

Die Komfortzone verlassen

Dieses Schlagwort begegnet uns in letzter Zeit immer häufiger.

Unsere Komfortzone ist der Bereich, in dem wir „alles unter Kontrolle“ haben, geprägt von Routine und Gewohnheiten. Hier fühlen wir uns sicher; alles geht seinen geregelten Gang, bekannte Muster und Gewohnheiten erfordern weniger Energie als Veränderungen.

Was ist nun falsch daran? Eigentlich nichts - jeder Mensch braucht eine gewisse Struktur. Routinen und ein geregelter Tagesablauf erleichtern den Alltag erheblich. Aber meist merkt man gar nicht, wie man immer bequemer wird und sich immer seltener auf neue Erfahrungen einlässt, Routine wird oft zu Langeweile - und der „innere Schweinehund“ immer mächtiger. Je länger man in der Komfortzone bleibt, umso mehr Überwindung kostet es, sie wieder zu verlassen.

Es gibt verschiedene Gründe, einen Schritt heraus zu machen - die Gesundheit, die Familie, Langeweile, ein notwendiger Umzug, wir müssen liebgewonnene Hobbys aufgeben ... Wer neue Herausforderungen annimmt, kann auf Dauer besser mit Stress und Unsicherheit umgehen, und wer sie meistert, gewinnt neues Selbstbewusstsein. Die Welt um uns herum ändert sich ständig. Durch Veränderungen im eigenen Leben können wir besser auf neue Situationen reagieren.

Das kann für den Anfang einfach eine Veränderung der Gewohnheiten sein, zum Beispiel ein Buch zu lesen statt fernzusehen, vor dem Abendessen noch eine Runde um den Block zu gehen, die Ernährung zu überprüfen, ein bisschen mehr Bewegung in den Alltag zu bringen ... Man ist nie zu alt, Routinen aufzubrechen, ein neues Hobby anzufangen oder eine neue Sportart auszuprobieren, eine neue Sprache zu lernen oder ein Instrument, eine neue Stadt zu besichtigen oder einen Kochkurs zu buchen - und dadurch das Leben abwechslungsreicher zu gestalten.

Diesen Sommer habt Ihr einige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren - angefangen von „[Sport im Park](#)“ (ein vielfältiges Programm offener und kostenloser Sport- und Bewegungskurse), den Volkshochschulen, der Aufnahme eines Ehrenamts (hier berät das [Freiwilligenzentrum](#) Hannover), dem [Kultursommer](#) ... ich bin sicher, Euch fällt dazu noch viel mehr ein.

Traut Euch! Ihr müsst ja nicht gleich das ganze Leben umkrempeln, die Komfortzone könnt Ihr in kleinen Schritten erweitern. Wer öfters die Komfortzone verlässt, geht viel entspannter und lockerer durchs Leben, kann gelassener auf unerwartete Situationen reagieren.

Termin-Vorschau

RG-Treffen am 08. August 2025

Auf Euren Wunsch gibt es dieses Jahr keine Sommerpause, im August jedoch lediglich ein informelles Treffen. Gerda und Fritz übernehmen die Leitung. Da das Freizeitheim Vahrenwald geschlossen ist, findet das Treffen im Café Rix beim Stadtteilzentrum Ricklingen statt.

RG-Treffen am 12. September 2025

Das erste reguläre Treffen nach dem Sommer - wir starten auf vielfachen Wunsch mit dem Thema „Grad der Behinderung/Pflegestufe/Begutachtung durch den Medizinischen Dienst“. Dazu konnten wir Frau Baake (AOK Niedersachsen) als Referentin gewinnen.

Beim anschließenden Erfahrungsaustausch sind besonders die „alten Hasen“ unter Euch gefragt, ihre Erfahrungen weiterzugeben.

Aktuelles

Angehörigengruppe

Birgit hat Raphaela abgelöst als Sprecherin der Angehörigen, Ihr erreicht sie unter angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de.

