

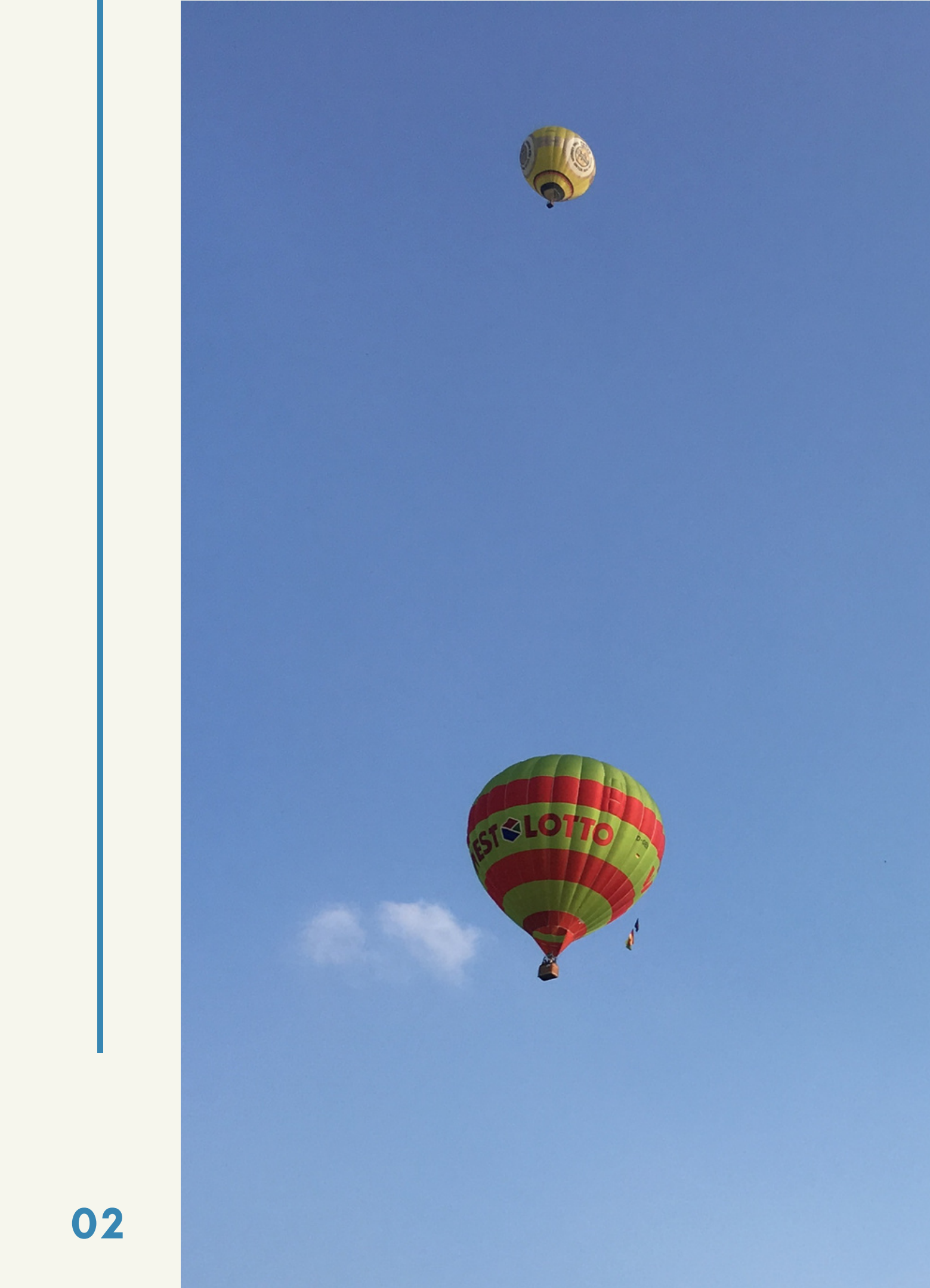
WEBINAR PINGPONGPARKINSON, 10. OKTOBER 2023

“Jetzt erst recht!”

