennis WM

Editorial.....	2
Fachartikel.....	3
Mitgliedsbeitrag 2022.....	4
neue Kontonummer.....	4
LSVT LOUD Studie.....	5
Parkinson Tischtennis WM.....	6
Gruppe 13. Bezirk.....	7
Gruppe 17. Bezirk.....	7
JUPPS Treffen.....	7
Tanzen.....	7
Buchempfehlung.....	8
Was ich durch Parkinson lernen durfte.....	9
Redaktionelles.....	12
Impressum.....	12

Sexualität, Intimität und Zärtlichkeit

In seinem Text „Zur Einleitung der Behandlung“ von 1913 meint Sigmund Freud, dass „Geldangelegenheiten von den Kulturmenschen in ganz ähnlicher Weise behandelt werden wie sexuelle Dinge, mit derselben Zwiespältigkeit, Prüderie und Heuchelei“. Und auch 100 Jahre später, tun wir uns schwer, offen über Sexualität zu sprechen.

Einer der Hauptgründe dafür ist die Scham, die viele empfinden, wenn es um Themen wie Sexualität, Intimität oder Zärtlichkeit geht, weswegen sie oft weder untereinander noch während Besuchs bei den Fachärzt_innen ausreichend besprochen werden. Dabei ist es aus vielen Gründen wichtig, Veränderungen des Intimlebens, die das Alter und der Gesundheitszustand mit sich bringen, offen zu thematisieren.

Das Gesprächsthema ankündigen

Bei sensiblen und schambehafteten Themen empfiehlt es sich schon vorher Überlegungen anzustellen, wie man das Gespräch anlegen möchte. So können Sie das Anliegen bereits im Vorhinein ankündigen und einen gemeinsamen Zeitpunkt festlegen, wo sie sich dem Thema in Ruhe widmen.

Um die Aufmerksamkeit des Gegenübers zu halten, empfiehlt es sich, das Thema kurz zusammenzufassen und danach die eigenen Gedanken oder Wünsche anzusprechen. Überlegen Sie was Ihnen wichtig ist und was Sie vermitteln wollen. Achten Sie darauf, Vorwürfe oder heftige Gefühlsausbrüche zu vermeiden.

Fortsetzung Seite 2

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Fachartikel auf dieser und der nächsten Seite ist ein Kapitel aus unserer Angehörigen Broschüre. Viele weitere interessante Themen finden Sie darin auf über 80 Seiten. Gerne können Sie diese Broschüre bei uns kostenlos bestellen. Ich möchte mich auch noch einmal bei Frau prof. Lamija Muzurović, MAS, für diesen tollen Ratgeber bedanken!

Auf Seite sechs finden Sie eine Einladung zur Tischtennis WM. Hier kann jeder Parkinson-Betroffene teilnehmen, auch ohne große Tischtennis Erfahrungen. Sollten Sie Interesse an einer Tischtennisgruppe in Wien haben, oder Sie kennen vielleicht Räumlichkeiten mit Tischtennistischen die wir für den Verein nutzen können, dann melden Sie sich bitte im Vereinsbüro.

Ich möchte mich auch noch bei Renate Fessl für Ihren tollen und hilfreichen Erfahrungsbericht in dieser Ausgabe (ab Seite 9) herzlich bedanken.

Liebe Grüße,
Michael, Parkinson SH Wien

Sätze wie „*Ich würde gerne ...*“, „*Ich wünsche mir ...*“, „*Wäre es möglich, dass ...*“ ermöglichen es dem Gegenüber offen zu bleiben, anstatt in Kränkung zu verfallen. Beide Seiten sollten einander ausreden lassen und sich ausreichend Zeit für das Gespräch einräumen. Sollte das Gespräch im ersten Anlauf nicht gelingen, gibt es keinen Grund es nicht wieder einmal zu versuchen, oder seine Gedanken schriftlich zu verfassen.

Intimität und Nähe spielen eine wichtige Rolle im menschlichen Leben. Sie verleihen uns ein Gefühl von Zugehörigkeit, Wichtigkeit und geliebt zu werden. Die täglichen Herausforderungen, die das Leben mit einer chronischen Krankheit mit sich bringt, führen dazu, dass Angehörige ihre wenige Freizeit immer wieder einmal allein verbringen möchten. Annäherungsversuche von Betroffenen können als zusätzliche Belastung und als egoistisch erlebt werden. Umgekehrt gibt es Situationen, in denen sich Angehörige nach mehr Zärtlichkeit sehnen und eine Kränkung verspüren, wird diesem Wunsch nicht nachgekommen.