Digitales Treffen für pflegende Angehörige (Stiftung UPD)

Der Bundesverband wir pflegen e.V. ist eine Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger. Der 2008 gegründete Verein setzt sich für nachhaltige Verbesserungen in der häuslichen Pflege ein.

Der [Landesverein wir pflegen in Niedersachsen e.V.](#) wurde 2023 von pflegenden Angehörigen als Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation gegründet. Er versteht sich als Stimme pflegender An- und Zugehöriger in Niedersachsen und arbeitet rein ehrenamtlich und ohne Förderung der Kranken- und Pflegekassen oder des Landes Niedersachsen.

Am 12. August 2025, von 17:30 bis 19:00 Uhr wird ein digitales Treffen für pflegende Angehörige angeboten: Sich im Gesundheitssystem orientieren - Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland stellt sich vor. Anmeldung über die Website

<https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen/digitales-treffen-fuer-pflegende-angehoerige-sich-im-gesundheitssystem-orientieren>

Am 19. August 2025 von 14:30 bis 16:00 Uhr wird das nächste „Digitale Café für pflegende Angehörige“ angeboten: Pflege bedeutet Fürsorge.

In diesem Treffen geht es um zentrale Fragen für pflegende Angehörige: Wie können Pflegekurse und individuelle Schulungen zu Hause im Alltag entlasten? Worauf kommt es bei der Pflegeüberleitung aus dem Krankenhaus, der Reha oder Kurzzeitpflege an? Und wie bereitet man sich gut auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vor? Auch schwierige Themen wie Probleme mit Behörden oder komplizierte Antragsverfahren werden angesprochen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das Treffen findet an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat statt. Anmeldung über die Website

<https://www.wir-pflegen.net/aktuelles/veranstaltungen/digitales-cafe-fuer-pflegende-angehoerige-pflege-bedeutet-fuersorge>

Ausflug zu den Hänigser Teerkuhlen

Am Dienstag, dem 19. August bekommen wir von Fachleuten eine exklusive Führung durch die Hänigser Teerkuhlen. Die sind heute Teil des Heimatmuseums und wurden in den letzten Jahren von Geophysikern und Geologen im Ruhestand wieder instandgesetzt. Die modernen „Teerkerle“ haben nicht nur die Pumpen und Maschinen wieder instandgesetzt, so dass wir sehen können, wie früher das Erdöl gewonnen wurde. Sie haben zudem eine neue Halle gebaut für die vielen Exponate, die sie gesammelt und aufgearbeitet haben.

<https://heimatbund-haenigsen.de/die-haenigser-teerkuhlen/>

https://de.wikipedia.org/wiki/Teerkuhlen_am_Kuhlenberg

Die Anfahrt erfolgt entweder mit dem Auto (Fahrgemeinschaften willkommen), die Adresse ist Hänigser Teerkuhlen, Am Kuhlenberg 32, 31311 Uetze (von Hannover ca. 30 km) oder vom Hauptbahnhof Hannover mit der S-Bahn nach Burgdorf und mit dem Bus weiter bis „Hänigsen Schule“. Von dort sind es noch 1,3 km.

Wir treffen uns dort um 14.00 Uhr, je nach Personenzahl werden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Das Freigelände ist nicht rollstuhlgerecht, aber für einen normalen Rollator geeignet. Es gibt unterwegs Sitzgelegenheiten im Schatten für diejenigen, die sich zwischendurch ausruhen wollen.

Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen, bevor es wieder zurück nach Hannover geht (bei gutem Wetter unter den Bäumen, bei schlechtem Wetter in der Halle).

Kosten: 3,- Euro pro Person für die Führung + Umlage für Kaffee & Kuchen.

Anmeldungen bitte an info.parkinson-hannover@gmx.de.