Hilfreiche Strategien und Impulse für
ein positives Leben mit Parkinson

Kathrin Wersing





Anregungen für ein Positives Leben

INHALTE

Über mich

Über meinen Podcast und PPP Münster

13 Impulse aus meinen Podcastgesprächen

Der Wert von Selbsthilfe

Selbsthilfevielfalt nutzen

Was Menschen mit Parkinson brauchen

Kontakt

Über mich

- Jahrgang 1979
- Wohnort in Münster (Westf.)
- bestätigte Diagnose 11/2019
- verheiratet, 2 Söhne (11&14J.)
- seit 2004 als Dipl.-Sozialarbeiterin beim Bundesverband Kinderrheuma e.V.
- Podcast: „Jetzt erst recht – Positiv leben mit Parkinson“
- Stützpunktleiterin von PingPongParkinson Münster
- Mitarbeit im AK Qualifizierte Selbsthilfe vom Parkinsonnetz Münsterland plus



Podcast

Wie kann es gelingen - trotz der lebensverändernden Diagnose Parkinson - das Leben positiv, lebenswert und bunt zu gestalten? Ein Podcast, der Mut machen soll für alle, die einen positiven Zugang zum Thema Parkinson suchen.

- seit Oktober 2020
- bislang 75 Folgen mit Menschen aus der ganzen Welt
- www.jetzt-erst-recht.info



„Jetzt erst recht!“

Positiv leben mit Parkinson

Übersicht Folgen 2022

Hier findest du alle Podcast Folgen aus dem Jahr 2022 in der Übersicht.
Mit Klick auf "zur Folge" gelangst du zu weiteren Informationen und kannst sie dir anhören. Viel Spaß dabei!

 Folge 60 Jahresrückblick 2022 ZUR FOLGE	 Folge 59 Mit PPP zurück ins Leben mit Silke Kind ZUR FOLGE	 Folge 58 Lebe in der Gegenwart (DEUTSCH) mit Elisabeth Ridal ZUR FOLGE	 Folge 56 2 Jahre Podcast-Jubiläum ZUR FOLGE
 Folge 55 Spring die Hürde wenn sie da ist mit Christian Schmidt-Heisch ZUR FOLGE	 Folge 54 Parkinson und Arbeitswelt mit Rike Sonnenschein ZUR FOLGE	 Folge 53 Finde deine Superkraft (DEUTSCH) mit Larry Gifford ZUR FOLGE	 Folge 51 Bleib am Ball mit Tobias Bühlmann ZUR FOLGE
 Folge 50 3 Frauen, 3 Länder, 3 Geschichten mit Katharina Beyer, Martha Strubinger & Silvia Lerch ZUR FOLGE	 Folge 49 Morgen ist ein neuer Tag (DEUTSCH) mit Margie Alley ZUR FOLGE	 Folge 47 Qigong und Parkinson mit Jürgen Kotterer ZUR FOLGE	 Folge 46 Der Horizont bleibt nur stehen für den, der sich nicht bewegt mit Almut Knebel ZUR FOLGE
 Folge 44 Parkinson's si Buko (DEUTSCH) mit Hannington Kabugo ZUR FOLGE	 Folge 43 Leben statt Planen mit Jürgen Zender ZUR FOLGE	 Folge 42 Tanze durch schwere Zeiten mit Helga Dyfenna ZUR FOLGE	 Folge 41 Einfach Mensch bleiben mit Frank Michler ZUR FOLGE

PingPongParkinson Münster



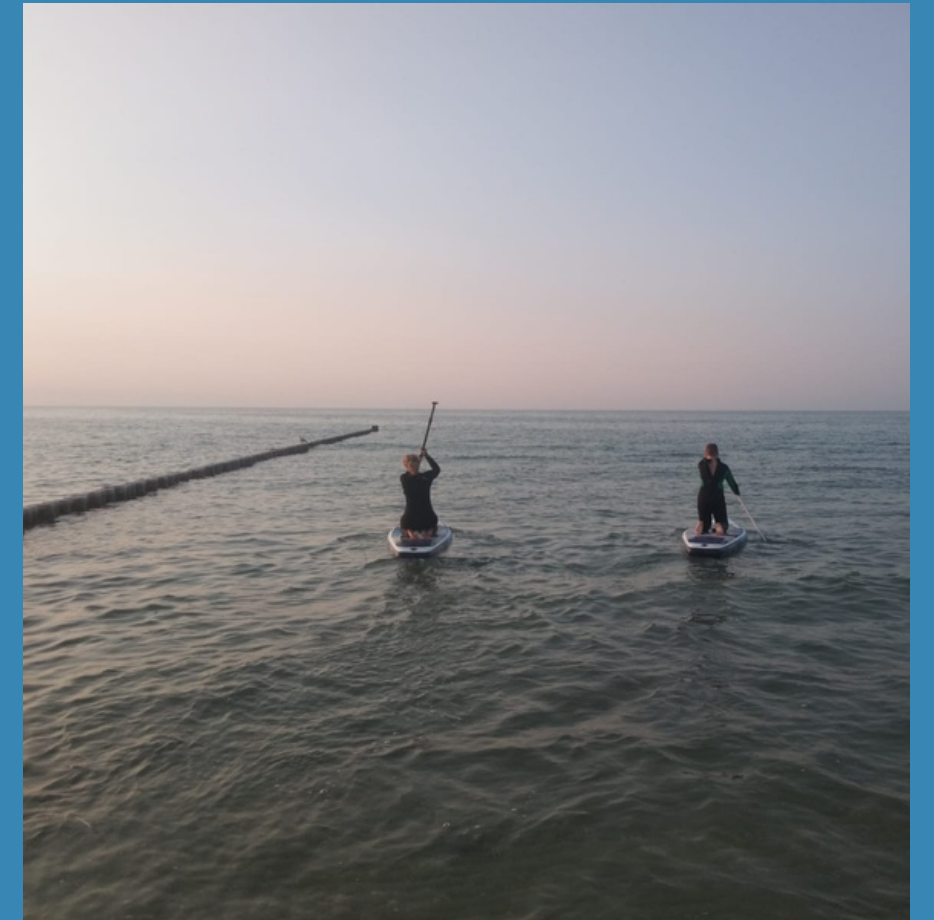
- Start im Mai 2021
- Kooperation mit dem DJK Borussia Münster 07 e.V.
- ca. 45 Mitglieder zw. 44 und 85 Jahren
- 4köpfiges Leitungsteam
- regelmäßiges Training dienstags und freitags 18-20 Uhr
- Ludwig-Erhard-Berufskolleg (Gut Insel 41, 48151 Münster)
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- mitmachen können Betroffene und Angehörige
- Schnuppertraining möglich
- Mitgliedschaft beim Sportverein erforderlich



