

Unsere Zielgruppe:

Frisch Diagnostizierte, die sich mit erfahrenen, noch aktiven Betroffenen austauschen möchten.

Betroffene, die nicht in Selbstmitleid zerfließen, sondern bereit sind, sich der Krankheit zu stellen.

Die zum Erhalt der Lebensfreude aktiv etwas beitragen wollen und beabsichtigen den Krankheitsfortschritt zu verlangsamen.

Die bereit sind, offen Ihre Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen.

Denen Freundschaft, Wertschätzung und Gruppendynamik wichtig ist.

Die über die Krankheit zwar informiert sein wollen, sich aber nicht hineinsteigern.

Welche die Werte einer aktiven Gruppe schätzen.

Die zur Teamarbeit in der Gruppe bereit sind und sich auch selbst einbringen.

Was sind unsere Prioritäten:

- Durch sportliche Aktivitäten uns so lange wie möglich die Lebensqualität zu erhalten.
- Förderung des Selbstvertrauens und der Lebensfreude.
- Verborgene Talente wecken – kreativ sein
- Durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken.
- Freundschaften pflegen

Selbstmitleid > nein danke!

Wir verwenden lieber unsere Energie, dem Leben neue Wertigkeiten abzugewinnen, schlummernde Talente zu fördern, gemeinsame Aktivitäten zu setzen, denn Selbstmitleid hilft uns nicht weiter.

Auch wenn wir nicht mehr so dynamisch wirken, stecken doch noch eine Menge Lebensgeister in uns, die wir durch sorgsamem Umgang mit Medikamenten, viel Bewegung und vor allem durch positives Denken und Handeln bei Laune halten. In der Gemeinschaft fällt es uns leichter, unsere physische und geistige Beweglichkeit nach Kräften zu fördern und der Resignation entgegenzuwirken



Gemeinsame Aktivitäten

Unser Schwerpunkt liegt auf Bewegung, weil man sich in der Gruppe dazu besser motivieren kann und man dabei konsequenter und ausdauernder ist und es gemeinsam viel mehr Spaß macht. Je nach Interessenslage wird auch für unsere Kreativen, Poeten, Abenteurern usw. etwas geboten.

Die Gruppendynamik lebt von den Ideen der Teilnehmer, zwischendurch gibt es fachspezifische Vorträge und Diskussionsrunden und der monatliche Stammtisch dient zusätzlich zum Erfahrungsaustausch.

Wir finden auch für Dich noch einen Platz.



ParkinsonPositiv OÖ

Ulrike Huemer
4702 Wallern, Höhenstrasse 41

Tel. 0676/83004431, email: u.huemer@gmx.at



Gestärkt durch den Erfahrungsaustausch, ertragen wir unser Schicksal viel leichter.



Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Gruppe von Betroffenen, die gemeinsam versuchen, den Fortschritt unserer Krankheit so lange wie möglich hinauszuzögern.

Wir sind Menschen unterschiedlichen Alters und kommen aus den verschiedensten Gesellschaftsschichten, unsere Charaktere und unsere Vergangenheit ist mannigfaltig, was keine Rolle spielt, weil Parkinson nicht differenziert, sondern verbindet.

4-Augen-Gespräch

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass frisch Diagnostizierte selten bereit sind, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, weil sie die Konfrontation mit Betroffenen im fortgeschrittenen Stadium fürchten. Außerdem legen viele noch Wert auf Anonymität.

Gerade aber in den ersten Wochen nach der Diagnose sammeln sich eine Menge Fragen an, viele recherchieren im Internet, lesen Fachliteratur und steigern sich immer mehr in die Krankheit hinein, was Zukunftsängste schürt. Der Neurologe ist in diesem Fall nicht der richtige Ansprechpartner, auch die beste Familie kann da nicht wirklich beruhigen.

Daher bieten wir als erfahrene Parkinson-Betroffene gerne ein unverbindliches Einzelgespräch an und werden versuchen, den düsteren Gedanken gleich einmal den Wind aus den Segeln zu nehmen. Parkinson verändert schließlich nicht das Leben von heute auf morgen. Für Ängste ist immer noch Zeit.

Für fachspezifische Fragen ist allerdings der Neurologe/Therapeut zuständig.



Ulrike Huemer



Lasst uns aufhören zu jammern, was nicht mehr geht und das mit Freude tun, was noch möglich ist.

Karl-Heinz Brass



Welche Erfahrungen haben wir gemacht:

Das alte Leben benötigt früher oder später einen Richtungswechsel.

Man muss lernen mit den gesundheitlichen Einschränkungen umzugehen, davon hängt die weitere Lebensqualität ab.

Man stellt im Laufe der Zeit fest, welche Freundschaften wirklich was taugen.

Regelmäßiges Training sorgt für längeren Erhalt der Beweglichkeit und reduziert den Medikamentenbedarf.

Parkinson ist kreativ und erzeugt nicht bei jedem die gleichen Symptome.

Das geballte Wissen der Teilnehmer macht uns zu Experten im Umgang mit Parkinson.

Mit einer positiven Lebenseinstellung lebt es sich leichter.

Gemeinsam sind wir stärker.