

EHRENAMT IN DER RHEUMA-LIGA

Runter vom Sofa – für mehr Einsatz in der Selbsthilfe

Gicht und Osteoporose

Wenn Stoffwechsel den Knochen trifft, hat der „Innere Schweinehund“ damit ganz viel zu tun – das können wir im Nachhinein bestätigen. Wir, Vorstandsmitglieder aus NRW und Junge Rheumatiker, präsentierten unsere Rheuma-Liga NRW mit Aufsteller und vielfältigstem Informationsmaterial auf der Fortbildungsveranstaltung des Zentrums für Seltene Erkrankungen in Düsseldorf.

Es wurden Informationen zu Osteoporose und Gicht geteilt und der Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Knochengesundheit im täglichen Leben hergestellt. Mich beeindruckte der Satz: „Wenn bei der Gicht nicht in den ersten zehn Tagen mit einer Anpassung des Lebensstils begonnen wird, sinkt die Motivation“. Das können wir gut auf unseren Willen, aber auch die wirkliche Umsetzung der regelmäßigen Bewegung beziehen.

Präsentation der Rheuma-Liga NRW

Ich war eingeladen, die Patientenperspektive darzustellen und die Hilfsangebote der Deutschen Rheuma-Liga gerade zum Thema Knochengesundheit zu erläutern. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, wie ungesund und knochen-

Vorstandsmitglieder präsentieren die Rheuma-Liga NRW im Zentrum für seltene Erkrankungen in Düsseldorf.



schädigend die „Nichtbewegung“ ist. Wir alle haben inzwischen den Spruch gehört: „Sitzen ist das neue Rauchen“. Wir liegen in Deutschland auf dem 15. Platz der inaktivsten Länder! Aber wie gelingt es uns, dieses Wissen („Bewegung ist wichtig, hilfreich und krankheitsmodifizierend für uns“) in wirkliche, echte Bewegung umzusetzen? Da kommen wir, die vielen ehrenamtlichen Helfer der Rheuma-Liga ins Spiel. In den verschiedensten Gruppen erfahren wir Motivation, Unterstützung und vielleicht auch mal einen kleinen Schubs, wenn es uns nicht so gut geht. Nicht nur die Funktionstrainings-Gruppen sind damit ge-

meint. Jegliche Selbsthilfeaktivitäten zwingen uns dazu, unseren „inneren Schweinehund“ zu überwinden und uns aus unserer Komfort-Zone, vom Sofa wegzubewegen, in Kontakt zu kommen, neue Dinge zu erfahren, zu lachen und zu lernen, unsere Krankheit ein wenig in den Hintergrund zu schieben. Sie ist oft präsent genug!

Reaktivierung der Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf

Unsere Vorstands-Arbeitsgruppe versucht „untergegangene“ Arbeitsgemeinschaften in NRW wiederzubeleben. Wie kann es gelingen, die Selbsthilfe in →

Fortsetzung von Seite 1

→ NRW wieder flächendeckend anbieten zu können? Das schaffen wir nicht alleine! Wir brauchen Menschen, Mitglieder, die sich vor Ort engagieren und damit immer mehr an Rheuma erkrankte und auch weitere Interessierte anziehen. Wir – der Vorstand und die hauptamtlichen Mitarbeiter – unterstützen gerne! Auch in Düsseldorf existiert schon eine Weile aus verschiedensten Gründen keine AG mehr. Wie schade! Das wollen wir ändern.

Bitte meldet Euch! Aus jeder kleinen Idee kann Selbsthilfe entstehen.

info@rheuma-liga-nrw.de oder
vorstand@rheuma-liga-nrw.de

Corinna Elling-Audersch
Vorstandsmitglied NRW
Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband



Die neue Präsidentin kommt aus NRW

Auf der letzten Bundesdelegiertenkonferenz in Berlin wurde Corinna Elling-Audersch (3. von links) zur neuen Präsidentin des Bundesverbandes gewählt. Herzlichen Glückwunsch Corinna und allzeit viel Erfolg für die zukünftige Arbeit! Das Bild zeigt unsere Delegation aus NRW.



Besuch im Landtag

Im November hatte Herr Minister Laumann die Gesundheitsselfthilfe NRW in den Landtag eingeladen. Die Rheuma-Liga NRW wurde vertreten durch Karl Cattelaens, Schatzmeister im Vorstand. Nach dem obligatorischen Sicherheitscheck gab es ein leckeres Frühstück und anschließend einen ausgewählten Rundgang durch den Landtag. Höhepunkt war die Diskussionsrunde mit Minister Laumann, in der es hauptsächlich um die Bedürfnisse einzelner Selbsthilfegruppen und der Gesundheitsselfthilfe in NRW ging. Das Foto zeigt die Besuchergruppe der Gesundheitsselfthilfe im Landtag.

Dr. Ansgar Platte

Zumba lädt zum Mittanzen ein.

Christian Böhme

Rebecca Hilder und Christian Dietsch

Mitmachen beim Vortrag „Tanz aus der Reihe“

Elisabeth Stegemann-Nicola

Auch die Jungen Rheumatiker melden sich zu Wort.