“

Wir können nicht
beeinflussen was uns im
Leben passiert, aber wir
haben immer die Wahl, wie
wir darauf reagieren.

GEDANKENIMPULS



13 Impulse von meinen Podcastgästen





1



DIE KRANKHEIT ANNEHMEN

Annehmen, Akzeptieren & Loslassen

2



RAUS AUS DEM KAMPFMODUS

Energie richtig einteilen



3



OFFENER UMGANG

Sprechen hilft bei der Bewältigung





4



NEURGIERIG BLEIBEN

Groß Träumen



5



NEUE BETÄTIGUNGSFELDER SUCHEN

Neue Wege ausprobieren



6



KREATIV WERDEN

Ruhe und Entspannung finden





7



IM LEBEN BLEIBEN

Aktivitäten fortführen



8



POSITIV DENKEN

Ängste und Sorgen loslassen



9



GEMEINSCHAFT HILFT

Wir sind nicht allein



10



GELASSENHEIT

geduldig und liebevoll mit sich selbst bleiben



11



SELBSTFÜRSORGE

Hilfe annehmen und einfordern



12



DANKBARKEIT

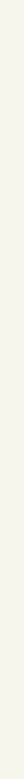
den Horizont erweitern



13



GUTES WEITERGEBEN



Die (Parkinson-) Welt zu einem besseren Ort machen

13 Impulse von meinen Podcastgästen

1



DIE KRANKHEIT
ANNEHMEN

2



RAUS AUS DEM
KAMPFMODEUS

3



OFFENER
UMGANG

4



NEUGIERIG
BLEIBEN

5



NEUE BETÄTIGUNGS-
FELDER SUCHEN

6



KREATIV
WERDEN

7



IM LEBEN
BLEIBEN

8



POSITIV DENKEN

9



GEMEINSCHAFT
HILFT

10



GELASSENHEIT

11



SELBSTFÜRSORGE

12



DANKBARKEIT

13



GUTES WEITERGEBEN

14

“

Die häufigste Art, wie
Menschen ihre Kräfte
verschwenden ist, indem sie
denken, sie hätten keine.

