



Regionalgruppe Erlangen

RUNDBRIEF

Dezember 2025

Inhalt

1. Grußwort
2. Beratungsangebot
3. Anti-Freezing
4. Video-Gesprächsgruppe - eine Rückschau
5. Adventsfeier
6. Themen der nächsten 3 Monate



Liebe Mitglieder der dPV
Regionalgruppe Erlangen, liebe Freunde
und Fördermitglieder,

ein schwieriges Jahr geht zu Ende.
Schwierig, weil die Leitungsstruktur der Gruppe in Auflösung begriffen ist, schwierig, weil ein einzelner nicht die gesamte Arbeit bewältigen kann, schwierig, weil zu viele sich darauf verlassen, dass sich „irgendwie“ eine Lösung abzeichnen wird. Nur wird das „Irgendwie“ keine Handlungsanleitung geben - du und ich und du und du ... und wir müssen selbst aktiv werden und nach Wegen aus dem Dilemma suchen. Und: keiner muss allein die Verwaltung stemmen, keiner allein mit den Fördergeldern umgehen - aber wenn wir es nicht tun, wird es keine mehr geben. Zu zweit lassen sich auch Zahlen bewältigen, sind Formulare weniger bedrohlich - ist überhaupt die Selbst-Hilfe-Arbeit vielleicht nicht so sehr Arbeit als vielmehr ein Miteinander tun.

Ich schreibe aus Erfahrung - und wenn jetzt viele denken: Ja, Christine war da beruflich einfach voll im Bild - sie hat das alles „mit links“ gemacht - dann entgegne ich: Ja, sicher, mein Beruf kam mir unterstützend zu Hilfe, ich wusste aber von den Strukturen der Gruppe im Hintergrund nichts - das haben wir uns gemeinsam erarbeitet. Und: es muss nicht alles kopiert werden!

Leitungen sind frei darin, nach eigenen Ideen vorzugehen - Abwechslung belebt, macht neugierig - und man kann auch andere bitten, mal einen Nachmittag zu übernehmen ... Selbst-Hilfe hat viele Aspekte!

Die diesjährige Adventsfeier war - wie die vorigen - meine Idee. Ich habe Freude am Entwickeln solcher Inhalte bis hin zur Tischdeko mit immer wieder anderen Sternen.

Wenn jemand anderer die Adventsfeier übernimmt, dann ist er oder sie frei in der Gestaltung. Insofern darf ich doch zum Aschenputtel eine Verknüpfung herstellen: Es kommt darauf an, den ersten Schritt zu wagen, sich Unterstützung zu holen und dann den Weg gehen Wenn das mehrere tun, verringert sich der Aufwand - versprochen!

Die beiden letzten Gruppennachmittage sind durch helfende Hände im Hintergrund gelungen (Danke für das Besorgen von Catering, das Tischdecken, das Schreiben einer Zusammenfassung des Vortrags von Dr. Gaßner für den Rundbrief, das Organisieren) - das macht Mut, auch die noch ausstehenden Aufgaben anzupacken! Heute habe ich im **Büro für das Ehrenamt** nachgefragt: mit großer Wahrscheinlichkeit können wir dort **für einige Bereiche ganz konkrete Unterstützung** bekommen. Noch ein Mut-mach-Aspekt!

Bei allem Suchen nach Unterstützung wird es notwendig sein, dass **im Februar (dem regulären Zeitpunkt) eine formal gesicherte Wahl eines neuen Leitungsteams stattfindet**. Wir können nicht weitere Monate "irgendwie" herumlavieren und uns vor Entscheidungen drücken, wenn uns die Gruppe mit all ihren Vorzügen und Angeboten wichtig ist.

Mein Wunsch für diese Weihnachtstage und das neue Jahr:

Denke über das Sich-selbst-helfen in der Selbsthilfegruppe nach, gib an, wo du einsteigen könntest, wo du Unterstützung brauchst, vor allem aber:

GEH LOS, GEHT LOS! GEBT DER GRUPPE NEUE IMPULSE, damit neues Gruppenleben auf der Basis der alten Strukturen entsteht, denn **gemeinsam sind wir stark**

So wünsche ich uns allen eine gute Advents- und Weihnachtszeit und alles Gute für 2026 - damit wir mit unserer Gruppe weiter eine gute Zeit haben.

