

EDITORIAL

Liebe Leser*innen,

Solidarität ist das Herzstück der Rheuma-Liga NRW. Wir sind eine Gemeinschaft, die auf gegenseitiger Unterstützung und Zusammenhalt aufbaut. Doch Solidarität wird in unserer Gesellschaft zunehmend zur Seltenheit. Oft wirken Organisationen wie unsere anachronistisch – als wären sie ein Relikt aus einer anderen Zeit. Doch sind wir nicht vielmehr ein Spiegel dessen, was sich jeder von uns insgeheim wünscht? Ein Ort, an dem man ernst genommen wird, an dem sich Menschen gegenseitig stützen und einander mit Respekt und Verständnis begegnen?

Die aktuellen Zeiten stellen uns vor enorme Herausforderungen: Mitglieder-

verluste, ein nachlassender Zusammenhalt in der Gesellschaft, finanzielle Kürzungen in nahezu allen Bereichen, ein stagnierendes Wirtschaftswachstum und wachsende Sorgen um die persönliche finanzielle Sicherheit. Es wäre einfach, Schuldige zu suchen, auszumachen und beschämend bloßzustellen. Doch bringt uns das weiter? Vieles, was zu unserer aktuellen Situation geführt hat, liegt außerhalb unseres Einflusses. Entscheidend ist, was wir hier und jetzt daraus machen.

Die Rheuma-Liga NRW steht für Solidarität – und sie braucht sie. Von uns allen. Jetzt ist der Moment, in dem wir als Gemeinschaft aktiv werden müssen. Ob durch dein Engagement, deine Mitgliedschaft oder deinen finanziellen Beitrag – jeder Einzelne kann helfen, die Basis für unsere gemeinsame Zukunft

zu sichern. Natürlich ist das viel verlangt. Natürlich ist es leichter zu denken, dass das lieber andere machen sollen. Schließlich hat man bereits sein Paket zu tragen und das ist für jeden schwer genug.

Wir können den Ort und die Idee der Rheuma-Liga NRW weiter bewahren und dafür bedarf es einer Sache: Solidarität. Und damit ist jeder unserer Community angesprochen. Gemeinsam, und wir werden es nur gemeinsam schaffen, gestalten wir die Gegenwart und schaffen die Grundlagen für eine starke Zukunft.

*Mit herzlichem Dank für
deinen Einsatz und deine Solidarität,
Florian Ram*



Beate Raab und Peter Biermann
(Vorstand AG Kleve)

LANGJÄHRIGES EHRENAMT

Silberne Ehrennadel für Beate Raab

Bei der Arbeitsgemeinschaft Kleve hat die Mitgliederversammlung stattgefunden. Neben dem Geschäfts- und Kassenbericht gab es auch eine Neuwahl für die Delegiertenversammlung der Rheuma-Liga NRW. Hier wurde Stefan Kühn einstimmig gewählt, und er wird die Interessen der Arbeitsgemeinschaft im nächsten Jahr vertreten.

Höhepunkt des Abends war jedoch die Ehrung von Beate Raab. Sie wurde für langjährige aktive ehrenamtliche Arbeit

mit der Silbernen Ehrennadel des Verbandes ausgezeichnet. Neben einem Blumenstrauß erhielt sie auch eine Ehrenurkunde aus den Händen der beiden Vorstandsmitglieder der Rheuma-Liga NRW e.V. Peter Biermann und Detlef Schoemakers.

Diese Ehrung kam für Beate Raab völlig überraschend, da sie hiervon keine Kenntnis hatte. Alle Mitglieder in den Kursen waren darüber informiert und haben zahlreich an der Ehrung teilnehmen. ←

NEUES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Herzlich Willkommen, Jiaqi Zeng

Zum 01. Februar 2025 verstärkt Jiaqi Zeng als persönliche Referentin unseres Geschäftsführers Florian Ram das Team in der Geschäftsstelle in Essen. Als Teil der Rheuma-Liga möchte sie gerne Menschen mit rheumatischen Erkrankungen unterstützen und das Gemeinschaftsgefühl stärken.