Wenn sich Bewegungsschwierigkeiten des MP verstärken und folglich kaum mehr Spontanität möglich ist, fängt in der Regel auch die physische Beziehung des Paares an zu leiden. Während sich manche Paare durch die beeinträchtigte Sexualität auseinanderleben, gelingt es anderen mittels

Zärtlichkeiten ein gesundes Maß an Intimität aufrechtzuerhalten.

Die neuen Rollen in der alten Beziehung

Die Sexualität eines Paares kann – neben den körperlichen Einschränkungen – auch durch die neuen Rollen, die sich durch die Pflegebeziehung ergeben, beeinträchtigt werden.

Gezwungenermaßen verwandeln sich viele Angehörige nach Bekanntgabe der Diagnose zu Alleskönnern: Sie sind stets darum bemüht den Pflegealltag im Griff zu behalten, damit alles funktioniert. Von dieser Energie bleibt abends meist wenig übrig: Anstelle des Gefühls von Lust nach Intimität, überwiegt das Verlangen nach Schlaf und Erholung.

Ein weiterer Aspekt ist, dass viele Angehörige Befürchtungen hegen, Betroffene mit ihren Wünschen nach Sexualität oder Zärtlichkeit zu überfordern. Es kann aber auch vorkommen, dass durch das fortgeschrittene Krankheitsstadium Betroffene nicht mehr als gleichwertige Partner_innen erlebt werden können. Nicht selten wird aus genannten Gründen irgendwann gänzlich auf Sexualität verzichtet.

Während sich die Bewegungsschwierigkeiten auf die frühere Spontanität negativ auswirken können, kann der MP samt Nebenwirkung mancher Medikamente das sexuelle Verlangen bei manchen Betroffenen deutlich verstärken. Viele glauben, dass dieses Verlangen nicht im Einklang mit dem eigenen Gesundheitszustand und Alter steht. Aus Scham oder Unwissenheit wird dieses Thema nur sehr selten beim Facharzt_innen Besuch offengelegt.

Belastende Symptome und Nebenwirkungen

Oft glauben Betroffene durch die vielfältigen Symptome ihrer Krankheit unattraktiv geworden zu sein. Sie befürchten von ihren Lebensgefährt_innen abgelehnt zu werden und ziehen sich aus Angst davor zurück. Paradoxerweise passiert dann meist genau das, wovor sie sich selbst fürchteten.

Folgende belastende Symptome können sich negativ auf das Intimleben der Betroffenen und ihren Partner_innen auswirken:

- **Motorische Störungen** können die Berührungsfähigkeit stark beeinträchtigen und sich dadurch negativ auf die Intimität auswirken.
- Viele Bewegungsschwierigkeiten können bei den Betroffenen **Schmerzen** auslösen.

- Ein starker Tremor kann Folgen auf die Schlafqualität der pflegenden Personen haben, was sich wiederum auf ihre Libido auswirken kann.
- **Blasenprobleme** sind oft schambesetzt und können auch im Rahmen der Sexualität zu einer Belastungsprobe werden.
- Das verstärkte **Schwitzen** kann bei Betroffenen den Eindruck erwecken für den/die Partner_in unattraktiv zu sein.
- Auch etwaige **sexuelle Dysfunktion** wirkt sich stark auf den Selbstwert der Betroffenen aus.
- Das sogenannte **Maskengesicht** kann bei Angehörigen den Eindruck erwecken, dass sie den Betroffenen völlig gleichgültig sind bzw. dass sie nicht mehr als sexuell attraktiv wahrgenommen werden.
- **Manche Medikamentengruppen**, die gegen depressive Zustände und Angst eingesetzt werden, können das sexuelle Interesse herabsetzen.
- **Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und des eigenen Erscheinungsbildes, die Rollenkehr im Haushalt sowie die Belastungen durch die Pflegebeziehung** sind weitere Gründe für negative Auswirkungen auf das Intimleben.

Da es sich bei vielen dieser Aspekte um höchstpersönliche und schambehaftete Themen handelt, werden sie nur selten offen angesprochen. **Dabei betreffen sie sehr viele Menschen und sind überhaupt kein Grund sich zu schämen – insbesondere nicht gegenüber einem Menschen, der Sie liebt!**

Was braucht es für ein gutes Miteinander?

- Die **Bekanntgabe der Diagnose** ist eine beunruhigende Zeit und kann Beziehungskrisen zur Folge haben. Die mittlere Krankheitsphase, ist ein weiterer großer Umbruch und oft der Moment, in dem die Hauptpflegepersonen erste Ermüdungszustände bewusst wahrnehmen und spüren.
- **Die Art und Weise wie mit der Diagnose umgegangen wird**, kann für Spannungen sorgen. Während eine/r lieber alles offen bespricht, ist der/die andere/r eher dazu geneigt, sich mit Themen allein auseinanderzusetzen. Beides ist in Ordnung - solange sich das Gegenüber mit der Vorgehensweise des anderen auskennt.