ÜSTRA Mobilitätstraining

Die Üstra veranstaltet regelmäßig Mobilitätstrainings für Menschen mit Einschränkungen (z.B. Rollator). Das nächste Training findet am 3. September statt von 14.00 - 16.00 Uhr an der Haltestelle Messe-Nord.

Woche der Pflegenden Angehörigen

Vom 6.-10. Oktober 2025 findet in ganz Niedersachsen die erste Woche der Pflegenden Angehörigen statt – ein buntes Programm informativer, kultureller und pflegepolitischer Veranstaltungen rund um die Wertschätzung pflegender An- und Zugehöriger, die in Niedersachsen weit über 80 Prozent aller Betreuung und Pflege leisten.

Nähere Informationen bekommt Ihr, sobald das Programm veröffentlicht wird.

Führung im [Wilhelm Busch-Museum](#)

Wir bekommen eine Führung für max. 20 Personen wahlweise durch die Ausstellung / Comic im Busch / Max und Moritz am Mittwoch, dem 15. Oktober um 14 Uhr. Die Führung wird gesponsert, für Euch fällt lediglich der Museumseintritt an (7,- Euro regulär / 4,- Euro für Schwerbehinderte). Das Museum ist komplett barrierefrei.

Bei Interesse bitte bei Michaela melden (mimahan@gmx.de).

Rückblick

Sommercafé am 11. Juli 2025

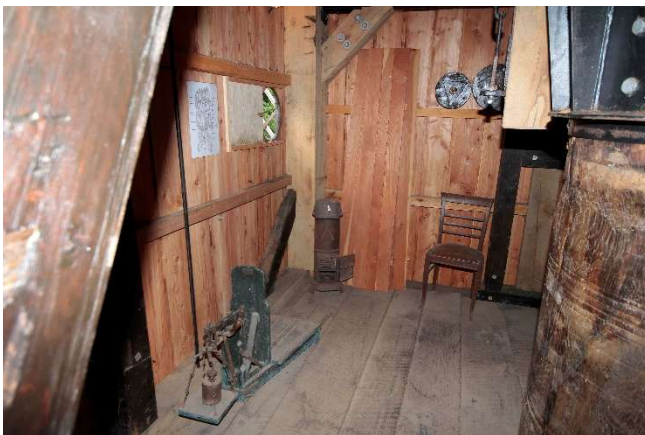
Das diesjährige Sommercafé im Parkrestaurant „Alte Mühle“ im Hermann Löns-Park war gut besucht; wir konnten draußen sitzen und uns an kleinen Tischen bei Kaffee und Kuchen unterhalten.



Ein besonderes Dankeschön geht an den Bürgerverein Kleefeld (W. Kartscher); zwei Mitglieder haben vorrangig die Angehörigen durch die Bockwindmühle (Museums-mühle) geführt und viele interessante Fakten sowie die Geschichte kurzweilig vermittelt.

Vielen Dank auch an Rainer für die Fotos.

Für Interessierte: Wir haben Flyer bekommen („Mühlen um die Ecke“) mit Info zu 14 Mühlen in und um Hannover (Adresse & Kontakt für Besichtigungen, technische Daten und Fotos). Die Flyer liegen bei den nächsten Gruppentreffen aus.



Schulung für pflegende Angehörige

Am 17. Juli trafen wir uns zu einer exklusiven Schulung der [Hamburger Angehörigenschule](#) im Freizeitheim Ricklingen.

Diese wurde 2012 gegründet, ist gemeinnützig und arbeitet unabhängig von Pflegeanbietern. Martin Moritz, Gründer und Geschäftsführer, stellte uns Angehörigen zu Beginn sein Beratungs- und Schulungsspektrum vor, welches zum Teil auch online angeboten wird. Danach führte er uns kompetent und verständlich durch das Dickicht der Pflege und Pflegeversicherung. Von der Begutachtung und deren Bewertungsmodule bis hin zu den monetären Entlastungstöpfen erhielten wir vielfältige Informationen und praktische Tipps für den Pflegealltag.

