

PEPO Aktuell 09-2025

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
GBS-CIDP-PNP Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien

Kribbeline



Bericht vom Selbsthilfestammtisch am 16. April 2025 in Plauen

Bericht und Bilder: Claus Hartmann

Thema:

„Für mich – Für uns – Für andere“

Am 16. April trafen wir uns zum ersten Selbsthilfestammtisch im Quartier 30 in der Bahnhofstraße in Plauen.

Eingeladen hatte Frau Eilenberger vom Landratsamt in Plauen.

Sie ist die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppen im Vogtlandkreis.

Vertreter von mehreren Selbsthilfegruppen und von drei Landesverbände haben teilgenommen.

Einleitend informierte uns Frau Eilenberger zu aktuellen Themen und zum Stand der Förderung für 2025.

In Sachsen haben 829 Gruppen und 43 Landesverbände Anträge zur Förderung der Selbsthilfe gestellt.

Als Einstieg in die Gesprächsrunde hat sich die Pflegeselbsthilfe-Kontaktstelle des Caritasverbandes Vogtland e.V. vorgestellt. Die Kontaktstelle bietet spezielle Angebote für pflegende Angehörige.

Frau Daniela Wächter als Ansprechpartnerin zum Thema Selbsthilfe in der Pflege hat uns darüber ausführlich informiert. So gibt es in Deutschland über 1500 Selbsthilfegruppen speziell für pflegende Angehörige. Beim Aufbau der Selbsthilfegruppen gibt es „In-Gang-Setzer“. In-Gang-Setzer® bezeichnet ein methodisches Konzept zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Sachsen PEPO

In-Gang-Setzer sind ehrenamtlich Mitarbeiter der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle. Sie werden in einer intensiven Schulung für den Einsatz in den Selbsthilfegruppen qualifiziert und während ihres Engagements kontinuierlich durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet. Seit 2024 gibt es in Sachsen 14 Kontaktstellen für pflegende Angehörige.

Von etwa 17500 pflegebedürftigen Menschen im Vogtlandkreis werden etwa 70 % daheim gepflegt. Das ist für viele pflegende Personen sehr oft eine hohe Belastung. Um eine Pflege-Pause zu schaffen gibt es das Frühstück für pflegende Angehörige.

Das Motto lautet:

Selbstfürsorge heißt nicht: „Ich zuerst, sondern „ich auch“.

Hier können in einer entspannten Atmosphäre Erfahrungen aus dem Pflegealltag ausgetauscht werden.

Zu diesem Thema gab es einen großen Gesprächsbedarf und es wurden viele Erfahrungen ausgetauscht.

Für den Herbst ist ein weiterer Stammtisch geplant.



Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

Sachsen PEPO

**PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen
GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen
Altchemnitzer Straße 27
09120 Chemnitz
Telefon: 0371 / 44458983
www.pnp-gbs-sachsen.de**

**PNP-Hauptverwaltung / Zentrale
Carl-Diem-Str. 108
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 480499
www.polyneuro.de**

**PNP Geschäftsstelle Bundesverband
Im AWO ECK
Brandenberger Str. 3 – 5
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 8277990
www.polyneuro.de**

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



Kribbelline