

TISCHTENNIS GEGEN PARKINSON

INFORMATIONEN

Teil 3 Die PPP-Gruppen und die Vereine

Im Internet kann man sich heute umfassend über Morbus Parkinson informieren. Auf den entsprechenden Seiten, wie www.parkins-on-line.de, kann man sich sogar ganz hervorragend mit anderen Betroffenen austauschen. Darüber hinaus gibt es in nahezu jeder deutschen Stadt eine Selbsthilfegruppe zum Thema, in der man den persönlichen Austausch pflegen kann.

Was macht die PPP-Gruppen also so besonders?

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass über kurz oder lang viele der Symptome bei Parkinson dazu führen, dass die Betroffenen sich aus dem öffentlichen Leben zurückziehen.

Hier wollen wir ermutigen, ein sichtbares Teil der Gesellschaft zu bleiben und aktiv und offen mit der Diagnose Parkinson umzugehen. Tischtennis hilft dabei, denn die Betroffenen gehen nicht zur, gerade für jüngere Betroffene oft vorbehaltsbehafteten, Selbsthilfe, sondern zu PingPongParkinson.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, was die Diagnose Parkinson an Ängsten und Befürchtungen auslöst und wie häufig sich die Betroffenen mit der Situation überfordert fühlen.

Hier wollen wir Gesprächspartner sein, Erfahrungen austauschen, informieren, begleiten und ein Vorbild sein, das zeigt, dass sich mit der Diagnose Parkinson lange gut leben lässt. Tischtennis hilft dabei, denn es ist ein kommunikativer Sport, der schnell das Eis bricht.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass mit der Diagnose Parkinson der Weg in die klassische Selbsthilfegruppe auch deshalb schwierig sein kann, weil die Befürchtung besteht, dass das Leid der anderen einen selbst überfordern könnte.

Hier wollen wir Mutmacher und Beispiel dafür sein, dass mit einer entsprechend aktiven Lebensführung die körperliche Fitness auch bei Parkinson erhalten bleiben kann. Die vor langer, langer Zeit diagnostizierten Mitglieder der PPP-Gruppen, die immer noch mit großer Freude am Tischtennistisch stehen, sind das beste Beispiel dafür.

Im Trainingsteil soll darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer, unabhängig von ihrem Leistungsvermögen, jeder-mit-jedem trainieren. Deshalb werden die Spielpartner während der Übungen regelmäßig gewechselt. Im anschließenden freien Spiel findet sich dann oft ein ebenbürtiger Partner, denn wenn der Gegenüber in etwa gleich gut ist, macht das Training noch mehr Spaß.

Sicherlich kann man sich Tischtennis bis zu einem gewissen Grad selbst beibringen. Mehr Spaß macht es aber, wenn man die Tischtennis-Technik etwas besser beherrscht. Deshalb soll in möglichst vielen Stützpunkten nach fachkundiger Anleitung trainiert werden. So kann schneller ein gesundheitlicher Nutzen erzielt werden - wer die Technik beherrscht, profitiert am meisten.

Die Trainer in den PPP-Stützpunkten haben folgerichtig bestimmte Qualitätskriterien zu erfüllen. Sie benötigen neben der Eignung zum Tischtennis-Übungsleiter weitergehende Kenntnisse zum Krankheitsbild und Übungsformen bei Parkinson.

PPP führt aus diesem Grund mit dem Deutschen Tischtennis Bund (DTTB) einen Dialog über die Möglichkeiten des DTTB ein Schulungsangebot für PPP-Stützpunkttrainer zu entwickeln, die einen Schwerpunkt auf der Parkinson-Symptomatik haben.

Die Kooperationsvereine

Tischtennis ist ein günstiger Sport. Um anzufangen, reicht ein guter Schläger aus dem Fachhandel, den es schon ab 30 Euro gibt. Das weitere Material wie Tische, Netze und Bälle stellt in der Regel der Verein, in dem die PPP-Teilnehmer spielen. Um die Kosten der lokalen Sportvereine für das Material zu decken, werden die PPP-Teilnehmer aktive Mitglieder des Vereins, in dem sie Tischtennis spielen. Auch für die Kooperationsvereine, die in der Regel leider mit einem Mitgliederschwund zu kämpfen haben, wird PPP damit attraktiv.

