

Jetzt erst recht – Positiv leben mit Parkinson



Kathrin Wersing, Münster

Anregungen für ein Positives Leben



INHALTE

Über mich

Über den Podcast

14 Impulse aus den Podcastgesprächen

Der Wert von Selbsthilfe

Was Menschen mit Parkinson brauchen

Kontakt

Über mich

- Jahrgang 1979
- bestätigte Diagnose 11/2019
- Wohnort Münster (Westf.)
- verheiratet, 2 Söhne (12 & 15J.)
- seit 2004 als Dipl.-Sozialarbeiterin beim Bundesverband Kinderrheuma e.V.
- Podcast: „Jetzt erst recht – Positiv leben mit Parkinson“
- Stützpunktleiterin PingPongParkinson Münster
- Mitglied im Parkinsonnetzwerk Münsterland+

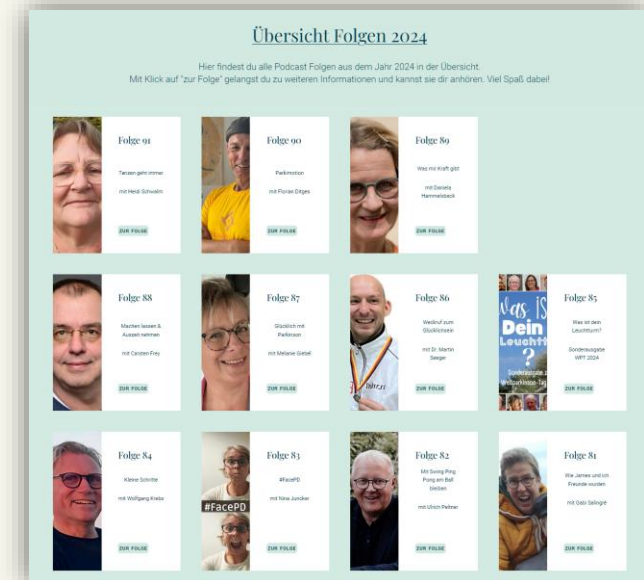


Über den Podcast

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 95 Folgen mit Menschen aus der ganzen Welt
- ca. 12 Folgen pro Jahr
- Homepage: www.jetzt-erst-recht.info
- Buchveröffentlichung Dez.2024



“

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



14 Impulse aus den Podcastgesprächen



1



DIE KRANKHEIT ANNEHMEN

Annehmen, Akzeptieren & Loslassen



2



RAUS AUS DEM KAMPFMODEUS

Energie richtig einteilen



3

+



OFFENER UMGANG

Sprechen hilft bei der Bewältigung



4



NEUGIERIG BLEIBEN

Groß Träumen



5



NEUE AKTIVITÄTEN SUCHEN

Alternative Wege ausprobieren



6



KREATIV WERDEN

Ruhe und Entspannung finden



7



IM LEBEN BLEIBEN

Aktivitäten fortführen



8



POSITIV DENKEN

Ängste und Sorgen loslassen



9



HUMOR

Lachen ist die beste Medizin



10

+

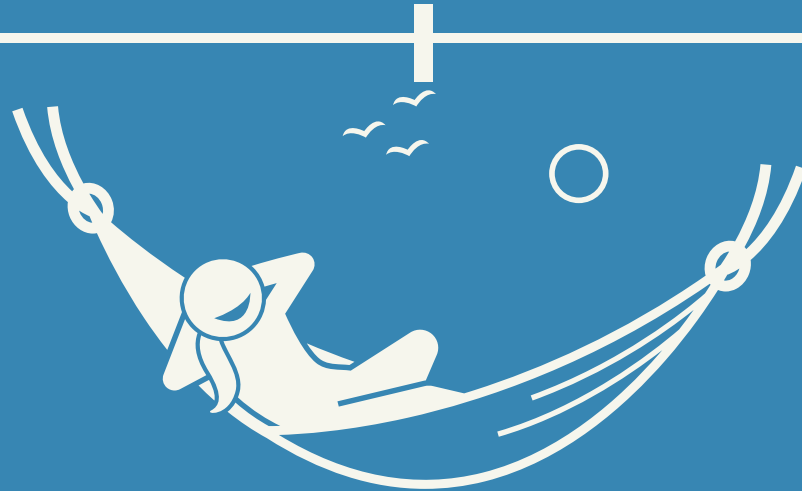


GEMEINSCHAFT HILFT

Wir sind nicht allein



11



GELASSENHEIT

Geduldig und liebevoll mit sich selbst bleiben



12



SELBSTFÜRSORGE

Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen



13



DANKBARKEIT

Den Horizont erweitern



14



GUTES WEITERGEBEN

Die (Parkinson-)Welt zu einem besseren Ort machen



“

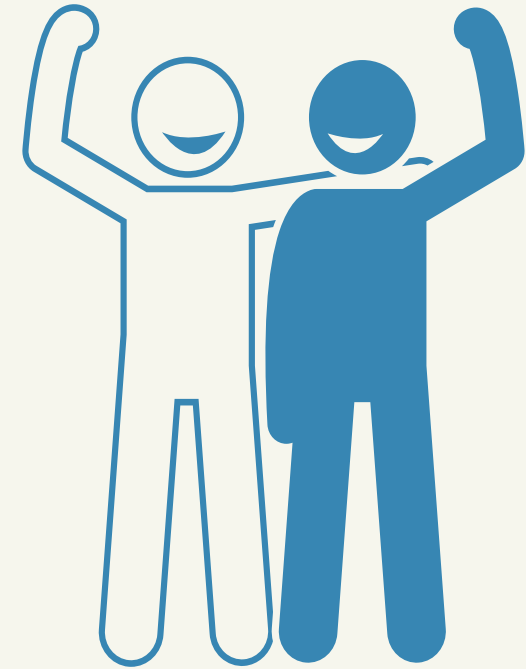
Die häufigste Art, wie Menschen ihre Kräfte verschwenden ist, indem sie denken, sie hätten keine.

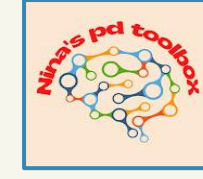


Alice Walker

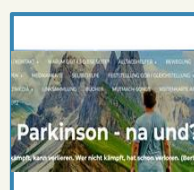
Der Wert von Selbsthilfe

LERNEN AM BEISPIEL ANDERER
VERSTANDEN WERDEN
KRANKHEITSWISSEN
BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN
EMPOWERMENT





<https://parkinson-journal.de/selbsthilfe-vielfalt-von-a-z>



Anregung für Ärzt:innen & Therapeut:innen

Was Menschen mit Parkinson brauchen

Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft



Empowerment



nicht alle Beschwerden auf Parkinson schieben

Partner:innen mit einbeziehen



Verständnis & Zeit



Behandlung auf Augenhöhe



Mitsprache & Beteiligung

“

*Ich kann Parkinson nicht
mit Tischtennis besiegen,
aber ich habe die Angst
vor der Krankheit
mit Tischtennis überwunden.*

*Nenad Bach
Gründer von PingPongParkinson*



***Herzlichen Dank
für die
Aufmerksamkeit***

Kontakt

KATHRIN WERSING

E-MAIL

kontakt@jetzt-erst-recht.info

HOMEPAGE

www.jetzt-erst-recht.info

