



Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Regionalgruppe Erlangen

II. Rundbrief 2021

Mai 2021



Virtuelles Vereinsleben

Corona: Was darf ich noch?

Tipps zur psychischen Gesundheit

Gruppentreffen & Sportangebote

Winterliche Impressionen im April

Liebe Parkinson-Patienten, Angehörige und Interessierte,

der Plagegeist Corona quält uns nun seit über einem Jahr und die Politik lässt Industrie und Kirchen weiterwursteln, während sie Künstler, Gastronomie und das Beherbergungsgewerbe trotz teurer Hygienekonzepte am ausgestreckten Arm verhungern lässt und Lebensträume zerstört.

Mit den seit einem halben Jahr im Monatstakt aufgewärmten „harten“ Lockdown-Maßnahmen kommen wir dem Virus und seinen Mutationen auf absehbare Zeit offenbar nicht bei, wobei eine nicht immer glückliche Hand ohne auch nur die Andeutung einer Exit-Strategie etwa bezüglich Kultur und Sport für Geimpfte und negativ Getestete von Seiten der Politik zur Verdrossenheit von Teilen der Bevölkerung mit Sicherheit das ihre beitrug. *wja*

Virtuelles Vereinsleben

So dümpelt auch unser Vereinsleben, welches gerade bei Selbsthilfegruppen von regelmäßigen persönlichen Treffen und Gedankenaustausch sowie gemeinsamen Aktivitäten lebt, angesichts immer neuer Vertröstungen leider mit wenig Hoffnung nur auf Sparflamme!

Den großen Saal im Pacelli-Haus, das neue Domizil für unsere Gruppentreffen, durften wir seit Jahresbeginn noch gar nicht nutzen, und zuletzt waren wir bedauerlicher Weise auch gezwungen, unseren Mai-Ausflug zum zweiten Mal in Folge abzusagen. Von den allwöchentlichen physisch wie psychisch so wichtigen Sportangeboten ganz zu schweigen!

So bleiben uns und unseren Mitgliedern neben den Rundbriefen und der telefonischen Erreichbarkeit zumindest die Videokonferenz und die Video-Bewegungsübungen und eine winzige Hoffnung auf Öffnungsperspektiven. *wja*

Corona: Was darf ich noch?

Nach vielen Monaten stets schwer umstrittener Beschlüsse der MPK (Ministerpräsidentenkonferenz), die regelmäßig in individuelle meist verlängerte Länderregelungen mündeten – in Bayern zuletzt mit der [12. Infektionsschutzverordnung vom 5.3.2021](#), ergänzte die Regierung das [Bundes-Infektionsschutzgesetz am 23.4.2021 um den neuen §28b](#) zur Covid-19-Bekämpfung, die sog. „Notbremse“, deren Regelungen hauptsächlich vom Überschreiten eines lokalen [Inzidenzwerts](#) der letzten 3 Tage von 100 abhängen. Unter 100 gelten die Landesverordnungen. Nach weiteren zwei Tagen **gilt bis 30.6.2021** folgendes:

- **Kontaktbeschränkungen:**
 - >100: Ein Haushalt darf privat wie öffentlich max. 1 Person eines anderen Haushalts treffen,
 - <100: dito, ein anderer Haushalt bei ungenannter Personenzahl, aber max. 5 Personen.
- **Ausgangssperre:**
 - >100: zwischen 22 Uhr und 5 Uhr,
 - <100: keine Einschränkungen
- **Einkaufen/Dienstleistungen:**
 - >150: nur „Click & Collect“, also nur Abholung & Bezahlung vorbestellter Waren an der Ladentür, *aber* Supermärkte, Apotheken, Drogerien, Buchhandel, Tankstellen, Reformhäuser, Floristen, Gartenmärkte, Optiker, Hörakustiker bleiben unbegrenzt geöffnet. Ebenso Friseure, Fußpflege, Zoos, botan. Gärten (hierfür ist aber jeweils ein Negativtest erforderlich!)
 - >100: nur „Click & Meet“ für Einzelkunden, d.h. Terminshopping mit Angabe von Kontaktdaten und Negativtest.
 - <100: keine Einschränkungen
- **Tourismus:**
 - >100: Nutzung von Bussen, (Seil-)Bahnen, Schiffen, Stadtführungen und Übernachtungen verboten
 - <100: keine Einschränkungen

Tipps zur psychischen Gesundheit

Stabil bleiben – die psychische Widerstandskraft verbessern!