• Gelegentliche Konflikte sind normaler Bestandteil des Zusammenseins. **Während einer Auseinandersetzung** ist jedoch stets darauf zu **achten, beim besprochenen Thema zu bleiben, aktiv zuzuhören, respektvoll zu sein** und nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

• **Eigene Fehler einzugestehen** ist manchmal wirkungsvoller und großzügiger als stets auf „Rechthaben“ zu pochen.

• Es ist **wichtig über die eigenen intimen Bedürfnisse** und diesbezüglichen Ängste und Zweifel **offen zu sprechen**. Mit dieser Offenheit wird auch Wertschätzung und Vertrauen gegenüber dem Partner/der Partnerin signalisiert.

• Ein **Intimleben** hat wesentlich **mehr Facetten als Sexualität**. Es kann sich hierbei um eine Berührung, Umarmung oder einen Kuss handeln.

Es könnten sogar „Kuschelzeiten“ festgelegt werden. Wichtig dabei ist es Raum und Zeit zu schaffen, in der Sie beide nicht gestört werden.

• **Sexuelle Probleme** wie z.B. erektile Dysfunktion können während eines Termin **bei Fachärzt_innen offen besprochen werden**. Diese sind mit derartiger Problematik vertraut und können hilfreiche Tipps geben.

• **Die meisten Probleme haben eine einfache Lösung**, doch um diese zu finden, muss vorher offen über die Problematik gesprochen werden.

Haben Sie Mut dazu!

Dieser Artikel stammt aus der Broschüre
Parkinson, Du und ich
wie sich Probleme im Alltag vermeiden lassen
Eine Broschüre für
Angehörige
von prof. Lamija Muzurović,
MAS

Gerne können Sie die Broschüre bei uns kostenlos bestellen. (Bei Zusendung mit der Post verrechnen wir nur Portokosten, über eine Spende freuen wir uns aber auch.)



Besser leben mit Morbus Parkinson.

Mit einer neurologischen Rehabilitation

... Beweglichkeit und Allgemeinzustand verbessern

... Symptome lindern

... aktiv lernen, mit der Erkrankung umzugehen

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Antragstellung bei Ihrer Sozialversicherung, oder informieren Sie sich unter www.klinik-pirawarth.at



KLINIK PIRAWARTH
Rehabilitation.

MITGLIEDSBEITRAG 2022

DANKE an alle die schon einbezahlt haben. Ansonsten ersuchen wir bitte, den Betrag von € 52,- so rasch wie möglich zu überweisen. Natürlich freuen wir uns auch über eine kleine zusätzliche Spende.

Kontonummer: AT44 2011 1293 3839 8503

Zahlscheine sind natürlich auch bei uns im Büro erhältlich.

**Vielen Dank für Ihre wertvolle und wichtige
Unterstützung!**

!!! ACHTUNG !!!

Wir haben eine neue Kontonummer für Mitgliedsbeiträge und Spenden.
Bitte benutzen Sie ab sofort ausschließlich diese Kontonummer:

AT44 2011 1293 3839 8503

Vielen Dank!



LSVT LOUD und LSVT Coach bei Morbus Parkinson

Informationen für Patienten, Ärzte und Therapeuten

Effekte eines intensiven Stimm- und Sprechtrainings nach der Methode LSVT-LOUD und LSVT-Coach bei Personen mit idiopathischem Parkinsonsyndrom.

Sehr geehrte Patient*innen, wir laden Sie ein, an der oben genannten klinischen Studie teilzunehmen. Die Aufklärung darüber erfolgt in einem ausführlichen ärztlichen Gespräch. Ihre Teilnahme an dieser klinischen Studie erfolgt freiwillig und Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen aus der Studie ausscheiden. Sollten Sie daran teilnehmen wollen, und Fragen im Zusammenhang mit dieser klinischen Studie haben, wenden Sie sich bitte an:

Prof. PhDr. Elisabeth Kratz MSc.

info@kratz.at - +43 1 5137229 - www.kratz.at

Dr. Dieter Volc, FA. F. Neurologie & Psychiatrie

Skodagasse 32, 1080 Wien

dieter@volc.at - +43 1 401140, www.volc.at



Was ist LSVT LOUD und LSVT Coach?

LSVT ist eine evidenzbasierte logopädische Behandlungsmethode für Menschen mit Morbus Parkinson.

