

# Austausch, Bewegungstraining und hochkarätige Referenten

## Ämtler Parkinson-Selbsthilfegruppe nimmt Gründungsschwung mit ins zweite Kalenderjahr

Selbsthilfegruppen für Parkinson-betroffene gibt es in der ganzen Schweiz – auf Initiative von Rita Ackermann seit sieben Monaten auch eine im Knonauer Amt. Vom Erfolg wurde die Ottenbacherin fast überrollt.

VON THOMAS STÖCKLI

Rund 80 Parkinson-Selbsthilfegruppen (SHG) gibt es schweizweit, im Durchschnitt mit je etwa zehn bis 20 Mitgliedern. Wird eine neue Gruppe gegründet, kommen selten mehr als zehn Personen zusammen. Nicht so in Affoltern: 29 Personen, Parkinsonerkrankte und Angehörige, wollten an der Gründungsversammlung vom 27. Mai 2021 im Schulungsraum Pilatus der Langzeitpflege Sonnenberg dabei sein. Zu viele für das Schutzkonzept: Die Hälfte musste Initiantin Rita Ackermann auf später vertrösten (der «Anzeiger» hat berichtet). Offenbar hat sie mit ihrer Initiative einen Nerv getroffen. Das belegt einerseits die grosse Nachfrage, andererseits aber auch die Flut an Rückmeldungen, Danksagungen und Spenden, die seither bei ihr eingetroffen ist.

Mittlerweile sind es 30 Betroffene und 24 Angehörige, die regelmässig zu den Treffen kommen. Zu viel für die aktuelle Pandemiesituation, zu viel für die erwünschte persönlich-vertrauensvolle Atmosphäre und zu viel auch für die Initiantin. Über 480 Stunden Fronarbeit sind bei ihr mittlerweile zusammengekommen, die Korrespondenz und Planungsunterlagen füllen bereits einen dicken Ordner. Deshalb hat Rita Ackermann die Leitung der Gründungsgruppe abgegeben an Hans Peter Krieg und Rosmarie Weber und eine zweite Grup-



Gründungsversammlung der Parkinson Selbsthilfegruppe mit Alphornklängen: Rita Ackermann (rechts) und Rosmarie Weber im Mai 2021. (Archivbild Thomas Stöckli)

pe gegründet, die sie nun gemeinsam mit Andres Müller führt. Die Gesamtleitung liegt weiterhin bei ihr.

### Am letzten Donnerstag im Monat

Beide Gruppen kommen jeweils am letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr im Haus Rigi des Pflegezentrums Sonnenberg in Affoltern zusammen. Die Treffen starten üblicherweise mit einem Bewegungs-Input, etwa Qigong und Gesichtstraining. Neben dem bekannten Zittern, das sie übrigens nicht habe, sei auch eine starre Mimik ein häufiges Symptom für Parkinson, erklärt Rita Ackermann. Danach folgen Impulsreferate und Austausch. Zum Abschluss wären Kaffee und Kuchen vorgesehen. In der aktuellen Pandemielage müssen die Gruppen allerdings auf diese Komponente verzichten. Gleiches gilt für die Weihnachtsfeier, zu der das Leitungsteam die Mitglieder der Selbsthilfegrup-

pen gerne eingeladen hätte. Stattdessen haben sie und weitere Helferinnen und Helfer einen Brief und einen Karamell-Schokolade-Stern in die Briefkästen der Mitglieder verteilt, wobei Esther Lüchinger, Spenderin der süssen Überraschung, selber aktiv mit anpackte.

Das Programm fürs beginnende Jahr steht derweil schon weitgehend: Im Januar geht es mit einer «Smovey»-Demo los, einem Workout, das auf gerillten Kunststoffringen, gefüllt mit Stahlkügelchen, basiert. Wenn sich nun in der Bewegung die Kügelchen über die Rillen rollen, entsteht dadurch eine Vibration. Für den Februar-Treff konnte Rita Ackermann eine Ärztin der Uni Zürich gewinnen. Sie stellt den Gruppenmitgliedern eine neue Studie der Klinik für Neurologie vor, in der es um Schlafprobleme mit Parkinson geht und in deren Rahmen noch Probanden gesucht werden. Im März soll eine Parkinson-Nurse referieren und für Mai ist der renom-

mierte Neurologe Veit Mylius angekündigt. Rosmarie Weber aus ihrem Leitungsteam sei bei ihm in Valens in der Reha gewesen und habe so den Kontakt herstellen können, so Rita Ackermann. Weiter sollen eine Podologin und eine Logopädin das Angebot abrunden.

### Gruppe nur für Angehörige

Die Angehörigen von Parkinson-Erkrankten gehen oft vergessen, doch auch sie brauchen Unterstützung und haben Bedarf, sich auszutauschen. Eine dritte Selbsthilfegruppe, geleitet von Peter Hug und Ursula Jarvis richtet sich deshalb exklusiv an sie – und zwar parallel zu den anderen Gruppen und ebenfalls im Pflegezentrum Sonnenberg, aber im Haus Pilatus und nur alle zwei Monate.

Die Vereinigung Parkinson Schweiz unterstützt die Leitungsteams der Selbsthilfegruppen nicht nur beratend und finanziell, sondern auch mit Weiterbildungsangeboten. Beim letzten Anlass in Egerkingen sei das ganze Leitungsteam der SHG Affoltern vertreten gewesen, sagt Rita Ackermann mit Stolz. In Gruppenarbeiten wurden die Freiwilligen fit gemacht für ihre verantwortungsvolle Aufgabe. Fast ebenso wichtig sei an solchen Anlässen der Austausch untereinander, weiss die Ottenbacherin, die selber als Referentin gefragt ist. So durfte sie in Baar (ZG) schon in einem Lehrgang des Schweizerischen Roten Kreuzes für Pflegehelferinnen über Parkinson referieren – mit praktischen Inputs, wie sie nur von einer direkt betroffenen Person kommen können.

Selbsthilfegruppe für parkinsonerkrankte Menschen im Bezirk Affoltern, Kontakt: Rita Ackermann, Telefon 079 691 74 53, ritaackermann@bluewin.ch.