Die folgenden Gedanken sind die Kurzfassung der gleichnamigen Veröffentlichung aus dem Kreis von KIBBS – Mittelfranken (Kriseninterventions- und Bewältigungsteam Bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen), in dem auch ich in der Entstehungszeit Mitglied war. Ich freue mich daher ganz besonders, diese Anregungen weitergeben zu können: Unser Ziel: Ihre Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit zur Stressbewältigung – zu verbessern heißt **das „Immunsystem der Seele“ stärken.**



Jede der folgenden Anregungen mag für sich genommen banal klingen. Gerade das scheinbar Banale gerät in Krisenzeiten aus dem Blickfeld, so dass Sie in der vorliegenden Kurzfassung sicher die eine oder andere Anregung aufgreifen können, um in der immer noch andauernden Krise stabil zu bleiben – für sich selbst und damit auch für ihr gesamtes Umfeld.

Akzeptanz: Nehmen Sie die Dinge an, wie sie sind!

Die Corona-Pandemie macht Maßnahmen erforderlich, die Gefühle der Verunsicherung und des Kontrollverlustes, Sorge und Zweifel hervorrufen können. Dann kann es hilfreich sein, innezuhalten und den Gedankenkreislauf zu unterbrechen (vgl. Osterrundbrief 2020).

Erst dann kann sich der Fokus wieder im eigenen Wirkungskreis auf praktische Problemlösungen konzentrieren:



- Äußere Gegebenheiten akzeptieren!
- Bewusst Nachrichten nur aus seriösen Quellen konsumieren
- Eigene Gefühle, Gedanken und Grenzen des Machbaren annehmen
- professionelle Gelassenheit bei der Arbeit

Ich gebe mein Bestes, weiß aber, dass ich nicht alle Aufgaben erfüllen kann.

**Optimismus:
Bewahren Sie Zuversicht,
blicken Sie auf das Positive!**

Auf vieles, was selbstverständlich war, muss verzichtet werden. Da hilft es, sich zu überlegen, was mich persönlich stärkt und meine Sicherheit aktiviert. Ich gewinne Kontrolle zurück, wenn ich erkenne, was mir fehlt und mich der Herausforderung stelle, es im Rahmen meiner Möglichkeiten wieder herzustellen. Das erzeugt positive Energie.



- Eigene Ressourcen und Kraftquellen suchen: Was hilft mir? Was gibt mir Antrieb?
- Positive Gedanken verstärken.
- Dinge, die vermisst werden, im Blick behalten und spätere Umsetzung planen.
- Stimmungsaufheller für „zwischen durch“: laut den Lieblingssong hören, eine schöne Tasse Tee, einem lieben Menschen eine nette Nachricht schreiben, Blumen kaufen, Badewanne ...

Ich überlege mir am Ende jeden Tages drei Dinge, für die ich dankbar bin!

Selbstfürsorge: Sorgen Sie gut für sich und Ihre Familie!

Struktur im Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. Aktivität und Bewegung halten nicht nur körperlich fit, sondern dienen dem Stressabbau und dem Wechsel von An- und Entspannung.

- feste Tagesabläufe mit Routinen und Ritualen
- auf Ausgewogenheit von Arbeit und Entspannung achten
- ausreichend schlafen und gesund essen und trinken
- tägliche Bewegung an der frischen Luft, Atem- und Dehnübungen ... die Rehasport-Videos nutzen
- positive Ablenkung: Online-Kulturangebote, z.B. Theater, Museen ...

Ich integriere in meinen Alltag mindestens drei Aktivitäten, die mir guttun und mir Struktur geben.

Soziales Netz: Pflegen Sie Kontakte, die Ihnen guttun!

Soziale Begegnungen sind notwendig für das Wohlbefinden.

Dazu kann ich vielfältige alternative Möglichkeiten der Kontaktaufnahme nutzen.

- in Kontakt bleiben z.B. über Video- oder Telefon-Anrufe, eMail, Briefe ...
- Hilfe anbieten, z.B. für Nachbarn, die keine vertrauten Personen um sich haben
- Zusammenbleiben auch unter neuen Umständen – das erweitert auch meine technischen Kompetenzen.

Ich verabrede mich per Video mit Bekannten, Verwandten, Freundinnen und Freunden.



Humor: Behalten Sie Ihren Humor und zeigen Sie ihn!