Alice Walker

GEDANKENIMPULS



Foto: eigene Aufnahme

Der Wert von Selbsthilfe

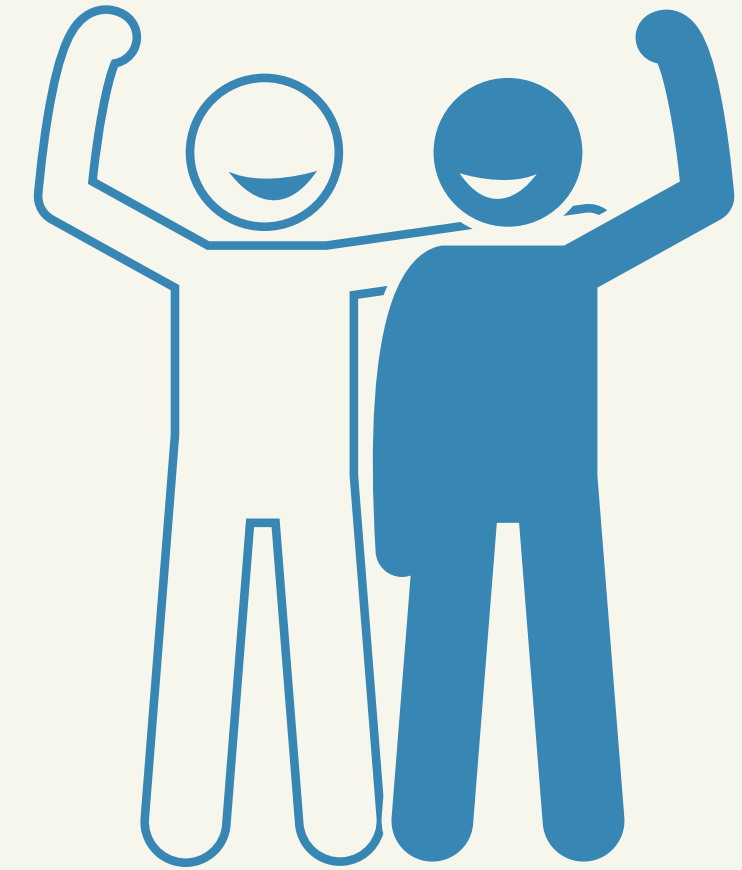
LERNEN AM BEISPIEL ANDERER

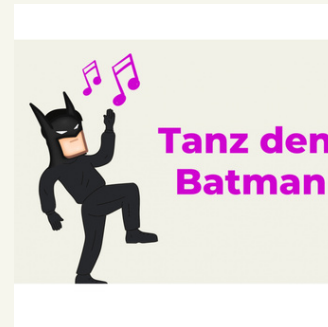
VERSTANDEN WERDEN

KRANKHEITSWISSEN

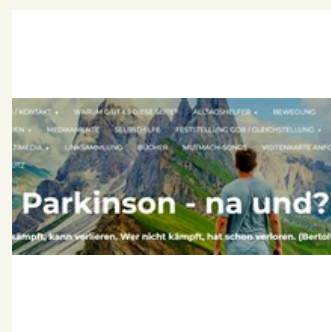
BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

EMPOWERMENT





Selbsthilfe- Vielfalt nutzen



Selbsthilfe – “klassische Selbsthilfe”



- **PARKINSONonLINE e.V.**
<https://www.parkins-on-line.de/>



- Parkinson-Selbsthilfeverein im Internet
- **JuPa Rheinland-Pfalz**
<https://www.jupa-rlp.de/>
- Gruppe mit vielfältigen Angeboten v.a. für jung Erkrankte



- **Parkinson Youngster**
<https://parkinson-youngster.de/>
- viele hilfreiche Informationen zum Thema Parkinson



- **Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.** <https://www.parkinson-vereinigung.de/>
- bundesweiter Selbsthilfeverband mit ca. 19.000 Regionalgruppen und Kontaktstellen.



- **Parkinson Verbund e.V.**
<https://parkinson-verbund.de>
- Verbund von Selbsthilfe-Gruppen und anderen Selbsthilfe-Einrichtungen.



- **Jung & Parkinson e.V.**
<https://jung-und-parkinson.de/>
- Selbsthilfeverein mit Angeboten v.a. für jung Erkrankte

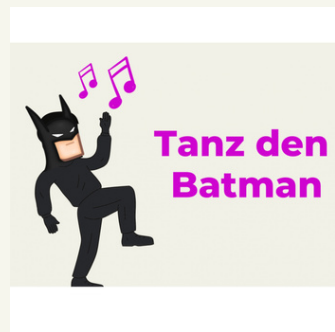


- **Parkinson verstehen**
<http://www.parkinson-verstehen.de>
- Kinderportal zum Thema Parkinson um Kindern die Krankheit verständlich zu erklären, für versch. Altersgruppen

Selbsthilfe - Bewegung



- **PingPongParkinson** <https://www.pingpongparkinson.de/>
- bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Vereinen und Einzelpersonen
- unterstützt Betroffene durch regelmäßiges Tischtennistraining an rund 200 Stützpunkten deutschlandweit



- **Tanz den Batman** <https://tanz-den-batman.jimdosite.com/>
- Tanzgemeinschaft von Menschen mit Parkinson, Angehörigen und Freunden.
- Jeden Morgen ab 8 Uhr via Zoom für 30 Minuten zum freien Tanzen
- Teilnahme ist jederzeit unverbindlich und kostenlos möglich.

