

Seminare 2024

Nachdem in der Dezember-Ausgabe von mobil in nrw unser Seminarprogramm nicht wie gewohnt veröffentlicht werden konnte, stellen wir Ihnen nun in dieser Ausgabe unsere Seminare 2024 vor. Die Anmeldung ist jederzeit möglich.

Wussten Sie schon ...

... dass wir auch kostenfreie Seminare durchführen für Menschen, die sich im Rahmen unseres Verbandes zugunsten anderer Rheumakrankter engagieren? In diesen Seminaren erfahren Sie alles, was Sie für Ihre Aufgabe brauchen. Die Seminare für Ehrenamtliche sind im Seminarflyer veröffentlicht, den Sie ebenfalls unter der genannten Adresse einsehen können.

Zu folgenden Seminaren für Patientinnen und Patienten können Sie sich anmelden:

NEUE WEGE ZUR ENTSPANNUNG – DEM SCHMERZ AKTIV BEGEGNEN

Seminar-Nr.: 24-102

Zielgruppe: Rheumakranke aller Altersgruppen

Referent*innen: Mitarbeiter*innen der Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf
Dorothee Chranowski, Dipl.-Psychologin,
Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster

Termin: 01. – 03. März 2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Hotel Der Schnitterhof, Bad Sassendorf

Mitglieder: 108,00 € pro Person

ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 02. Februar 2023

Entspannung spielt eine wichtige Rolle im Leben mit der Erkrankung und in der Bewältigung des Schmerzes. Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, mit denen Sie körperliche Verspannungen lösen und den Stressabbau unterstützen können. Sie erhalten neue Kraft und können besser mit den Schmerzen der Erkrankung umgehen.

Nach einer kurzen Einführung in die psychologische Schmerzbewältigung lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden praktisch kennen. Sie üben die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und die Feldenkrais-Methode. Aktive Entspannung wie Nordic Walking und Aqua Jogging stehen ebenfalls auf dem Programm. Besondere Aufmerksamkeit schenken Sie Bewegungsübungen aus dem klassischen Yoga, die für alle Teilnehmer*innen geeignet sind und die in aller Ruhe, achtsam und mit besonderer Aufmerksamkeit für die Atmung eingeübt werden.

VON WEGEN TATENLOS!

Seminar-Nr.: 24-103

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer rheumatoiden Arthritis

Referent*innen: Prof. Dr. med. Michael Hammer, Rheumatologe, Klinik St. Josef-Stift Sendenhorst

Mitarbeiter/innen Klinik St. Josef-Stift Sendenhorst

Ruth Koch, Ergotherapeutin

Karlheinz Steinmann, Podologe

Conny Schnitt, Feldenkrais-Lehrerin

Birgit Schlüter, Diätassistentin

Termin: 08. – 10.03.2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Ringhotel am Stadtpark, Lünen

Mitglieder: 108,00 € pro Person

ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 09. Februar 2024

Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Sie verursacht schmerzhafte Veränderungen an den Gelenken und kann auch das seelische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Der tägliche Umgang mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen und der Verzicht auf früher selbstverständliche Tätigkeiten sind nicht einfach zu verkraften.

An diesem Wochenende erhalten Sie grundlegende Informationen über die Rheumatoide Arthritis und ihre Therapiemöglichkeiten. Sie erfahren, wie Ergotherapie die Gelenke günstig beeinflussen kann. Ein Podologe informiert Sie über mögliche Auswirkungen der Erkrankung auf Ihre Füße und erläutert u. a. den Einsatz orthopädischen Schuhwerks. Sie werden sehen, dass Sie auch viel selbst für sich tun können: Durch Ihre Ernährung können Sie die Erkrankung günstig beeinflussen, Feldenkrais und Entspannungsübungen helfen im Umgang mit dem Schmerz.

FIBROMYALGIE – DAS „UNBEKANNTE“ RHEUMA?! -

Grundkurs für an Fibromyalgie Erkrankte

Seminar-Nr.: 24-104

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer Fibromyalgie

Referent*innen: N.N.

Birgit Wolk-Schmoock, Dipl.-Psychologin

Termin: 15. – 17. März 2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Mercure Hotel, Hamm



Fortsetzung von Seite 1

Mitglieder: 108,00 € pro Person

ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 16. Februar 2024

Fibromyalgie-Betroffene haben häufig einen besonders langen Diagnoseweg hinter sich. Noch immer wird die Erkrankung mit ihren Beschwerden nicht ernst genug genommen. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende medizinische Informationen über das Fibromyalgie-Syndrom. Sie lernen Möglichkeiten der psychologischen Schmerztherapie sowie den Einfluss von Stress und Belastung auf die Krankheitsverarbeitung kennen. Der Austausch der Teilnehmer/innen untereinander steht hierbei ebenso im Blickpunkt wie die Vermittlung von Informationen zur Bewältigung der unterschiedlichen Beschwerden.

SELTENE RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN: DAS SJÖGREN-SYNDROM

Seminar-Nr.: 24-105

Zielgruppe: Rheumakranke, die mit einem Sjögren-Syndrom leben

Referent*innen: Dr. Christof Specker, Evangelische Kliniken Essen-Mitte
Selbst betroffene Referentinnen der Deutschen Rheuma-Liga NRW

Termin: 20. April 2024

Beginn: 10.30 Uhr, Ende: ca. 17.00 Uhr

Ort: Intercity-Hotel, Essen

Mitglieder: 26,00 € pro Person

ermäßigt 13,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 41,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 23. März 2024

Viele Beschwerden – eine Erkrankung: Probleme beim Schlucken und Kauen, ein trockener Mund, trockene Augen, bleierne Müdigkeit und schmerzende Gelenke zeichnen das Sjögren-Syndrom aus. In diesem Seminar erhalten Sie gesichertes Wissen über das Krankheitsbild und erfahren, wie andere Betroffene mit der Erkrankung umgehen. Von diesen Erfahrungen können Sie lernen, was Sie selbst in Ihrem Alltag dafür tun können, um die Erkrankung nicht zu verschlimmern.