Danke für den interessanten Schulungsvormittag, Birgit

Angebote für unsere Mitglieder (Betroffene und Angehörige)

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, dazuzustoßen, informiert bitte Gerda.

Walken in der Eilenriede

Wir treffen uns ab dem 30. Juni wieder montags um 18.00 Uhr am Königinnendenkmal zum Walken mit Stöcken oder mit Gewichten (z.B. Wasserflaschen).

Angebote für unsere betroffenen Mitglieder

MOVE (Ergotherapie)

Alle 14 Tage donnerstags um 16.00 Uhr in der Praxis „Ergotherapie am Lister Platz“, Lister Meile 89 (Haltestelle: Lister Platz, U-Bahn Linien 3, 7 und 13, Bus 100, 121 und 134).

Die Teilnahme kostet 5,- €/Treffen, zahlbar halbjährlich auf das Gruppenkonto. Anmeldung bitte direkt unter 0511 / 38 82 88 42.

Praxisgruppe Sport der DMSG beim TuS Bothfeld

Spezielle Trainingsformen mit nachweislich neurotropher Wirkungen werden geräteunabhängig in der Gruppe durchgeführt. Mitglieder der RG Hannover dürfen auch teilnehmen. Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin über Michaela (mimahan@gmx.de).

Zumba Gold-Kurs der DMSG beim TuS Bothfeld

Für neurodegenerativ Erkrankte: am 2. Samstag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr in der Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20. Mitglieder der RG Hannover dürfen teilnehmen; Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde über Michaela (mimahan@gmx.de).

Angebote für unsere Angehörigen-Mitglieder

Angehörigengruppe

Am letzten Dienstag im Monat unter psychotherapeutischer Leitung von Marlies Thüneke-Hartmann in der Praxis Rühmkorffstraße 1, 30163 Hannover. Anmeldungen über Birgit (angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de).

Die Teilnahme kostet 5,- €/Treffen, zahlbar halbjährlich auf das Gruppenkonto. Dank einer Kondolenzspende kann der Teilnahmebeitrag für die Angehörigen in 2025 ausgesetzt werden.

Termine & Kontakt

Regionalgruppentreffen:

10. Januar 2025

14. Februar 2025

14. März 2025

11. April 2025

09. Mai 2025

13. Juni 2025

11. Juli 2025: 15.00 - 17.00 Uhr Sommercafé für unsere Mitglieder
im Parkrestaurant „Alte Mühle“, Hermann-Löns-Park 3, Hannover

08. August 2025 15.00 - 17.00 Uhr im Café Rix, Stadtteilzentrum Ricklingen,
Anne-Stache-Allee 7 in 30459 Hannover

12. September 2025 (kleiner Saal)

10. Oktober 2025 (kleiner Saal)

14. November 2025 (kleiner Saal)

12. Dezember 2025: Weihnachtsfeier im kleinen Saal

Außer im Juli und August jeweils um 16.30 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Haltestelle: Dragonerstraße). Bitte bringt Eure Kaffeebecher zu den Treffen mit.

Interessenten / Gäste: bitte vorher Kontakt aufnehmen (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Kontakt:

Regionalgruppe Hannover:
info.parkinson-hannover@gmx.de
(gerne eine Rückruf-Bitte hinterlassen)

Gruppenleitung: Michaela
(mimahan@gmx.de)

Tel. 0511 / 388 74 74
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr

Kassenwartin: Raphaela
(rb.parkinson4@gmail.com)

Sprecherin der Angehörigen: Birgit
(angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de)

Website: Birgit
(website.parkinson-hannover@gmx.de)

Schriftführerin: Gunhild
(gunhild.lauter-aehnelt@web.de)

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Hannoversche Volksbank
DE56 25190001 0031 1804 00

Anschrift:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Hannover
c/o Michaela Martin
Gretchenstr. 15
30161 Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss - 1. Vorsitzende Tina Siedhoff