Die Methode wurde 1987 von den Sprachtherapeutinnen Dr. Lorraine Raming und Carolyn Mead Bonitati an der Universität Colorado in den USA entwickelt.

Anlass war der Wunsch und die Hoffnung der Familie von Mrs. Lee Silverman, die an Parkinson erkrankt war:

„Wenn wir nur hören und verstehen könnten, was sie sagt!“

Zum Andenken an Mrs. Lee Silverman wurde die Methode „Lee Silverman Voice Treatment“ (kurz: LSVT) genannt.

LSVT LOUD ist der einzige logopädische Therapieansatz, der speziell für die Behandlung von Menschen mit Morbus Parkinson entwickelt wurde.

89% aller Parkinsonpatienten bekommen im Verlauf ihrer

Erkrankung eine leise und heiser werdende Stimme, eine verwaschene Aussprache und monotone Sprechweise.

Nur mit Sprech- und Stimmtherapie kann dieser Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit entgegengewirkt werden.

LSVT LOUD und LSVT Coach dürfen nur von Logopäden durchgeführt werden, die eine Zertifizierung von LSVT Global erhalten haben.

Weltweit gibt es in 70 Ländern über 25.000 zertifizierte LSVT LOUD-Therapeut*innen

Wissenschaftlicher Hintergrund

LSVT LOUD ist der erste Therapieansatz mit Evidenzgrad Level 1 und nachgewiesener Effektivität zur Behandlung der Sprech- und Stimmstörung bei Menschen mit Morbus Parkinson. In internationalen Studien wurde nachgewiesen, dass selbst zwei Jahre nach der Therapie die Stimm- und Sprechqualität noch besser als vor der Behandlung war. Nach dem Motto „Übung ist Medizin!“ basiert LSVT auf den Erkenntnissen zur Neuroplastizität.

Übungen mit hoher Intensität, vielen Wiederholungen, Bedeutsamkeit und adäquater Komplexität für den Patienten regen die Neuroplastizität an. Die Therapie wirkt sich stimulierend auf die Hirnfunktion aus und beeinflusst positiv die Krankheitssymptome.

LSVT verbessert

- die Stimmlautstärke
- die Artikulation
- die Intonation
- die Mimik
- die neuronale Steuerung von Stimme und Sprechen

Zudem wurden positive Auswirkungen auf das Schlucken und die Wortfindung beschrieben.

Wirksam nur bei Einhaltung des Behandlungsablaufs

LSVT LOUD und LSVT Coach können im Verlauf der

Erkrankung individuell angepasst werden. Sie sind jedoch nur zuverlässig wirksam, wenn das Behandlungskonzept eingehalten wird.

Im Rahmen der 4-wöchigen LSVT-Therapie lernt der Patient auch, die Übungen zu Hause selbstständig weiterzuführen. Nur mit dieser intensiven Therapie gelingt die Übertragung der neuen Stimme in den Alltag des Patienten. In Einzelfällen kann eine Erweiterung der Therapieanzahl über vier Wochen hinaus erforderlich sein.

Das standardisierte Behandlungskonzept Von LSVT LOUD und LSVT Coach

- Einzelbehandlungen jeweils 60 Minuten
- 16 Behandlungseinheiten plus Diagnostik
- 4 Behandlungseinheiten pro Woche
- 4 aufeinander folgende Wochen
- Individuelle Anpassung an Feinziele der Kommunikation

Als offizielles TEAM AUSTRIA waren wir im September 2021 in Berlin Teilnehmer an der

2. Parkinson Tischtennis Weltmeisterschaft

Diese Veranstaltung wurde gemeinsam von ITTF (Internationaler Tischtennisverband) und YUVEDO FOUNDATION (Stiftung Besser Leben mit Parkinson) organisiert. Es war in sportlicher und zwischenmenschlicher Hinsicht ein großartiges Ereignis.

Liebe Parkinson Betroffene und Tischtennis Interessierte!

Heuer findet die **3. Weltmeisterschaft von 29.9. bis 2.10. in Pula (Kroatien) statt**. Sofern es die gesundheitliche Situation erlaubt, wollen wir sechs wieder daran teilnehmen. Es wäre aber schön, wenn wir neue aktive Kräfte dazugewinnen und dadurch unser Team erweitern könnten.

Mit diesem Schreiben wollen wir einen ersten Schritt setzen für den Aufbau eines Netzwerkes für Ping Pong Parkinson. Es gibt sicher in Österreich noch mehr Parkinson Betroffene, die Interesse an regelmäßigem Tischtennis spielen haben.

Wissenschaftliche Studien und viele konkrete Erfahrungen belegen, dass Tischtennis eine Sportart ist, die das Fortschreiten der Krankheit verzögern kann.

