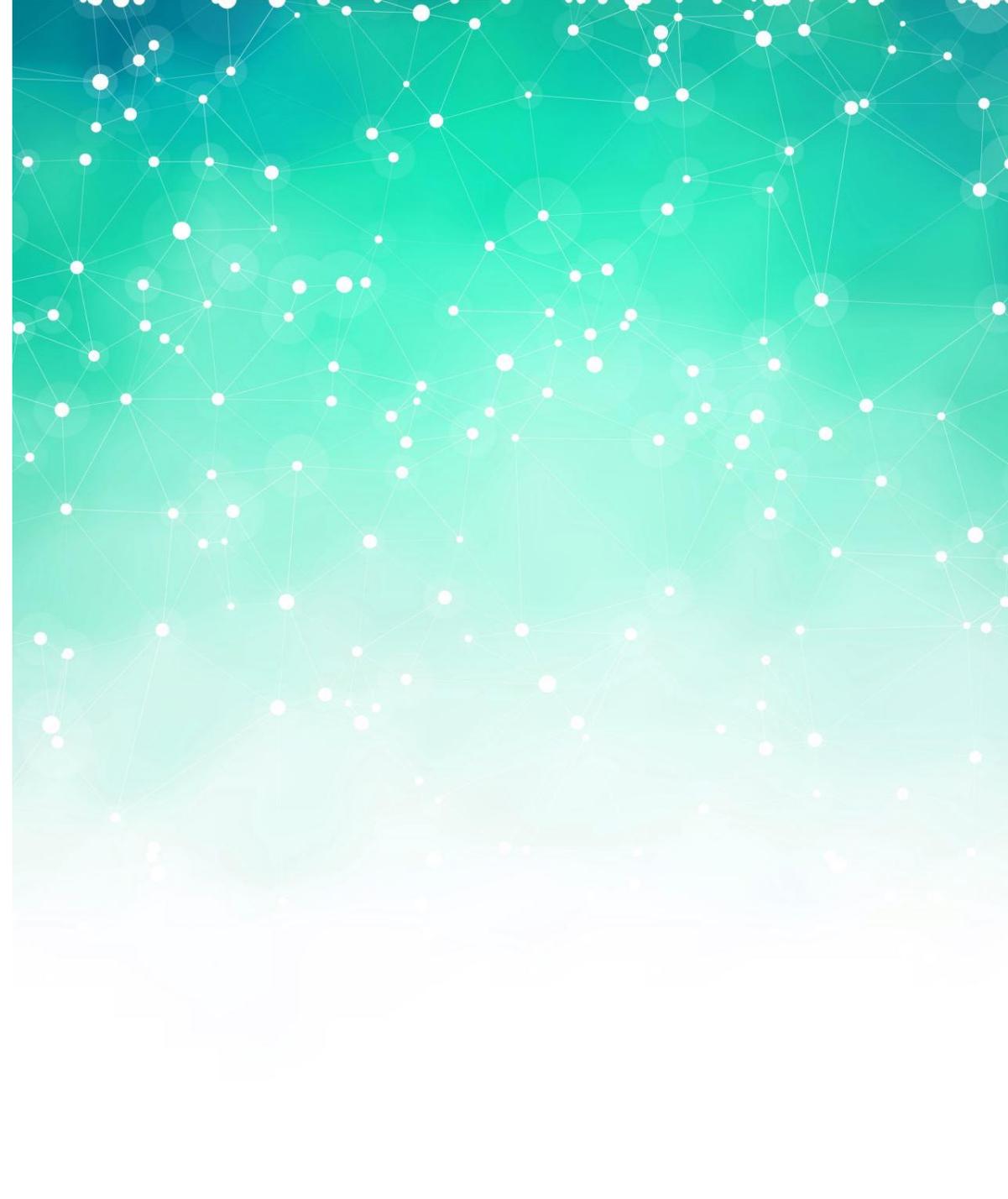


Gruppentreffen

SHG PNP Halle-Saalekreis

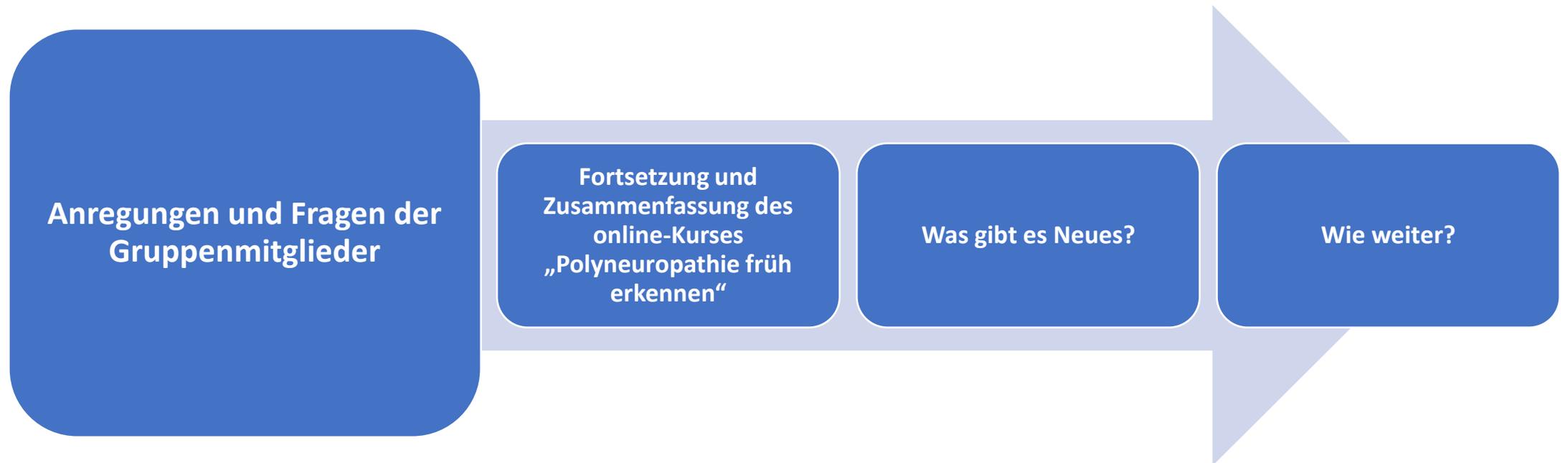
November 2021





- „ Die beste Hilfe ist die Hilfe zur Selbsthilfe“

Übersicht



Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe nutzt die Kraft der Gemeinschaft.

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen mit ähnlichen Herausforderungen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung und anderen professionellen (Beratungs-) Angeboten im Gesundheits- und Sozialwesen.

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen regelmäßig zusammen, um Erfahrungen auszutauschen. Betroffene informieren sich gegenseitig über Behandlungsmöglichkeiten, hören sich zu, helfen einander und sind gemeinsam aktiv. Vieles wird leichter, wenn man darüber sprechen kann. Das gibt Halt und Perspektive.

In Deutschland gibt es mittlerweile ca. 100.000 Selbsthilfegruppen.

unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit, führen Seminare durch und stellen Räume zur Verfügung. Selbsthilfekontaktstellen arbeiten indikationsübergreifend.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmer/innen selbst über die Häufigkeit und die Inhalte der Treffen. Der Austausch und das vertrauensvolle Gespräch stehen immer im Vordergrund.

- meist überschaubare Teilnehmerzahl (6 – 12 Personen)
- regelmäßige Treffen
- Teilnehmer/innen entscheiden selbst über die Dauer der Treffen
- alle sind gleichgestellt

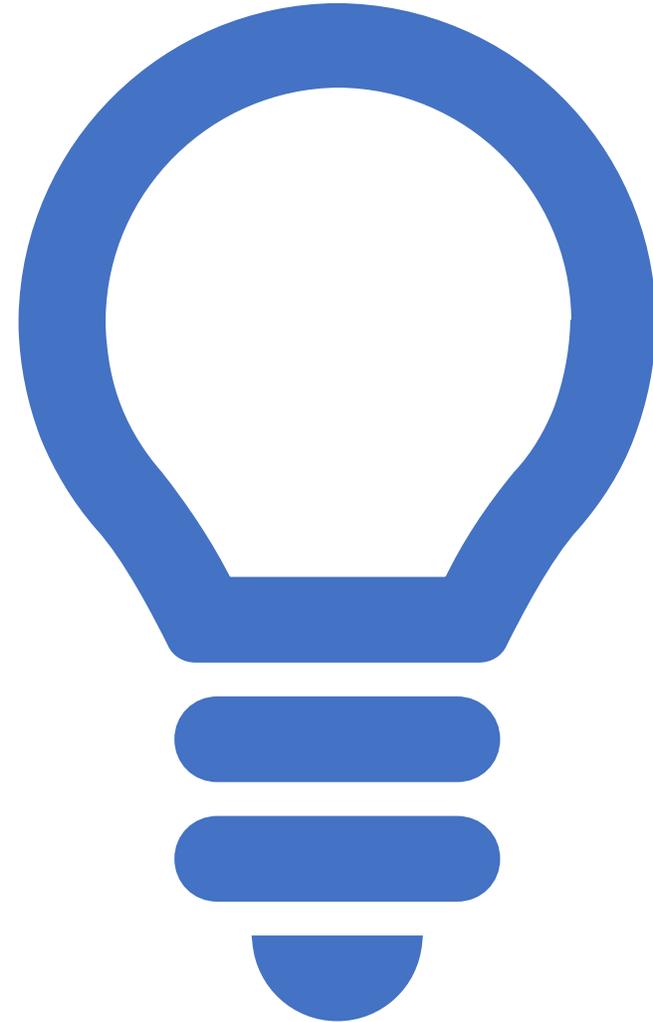
- was besprochen wird, bleibt in der Gruppe
- wie viel sich jede/r einbringt, entscheidet jede/r für sich
- findet in neutralen Räumen statt, nicht im privaten Rahmen
- manchmal Einladung von Referent/innen in die Gruppe
- Teilnahme ist freiwillig, kostenfrei und krankenkassenunabhängig