Jiaqi Zeng privat

Sie hat 2020 ihren Bachelor of Science in Physiotherapie abgeschlossen und schon einige Erfahrungen als Physiotherapeutin gesammelt. Im Jahr

2023 beendete sie ihr Studium mit dem Abschluss Master of Science im Bereich der Versorgungsforschung und -gestaltung an der Hochschule in Osnabrück. Bis zur Aufnahme ihrer Tätigkeit bei der Rheuma-Liga NRW arbeitete Jiaqi Zeng dort als Studienkoordinatorin für den Studiengang Muskuloskeletale Therapie (Manuelle Therapie).

Seit ihrem siebten Lebensjahr spielt sie Violine. In ihrer Freizeit geht Jiaqi Zeng gerne laufen und bereitet sich derzeit auf ihren ersten Halbmarathon vor. Um abzuschalten malt sie gerne mit Aquarellfarben, die Bilder verschenkt sie an Familie und Freunde. Wichtig ist ihr, mit und für die Rheuma-Liga NRW einen



Kranich mit Signatur von Jiaqi Zeng in chinesischen Schriftzeichen

positiven Beitrag zur Selbsthilfe und zur Verbesserung der Lebensqualität betroffener Menschen zu leisten. ←

AKTIONSTAG RHEUMA

Erbsen und 3-D-Drucker in Dülmen

Erbsen und Rheuma? Wer schon immer mal zur Schmerzlinderung die Hände in ein kühles Erbsenbad halten wollte, war am 14.01.2025 genau richtig beim Aktionstag Rheuma in Dülmen.

Wobei, angesichts des kalten Winterwetters, die Station mit dem warmen Rapsamenbad wesentlich beliebter war. So hatten aber nicht nur die Besucher*innen alle Hände voll zu tun, sondern auch die Organisatorinnen des Aktionstages, Hildegard Mang, Ehrenamtliche der Arbeitsgemeinschaft Coesfeld und Kirstin Schütz, Mitarbeiterin der Landesgeschäftsstelle der Rheuma Liga-NRW in Essen. Zahlreiche Besucher und Besucherinnen gaben sich förmlich die Klinke in die Hand, sodass es ein ständiges Kommen und Gehen gab. Ruhig wurde es dennoch zwischenzeitlich, als Hildegard Mang einen Vortrag über die Vielfalt rheumatischer Erkrankungen hielt und



Impressionen zum Aktionstag Rheuma

die Anwesenden interessiert zuhörten, um anschließend Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Großer Beliebtheit erfreute sich auch der Stand mit den Hilfsmitteln. Fasziniert ließen sich einige ältere Damen die Kartensmischmaschine, den Tablettenspender aus dem 3-D Drucker sowie den Reißver-

schlussöffner präsentieren. Hildegard Mang hatte eine sehr beachtliche Sammlung verschiedenster Gegenstände aufgebaut, die Menschen mit rheumatischen Beschwerden den Alltag erleichtern. Ausprobieren erwünscht! Auch Jürgen Steinberg, der die Räumlichkeiten seines Pflegedienstes zur Verfügung stellte, freute sich über die unterschiedlichen Aktionstische und die vielen bekannten und neuen Gesichter. Während einige Besucher*innen sich mit Infomaterialien der Rheuma-Liga NRW versorgten, oder den Rheuma Simulationshandschuh testen wollten, kamen andere mit konkreten Fragestellungen, beispielsweise zum Funktionstraining oder zu seltenen Erkrankungen. Sogar neue Mitglieder konnten gewonnen werden. „Der Aktionstag war ein voller Erfolg!“ stellte Hildegard Mang zufrieden fest, als die letzten Besucher*innen nach Hause gingen. ←

LENA LORENZ UND DIE AG DER JUNGEN RHEUMATIKER*INNEN IN NRW

Eine von uns ...

Hallo, ich bin Lena, 28 Jahre alt und wohne in Hattingen mitten im Ruhrgebiet. Mein größtes Hobby war es vor der Diagnose Rheuma, selber im Verein Fußball zu spielen. Das war leider im Verlauf nicht mehr möglich, weshalb ich jetzt meinen Verein VFL Bochum bei Heimspielen und Auswärtsfahrten unterstütze.