Auch die Veranstaltung in Berlin wurde wissenschaftlich begleitet.

Konkret wäre unser nächster Schritt die Organisation eines Kurses in der HIGRA Tischtennis Akademie in Wels mit dem Trainer David Huber. Mit ihm haben wir einen Spezialisten vor Ort, der uns auch letztes Jahr gut auf die WM vorbereitet hat.

Mit diesem Schreiben ersuchen wir euch, unsere Initiative zu unterstützen und in eurem Bekanntenkreis zu bewerben. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jede/jeder ist willkommen!

Wir freuen uns über Rückmeldungen: info@pingpongparkinson.at, pirker.wm06@aon.at, hermine@familie-hofner.at

Mit besten Grüßen und guten Wünschen für die Gesundheit verbleiben wir
Wolfgang Pirker und Hermine Hofner
Vertreter TEAM AUSTRIA

Fotos und Ergebnisse unter www.pwttc.de/

Gruppe 13. Bezirk

Wir sind wieder aktiv. Unser Ziel ist es, in einem vertrauensvollen Miteinander unsere Parkinson - Erfahrungen aus zu tauschen

Wo: KARDINAL-KÖNIG-Haus
1130 Wien, Kardinal Koenig Platz 3
Erreichbar mit Linie 60 - von Rodaun oder Hietzing/Westbahnhof
Wann: 10.03., ab: 15:00 Uhr

Bitte die 3G Regel beachten plus FFP2Maske
Bitte um **Anmeldung** im Büro.
info@parkinson-selbsthilfe.at

Es freut sich das TEAM 13

Gruppe 17. Bezirk

Parkinson Treffen im Göttlicher Heiland Krankenhaus,
1170 Wien, Dornbacherstrasse 20-30 (Linie 43 bis Station Dornbacher Straße)

Die Parkinson Selbsthilfe Wien bietet in Kooperation mit dem Gesundheitspark Göttlicher Heiland Wien Parkinson-Betroffenen, Angehörigen und Interessierten unter Betreuung eines Fachkräfteteams die Gelegenheit ein hohes Maß an Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Termine: 01.03., 15.03., 29.03., 12.04., 26.04. –
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr.
Entsprechend dem Motto – Tun mit Hand, Herz, Hirn und Humor

Anmeldung unbedingt erforderlich unter info@parkinson-selbsthilfe.at, oder
Tel. 0681 814 253 12

Zugangsregeln: 2G+ PCR Test, der nicht älter als 48 Stunden sein darf. Eine FFP2 Maske muss im gesamten Spitalsgebäude getragen werden.
Die Zutrittskontrolle wird vom Spitalspersonal durchgeführt.
Ohne PCR Test wird es nicht möglich sein an den Treffen teilzunehmen.

AQUA Gruppe

jeden Dienstag außer an Feiertagen und in Schulferien
Wo: Hallenbad Döbling. Geweygasse 6, 1190 Wien
Treffpunkt: 10:30 in der Eingangshalle.
Beitrag: 15,- €
Bitte die aktuellen Coronaregeln beachten!
Freue mich schon sehr auf ein Wiedersehen im Wasser!!
Kontakt: Ursula 0664 163 42 55

JUPPS Treffen

Wann: 10.03. und 14.04. um 18 Uhr
Wo: Restaurant INIGO, Bäckerstraße 18, 1010 Wien
Anmeldung unter der Nummer 0664 465 32 40 bei Hr. Schüberl, oder im Büro Tel. 0681 814 253 12
Bitte beachten Sie die Coronaregeln!

Singgruppe

Singen mit Evi
Wann: 8.3. - 16 Uhr, 22.3. - 16 Uhr, 5.4. - 14 Uhr, 19.4. - 14 Uhr
Wo: Windtenstraße 1, 1100 Wien
(Das rote Haus, ganz in der Nähe des Wasserturmes)

Erreichbar:
Linie 1: Endstation Stefan Fadinger Platz, Station vom Bus 15 A, Station vom Bus 65 A
Vom Stefan Fadinger Platz sind es nur ein paar Meter bis zum Ziel.

Anmeldung erforderlich unter info@parkinson-selbsthilfe.at oder
Tel.: 0681 814 253 12

Tanzen

Tanzen, Rhythmus und Bewegung für Menschen mit Parkinson
Regelmäßige Kurse Montags in 1070 Wien, Siebenstern-praxis, Einzelstunden in 1200 Wien und im Gesundheitszentrum Schloss Bruck a. d. Leitha

INFOS

Online Tanz und Begegnung via Zoom - immer mittwochs

Info und Anmeldung: Mag. MA Ursula Löwe, Tanz- und Kunsttherapeutin,
Tel: 06504809165, mail: loewe@tanzklang.at,
www.parkinson-tanzen.at

Ist Ihre Gruppe noch nicht dabei, haben Sie Vorschläge/Ideen zu neuen Gruppen oder brauchen Sie Informationen/Broschüren, dann rufen Sie an, oder schreiben Sie uns eine E-Mail, wir freuen uns über jede Nachricht und jeden Vorschlag.

