

## Jung und Parkinson – da geht noch was

Unter 40 und schon Parkinson – Susanne Wagner und Heike Vogel haben ihr Schicksal in die Hand genommen und eine Selbsthilfegruppe für junge Betroffene gegründet.

Rund 300.000 Menschen in Deutschland sind von **Morbus Parkinson** betroffen, einer Erkrankung des Nervensystems. Etwa zehn Prozent davon sind bei Diagnosestellung unter 40 Jahre alt. Bei Susanne Wagner ging es mit 38 los: „Niemand ist damals auf die Idee gekommen, dass es Parkinson sein könnte.“ Es folgte ein langer Weg durch Kliniken und Arztpraxen. Als sie endlich die richtige Diagnose erhielt, war ihr klar,

dass sie ihr Leben praktisch neu erfinden musste. „Meine Familie und ich hatten zum Teil ganz unterschiedliche Ängste und Bedürfnisse“, erzählt Wagner. Auf der Suche nach Unterstützung und einer Selbsthilfegruppe begann sie im Internet zu stöbern, wollte möglichst viel über die Krankheit erfahren. Schnell stieß sie auf verschiedene Selbsthilfeangebote auch für jüngere Betroffene wie etwa die Internet-Selbsthilfeplattform **JuP**



Susanne Wagner und Heike Vogel haben 2015 in Braunschweig die Selbsthilfegruppe PaJuBS gegründet.

(**Jung und Parkinson**). Über die **Deutsche Parkinsonvereinigung (dPV)** fand sie schließlich eine Selbsthilfegruppe in ihrer Region. Diese richtete sich allerdings eher an ältere Betroffene. So entstand die Idee, unter dem Dachverband der dPV eine neue Selbsthilfegruppe speziell für jung Erkrankte zu gründen.

Zu diesem Zeitpunkt nahm die ebenfalls jung an Parkinson erkrankte Heike Vogel aus Salzgitter erstmals Kontakt

mit Susanne Wagner auf, und zwei Seelenverwandte trafen aufeinander. Auch Heike Vogel hatte eine lange Odyssee hinter sich – bis es endlich zur richtigen Diagnose kam, dauerte es bei ihr sieben Jahre. Die beiden beschlossen, die neue Gruppe gemeinsam zu leiten. Anfang 2015 ging es mit acht Erkrankten los. Im Januar 2016 trennte sich die inzwischen auf 22 Mitglieder angewachsene Gruppe vom dPV und gründete einen eigenen Verein mit dem Namen **PaJuBS (Parkinson – jung – Braunschweig)**. Wagner und Vogel sind sich einig: Der Aufwand hat sich gelohnt, denn der gemeinsame Austausch und die Arbeit rund um die Gruppe helfen, die Krankheit anzunehmen, sie besser zu verstehen und sich mit diesem Schicksal nicht allein zu wissen. ●



**Mehr Infos:**

[www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)

### VOR ORT

## Neue Mitarbeiterinnen im Präventionsteam

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. Hier möchten wir Ihnen die regionalen AOK-Ansprechpartner vorstellen.

Seit September 2015 betreut Sabine Trexler die Regionen Ost-Niedersachsen und Braunschweiger Land – ein großes Gebiet mit den Landkreisen Gifhorn, Wolfsburg, Peine, Braunschweig, Helmstedt, Salzgitter und Goslar. Sie ist An-

sprechpartnerin für alle Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen in diesen beiden Regionen und für alle, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren. Für Sabine Trexler hat sich mit der Übernahme des Arbeitsgebietes Selbsthilfeförderung

Fortsetzung auf Seite 2 >

Fortsetzung von Seite 1 >

ein Kreis geschlossen. Schon zu Beginn ihrer Tätigkeit für die AOK-Niedersachsen im Jahr 1998 hat sie mit Freude in diesem Bereich gearbeitet. Dann veränderte sich ihr Aufgabenbereich und es folgten andere interessante Projekte und Tätigkeiten innerhalb der niedersächsischen Gesundheitskasse. „Der persönliche Kontakt zu den einzelnen Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfekontaktstellen ist eine tolle Aufgabe und die Arbeit macht sehr viel Spaß“, betont Trexler.

Ebenfalls neu an Bord ist Cornelia Weber, die für die AOK Niedersachsen seit März 2016 die Regionen Hildesheim/Alfeld und Südniedersachsen betreut – dazu gehören die Landkreise Göttingen, Northeim und Osterode. Auch sie unterstützt mit viel Engagement die regionalen Selbsthilfegruppen und ist Ansprechpartnerin für die Kontaktstellen.

Gern beantworten die beiden AOK-Expertinnen Fragen zur Projektförderung, unterstützen bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und geben Tipps zum Engagement in der Selbsthilfearbeit. Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, können sich gerne an die jeweils zuständigen regionalen Kontaktstellen wenden – natürlich stellen Sabine Trexler und Cornelia Weber aber auch gerne den direkten Kontakt her. ●



Foto: AOK Niedersachsen

### Sabine Trexler

- Dipl.-Sozialpädagogin
- seit 1998 für die AOK Niedersachsen tätig

Servicezentrum  
Gifhorn  
Schleusendamm 2  
38518 Gifhorn  
Tel.: 05371 801-30633



Mail:  
Sabine.Trexler@  
nds.aok.de



Foto: AOK Niedersachsen

### Cornelia Weber

- Präventionsberaterin
- seit 1993 bei der AOK in Duderstadt beschäftigt

Servicezentrum  
Duderstadt  
Bahnhofstraße 32  
37115 Duderstadt  
Tel.: 05527 9878-50633



Mail:  
Cornelia.Weber@  
nds.aok.de

## VERANSTALTUNGSTIPPS

**4. Juli 2016:**

**Selbsthilfetag in Winsen/Luhe**  
**9–12 Uhr, Fußgängerzone Winsen**  
Selbsthilfegruppen informieren am 19. Selbsthilfetag über ihre Arbeit und regionale Selbsthilfeangebote. Der neu aufgelegte „Wegweiser Selbsthilfe

2015/2016“ der [Selbsthilfekontaktstelle ZISS](#) informiert über bestehende Gruppen und wird kostenlos verteilt

**16. Juli 2016:**

**Delmenhorster Selbsthilfetag**  
**10–15 Uhr in der Markthalle**  
**Delmenhorst, Rathausplatz**  
Eintritt kostenfrei

**10. August 2016:**

**30-jähriges Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle KIBIS Nienburg**

**27. August 2016:**

**Radtour mit Lüneburger Selbsthilfegruppen**  
Motto: Wir bewegen was

**2. September 2016:**

**Selbsthilfekongress „Stärken erkennen und ausbauen“**  
Selbsthilfekongress in **Oldenburg** zum 30-jährigen Jubiläum des Arbeitskreises Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich und 25-jährigen Jubiläum des [Selbsthilfe-Büros Niedersachsen](#) in Oldenburg

**3. September 2016:**

**Lüneburger Selbsthilfetag**  
**10–15 Uhr im Lüneburger Glockenhaus** mit buntem Rahmenprogramm

**17. September 2016:**

**Sommerfest im Schaar-Haus, Delmenhorst**

SCHON GEWUSST?

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) in Niedersachsen hat dieses Jahr die Selbsthilfekontaktstellen mit **1,36 Millionen Euro** und die Landesorganisationen der Selbsthilfe mit 441.000 Euro gefördert.