

# PEPO AKTUELL ... /2022

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.

## Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene



### Bericht aus Erfurt

Bericht: Waltraud Nenner

Bilder: Anette Byhan, © Der Paritätische Thüringen - Frank Diehn(2)

### Bericht vom 2. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz am 3. September 2022 in Erfurt

Um 10 Uhr wird die Konferenz mit einem musikalischen Beitrag eröffnet. Das Interesse warf sehr groß und so fanden sich bei strahlendem Sonnenschein rund 250 Teilnehmer aus mehreren Bundesländern auf der Messe Erfurt ein. Unseren Landesverband hat unser Mitglied Waltraud Nenner vertreten.

In seiner per Video übertragenen Ansprache betont der Ministerpräsident des Freistaates Thüringen Bodo Ramelow die Wichtigkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen.

Danach beginnt die Talkrunde mit den Paritätischen Geschäftsführerinnen von Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und einem Vorstandsmitglied der AOK Sachsen-Thüringen.

Es wird der besondere Stellenwert der SHG in der Gesellschaft hervorgehoben, auch die Wichtigkeit der finanziellen Unterstützungen. Es folgt ein sehr beeindruckender Vortrag von Frau Prof. Dr.

Brohm-Badry aus Trier (brohmbadry@dim.sc), vom Deutschen Institut für Psychologie.

Sie sprach über die aktuellen Themen, die jeden bewegen. Über die Auswirkungen von Corona-Pandemie, dem Klimawandel, den Ukraine-Krieg.

Über Isolation, Einsamkeit, Stress (bemerkenswert besonders bei 20-40 Jährigen) Motivation, Entscheidungsmüdigkeit. Sie sagte auch,

## **PEPO Aktuell**

dass es in Ordnung sei, mal nicht besonders gut drauf zu sein, dass Menschen und Tiere hilflos werden, wenn ihre Handlungen unterdrückt bzw. eingeschränkt werden. Sie nimmt Bezug auf Tierexperimente mit Hunden, veröffentlicht von Martin Seligmann. Die Verhaltensweisen der Tiere sind durchaus auf Menschen übertragbar.

Es gibt auch die erlernte Hilflosigkeit, sog. "Kopf in den Sand stecken". Auch bei einem dominanten Partner ist bei dem anderen Partner eine erlernte Hilflosigkeit

festzustellen. Daraus resultiert fehlende oder reduzierte Motivation, auch psychische Beeinträchtigungen bis hin zu Schlafstörungen.

Was hilft: Positive Emotionen, Lebenszufriedenheit, Verbundenheit, Aktivitäten.

Wichtiges positives Gefühl ist die Hoffnung (Kranke gesunden, Krisen werden überstanden, Sterbende können los lassen). Weiterhin Enthusiasmus, Tatendrang, Neugier,

Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit sind wichtige Elemente um ein erfülltes Leben zu haben.

Negative und positive Emotionen sollten ins Gleichgewicht gebracht werden, indem man die Perspektive ändert. Negative Selbstgespräche/Selbstbestimmungen bewusst stoppen.

Sich selbst aufbauende Fragen stellen, wie, was ist heute gut gelungen, wofür bin ich dankbar, was war ein schöner Moment.

Verbundenheit mit anderen Menschen ist ebenfalls sehr wichtig. Inspirieren lassen durch Lebensfreude. Freude und Erlebtes mit anderen teilen. Humor steigert Lebensfreude.

Wichtigkeit von gutem Schlaf, der das Wohlbefinden fördert.

Ihr Hinweis: Handy ist ein Telefon. Anruf besser als SMS, analog besser als digital!

Das war ein wirklich sehr bemerkenswerter Vortrag.

Nach einer Pause beginnen die verschiedenen Foren zu den Themen Achtsamkeit, Kommunikation, gesundem Schlaf, Social Media und Übungen für ein fitteres Gehirn.

## **PEPO Aktuell**

Ich habe am Forum 4 "Schlaf und Gesundheit" teilgenommen. Frau Anke Sterdt, Schlafcoach aus Magdeburg, brachte dieses Thema und die vielfältigsten Probleme damit sehr ausführlich zur Sprache. Hier konnte jeder Teilnehmende für sich das Passende herausnehmen. Es gab genügend Hinweise für einen guten Schlaf.

Und das die vielen frei verkäuflichen Mittelchen eigentlich nur einem helfen..... dem Hersteller und dem Apotheker. Aber sie betonte, wer daran glaubt, sollte diese Dinge auch nehmen.

Nach der Mittagspause wurde es sportlich. Es wurden alle Teilnehmer unter Anleitung einer Physiotherapeutin zu Bewegungsübungen aufgefordert.

Danach folgte eine Talkrunde mit den Vertreterinnen der SHG Weimar, Erfurt und Jena.

Ein weiterer Vortrag von Frau Prof. Dr. Sänger aus Jena folgte "Wie kann es gelingen, Impulse zu nutzen". Sie stellte sehr bildlich den Zusammenhang vom Wollen zum Ausführen dar.

Es wurden Ratschläge und Erkenntnisse, belegt durch verschiedene wissenschaftliche Studien, gegeben.

Am Schluss bedanken sich die Vorsitzenden der drei Paritätischen Landesverbände mit dem Hinweis, dass 2024 die nächste Veranstaltung in Sachsen durchgeführt wird.

Ein Video von der Konferenz gibt es unter:

<https://youtu.be/m2zQdVTFcNA>

## **PEPO Aktuell**

**Rückfragen an:**

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.  
[info@polyneuro.de](mailto:info@polyneuro.de)

**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.**  
**PNP Hauptverwaltung / Zentrale**  
**Carl-Diem-Str. 108**  
**41065 Mönchengladbach**  
**Telefon: 02161 / 480499**  
**[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)**  
**Mobiltelefon: 0160 908 908 72**



**PNP Geschäftsstelle Bundesverband**  
**Im AWO-ECK**  
**Brandenberger Str. 3 – 5**  
**41065 Mönchengladbach**  
**Telefon: 02161 / 8277990**  
**[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)**

**PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW**  
**(Nordrhein-Westfalen)**  
**Speicker Str. 2**  
**41061 Mönchengladbach**  
**Telefon: 02161 / 8207042**  
**[www.selbsthilfe-pnp.de](http://www.selbsthilfe-pnp.de)**

**PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen**  
**GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen**  
**Rembrandstr. 13 b**  
**09111 Chemnitz**  
**Telefon: 0371 / 44458983**  
**[www.pnp-gbs-sachsen.de](http://www.pnp-gbs-sachsen.de)**