- Zuversicht bewahren
- ... und lachen – trotz allem!
- Ich verliere weder meinen Mut noch meinen Humor

Ich probiere jetzt einfach mal was aus – und wenn es nicht klappt, dann lache ich (und wir gemeinsam) darüber! Und anschließend probiere ich etwas anderes!

Ich greife den Anfang auf: Auch wenn Ihnen das alles viel zu trivial vorkommt – setzen Sie einfach mal den einen oder anderen Punkt konsequent um und beobachten, welche Wirkungen Sie bei sich (und anderen) wahrnehmen.

Christine Enders

Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen **Gruppentreffen** von Mai bis Okt 2021

jeweils am **1. Mittwoch** im Monat von 15-17 Uhr (**bitte ggf. Abweichungen beachten!**) im

(P) Pacelli-Haus im Großen Saal Sieboldstraße 3, Erlangen (Buslinien 286, 287 – Haltestelle „Siemens Verwaltung“)	(B) Biergarten Gaststätte Unicum Carl-Thiersch-Str. 9, Erlangen (Buslinien 284, 285, 208-210 – Haltest. Berufsschulzentrum)	(Z) Internet als Videokonferenz siehe Online-Terminkalender (Anmeldung bis Vortag über erlangen@parkinson-mail.de)
5. Mai 2021	2. Juni 2021	7. Juli 2021
(X) Busausflug nach Kelheim und weiter mit dem Schiff durch den Donau-Überschbruch zum Kloster Weitenburg. Abfahrt 9 Uhr v. Busbahnhof Erlangen ABGESAGT	(P) Feldenkrais mit Frau Daurer (Feldenkraispraxis) zur Sensibilisierung und Verbesserung des Körperbewusstseins über kleinste Bewegungen	(P) „Hast du heute schon gelebt?“ - Vortrag und Gesprächsrunde von und mit Christine Enders
3. August 2021	1. September 2021	6. Oktober 2021
(B) Biergarten-Treff bei leckerem Essen und Getränken (in Selbstbedienung) – bei „richtig schlechtem“ Wetter alternativ im Pacelli-Haus –	(P) Gespräch unter Angehörigen / Partnern & zeitgleich „unter uns“ zwischen Betroffenen / Patienten mit freier Themenwahl (Kittler/Enders/Aßmus)	(P) Aktuelles aus der Forschung – mit Prof. Dr. Jürgen Winkler (Leiter Molekulare Neurologie am Universitätsklinikum ER)

Unsere **Gruppen-Therapie-Angebote** - mit professioneller Anleitung

Viel Bewegung (v.a. tägl. mind. 30 Min. Gehen!) ist für Parkinson-Patienten ebenso wichtig wie die medikamentöse Therapie. Möchten auch Sie gerne aktiv teilnehmen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen!

Therapie & Zeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport montags 09:30-10 & 11-11:30 Uhr ganzjährig außer an Feiertagen	Kopflinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen Kursleiter: Dr. Heiko Gaßner & Kathrin Kinscher	Wolf Aßmus: 09131 771570 Dr. Heiko Gaßner: 09131 85-44833 erlangen@parkinson-mail.de bitte anmelden!
Wassergymnastik dienstags 9-10 Uhr ganzjährig außer an Feiertagen	Kopflinik—Bewegungsbad Schwabachanlage 6, Erlangen	Wolf Aßmus: 09131 771570 nach Freigabe einfach vorbeikommen!
Funktionsgymnastik mittwochs 17:30-18:30 Uhr regelmäßige Kurse (10 Abende)	Ergotherapie Schweizer Goerdelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf Aßmus: 09131 771570 Ergo Schweizer: 09131 614000 bitte anmelden!

LSVT® **Einzel-Therapien** (Ärztliche Verordnung erforderlich / Termine nach Vereinbarung)

LSVT® BIG (Bewegungsabläufe)	Goerdelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Ergotherapie Reiner Schweizer Telefon 09131 614000
LSVT® LOUD (Stimme & Sprache)	Henri-Dunant-Straße 4, Erlangen (im Rot-Kreuz-Bau)	Logopädie Anja Vonhausen Telefon 09131 9755280

Impressum: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. · Regionalgruppe Erlangen · c/o Christine Enders (Leiterin) · Ebrardstr. 54 · 91054 Erlangen
Telefon 09131 9266641 & Wolf-Jürgen Aßmus (stellv. Leiter) · Vogelherd 121 · 91058 Erlangen · Telefon 09131 771570



Unsere Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie aus Mitteln des Freistaats Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