Kontakt: info@parkinson-selbsthilfe.at oder
Tel.: 0681 814 253 12 oder aber auch auf Facebook unter Parkinson Selbsthilfe Wien.

Wenn sich Bewegungen verändern...

Die Diagnose Parkinson wirbelt das bisher gekannte Leben ganz schön durcheinander. Und neben der körperlichen Symptomatik gesellen sich oft Sorgen und Ängste hinzu. Wie lässt man sich nicht von den Zukunftsängsten überwältigen und wie führt man mit der Parkinson-Krankheit weiterhin ein selbstständiges und aktives Leben?

Mutige Parkinson Betroffene erzählen aus ihrem Alltag und über ihren Weg zur Bewältigung im Umgang mit ihrer Erkrankung. Ein buntes Mutgeflüster für alle, die es brauchen oder einfach nur daran interessiert sind.

„Buntes Mutgeflüster: Ein Mut-mach-Buch von Parkinson Erkrankten für Parkinson Betroffene und Interessierte“

erschien am 11.02.2022 im Selfpublishing Verlag mymorawa.com und ist direkt über den Verlag oder im gut sortieren Buch- und Onlinebuchhandel erhältlich.

Hardcover ISBN: 978-3-99129-581-5
Paperback ISBN: 978-3-99129-583-9
Ebook ISBN: 978-3-99129-582-2

Den Erlös der verkauften Exemplare spendet Martha abermals an eine Parkinson Organisation (so wie schon bei ihrem Angehörigen-Buch „manchmal geschüttelt, immer berührt“)!

Marta Strubinger
martha.strubinger@gmx.at
www.marthastrubinger.at



Was ich durch Morbus Parkinson lernen durfte

von Renate Fessl

Die Macht der positiven Gedanken:

Ich glaube, jede/r von uns war von der Diagnose Parkinson geschockt. Man hatte uns gesagt, dass die Krankheit immer weiter fortschreitet, nicht heilbar sei, und dass wir mit ihr und den Auswirkungen leben müssten. Die einen von uns zittern, die anderen leiden unter der Bewegungsverlangsamung oder der Verkrampfung des Körpers und allen anderen Nebenwirkungen von Parkinson, die uns mittlerweile hinlänglich bekannt sind.

Und so ist es kein Wunder, dass unsere Gedanken immer um das „Kranksein“ kreisen. Wir fühlen uns in der Folge immer schlechter. Dazu kommt noch die Angst vor der Zukunft und der immer wiederkehrende Gedanke: „Was wird in einigen Jahren mit mir sein?“

Wir stecken so zu sagen in einem **Teufelskreis aus negativen Gedanken und Gefühlen**. Und die bewirken, dass wir uns, davon bin ich überzeugt, immer schlechter und kränker fühlen.

Doch wie aus dieser „**Negativspirale**“ herauskommen, wie es schaffen, wieder lebenslustig, froh und glücklich zu sein?

Es dauerte eine Weile, bis ich die Krankheit annehmen konnte. Dass ich sie nicht mehr bekämpfte und mit dem Schicksal haderte.

Mein Schwager war damals ausschlaggebend, dass ich meine Gedanken in eine andere Richtung leitete. Er fragte mich: „Hast du dir schon einmal überlegt, was dir die Krankheit sagen will? Warum du gerade an Morbus Parkinson erkrankt bist? Was will sie dir mitteilen? Was sollst du in deinem Leben ändern?“

Ich war geschockt. Welch dreiste Überlegung von meinem Schwager! Was erlaubte er sich mir zu unterstellen! Ich sollte zum Teil an der Erkrankung schuld sein? Mein schönes Leben ändern? Blödsinn!

Doch nach und nach blitzten Gedanken in mir auf und meine innere Stimme flüsterte Worte wie z.B.:

- Du hattest viel beruflichen und privaten Stress.
 - Du glaubst, ohne dich geht es nicht.
 - Du fühlst dich für jeden und alles verantwortlich.
 - Du glaubst, dich um alles kümmern zu müssen.
 - Du ziehst Leute mit Problemen an, hörst ihnen zu und versuchst zu helfen.
- Also hast du dann ihr Problem zusätzlich zu deinen am Hals.
- Du kannst nicht „Nein“ sagen, wenn jemand etwas will.
 - Du hast dich selbst vergessen und deine Wünsche und Bedürfnisse ignoriert.