Christine Enders (Kein Leitungsmitglied!)

Kontakt für eure Selbst-Hilfe-Angebote:

Tel.: 09131 92 44461

Mail: christine.enders@gmx.de

Beratung als Angebot

Diagnose Parkinson - und was dann?
Manchmal trifft diese Diagnose jemanden aus heiterem Himmel, ein anderes Mal schafft sie Klarheit in Bezug auf diverse gesundheitliche Probleme.

Noch einmal andere Fragestellungen ergeben sich aus der Unsicherheit, wie mit dem Kranken, der Krankheit zu Hause umgegangen werden soll.

Rund um Parkinson entstehen also immer neue Situationen, die Betroffene wie Angehörige oder deren Freunde verunsichern, manchmal auch wütend machen - oder traurig. Für alle Fragen rund um diese vielseitige und vielschichtige Erkrankung steht Christine Enders weiterhin beratend zur Verfügung. Ausgenommen sind rein medizinische Fragen, denn als Diplompsychologin hat sie hierfür keine Fachkenntnis.

Das Angebot der Beratung wendet sich an Betroffene wie Angehörige/Freunde gleichermaßen, es ist gleichgültig, ob es um Fragen kurz nach der Diagnose geht oder um Fragen für Menschen mit fortgeschrittenem Parkinson. In jeder Phase können neue Fragen auftauchen, kann Verwirrung herrschen - und immer kann man im Gespräch nach Lösungen suchen.

Beratung zum Nulltarif am Telefon oder im direkten persönlichen Kontakt als Chance, mit Parkinson das Leben zu meistern.

Christine Enders hat selbst schon lange Jahre Parkinson, kennt also auch die „Innensicht“, sie bringt als Psycholog. Psychotherapeutin ihr berufliches Know-how ein, um anderen Mut zu machen, mit der Krankheit zu leben.

Kontakt zur Terminvereinbarung:
Siehe links (Christine Enders)

05.11.25 Freezing of gait (FOG)

Beim Gruppentreffen am 05.11.25 stellte PD Dr. Heiko Gaßner das Phänomen „Freezing of gait“ - zu Deutsch: plötzlich eintretendes, unvorhersehbares „Einfrieren“ von Bewegungen bzw. Bewegungsblockaden – vor. Diese Blockaden betreffen in erster Linie die Vorwärtsbewegung. 20 % der Parkinson-Betroffenen erleben dieses Freezing bereits im Frühstadium und 80% im Spätstadium. Größtes Risiko ist dabei der Sturz. Weiterhin kommt es durch das plötzliche Erstarren zu einer Einbuße von Mobilität und damit Lebensqualität.

Zwei alltägliche Aktivitäten bzw. Phänomene sind besonders „Freezing“-anfällig: das Umdrehen und Engstellen. Insbesondere dauert das Umdrehen deutlich länger, es bedarf mehrerer Schritte und die Bewegung von Kopf und Becken ist nicht mehr so fein abgestimmt, d.h. das Umdrehen erfolgt mit eher steifem Oberkörper. Am Ende der Drehung kommt es dann zum Einfrieren der Bewegung. Auch beim Erreichen von Engstellen, wie bspw. Türen und Schwellen, kommt es oft zum Erstarren.

Aspekte, die das Freezing beeinflussen, sind: die allgemeine motorische Leistungsfähigkeit, Stress, Angst, eine eingeschränkte Gedächtnisleistung sowie Umweltfaktoren wie Ecken, enge Gänge, Türschwellen etc.

Was hilft gegen FOG?

- Hilfsmittel (z.B. Gehstock mit „Laserlinie“ zum Darübersteigen, Rollator, Taktgeber / Metronom)
- alternative, vorangeschaltete Bewegungen (z.B. erst einen Schritt zur Seite gehen, dann erst nach vorn, „Schlittschuhlaufen“, Knie heben)
- sensorische Hilfen (z.B. Klopfen auf den Oberschenkel)
- Vorstellungshilfen („Ich stelle mir vor, ich mache einen großen Schritt“)

Dank neuer Technik gibt es immer ausgefeiltere Hilfsmittel und Apps, die bei der Durchbrechung der eingefrorenen Bewegung hilfreich sein können. Hier finden Sie eine Zusammenstellung von 55 Bewegungen, die anderen Betroffenen bereits geholfen haben. (QR-Code).

