

PEPO Aktuell 5-2026

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



Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien

Text und Bilder Jörg Girbig und Christine Röthig

3. Gesprächskreis in Döbeln am 20.03.2026



Am Freitag den 20.03.2026 fand in Döbeln, im Seminarraum der Badausstellung „Badpunkt“, der Fa. Pietsch unser 3. Gesprächskreis statt.

Zu diesem Treffen waren 9 Teilnehmer der Einladung gefolgt. Für diesen Gesprächskreis habe ich meine Ergotherapeutin Frau Jenny Kaiser vom Praxiswerk in Leisnig gewinnen können. In Ihrem Vortrag ging es einmal um das Vorstellen der Ergotherapie, was ist das und was gehört dazu.

Als Zweites ging es um Übungen die man allein zu Hause machen kann.

Sachsen PEPO

Sie hatte viele Hilfsmittel zu Übungszwecken aus der Praxis mitgebracht. Zum Beispiel, Therapieknete, Dehnungsbänder, Igelball, Stressstern, Stressball, Novafon-Massagegerät, Stapel -Kegel, Handkraftmesser, Holzstab, Holzklotz und einen Handgelenktrainer.

Für jeden Teilnehmer hatte ich einen Stressball und einen kleinen mit Erbsen oder Linsen gefüllter Luftballon bereitgelegt. Der gefüllte Luftballon war ein Beispiel für ein Hilfsmittel das man sich zu Hause mit einfachen Mitteln selbst herstellen kann.



In Ihrem Vortrag hat Frau Kaiser für jedes mitgebrachte Hilfsmittel die entsprechenden Übungen gezeigt und erklärt. Diese konnten auch ausprobiert werden, wie das Novafon.



Sachsen PEPO

Dass es die Stretch-Bänder oder die Therapieknete in verschiedenen Farben gibt, hat damit zu tun, dass diese in verschiedenen Stärken der Kraftaufwendung zur Verfügung stehen.

Sie gab auch Tipps, mit welchen alternativen Hilfsmittel aus dem Haushalt man bestimmte Übungen durchführen kann und was man beachten muss.



Wir bedanken uns bei Frau Kaiser, für den überaus informativen und interessanten Vortrag über die Ergotherapie und für die Hinweise, was man alles selbst mit einfachen Mitteln machen kann.

Sachsen PEPO

Im Anschluss gab es noch ein paar Informationen über die beiden Tage, die uns mit den seltenen Erkrankungen und der Selbsthilfe in Verbindung bringen. Das sind der internationale „Tag der seltenen Erkrankungen“ den es seit 2008 gibt.

Im Jahr 2025 anlässlich der Feier zum 40-jährigen Jubiläum der NAKOS am 16. September, haben die **DAG SHG** und die **NAKOS** gemeinsam einen jährlich wiederkehrenden „Tag der Selbsthilfe“ ins Leben gerufen.

Danach fand noch ein reger Erfahrungsaustausch statt.

Ich möchte mich noch einmal, bei allen, die mich unterstützt und zum Gelingen des Gesprächskreises mit beigetragen haben, recht herzlich bedanken.

Jörg Girbig

Ps: Da wir auch in Leipzig unsere Arbeit als Polyneuropathie Selbsthilfegruppe fortsetzen wollen, sind wir auf der Suche nach einem neuen Ansprechpartner. Interessenten können sich gern unter info.chemnitz@pnp-gbs-sachsen.de bzw. 0371-44458983 melden.

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**



Kribbeline