Umgang miteinander: „Mohnblumenliebe“
von Renate Fessl

Diese Überlegungen musste ich erst mal verdauen! Und ich ging in mich und analysierte mein Leben. Meine innere Stimme hatte recht! Ich war wie ein Gefäß, das vollkommen leer ist und hatte keine Kraft mehr für mich selbst.

Meine Selbstheilungskräfte waren nicht mehr vorhanden.

Um aus dieser Situation heraus zu kommen holte ich mir Hilfe von Psychologen/ innen, Energetiker/innen, Lebensberater/innen, lernte mich zu entspannen (Klangschalen Therapie, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training), lernte zu meditieren und las viele Bücher über mentales Training!

In dieser Zeit lernte ich, wie mächtig sich die mentale Einstellung auf Körper und Geist auswirkt!

Ein kleines Beispiel: Wenn du mit nörgelnden, immer pessimistisch denkenden, depressiven Menschen zusammen bist, fühlst du dich nicht wohl. Wenn dich aber eine Gruppe lachender, scherzender, fröhlicher Menschen umgibt, so fühlst du dich auch wohl und gut.

Der Prozess das Leben zu ändern, die innere Einstellung zu ändern ist langwierig und hart und er dauert noch an, aber ich weiß jetzt, in welche Richtung ich mich körperlich, seelisch und geistig bewegen muss, damit es mir besser geht.

Zwei Sprüche, die mich zum Nachdenken anregen:

Als ich mich selbst zu lieben begann,...

...habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Als ich mich selbst zu lieben begann,...

...habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Umsetzung in die Praxis:

Folgende Gedanken bzw. Übungen lernte ich für mich anzuwenden. Sie sind für mich zur Überwindung einer „depressiven Stimmung“ extrem hilfreich:

Anleitung für dich zum Ausprobieren:

1. **Angst zu haben lähmt** – wir werden bewegungslos oder zittern – Tritt der Angst gegenüber, benenne sie, und liefere dich nicht der Angst aus. Nimm dein Leben in deine Hand.
2. Mach **Atemübungen**, sie beruhigen und entspannen, z.B.: tief durch die Nase einatmen, Atem kurz anhalten und durch den Mund wieder langsam mit Geräusch ausatmen. 3x beim Ausatmen lass alles Belastende aus dir herausfließen.
3. Setz dich aufrecht auf den Sessel ohne dich anzulehnen, lege die Hände bequem auf deine Knie, Handfläche nach oben zeigend, schließe deine Augen, und **leere deinen Kopf**. Lass alle deine Gedanken an dir vorüberziehen, hartnäckige oder Probleme, die nicht weggehen wollen, sperre in eine sogenannte imaginäre Problemkiste/ Problembox, die du ja später wieder öffnen kannst, um die Probleme zu bearbeiten.
4. Spüre, wie du **innerlich ganz ruhig** wirst und dich mit Gott und der Welt im Einklang fühlst.
5. **Erinnere dich, wie es vor 20, 30 Jahren war**, wie du gelacht hast, dich gefreut hast, du konntest über eine Wiese laufen und jauchzen, die **Lebensfreude und die Leichtigkeit** durchströmte deinen Körper und Geist. Du fühltest dich rundherum glücklich.
6. Was hindert dich daran, es wieder zu fühlen? Versuche dich an diese wundervollen Momente in deinem Leben zu **erinnern** und sie wieder aufleben zu lassen. Speichere sie sozusagen in deinem Gedächtnis.
7. Hör dir dabei **Musik** an!
Mir gefällt z.B. die Filmmusik von Vangelis: Conquest of paradise
Suche eine für dich passende Musik und gib dich ihr ganz hin, fühle sie mit jeder Phase deines Herzens.
Spüre wie sich dein Herz öffnet und Wärme und Wohlbefinden dich durchfluten.
8. Stelle dir vor, dass du eingehüllt bist in heilendes silbrig – weißes oder grünes Licht, es ist wie eine

Schutzkugel um dich herum...**du fühlst dich geliebt und geborgen.**

Genieße diesen Augenblick! Speichere ihn in deinem Gedächtnis!

9. Allein dadurch werden deine **Selbtheilungskräfte** angeregt.

Merke:

Denke nicht in negativen Worten wie... ich bin krank, mir geht es schlecht, ich habe Schmerzen... dann hast du sie.

Denke so;

Mein Körper weiß, wie er sich bewegen muss, er hat es nicht verlernt.