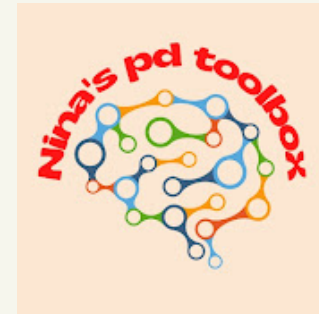


- **projekt:tanz** <https://projektanz.jimdofree.com/>
- Tanzprojekte in Hamburg für Menschen mit Parkinson und Weiterbildungen für Tanzpädagog:innen an.

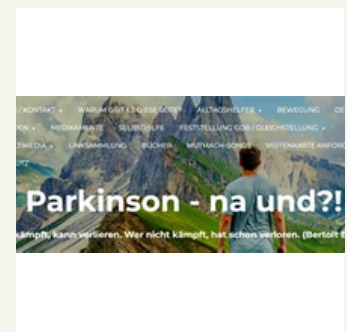
Selbsthilfe-private Initiativen



- **Der junge Parkinson**
<https://www.derjungeparkinson.de/>
- Kostenloser Bildband für Jungerkrankte & Angehörige



- **Nina's pd toolbox**
- <https://youtube.com/@ninaspdtoolbox259/>
- digitales Archiv auf YouTube mit Videotipps rund um Parkinson und Bewegung



- **Parkinson na und?**
<https://www.parkinson-na-und.info/>
- mit vielen Tipps für Alltag mit Parkinson



- **Zhineng Qigong**
<http://zhinengqigong-freiburg.de/>
- Vermittlung der Technik und Theorie von Zhineng Qigong, kostenlose Kurse für Menschen mit Parkinson



- **Podcast "Jetzt erst recht"**
<https://jetzt-erst-recht.info/>
- Interviews mit betroffenen Menschen und Angehörigen



- **Parkinson Journal**
<https://parkinson-journal.de/>
- sehr umfangreiche Infosammlung zum Thema Parkinson

Selbsthilfe - atypische Parkinsonsyndrome



- **MSA leben** <https://msaleben.de/>
- Digitales Informationsportal für Menschen mit Multisystematrophie mit vielen hilfreichen Informationen für Betroffene, Betreuende und Pflegende.



- **Deutsche PSP Gesellschaft** <https://psp-gesellschaft.de/>
- 2004 wurde in Weil bei München
- Die Initiative zur Gründung ging von Betroffenen und Angehörigen aus, die vergeblich nach Informationen über die progressive supranukleäre Blicklähmung (PSP) gesucht hatten.
- Unterstützung durch fachkundige Mediziner:innen und Sozialarbeiter:innen

Selbsthilfe – Stiftungen



- **Parkinson Stiftung** <https://parkinsonstiftung.de/>
- 2019 in Berlin von der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. gegründet.
- Zielsetzung: Information und Erforschung neuer Therapieformen



- **Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung**
- <https://www.aktive-parkinsonstiftung.de>
- Die Mission der HUS: Förderung von nicht-medikamentösen Therapien und gute Lebensqualität



- **Yuvedo Foundation** <https://www.yuvedofoundation.de>
- Ziel: Streichung von Parkinson bis 2032 von der Liste der unheilbaren Krankheiten durch Entwicklung geeigneter Problemlösungsstrategien
- Zusammenarbeit mit Politik, Patienten, Wissenschaft und Wirtschaft

Selbsthilfe-internationales



- **PD Avengers** <https://pdavengers.de/>
- deutsche Sektion der 2020 in Nordamerika gegründeten PD Avengers
- globale Allianz mit dem Ziel Parkinson zu überwinden. Die Initiative will lokale Aktionen mit der globalen Bewegung verknüpfen und Selbsthilfeorganisationen zusammen bringen.



- **Parkinson's Europe** <https://www.parkinsonseurope.org/>
- europäischer Parkinson-Dachverband seit ca. 30 Jahren
- steht als führende Stimme für Parkinson in Europa für vertrauenswürdige Informationen, Förderung guter Therapien, Sensibilisierung für die Erkrankung und Forschungszusammenarbeit

Was Menschen mit Parkinson brauchen

Hoffnung auf eine
lebenswerte Zukunft



Empowerment



nicht alle Beschwerden
auf Parkinson schieben

Partner:innen mit
einbeziehen



Mitsprache & Beteiligung



Verständnis & Zeit



Behandlung auf Augenhöhe





***Herzlichen Dank
für eure
Aufmerksamkeit***

Kontaktinfos

KATHRIN WERSING

E-MAIL-ADRESSE kontakt@jetzt-erst-recht.info

HOMEPAGE www.jetzt-erst-recht.info