PPP-Gruppen





Alle PPP-Gruppen aktuell unter

<https://www.pingpongparkinson.de/pingpongparkinson-deutschland>

	Ort	Leiter	Kooperationsverein
1	Augsburg	Manuela Kania	DJK Pfersee
2	Bad Homburg	Harry Wissler	TTC OE Bad Homburg
3	Berlin-Charlottenburg	Jens Greve	Sport-Gesundheitspark
4	Berlin-Lichtenberg	Silvia Buth	SV Lichtenberg
5	Bremerhaven	Gabriele Faßhauer	DJK Arminia Bremerhaven
6	Detmold	Johannes Schefers	In Vorbereitung
7	Dortmund	Christoph De Martin	DJK Ewaldi
8	Düsseldorf	Karsten Riethmacher	Borussia Düsseldorf
9	Erfurt	Anja Bolze-Maahs	TTZ Sponeta Erfurt
10	Fulda	Silke Kind	KSV Niesig
11	Glückstadt	Ilka Schümann	ETSV Fortuna Glückstadt e.V
12	Göttingen	Justin Voss	Nikolausberger SC
13	Grenzau / Koblenz	Andreas Christen	Zugbrücke Grenzau
14	Hamburg	May Evers	FC St. Pauli
15	Herten	Margarete Gursch	Trimm Club Herten
16	Homberg (Ohm)	Udo Winkler	TTC Büßfeld
17	Idstein	Birgit Borchardt	TV 1844 Idstein
18	Kaiserslautern	Carmen Moebert	TSG Kaiserslautern
19	Karlsruhe	Ruth Eisinger	DJK Karlsruhe Ost
20	Köln	Jens Rattai	1. FC Köln
21	Leipzig	Heiko Rauchmaul	Leutzscher Fuchse
22	Lindau	Carsten Deak	ESV Lindau
23	Meerbusch	Claudia Lagac	In Vorbereitung
24	Münster	Kathrin Wersing	In Vorbereitung
25	Neumünster	Andreas Arndt	TS Einfeld
26	Nordhorn	Thorsten Boomhuis	SV Vorwärts Nordhorn
27	Osnabrück	Dieter Neumann	In Vorbereitung
28	Ötisheim	Marita Siegel	Physiotherapie
29	Regensburg	Stefan Kronschnabl	DJK SB Regensburg
30	Steinheim	Jan Schmauder	TSG Steinheim
31	Steinach	Markus Kammerer	TTC Steinach
32	Sulzbach	Gisi Steinert	TSG Sulzbach
33	Troisdorf / Bonn	Christoph Freyberg	In Vorbereitung
34	Uffenheim	Frank Gebhardt	In Vorbereitung
35	Varel	Norbert Hase	Vareler TB

36	Wolfsburg	NN	In Vorbereitung
37	Worms	Oliver Franz	TV Worms-Leiselheim

Verein

PingPongParkinson Deutschland e. V.
 Korbweidenweg 5
 48531 Nordhorn
 gegründet am 02.02.2020¹

Vorstand:

Thorsten Boomhuis	Nordhorn	1. Vorsitzender
Harry Wißler	Niddatal	2. Vorsitzende
Frank Plangemann	Nordhorn	Vorstand PPP-Gruppen
Dennis Hagen	Haren	Vorstand Finanzen

Mitglieder: 141 Stand: 11.10.2020

Ehrenmitglieder: Jörg Roßkopf, Nenad Bach

Der Verein hat zurzeit mehr fördernde passive als aktive Mitglieder, da für die Teilnehmer der PPP-Gruppen eine Mitgliedschaft keine Bedingung, sondern freiwillig ist. Die Teilnehmer werden Mitglied in den Vereinen, die das Training letztlich ja auch anbieten und das Material stellen.

¹ Man kann es drehen und wenden, wie man will: Der 02.02.2020 war ein palindromischer Tag. Das letzte Mal war das in Deutschland am 21.02.2012 der Fall. Der wohl bemerkenswerteste Palindrom-Tag war der 11.11.1111. Heinrich V. war damals gerade römisch-deutscher Kaiser geworden. Bis zum nächsten Mal muss man in Deutschland gar nicht so lang warten: Am 12.02.2021 ist es wieder so weit.

Doch mit dem Palindrom hören die Spielereien noch nicht auf: Der 02.02.2020 war der 33. Tag des Jahres und es folgten noch genau 333 weitere Tage.