

Rundbrief 41 Dezember 2016

Parkinson Selbsthilfe OÖ



4204 Reichenau

Hausberg 11

Tel.: 0680 1279891

ooe@parkinson-oesterreich.at

Abs: Parkinson SH OÖ, Hausberg 11, 4204 Reichenau

Liebes Mitglied!

Es freut uns, dass wir auch für den letzten Rundbrief in diesem Jahr viele Berichte von Aktivitäten, aber auch Feiern bekommen haben:

Öffentlichkeitsarbeit in Enns



Am 24. September 2016 drehte sich in der Ennsener Stadthalle alles um die Themen Gesundheit und Umwelt. Auch die Selbsthilfe OÖ erhielt heuer die Gelegenheit die Vielfalt der Selbsthilfegruppen vorzustellen. Wir, als Parkinson Selbsthilfe waren mit Gruppenleiter Johann Aberl und Gabi vertreten.

Info im KUK Med Campus III.

Seit vielen Jahren wird diese Informationsveranstaltung, fast jährlich, gemeinsam mit dem ehemaligen AKh und der Parkinson Selbsthilfe OÖ durchgeführt und auch dieses Mal war der Saal voll mit Betroffenen und Interessierten.

Dr. Christoph Scherrer referierte über das Thema „Parkinson und Therapiemöglichkeiten“, anschließend Johannes Bauer über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, um dadurch die Lebensqualität zu verbessern.

Ein Höhepunkt war wieder der humorvolle Beitrag von Günther Wagenthaler, der ausmalte was ein Parkinson Betroffener alles in seiner Tasche haben sollte. Er forderte auch dazu auf, Hilfe einzufordern und zeigte verschiedene Unterstützungs – Möglichkeiten auf.

Einen Teil davon finden Sie hier im Anschluss, zusammengefasst von Zäzilia Penz:



Finanzielle Förderungen - Befreiungen und Vergünstigungen



Wichtiges Dokument ist der Behindertenpass. Dieser ist ein amtlicher Lichtbildausweis und dient als Nachweis einer Behinderung und bringt viele Vorteile mit den Zusatzeintragungen.

wie z.B. der **Parkausweis**

Ich kann nicht nur jeden Behindertenparkplatz benützen, sondern auch jeden anderen Parkplatz und es gibt kein Zeitlimit da ich mit dem Ausweis unbegrenzt stehen bleiben kann, also ohne zeitliche Beschränkung und das völlig gebührenfrei. Ich muss kein Parkticket lösen auch wenn ich eine Woche in der Kurzparkzone stehe kostet es nichts. Dazu gibt es jedes Jahr die Autobahnvignette gratis und man bezahlt keine motorbezogene Versicherungssteuer mehr.

50% Fahrpreismäßigung bei der **ÖBB** oder der Bedarf einer Begleitperson d.h. die Begleitperson fährt gratis im Zug mit.

Euro Key

der Schlüssel sperrt die Behindertentoiletten die es schon an vielen Plätzen wie Einkaufszentren, Autobahnraststätten, Bahnhöfen, usw. gibt.

Da es sehr viele Bestimmungen gibt und die Bedürfnisse von Patient zu Patient verschieden sind, ist es sehr zu empfehlen über einen Behindertenverein ein Ansuchen zu stellen.

wie z.B.

ÖZIV Oberösterreich

Zivil - Invalidenverband

Landessekretariat

Gewerbepark Urfahr 6/1, 4040 Linz

T: +43 (0)732 /34 11 46

oder

Verein ChronischKrank

Sie brauchen kein Mitleid, Sie brauchen Hilfe und Lösungen! Wir klären Sie über Ihre finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten auf

Büro: Montag, Dienstag von 8.30 bis 17.30

und Donnerstag von 8.30 bis 15.00

T: +43 (0) 7223 / 826 67

Bei Fragen können Sie sich auch gerne telefonisch bei Zäzilia melden. T: 0699 / 11 94 09 87