Ich liebe das Leben und die Fröhlichkeit und Freude.

Ich lache und singe und schaffe mir Situationen, die mir gut tun.

Sage dir immer wieder folgende Sätze laut vor:

Ich muss nicht mehr so funktionieren, wie die Gesellschaft es von mir erwartet.

Ich brauche mich nicht mehr um alles und alle kümmern.

Ich bin nicht für alles und alle verantwortlich.

Ich kann Nein sagen, wenn ich etwas nicht tun will.

Ich kann jetzt all die wundervollen Dinge tun, die ich immer schon tun wollte aber keine Zeit dafür hatte oder mir nahm.

Ich habe jetzt Zeit um zu genießen!

Weitere Überlegungen:

- Versuche herauszufinden, was dir dein „Parki“ sagen will.
- Wenn du erkennst, warum du gerade Parkinson bekommen hast, vielleicht kann er sich dann zurückziehen?
- Glaube an dich und deine Selbstheilungskräfte, regeneriere durch sie deinen Körper.
- Denke an das wunderbare Gefühl von Wärme, Freude und Liebe und Leichtigkeit.
- Glaube an Wunder! Denn der Glaube versetzt ja bekanntlich Berge!
- Und lache viel! Hab Spaß am Leben!

**Probier` es einfach aus, denke dich gesund!
Du hast nichts zu verlieren, nur zu gewinnen!**

Deine Renate Fessel



Puste all deine Sorgen und Ängste weg, glaube an das scheinbar „Unmögliche“ und erfreue dich deines Lebens

„Pustebume“ mit „Elfe“
von Renate Fessel

Wir sagen **DANKE** für Ihre Spende!

Spenden, Kranzablösen und Erbschaften sind wichtig für unsere tägliche Arbeit.

IBAN: AT44 2011 1293 3839 8503
BIC: GIBAATWWXXX

Kontakt:

Parkinson Selbsthilfe Wien
Dopschstraße 29/Stiege 3/R02, 1210 Wien
Tel.: +43 681 814 253 12
Email: info@parkinson-selbsthilfe.at
WEB: www.parkinson-selbsthilfe.at

Hotline - Beratung und Information

Allgemeine Informationen:

Michael Grim

Mo-Fr, 09:00 – 17:00 Uhr,
Tel 0681 814 253 12



Michael Grim

Beratung für Früherkrankte:

Walter Schüberl

Mi, 10:00 – 12:00 Uhr,
Tel 0664/46 53 240



Walter
Schüberl

Angehörigen-Beratung:

Manfred Pintar

Mi, 16:00 – 18:00 Uhr,
Tel 0664/84 53 931



Manfred
Pintar

Lamija Muzurović

lamija@muzurovic.eu



Lamija
Muzurović

Redaktionsschluss: 06. jeden Monats

Die Redaktion geht davon aus, dass die Rechte der eingesandten Artikel inklusive allfälliger Bilder bei dem Absender liegen und diese daher gedruckt werden dürfen. Die Redaktion behält sich redaktionelle Kürzungen, ebenso wie eine später oder nicht erfolgte Veröffentlichung vor.

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Wien
Dopschstraße 29/3/R02
1210 Wien
ZVR: 320423500

Vereinszweck: Verein zur Wahrnehmung der Interessen und zur Unterstützung an Morbus Parkinson erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen.

Vorstand: Michael Grim, Obmann
Renate Lemanski, Obmann Stv.
Gottfried Pfandler, Kassier
Eva Walcher, Kassier Stv.
Anna Pfandler, Schriftführer
Lamija Muzurović, stv. Schriftführer

Blattlinie: Die PARKINSON Wien NEWS sind unabhängig von Parteien, Institutionen und Interessengruppen. Sie wenden sich an Parkinsonbetroffene und Angehörige sowie alle Leserinnen und Leser, um über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, sowie über das Vereinsleben und Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen zu informieren.

Impressum

Herausgeber & Medieninhaber: Parkinson Selbsthilfe Wien, 1210 Wien, Dopschstraße 29/3/R02, ZVR: 320423500 **Verantwortliche**

RedakteurInnen: Renate Lemanski, Agnes Pintar, Lamija Muzurović, Manfred Pintar, Michael Grim - 1210 Wien, Dopschstraße 29/3/R02 **Redaktion:** Michael Grim, 1210 Wien, Dopschstraße 29/3/R02, Email: info@parkinson-selbsthilfe.at

Hersteller: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstr.7 / EG/ Top H 01, 2544 Leobersdorf

Herstellungsort: Leobersdorf **Verlagsort:** Wien. Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Vereins übereinstimmen. **Erscheinungsweise:** jeden zweiten Monat.

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien