



Pressemitteilung

Eschwege, den 9. April 2026

Die Selbsthilfekontaktstelle informiert

**Am 11.04.2026 ist Welt-Parkinson-Tag
Die Selbsthilfegruppe Parkinson Eschwege stellt sich vor – Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität**

Im Werra-Meißner-Kreis gibt es seit vielen Jahren die Selbsthilfegruppe für Menschen mit der Parkinson-Krankheit. Ziel der Gruppe ist es, Betroffenen einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und fundierte Information zu bieten – und damit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität im Alltag mit der Erkrankung zu leisten.

Die Parkinson-Krankheit ist eine chronisch fortschreitende neurologische Erkrankung, die vor allem mit motorischen Symptomen wie Zittern (Tremor), Bewegungsverlangsamung (Bradykinese), Muskelsteifheit (Rigor) und Gleichgewichtsstörungen einhergeht. Darüber hinaus können nicht-motorische Beschwerden wie Schlafstörungen, Depressionen, Konzentrationsprobleme oder vegetative Störungen auftreten. Die Diagnose bringt für Betroffene und ihre Familien oft tiefgreifende Veränderungen mit sich – körperlich, seelisch und sozial.

Gemeinsam statt allein

„Die Diagnose Parkinson wirft viele Fragen auf und kann zunächst verunsichern. In der Selbsthilfegruppe erleben die Teilnehmenden, dass sie mit ihren Sorgen, Ängsten und Herausforderungen nicht allein sind“, erklärt ein Mitglied der Gruppe. „Der offene Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen schafft Verständnis, gibt Mut und stärkt das Selbstvertrauen.“

Die Treffen finden regelmäßig in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre statt. Im Mittelpunkt steht das persönliche Gespräch, das Teilen individueller Erfahrungen sowie praktische Tipps für den Alltag. Themen wie Umgang mit Medikamenten, Bewegungsangebote, Ernährung, sozialrechtliche Fragen oder der Austausch über neue Therapieansätze werden gemeinsam besprochen.

Ergänzung zur medizinischen Versorgung

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung zur ärztlichen und therapeutischen Behandlung. Sie ersetzen keine medizinische Therapie, bieten jedoch Unterstützung auf Augenhöhe. Studien zeigen, dass der regelmäßige Austausch in Selbsthilfegruppen das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt, Isolation entgegenwirkt und zu einem aktiveren Umgang mit der Erkrankung beiträgt.

Offen für neue Mitglieder

Die Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Interessierte. Eine Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich möglich; Vorkenntnisse oder eine Mitgliedschaft in einer Organisation sind nicht erforderlich. Diskretion und gegenseitiger Respekt stehen dabei an erster Stelle.

Betroffene und Interessierte, die sich angesprochen fühlen, können sich gern bei den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle melden, um weitere Informationen zu erhalten.

Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner

Anna Schmidt, Anja Fett, Britta Salewski, Ilka Römer-Gebhardt

Luisenstraße 23c

37269 Eschwege

Tel: 05651/ 302 25380

E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de



Bildunterschrift: Gemeinsam statt alleine (Bildnachweis: pexels)