Gruppenleiterwechsel in Ried

Treffen der Parkinson - Selbsthilfegruppe am 12.10.2016

Der neue Leiter Gottfried Stelzhammer begrüßt 18 Mitglieder. Daraufhin spricht Hermann Renner bezüglich seines Rücktrittes und bedankt sich für das entgegen gebrachte Vertrauen, sowie die gute Zusammenarbeit. Er erklärt unter Tränen, daß er dies gerne gemacht hat, doch der Arzt hat ihm empfohlen dieses Amt wegen Verschlechterung seines Gesundheitszustandes abzugeben. Nun hält Herr Bauer vom Landesverband einen Vortrag über die Bedeutung der Selbsthilfegruppe und was das Ziel ihrer Angebote ist. Das Motto ist Vorhandenes zu fördern, Steigerung des Wohlbefindens, Verbesserung der Lebensqualität. Maßnahmen der Selbsthilfegruppe, um dieses Ziel zu erreichen sind Information und Gemeinschaft. Beides ist wichtig. In OÖ. gibt es 10 verschiedene Standorte. Auch im AKH. Linz kann man Informationen einholen. Bild vom Informationsstag in Ried i. Ste. Der Verband OÖ. hat 150 Mitglieder und von diesem werden immer Rundbriefe in OÖ. ausgesendet. Nun hält Herr Bauer einen Rückblick über die Aktivitäten von Hermann Renner, der die Leitung am 10.2.2010 vom Herrn Franz Reiber übernommen hat. Er machte verschiedene Veranstaltungen, wie Forschungs-, Weihnachtsfeiern, 2012 25er Jubiläumsfeier, 2013 Vortrag von Primar Dr. Moser vom Gymnaseberg und Berücksichtigung des Keimes, 2014 Vortrag Bim. Prof. Dr. Ransmayr, 2015 Dr. Högl und Logopädin. Vom Landesverband werden Aktivitäten in Bad Leonfelden angeboten. Ende November treffen im Keller-Untikum Linz, im April Weltparkinsonstag und 30 Jahr Feier. Herr Hölzl erklärt, daß wir es in der Region schwer haben, da teilzunehmen. Nun Ehrung des Leiters Hermann Renner durch Herrn Bauer vom Landesverband und unserem jetzigen Leiter Gottfried Stelzhammer sowie Stellvertreter Helmut Hölzl. Überreichung der Geschenkkörbe und einer Urkunde, worüber sich Herr Renner sehr freut. Im Anschluss erzählen Hermann Renner und Mathilde Steiner von ihren Aufnahmehalten in Weidhofen und Enns, welches ganz neu ist und über die Unterschiede. Bad Leonfelden Hotel Brunwald ist für 30 Personen und hat keinen Lift. Es werden noch Anmeldungen entgegen genommen. Frau Bauer verspricht Herrn Hölzl jährlich 2 Vorträge zu finanzieren, z. B. Logopädie und Physiotherapie. Auch die Plakate werden von ihnen gedruckt.



Wir danken Hermann Renner, der die Gruppe in Ried im Innkreis seit 2010 mit viel Einsatz und Engagement leitete und freuen uns, dass sich Gottfried Stelzhammer, mit Unterstützung von Helmut Hölzl bereit erklärt haben, diese Aufgabe zu übernehmen.



Vorstandsitzung und Treffen der Gruppenleiter von OÖ

Wie jedes Jahr im Herbst, trafen wir uns am 18. November, um gemeinsam das vergangene Jahr und die Planung für 2017 zu besprechen.

Gruppenleiter und Kontaktpersonen waren dieses Mal aus Ried im Innkreis, Schärding, Grieskirchen, Bad Ischl, Wels und Steyr gekommen.

Es war erfreulich zu hören, was sich in den einzelnen Ortsgruppen, dank dem Engagement vieler Aktiver getan hatte.

Das Jahr 2017 wird für uns ein besonderes Jahr, da wir als Landesverband OÖ das 30-jährige Jubiläum feiern werden.