„Jeder muss individuell für sich selbst herausfinden, welche Hilfen am wirksamsten sind“ rät der Referent. Die Videos, die Herr Dr. Gassner mitgebracht hat, konnten eindrücklich zeigen, wie vielfältig die Strategien sein können. Vielleicht konnte sich der ein oder andere eine neue Idee zum Überwinden seines eigenen Freezings mit nach Hause nehmen.

Anja Vonhausen



5 Jahre Video-Gesprächsgruppe - eine Rückschau

Aufregend war es schon, das erste virtuelle Zusammentreffen – oder neudeutsch Meeting – einer kleinen Gruppe von Interessierten aus unserer dPV-Gruppe - und das war im Juni 2020. Als Moderatorin war mir die Teilnehmerzahl von 6 Personen gerade recht - 8 wären die Grenze gewesen, ab der ich die Gruppe geteilt hätte, damit auch jeder die Chance hätte, ungestört zu Wort zu kommen. Hinzu kam die Spannung, wie es mit der Zoom-Technik funktionieren würde.

Ich schilderte kurz die Entstehungsgeschichte der Gesprächsgruppe: die Anregung kam von der Bundesgeschäftsstelle. Diese Chance sollte den Erlanger Mitgliedern mit Internetzugang während der langen Corona-Zeit angeboten werden. Und nun zur „virtuellen Realität“:

> Zum Auftakt gab es eine Runde zum Klären der Vorstellungen und Erwartungen. Übereinstimmende Meinung, pointiert zusammengefasst in der Aussage:

ICH BRAUCHE EUCH!

Die Treffen in der Gruppe, egal ob im REHA-Sport oder in den monatlichen Gruppentreffen – beides seit langem unmöglich – werden als zentral wichtig angesehen und ihr Fehlen dementsprechend bedauert. Umso mehr wurde das aktuelle Angebot des virtuellen Zusammenseins begrüßt. Im weiteren Verlauf des munteren Gesprächs wurden lebenswichtige Themen gestreift:

- Ich will nicht allein sein mit meiner Krankheit
- Als Angehörige bin ich in der Gruppe aufgefangen und realisiere, dass Langsamkeit ein Merkmal der Krankheit ist, das es von allen Geduld und Ertragen braucht. In der Gruppe sind wir auf einmal „normal“ > die Entdeckung der Langsamkeit!
- Corona hat Verluste gebracht, Verlust an Lebensqualität, an bedeutsamen Familienfeiern, an geplanten Unternehmungen. Wie gehe ich damit um?
- Das eigene Hobby wird durch die Bestimmungen praktisch außer Kraft gesetzt. Wie kann ich mich dagegen immunisieren?
- Alternativen?

In der Abschlussrunde war zentral:

- Ich nehme mit, dass ich euch alle gesehen habe, ich bin froh, dass ihr gut aussieht und es euch (relativ) gut geht.
- Einhellig der Wunsch: Wir machen weiter! Und mit Blick auf die, die nicht dabei waren – aus welchen Gründen auch immer - der Wunsch, auch sie sollten in den Genuss einer solchen Runde kommen.

In den ersten virtuellen Treffen ging es vorrangig um das Einüben von Gesprächskultur am Bildschirm - das Nonverbale fällt als Verständigung weitgehend weg, daher ist das aufmerksame Zuhören ein wichtiger Bestandteil der Video Sitzung.

Auch das Verstehen und Umsetzen einiger Regeln war anfangs schwierig hier „Chatten“, d.h. etwas erzählen, was einem gerade in den Sinn kommt, mit beliebigen zeitlichen Einstieg - dort: gemeinsamer Beginn, geleitete Strukturierung des Gesprächsverlaufs mit dem Ziel, möglichst an einem Thema bleiben, Schritte der Problemlösung zu gehen, um Alternativen zu finden. Klingt kompliziert, ist mit flexibler Moderation aber zu bewältigen.