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Themen, zu Erkrankungen und Beeinträchtigungen, für psychosoziale Herausforderungen und Lebenskrisen sowie für zahlreiche soziale Anliegen. Ist nicht die passende Selbsthilfegruppe dabei, unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle Neugründungen gern vor Ort.

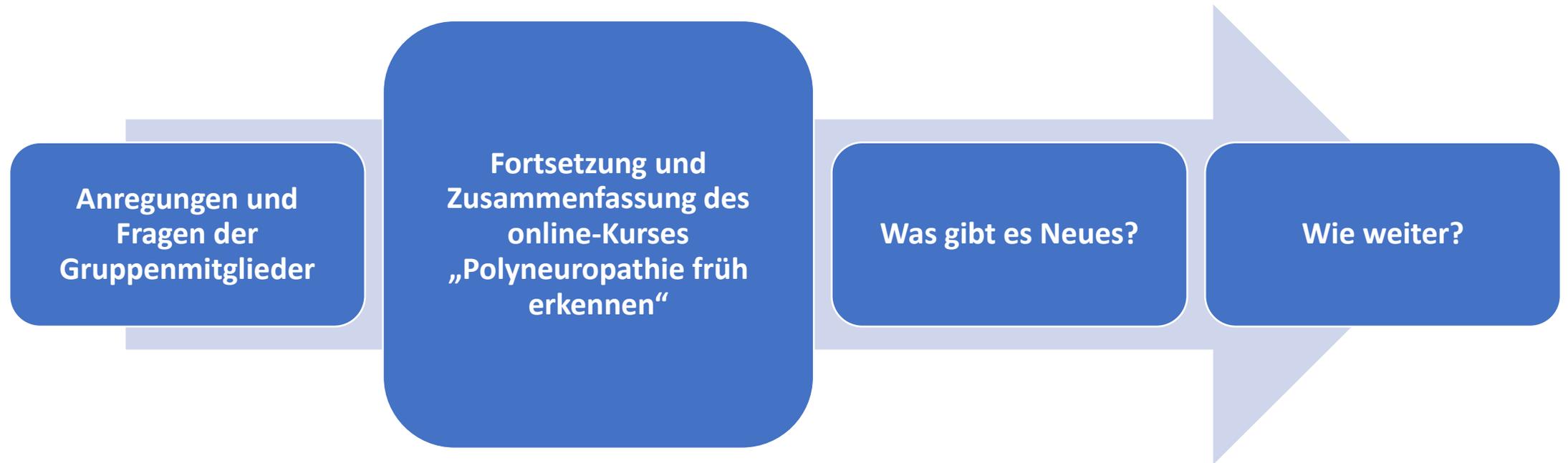
Warum kann Selbsthilfe genau das Richtige für mich sein?

- um Kontakte zu anderen Menschen zu bekommen, die sich in ähnlichen Situationen befinden
- um die Krankheit zu bewältigen, zu akzeptieren und aus der Isolation hervorzutreten
- um Informationen zum Krankheitsbild zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden
- um Informationen zu erhalten und sich auszutauschen
- um wieder Mut zu bekommen
- um einen stützenden Zusammenhalt zu erfahren
- um Hilfe zu geben und selbst anzunehmen

Anregungen und
Fragen der
Gruppenmitglieder



Übersicht





„Was bedeutet selpers“? (2‘)

Polyneuropathie
früh erkennen

Polyneuropathie früh
erkennen



KOSTENLOS

Prof. Dr. Thomas Licht und
Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MMSc, MBA

Polyneuropathie früh erkennen

Online-Kurs für PatientInnen und Angehörige

Fragen

Welche Teile des Nervensystems können von einer Polyneuropathie betroffen sein?

Was ist das autonome Nervensystem?