Außerdem werden wir bei der Generalversammlung, am 2. März, den Vorstand für die nächsten vier Jahre wählen.

Personen, die gerne aktiv mitarbeiten wollen, können sich schon jetzt melden.

Bei der Sitzung wurde auch beschlossen, dass wir unseren Rundbrief in Zukunft gemeinsam mit dem Parkinson Magazin vom Dachverband aussenden werden.

Steyr

Die Parki Gruppe Münchenholz – Steyr hat sich am 29. November wie jedes Jahr um 11 Uhr zur Weihnachtsfeier im Gasthaus Zur Linde in Kleinraming getroffen. Weihnachtlich wurde das kleine Extrastübchen von den Wirtsleuten für uns dekoriert. 27 Mitglieder sind dieser Einladung gefolgt.

Es wurde diskutiert und ausgetauscht während die Speisen der gutbürgerlichen Küche vorbereitet wurden. Auch die Vorstellung der Mitglieder erfolgte, damit sich die Neu dazu gekommenen (7 Personen) angenommen fühlten.

Danksagen, Gedichte und Spiele ließen die Zeit rasch vergehen ...schön das ihr "ALLE" dabei gewesen seid.

Heinz & Rosemarie



Grieskirchen

Zu unserem Novembertreffen lud unsere Bezirksleiterin Johanna Greinöcker die Therapeutin Andrea Wetzlmair ein. Diese erinnerte uns wieder an die Wichtigkeit der Bewegungs- und Mimikübungen für uns Parkinson-Betroffene. In Form einer Turnstunde machten wir die gezeigten Übungen mit.



Am 6. Dezember versammelten wir uns im Pfarrheim Schlüßlberg zu unserer Weihnachtsfeier. Unsere Leiterin hatte zur musikalischen Umrahmung die Musikgruppe Weinbauer aus St. Agatha eingeladen. Ich hatte Liedtexte zum Mitsingen vorbereitet.

Haslinger Christine aus Pichl las heitere Weihnachtsgeschichten bekannter Schriftsteller sowie die von den Mitgliedern mitgebrachte Weihnachtsbäckerei sorgten für einen schönen Nachmittag, an dem 26 Personen teilnahmen.

Josef Malzer

Linz

Die erste Kerze brennt – es ist Advent.

Zeit inne zu halten, sich zu besinnen, der hektischen Zeit zu entrinnen.

Das Weihnachtsfest ist nah, viele "Parkianer" waren da.

Zusammen singen wir Lieder lesen Geschichten, besinnlich und heiter, Texte zum Lachen, die Freude machen.

Kekse, große, kleine und runde, zergehen genüsslich im Munde, Weihnachtsgrüße machen die Runde.

Ich wünsche Euch zum frohen Feste, auch noch das Allerbeste. Herzlich - Brigitte P.



Danke

Herzlichen Dank an alle, die die Parkinson Selbsthilfe OÖ durch ihren persönlichen Einsatz, ihre Zeit, oder Geld unterstützten. Ohne euch wäre das aktive Vereinsleben nicht möglich gewesen.

Unser besonderer Dank gilt den Ortsgruppenleitern, die viele Stunden und Energie opfern, um die Gemeinschaft und Aktivität unter Betroffenen zu fördern, und ihre Umgebung über Parkinson zu informieren.

Danke für Betroffene, wie Elfriede Pfeifer, die durch ihre Kreativität Adventschmuck bastelte, der im Rahmen der Weihnachtsfeier in Linz, zugunsten des Vereins verkauft wurde.

Danke an Christine Matschi, für die Spende im Rahmen der Urnenbeisetzung und die Angehörigen von Monika Rumerstorfer für die Kranzspenden und allen anderen, die über den Mitgliedsbeitrag hinaus spendeten.

Info: Mit dem Zahlschein im Parkinson Magazin unterstützen Sie den Dachverband. Wenn Sie **unseren Verein in OÖ** mit einer Spende **unterstützen** möchten, verwenden Sie bitte **beiliegenden Zahlschein**.