Die Themen waren anfangs heterogen, es kam viel zur Sprache, aber nur wenig konnte vertieft werden. Bereits in der 4. Sitzung wird in der Zusammenfassung notiert: Ideen für die Schwierigkeit, die Richtung beim Gehen zu ändern, weiterhin Anregungen bei Schluckproblemen, Tipp für eine Tagespflege ... es wird also deutlich Hilfestellung für angesprochene Fragen gegeben. Beispiele für besprochene Themen - also „mit Hintergrund“: Betreutes Wohnen - Vorbereitung darauf - Adressen - Erfahrungen Corona - ständige Präsenz der Krankheit - Verzicht (müssen) - Psychische Schwankungen im Tagesverlauf - Sammeln von Strategien Nebenwirkungen der Medikamente - wie gehe ich/gehen andere damit um? Impfen - Impfen - Impfen Und immer wieder: Umgang mit den Medikamenten - Erfahrungsaustausch.

Als die Corona-Maßnahmen auslaufen, rückt ein Ende der Video-Sitzungen in den Mittelpunkt: Ein klares Plädoyer für Fortführung dieser virtuellen Treffen. Die genannten Argumente „pro Fortführung“: wir gehen hier viel persönlicher und individueller miteinander um als in den Gruppen-Nachmittagen. Wir vertiefen Themen, wir unterstützen uns mit unserem Know-how. In der gewachsenen Vertrautheit und der Gewissheit, dass Besprochenes nicht weitererzählt wird, konnten auch Themen angesprochen werden, die sonst eher „unter Verschluss“ bleiben. Und durch die kurzen Zusammenfassungen der Inhalte (geleistet von der Moderatorin) bleiben auch die auf dem Laufenden, die mal nicht teilnehmen konnten. Die Videogruppe ist ein echter Zugewinn im Angebot der Regionalgruppe.

Und so trafen wir uns weiter und weiter ... die Gruppe wurde kleiner aus persönlichen/gesundheitlichen Gründen, bis eine Grenze erreicht war, wo die Moderatorin aus gestiegener persönlicher Belastung den Abschluss suchte. Fünf Jahre Videotreffen - fünf Jahre konstruktiv mit Parkinson in allen nur möglichen Dimensionen umgehen - fünf Jahre gemeinsam bestehen: Das ist nicht nur keine Kleinigkeit, sondern ein Geschenk, das wir uns gegenseitig gemacht haben.

Christine Enders

Adventsfeier im b11:

„Ach, wie schön, dich zu sehen! Es ist wirklich schon eine Weile her, nicht wahr? Herzliche Umarmungen, Lachen und ein Gefühl von ‚endlich mal wieder zusammen‘ – so begann unsere Adventsfeier.

Diese herzliche Stimmung zog sich durch den gesamten Abend. Wir haben bei Weihnachtsleckereien und Kaffee schöne Gespräche geführt, der stimmungsvollen, live gespielten Weihnachtsmusik auf dem Klavier gelauscht und das Beisammensein genossen.

Ein Höhepunkt war das tolle Programm, das mit der Lesung von „Aschenputtel“ begann und durch Beiträge ergänzt wurde, die zum Nachdenken anregen – untermalt von musikalischer Begleitung. Von der herzlichen Einladung bis hin zur liebevoll gebastelten Dekoration konnte man spüren, wie viel Mühe und Herzblut in die Gestaltung dieses Abends geflossen sind. Besonders schön war die bunte Vielfalt der Teilnehmenden – von Angehörigen über Ärzte, Therapeuten und Logopäden bis hin zu den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe. Diese Vielfalt zeigt, wie sehr wir uns als Gruppe ergänzen und wie wichtig die Zusammenarbeit für uns alle ist.

Es war ein wunderbarer Jahresabschluss, der uns positiv ins neue Jahr blicken lässt und uns zeigt, wie schön und bereichernd ein echtes Miteinander sein kann.

Michelle Bauer

Programm der Gruppen-Nachmittage

Herzliche Einladung zu unseren monatlichen Treffen!

Ort: „b11, evangelisches Gemeindehaus
Bayreuther Straße 11“

Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Beginn mit gemütlichem Beisammensein, ab ca. 16.00 Uhr Thema des Tages:

- 07. Jan. 2026
Finanzübersicht, Curaden (Zahnpflege bei Bewegungseinschränkung)
- 04. Feb. 2026
Pflege, Kurzzeitpflege (Sozialamt Erlangen)
- 04. März 2026
Coloplast - Wundversorgung

*V.i.S.d.P.: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Regionalgruppe Erlangen, Christine Enders*