

# Hilfe zur Selbsthilfe als Lebensaufgabe

Sonja und Thomas Seehagen engagieren sich für Menschen mit Parkinson / Anlaufstelle ist eigenes Büro in Schwedt

**Schwedt (chs).** Diagnose Parkinson – als Thomas Seehagen von der Erkrankung seines Vaters hört, bleibt ihm erstmals die Luft weg. Verwirrung, Angst, viele Fragen, alles schlägt auf einmal über den Vater, aber auch über die engste Familie ein. Doch Sohn und Schwiegertochter wollen sich von der Erkrankung nicht unterkriegen lassen, eine Hilfe, aber auch Mutmacher sein. Sie informieren sich, sprechen mit Fachärzten, holen sich Rat bei Experten und Betroffenen – und werden so selbst Profis für andere Betroffene und ihre Familien. Der Grundstein für die Parkinson-Hilfe ist gelegt.

Inzwischen ist das Ehepaar, das 2016 nach Schwedt zog, voll auf der Hilfe zur Selbsthilfe, wie sie ihre Aufgabe kurz und knapp zusammenfassen, beschäftigt. Die Unterstützung von Betroffenen, die Beratung von Familienangehörigen, der regelmäßige Austausch, die mit dem Verein verbundene Bürokratie – das alles ist zu einer Lebensaufgabe geworden. Im Februar 2017 übernimmt Sonja Seehagen den Vorsitz der Regionalgruppe Schwedt der Deutschen Parkinson Vereinigung. Ihr Mann unterstützt sie. Auf die Uhr gucken beide seitdem längst nicht mehr. Sonja Seehagen, selbst gesundheitlich beeinträchtigt und deshalb in Frührente, ist ebenso wie ihr Mann voll aufgegangen in der ehrenamtlichen Arbeit. Die hat mit dem in diesem Sommer eröffneten Parkinson-Selbsthilfe-Laden in Schwedt eine neue Stufe erreicht.

Nun können sich die rund 30 Mitglieder, das sind Betroffene ebenso wie deren Angehörige, regelmäßig in der Bertha-von-Suttner-Straße treffen und sich austauschen. „Wir wollen zu einem aktiven Umgang mit der Krankheit aufrufen und dabei ein Plus für die Lebensqualität bie-



Parkinson-Selbsthilfe-Laden in Schwedt: Sonja Seehagen will Betroffenen und Angehörigen Mut machen und mit Beratungs- und Bewegungsangeboten der Krankheit den Schrecken nehmen. Foto: Christina Schmidt



Neuestes Angebot: Beim ersten Bogenschießen-Training wies Thomas Seehagen (l.) die Teilnehmer ein. Ursula Bethke und Angelika Lade (hinten) zeigten sich als frischgebackene Schützen begeistert. Foto: Sonja Seehagen

ten, indem wir auch Spaß und Geselligkeit vermitteln“, erklärt Sonja Seehagen. Der Gedanke, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, die geistigen und körperlichen Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten und so auch das Selbstwertgefühl der Erkrankten zu stärken, leitet sie. Das Motto

der Regionalgruppe ist nicht umsonst: Diagnose Parkinson – Das Leben geht weiter. Die Seehagens berichten voller Dankbarkeit von der Solidarität, die ihnen zuteil wurde. Schon im KOMM, wo sich die seit 2015 bestehende Selbsthilfegruppe zunächst traf, seien sie stets gut

betreut und aufgenommen worden. Doch mit der Zeit reifte der Wunsch nach einem eigenen Domizil, wo die umfangreichen Informationsmaterialien der Regionalgruppe untergebracht und eine Anlaufstelle eingerichtet werden konnte. „Unsere Zweizimmer-Wohnung wurde langsam zu eng und wir haben überlegt, wie wir uns professioneller aufstellen können“, berichtet Sonja Seehagen. Nachdem sich das Ehepaar schließlich umfangreich informierte und ihre Ideen vorstellte, schlug ihnen eine Welle der Hilfsbereitschaft und Unterstützung entgegen. Nicht nur die Neurologie im Asklepios Klinikum, mit denen sie schon lange zusammenarbeiteten, auch die Wohnungsbaugenossenschaft WOBAG unterstützte als Vermieter das ehrenamtliche Engagement. Ebenso griffen ihnen unzählige Firmen unter anderem bei der Ausstattung mit Büromöbeln unter die Arme. Das war auch nötig, denn die Regionalgruppe erhält zwar Fördergelder der Krankenkassen und hat zudem volle Rückendeckung des Landes- und Bundesverbandes, die Seehagens engagieren sich aber gänzlich ohne Honorar oder Aufwandsentschädigung. Beide „brennen“ für ihre Arbeit und haben gemeinsam mit ihren Mitgliedern auch die schwierige Corona-Zeit überstanden.

„Wir haben die erzwungene Pause zum Durchschnaufen genutzt und unsere Ideen vorangetrieben“, erzählt Sonja Seehagen. Vor allem die Bewegungsangebote wollen sie ausbauen. Schon jetzt äußerst beliebt und gut besucht ist die Bewegungsgruppe, die sich regelmäßig im Mehrgenerationenhaus trifft. Für viele ist das wöchentliche „Smovey“, ein Sport für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, ein unbedingtes Muss. Ein neues Angebot in Zusammenarbeit mit der

SSV PCK Schwedt ist auch schon auf den Weg gebracht: intuitives Bogenschießen, für das sich Thomas Seehagen gerade zum Trainer ausbilden lässt. „Wir haben das therapeutische Bogenschießen vor eineinhalb Jahren in Potsdam kennengelernt und das bei unseren Bogenschützen vorgestellt. Wir wurden mit offenen Armen empfangen und sind sehr glücklich über die gute Zusammenarbeit“, erzählt Thomas Seehagen. Viele Menschen mit körperlichen Einschränkungen würden sich selbst bei Interesse nicht trauen, den Kontakt zu den Schützen zu suchen, dabei sei das Bogenschießen ein idealer Sport für sie. Kraft, Konzentration und eine Stärkung des Selbstwertgefühls – „man kann praktisch sehen, welche positiven Effekte das auf die Teilnehmer hat“, sagt Thomas Seehagen. Denn auch wenn Parkinson nicht heilbar sei, mit Bewegung und in der Gemeinschaft lasse sich der fortschreitende Prozess zumindest etwas verzögern und die Lebensqualität trotz Einschränkungen so gut wie möglich erhalten. Und das Wichtigste sei vor allem, dass keiner, Betroffene wie Angehörige, allein gelassen werden. Das sei auch der Grund gewesen, sich auch in Zukunft zu engagieren. Als der (Schwieger-)Vater im vergangenen Jahr starb, hatten die Seehagens ihr Engagement durchaus noch einmal überdacht – um sich dann mit Volldampf weiter in ihr Ehrenamt zu stürzen. „Wir werden gebraucht, da kann man nicht einfach alles hinwerfen. Und es gibt noch viel zu tun, um den Schrecken, den die Diagnose Parkinson auslöst, einzuordnen“, so Sonja Seehagen.

**Kontakt:** Parkinson-Selbsthilfe-Laden, Bertha-von-Suttner-Straße 43 in Schwedt, Tel. 03332 8334014, Sprechzeit: Donnerstag 14 bis 17 Uhr