Termine

Generalversammlung mit Wahl

Diese haben wir am Donnerstag, dem **2. März 2017** um 14:00 Uhr im Volkshaus Linz Dornach.

Da unsere letzte Vorstandwahl schon wieder vier Jahre her ist, werden wir den Vorstand neu wählen.

Personen, die gerne aktiv mitarbeiten wollen, können sich schon jetzt melden.

Veranstaltung im Rahmen des Welt – Parkinson - Tages

Heuer ist es bereits das vierte Mal, dass wir dadurch die Öffentlichkeit in größerem Rahmen erreichen wollen.

Termin: Donnerstag, **20. April 2017** von 14 – 17 Uhr

Ort: Festsaal des Neuen Rathauses in Linz

Vereinsausflug

Am Donnerstag, dem 1. Juni wird unser jährlicher Ausflug stattfinden. Es wäre schön, wenn Mitglieder aus den verschiedenen Ortsgruppen teilnehmen würden.

Jubiläums – Veranstaltung

Unser 30 jähriges – Jubiläum ist im Herbst geplant. Den Termin und Ort werden wir Ihnen bekanntgeben, sobald wir es wissen.

Nützen Sie auch das **Internet** für Information: www.parkinson-oesterreich.at

Weihnachtsgedanken

Regelmäßig zu bestimmten Anlässen, wie Geburtstagen oder auch Weihnachten, wird man mit der Frage konfrontiert, was soll ich mir, oder anderen schenken, bzw. wünschen.

Vieles was man sich wünschen könnte, hat man bereits, braucht man nicht wirklich, oder ist unrealistisch weil es die persönlichen Möglichkeiten übersteigt.

Da würde man jemand brauchen, der unbegrenzte Möglichkeiten hat.

Was wünscht sich ein kleines Kind, das Schmerz empfindet?

Hilft da eine Erklärung, warum der Schmerz jetzt da ist, oder was man hätte tun können, um diesen zu vermeiden?

Bei der Beobachtung so eines Kindes merkt man, dass es einfach zu den Eltern läuft. Wenn es sich dann in den Armen der liebenden Eltern befindet, ist alles nur mehr halb so schlimm.

Das nicht alleine sein im Schmerz ist großer Trost.

Kennen wir nicht alle, mehr oder weniger, Schmerz und Leid?

Das erinnert mich an Weihnachten.

In der Bibel wird uns Gott als so ein liebender Vater dargestellt, der sich sehnt, seinen Kindern nahe zu sein.

Er schenkte uns, was er am liebsten hatte.

Seinen eigenen Sohn, um uns ganz nahe zu sein.

In der Bibel, in Jesaja 66,13 steht:

„Gott spricht: Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“

Diesen Trost und viel Ermutigung, unabhängig von äußeren Umständen, wünschen wir ihnen für die Weihnachtszeit und für das neue Jahr.

Wir grüßen Sie herzlich
Gabi und Johannes Bauer



Weihnachtskrippe, gebastelt von
Rudolf Prinz

Lebensfreude trotz Parkinson

Hätte man mich in gesunden Jahren gefragt, ob man mit Parkinson noch Freude am Leben haben kann, wäre meine prompte Antwort darauf ein klares "nein" gewesen, mit dem Bild im Kopf, von gebeugten, zittrigen Menschen, die ohne Hilfe nicht mehr gehen können, mit starrer Mimik, schwer verständlich.

Mittlerweile stehe ich mit meiner Diagnose am Ende meines dritten Jahres und sehe meine Situation als Betroffene ganz anders. Es ist ja nicht so, dass sich durch den Befund das Leben schlagartig ändert. Nein, Parki ist nicht ganz so grausam, er gibt uns Zeit, sich mit der Krankheit zu identifizieren, um sozusagen in die neue Situation hinein zu wachsen.