Ich habe seit 10 Jahren die Diagnose rheumatoide Arthritis mit mehrfacher Gelenkbeteiligung. Der Weg bis zur Diagnose war mich als junger Mensch mitten in der Abiturphase nicht einfach und auch ich hatte mit Vorurteilen einer chronischen Erkrankung im jungen Alter zu kämpfen. Zum Zeitpunkt der Diagnose fühlte ich mich nur erleichtert und verstanden. Es war und es ist für mich wichtig, sich mit anderen jungen Betroffenen auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

Mein Ehrenamt bei der deutschen Rheuma-Liga NRW begann mit der Entwicklung und Erstellung der eigenen Homepage jungundrheuma.nrw. Zusätzlich bin ich mittlerweile Ansprechpartnerin für junge Rheumatiker*innen in NRW und engagiere mich im Leitungsteam. Seit Juni 2022 bin ich nun auch das jüngste Mitglied im Vorstand NRW. Wir veranstalten für junge Menschen mit Rheuma Aktivitäten, Seminare und vieles mehr, dabei steht der Austausch im Vordergrund. Im Oktober 2024 habe ich die Möglichkeit bekommen, bei der Lokalzeit Düsseldorf (WDR) über das Leben mit Rheuma und meine ehrenamtliche Tätigkeit zu berichten. Ich kann resümierend zu meinen Tätigkeiten bei der Rheuma-Liga NRW sagen, dass ich ohne diese persönlichen und sozialen Erfahrungen nicht der Mensch wäre, der ich jetzt bin. Zudem möchte ich die gewonnenen guten Freundschaften nicht missen. Neben der Erkrankung steht bei uns in der Arbeitsgemeinschaft auch



Lena bei ihrem Verein VFL Bochum



Lena als Moderatorin beim Markt der Möglichkeiten in Gelsenkirchen



Lena als Studiogast beim WDR in der Maske

der Teamgeist und abwechslungsreiche Austausch über Themen außerhalb der Erkrankung im Mittelpunkt.

Durch meine Erkrankung und die ehrenamtliche Tätigkeit hat sich das berufliche Interesse ergeben, mehr über das Themenfeld im Gesundheitsbereich zu erfahren und zu erforschen. Demzufolge habe ich ein Bachelorstudium im Bereich Gesundheit und Diversity (B.A.) und ein Masterstudium Gesundheitswissenschaften (M.Sc.) an der HS Gesundheit in Bo-

chum abgeschlossen. Besonders in meiner Masterarbeit war es für mich wichtig, mich mit einem interessanten und spannenden Thema zu befassen. Demzufolge habe ich mich nach Literaturrecherchen dazu entschlossen, 17 junge Menschen mit rheumatoider Arthritis in Einzelinterviews zu befragen, wie sie ihre Arbeitssituation mit der Erkrankung erleben. Bereits während meiner Masterarbeit konnte ich durch die Gespräche erfahren, dass vor allem junge Menschen mit zahlreichen Herausforderungen im Arbeitsalltag zu kämpfen haben (z.B. mangelnde flexible Rahmenbedingungen, kein ergonomischer Arbeitsplatz oder komplettes Unverständnis der Kolleg*innen für eine unsichtbare Erkrankung im jungen Alter). Allein aus dieser Forschungsarbeit ist mir bewusst geworden, auf welche Eckpunkte ich bei meiner Berufssuche achten möchte, woraus sich mein jetziger Job ergeben hat.

Seit einem Jahr arbeite ich nun als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Witten/Herdecke. In meinem Berufsalltag leite ich beispielsweise Seminare von Studierenden zum Thema Chronic Care. Ich kann meine Erfahrungen mit theoretischen Konzepten einbringen, teilweise auch ehrenamtliche Betroffene von der Rheuma-Liga in die Seminare einladen und diese gestalten. Zusätzlich arbeiten wir an Veröffentlichungen und Projekten. Das Thema chronische Erkrankungen spielt täglich eine Rolle. Wir sind ein interdisziplinäres Team und ich kann zusammen mit den gegebenen Rahmenbedingungen sagen, dass ich als Berufseinsteigerin und junge Person mit Rheuma in meinem Beruf angekommen bin, diesen weiter durchführen kann und mich einfach wohlfühle.