1. POLYNEUROPATHIE BEI KREBS VERSTEHEN



Nervensystem

Chemotherapie

Entstehung und Ursachen



Hoher
Alkoholkonsum

Medikamente

Vitaminmangel-
zustände

Diabetes
mellitus

WEITERE URSACHEN

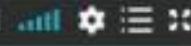
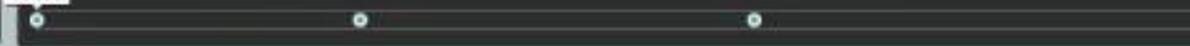
Infektionen

Tumor-
erkrankungen

Autoimmun-
erkrankungen



03:29



Transkript

Fragen

- **Was unterscheidet die PNP von anderen Krankheiten?**
- **Ist eine PNP eine seltene Erkrankung?**
- **Was sind negative / positive Symptome?**
- **Kann ein Hausarzt eine PNP feststellen? Wenn ja, wie?**
- **Welche erweiterte Diagnostik kann etwas über die Formen und Ursachen aussagen?**

4. VERLAUF UND PROGNOSE BEI POLYNEUROPATHIE BEI KREBS



Vorsorge

Verlauf

Prognose

Download Video



WICHTIG ZUR VORSORGE



Sensibilitäts- und
Sensomotoriktraining



Sport- und
Trainingstherapie



ÄrztInnen auf
Symptome hinweisen



03:14



**Was kann ich selbst tun, um
Symptomen vorzubeugen?**



Warum früh
erkennen?

Prof. Dr. med. Gustav Dobos
mit Dr. Petra Thorbrietz

Der entwurzelte Mensch

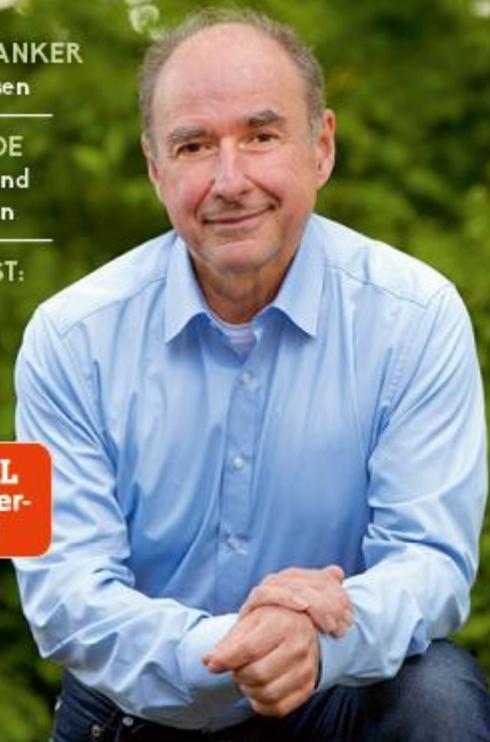
8 GESUNDHEITSANKER
für Alltag und Krisen

NATURHEILKUNDE
für Körper, Seele und
nachhaltiges Leben

LUST STATT FRUST:
Selbstfürsorge,
Resilienz und
Verbundenheit

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

SCORPIO



3 Schritte zur Heilung von Körper, Geist und Seele

AKTIVIERE DEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Du willst dir selbst oder eventuell auch deinen Klienten, die du betreust, mit diesem Wissen und Techniken, was Gutes tun?

Dann freue ich mich dich am
Freitag, dem 03.12.2021, in Magdeburg
persönlich zu treffen.

Aktivierung der
Selbstheilungskräfte



AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGS- KRÄFTE

Bei Lieferungen in Nicht-EU-Länder können zusätzliche Zölle, Steuern und Gebühren anfallen.

147,00 €

[MEHR ERFAHREN](#)



Heile dich
selbst

HEILE DICH SELBST

Bei Lieferungen in Nicht-EU-Länder können zusätzliche Zölle, Steuern und Gebühren anfallen.

MP3: 30,00 €

[MEHR ERFAHREN](#)



 Jetzt in Ihrer Apotheke bestellen

[Apothekensuche](#)

Pflichtangaben Aconit Schmerzöl

Ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z.B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. Warnhinweis: Enthält Erdnussöl. WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll/Eckwälden, DEUTSCHLAND.

Wie weiter?





Sexualität
und Brustkrebs

Sexualität und
Brustkrebs



KOSTENLOS



Gute Entscheidungen
treffen bei Blutkrebs

Gute Entscheidungen
treffen bei Blutkrebs



KOSTENLOS



Wachstumshormonmangel
verstehen

Wachstumshormonmangel
verstehen



KOSTENLOS



Besser leben mit
Polyneuropathie

Besser leben mit
Polyneuropathie



KOSTENLOS



Polyneuropathie früh
erkennen

Polyneuropathie früh
erkennen



KOSTENLOS



Behandlung
von MDS

Behandlung von MDS



KOSTENLOS