So verschlang ich am Anfang meiner Diagnose eine Menge Fachliteratur, las Bücher von Betroffenen und natürlich Manfred J. Poggel mit dem Titel: "Meine Heilung ohne Chemie". Also bunt gemischt, von der medizinischen Seite die ungeschminkte Beschreibung des Krankheitsverlaufes bis zum Endstadium, über den Umgang mit Parkinson von Betroffenen und dem Hoffnungsträger Poggel. Wer sich für die Krankheit interessiert, muss da einfach durch. Genau so wie ich verzweifelt nach der Ursache suchte, was natürlich ergebnislos verlief und zwischenzeitig auch für mich immer mehr an Bedeutung verliert.

Nach wenigen Wochen war dann mein Wissensdurst gesättigt, der Verlauf der Krankheit hinlänglich bekannt und ich wusste, dass es für mich ab sofort zwei Möglichkeiten gibt, nämlich aufzugeben oder zu kämpfen. Ich entschied mich für die Zweite, was wiederum bedeutet, dass ich mich mit meinem unerwünschten Begleiter James arrangieren muss. Um hier nicht den Kürzeren zu ziehen, heißt es, ihn aber vorerst näher kennen zu lernen und das funktioniert am schnellsten durch den Erfahrungsaustausch mit Betroffenen.

Auf Grund meiner vorerst gewünschten Anonymität schloss ich mich Internet-Foren an und trat später in persönlichen Kontakt mit Personen aus Selbsthilfegruppen. Schnell merkte ich, dass ich kein Einzelschicksal bin und erhielt viele wertvolle Tipps und Anregungen über den Umgang mit der Krankheit und vor allem auch mit den Medikamenten. Ich erkannte, dass James sehr kreativ ist und der Verlauf und die Intensität der Krankheit dadurch sehr unterschiedlich ausfällt.

In der Zwischenzeit habe ich viele persönliche Kontakte mit Gleichgesinnten aufgebaut, die mit mehr als 10 Jahren Erfahrung für mich Vorbilder im Umgang mit James geworden sind und mich in meinem Willen bestärken, es lohnt sich gegen ihn anzukämpfen und nicht alles als gegeben hinzunehmen.

James ist definitiv kompromissbereit und wenn man neben der medikamentösen Behandlung regelmäßig Sport betreibt, den Stress reduziert (als Berufstätige nicht immer ganz einfach), sich zwischendurch Auszeiten gönnt, dann werden die Symptome entschärft. Urlaube liebt James sowieso, da fühlt er sich wohl und verhält sich dementsprechend fair.

Zum Thema Lebensfreude gibt es für mich folgende Sichtweise:

Glücklich und zufrieden zu sein, hat weder mit Äußerlichkeiten, Vermögen, Behinderung oder Krankheit (natürlich bis zu einem gewissen Härtegrad) zu tun, sondern das Geheimnis liegt in der positiven Lebenseinstellung, deren Ursprung im Umfeld, wie Familie, Freunde, Beruf, usw. liegt.

Ich bin überzeugt, solange es mir gelingt, diese positive Einstellung in meiner Situation zu behalten, ich mich über Kleinigkeiten freuen kann, ich fähig bin, Augenblicke zu genießen, Hobbies nachgehen und Sport betreiben kann und Menschen an meiner Seite stehen, mit denen ich Freud und Leid teilen kann, solange ist meine Lebensfreude gesichert. Wir sollen nicht unterschätzen, dass die Seele und innere Haltung im Krankheitsverlauf eine sehr große Rolle spielen.

Aber von nichts kommt nichts und man muss daran arbeiten und darf keinesfalls in Selbstmitleid zerfließen. In diesem Zusammenhang zitiere ich den Lebenskünstler Alfred Selacher: "sich in Form bringen, Lebensfreude ausstrahlen, begeistern und erfreuen ist Einstellungssache."

Fragst Du mich also jetzt, mit immerhin drei Jahren Parkinsonerfahrung, kann ich ruhigen Gewissens behaupten, Lebensfreude trotz Parkinson ist definitiv möglich.