Kirstin Schütz und Peter Biermann

Michael Söntgen

JAHRESTAGUNG 2025 – FORTSETZUNG

Zumba auf der Jahrestagung

Nicht nur Zumba tanzen mit der Gruppe der AG Coesfeld (siehe mobil NRW im Dezember 2025) hat gezündet, auch die Vorstellung anderer Themen hat die vielen Teilnehmenden mitgenommen. Die Jahrestagung 2025 fand wieder im Oktober in Lünen statt und wir wurden mit Kuchen, belegten Brötchen, Obst und anderen Leckereien empfangen.

Nach der Begrüßung durch unsere Präsidentin Elisabeth Stegemann-Nicola nutzte unser neuer Geschäftsführer Michael Söntgen die Gelegenheit, sich vorzustellen.

Neben ausführlichen Informationen zum Funktionstraining, zur Therapeuten-schulung und zum Controlling des Funk-

tionstrainings wurde das Seminarprogramm mit TTools-Schulungen vor Ort, neuen Online-Angeboten und einer Reise in die Geschichte mit „Pril-Blumen“, Schlaghosen und Tastentelefonen vorgestellt. Auch das Thema Fragen, Anregungen, Informationen und Vorschläge aus den Arbeitsgemeinschaften ist nicht zu kurz gekommen. Vorgestellt wurden auch die Infopoints, Aufsteller in entsprechenden Kliniken mit ehrenamtlicher Betreuung. Hierbei wurde ebenso zum Mitmachen aufgerufen, wie zur Betreuung eines Rheuma-Liga-Stands auf der Reha-Care 2026. Bei Interesse bitte Kontakt zur Geschäftsstelle aufnehmen.

Christian Böhme aus der AG Soest hatte für uns einen spannenden Vortrag mit dem Titel: „Tanz aus der Reihe, es kann

nur gut tun – Das etwas andere Funktionstraining“ vorbereitet mit dem Ziel, uns einen bewegungsorientierten Umgang mit chronischen Schmerzen zu vermitteln. Mit Musik und Bewegung hat Christian uns erfolgreich zum Mitmachen angeregt.

Zum Gelingen der Jahrestagung hat auch der veränderte Ort für Abend- und Mittagessen beigetragen, weniger Bahnhofsatmosphäre, mehr Raum und Zeit für gute Gespräche. Alles in allem eine runde Veranstaltung.

Auch in diesem Jahr wird die Jahrestagung wieder in Lünen stattfinden, Termin ist der 09./10. Oktober 2026. Eine Neuerung wird es geben, Jahrestagung und Delegiertenversammlung werden zu diesem Termin stattfinden – nacheinander, versteht sich.



WARMWASSER- UND TROCKENGYMNASTIK

Wir suchen Therapeut*innen mit Herz – Bewegung, die Leben verändert!

Bewegung ist für Menschen mit Rheuma keine Selbstverständlichkeit – aber eine der besten Therapien überhaupt. Regelmäßiges **Funktionstraining** hilft, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Damit dieses wertvolle Angebot weiterbestehen kann, sucht die Rheuma-Liga engagierte Therapeut*innen, die Freude an Bewegung und am Umgang mit Menschen haben.

Funktionstraining – mehr als Gymnastik

Das Funktionstraining ist ein gezieltes Übungsprogramm. Unter fachkundiger Anleitung trainieren die Teilnehmenden in Gruppen – im Wasser oder im Trockenen. Die Übungen stärken Muskeln, fördern die Koordination und machen die Gelenke beweglicher, ohne sie zu überlasten. Viele Betroffene berichten, dass sie durch das Training wieder aktiver am Alltag teilnehmen können, sich sicherer bewegen und mehr Lebensfreude spüren.

Wir suchen Sie – auf Honorarbasis!

Um dieses wichtige Angebot aufrechterhalten zu können, brauchen wir Verstärkung. Gesucht werden engagierte Fachkräfte in ganz NRW, die das Funktionstraining auf Honorarbasis leiten möchten:

- **Physio- und Bewegungstherapeut*innen**
- **Sportlehrer*innen**
- **Sportstudent*innen mit Bachelor-Abschluss oder drei Jahre Studium**

Auch **Therapeut*innen im Ruhestand** sind herzlich willkommen!

Viele unserer Kursleitungen sind bereits im Rentenalter und bringen mit ihrer Erfahrung, Ruhe und Freude an der Bewegung wertvolle Impulse in die Gruppen ein. Wer gern mit Menschen arbeitet und Bewegung vermitteln möchte, findet bei uns eine erfüllende Aufgabe mit flexibler Zeiteinteilung. Wenn Sie Freude daran haben, Menschen zu motivieren, Bewegung zu vermitteln und mitzuerleben, wie Training wirkt – dann sind Sie bei uns genau richtig! Wer bei uns mitarbeitet, hilft nicht nur anderen, sondern erlebt auch selbst, wie erfüllend es ist, gemeinsam etwas zu bewegen.

Machen Sie mit – damit Bewegung weiterhin möglich bleibt!

Christina Droneberg-Hainer
Vorstandsmitglied

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.

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-/