Ich kann zum Abschluss einfach sagen, dass ich meinem Rheuma dankbar bin, mich noch positiver entwickelt habe und mich auf die Zukunft freue. Denn wer weiß es nicht, Lachen ist doch immer die beste Medizin. Natürlich geht es uns nicht jeden Tag gut, aber ich glaube, dass auch chronische Erkrankungen nicht direkt mit täglicher Angst und Sorge verbunden sein müssen. ←

Seminartermine

RHEUMA-THERAPIE BEI KINDER- WUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT

02. April 25 / 18:00 – 19:00 Uhr /
online

ENTSPANNUNG TAGESSEMINAR

05. April 25 / 10:00 – 17:00 Uhr /
Geschäftsstelle Essen

PFLEGEVERSICHERUNG – LEISTUNG UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

09. April 25 / 18:00 – 19:30 / online

FATIGUE:

15. April 25 / 18:00 – 19:30 Uhr /
online

YOGA BEI ARTHROSE

29. April bis 17. Juni 25 / 18:00 – 18:45 Uhr
online-Kurs live

FIBRO-FRAGESTUNDE:

**FIBROMYALGIE – EINE PSYCHISCHE
ERKRANKUNG? AKTUELLER FOR-
SCHUNGSSTAND ZU DEN URSACHEN**

06. Mai 25 / 18:00 – 19:30 Uhr / online

OSTEOPOROSE-ONLINE-TALK:

**NEUE OSTEOPOROSE-LEITLINIEN –
DIAGNOSTIK UND THERAPIE**

22. Mai 25 / 18:00 – 19:30 Uhr / online

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN – JUNGE SELBSTHILFE!

23. – 25. Mai 25 / 17:00 – 14:00 Uhr /
Hotel Herdecker Hof

FIBRO-FRAGESTUNDE:

**ERNÄHRUNG UND MIKRONÄHRSTOFFE
BEI FIBROMYALGIE**

01. Juli 25 / 18:00 – 19:30 Uhr / online

Bitte senden Sie uns Ihre
E-Mail-Adresse an
info@rheuma-liga-nrw.de
zu.

AUS- UND FORTBILDUNGEN FÜR BEWEGUNGSTHERAPEUT*INNEN IM FUNKTIONSTRAINING

05. - 06. April 2025

14. - 15. Juni 2025

Ganztägig im Rheumazentrum
Ruhrgebiet

DER „HEISSE“ DRAHT BEI MEDIZINISCHEN FRAGEN:

Ärztlicher Telefonservice der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V.

 **01804 – 8 27 97 97** (20 Cent pro Anruf nur aus
dem Deutschen Festnetz)

Jeden Dienstag von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Manchmal gibt es Fragen, die Patient*innen ihren behandelnden Ärzt*innen nicht stellen. Hierfür kann es viele Gründe geben. Sie haben Hemmungen, die Zeit reicht nicht mehr, oder die Frage fällt ihnen erst nach dem Arztbesuch ein. Andere Patient*innen möchten eine zweite ärztliche Meinung zu ihrer gesundheitlichen Situation hören. In diesen Situationen kann der Ärztliche Telefonservice eine erste Orientierungshilfe bieten.

Fragen zu rheumatischen Erkrankungen und ihrer Therapie beantwortet Ihnen:

- eine **internistische Rheumatologin/ein internistischer Rheumatologe**
am 01. April, 08. April, 22. April, 06. Mai, 13. Mai und 27. Mai

Auf Fragen zu Operationen und Gelenkersatz antwortet

- eine **orthopädische Rheumatologin/ein orthopädischer Rheumatologe**
am 15. April, 29. April und 20. Mai

- Die jeweiligen Termine finden Sie immer aktuell unter
www.rheuma-liga-nrw.de/rheuma-info/aerztlicher-telefonservice

Der Ärztliche Telefonservice ist ein sehr nachgefragtes Angebot. Sollte bei Ihrem Anruf die Leitung besetzt sein, haben Sie bitte Geduld und versuchen es noch einmal.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga
Nordrhein-Westfalen e.V.

III. Hagen 37
45127 Essen

Tel.: 0201/82797-0

Fax: 0201/82797-500

E-Mail: info@rheuma-liga-nrw.de

Internet: www.rheuma-liga-nrw.de
www.jungundrheuma.nrw

LinkedIn: [www.linkedin.com/
company/deutsche-
rheuma-liga-nrw-e-v/](http://www.linkedin.com/company/deutsche-rheuma-liga-nrw-e-v/)