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN – JUNGE SELBSTHILFE!

Seminar-Nr.: 24-106

Zielgruppe: Junge Rheumatiker*innen von 18 bis 35 Jahren

Referent*innen: Nina Broich-Glagow, Entspannungstrainerin, Resilienzcoach
Peter Biermann, Mitglied des Vorstands

der Deutschen Rheuma-Liga NRW

Termin: 26.- 28. April 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Steht noch nicht fest

Mitglieder: 33,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 54,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 28. März 2024

Das Leben mit einer rheumatischen Erkrankung hält für junge Rheumatiker*innen immer neue Herausforderungen bereit. Im Mittelpunkt des Wochenendes steht der Erfahrungsaustausch. Wie können die besonderen Herausforderungen gemanagt und der Alltag trotz und mit Rheuma positiv gestaltet werden? – Wir wollen verstehen, warum ein Schub meist dann auftritt, wenn man das gerade so gar nicht gebrauchen kann. Welche Rolle spielt dabei der Alltagsstress? Wir erarbeiten Strategien, um unsere gesunden Anteile besser zu stärken und so achtsamer mit dem Körper umzugehen. Wir stellen uns die Frage, wie wir unsere Gesundheit trotz Rheuma erhalten können (gesunder Lebensstil, innere Widerstände verstehen etc.). Welche Ziele setzen wir uns und wie stärken wir uns gegenseitig im Rahmen der Selbsthilfe?

Gleichaltrige mit rheumatischen Erkrankungen kennenlernen, Information und Erfahrungsaustausch, Spaß haben und aktiv sein, ohne umständlich Erklärungen zur rheumatischen Erkrankung abgeben zu müssen – das ist Junge Selbsthilfe. Klick auch mal rein unter www.jungundrheuma.nrw.

EXTRATOURN

Seminar-Nr.: 24-107

Zielgruppe: Rheumakranke Jugendliche ab 12 Jahren

Referent*innen: Kirstin Schütz, Gesundheitswissenschaftlerin, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

Jana Köhler-Krahn, Yoga-Lehrerin

Termin: 28.–30. Juni 2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Jugendherberge Biggese, Olpe

Mitglieder/

Nichtmitglieder: 38,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 03. Mai 2024

Extra und außergewöhnlich: unsere Extratouren für rheumakranke Jugendliche. In einer Gruppe von Gleichaltrigen könnt ihr euren Aktionsradius erweitern, ohne euch umständ-

lich zur rheumatischen Erkrankung erklären zu müssen. An diesem Wochenende erkundet ihr die Umgebung um den Biggese in Olpe. Hier gibt es viel zu Entdecken. Wie immer unternehmen wir wieder eine Entdeckungsreise zu den eigenen Stärken und Interessen. Also: einfach anmelden und mitkommen. Eine Freundin oder ein Freund sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf euch!

MAN MÜSSTE NOCH MAL 20 SEIN ...

Seminar-Nr.: 24-108

Zielgruppe: Rheumakranke ab 70 Jahre

Referentinnen: Elisabeth Burlage, Klangtherapeutin, Yogalehrerin SKA, Dipl. Sozialarbeiterin

Rosemarie Beckmann, Ehrenamtliche

Deutsche Rheuma-Liga NRW

Dr. Christiane Krapp, Ernährungsmedizinerin
Mitarbeiter*innen der Klinik am Hellweg

Termin: 16.–18. August 2024

Beginn: Freitag 15.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Hotel Der Schnitterhof, Bad Sassendorf

Mitglieder: 108,00 € pro Person

ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 19. Juli 2024

... und so fit wie damals! Unser Seminar hilft Ihnen mit Tipps, wie Sie geistig und körperlich aktiv und fit bleiben.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Wochenende. Erfahren Sie Wissenswertes über Möglichkeiten einer gesunden und krankheitsangepassten Ernährung und lernen Sie, wie Sie im Alltag die gefürchteten Stürze vermeiden und Ihr Gedächtnis trainieren können. Ein Achtsamkeits- und Genussstraining runden das interessante wie erholsame Wochenende ab. Außerdem steht Ihnen der Kurort Bad Sassendorf mit seinen Angeboten für (gemeinsame) Unternehmungen offen.

Sie möchten nicht allein an dem Seminar teilnehmen? Gern können Sie auch eine Begleitung zu diesem Wochenende anmelden.

HERAUSFORDERUNG RHEUMA – NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND

Seminar-Nr.: 24-109

Zielgruppe: Rheumakranke aller Altersgruppen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung oder einer aktivierten Arthrose am Beginn ihrer Erkrankung

Referent*innen: Speziell ausgebildete

Trainer*innen mit einer rheumatischen Erkrankung

Termine: 31. August/01. September 2024 und 14./15. September 2024

Beginn: Samstag 11.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 15.30 Uhr

Ort: Ringhotel am Stadtpark, Lünen

Mitglieder: 180,00 € gesamt pro Person ermäßigt 90,00 gesamt pro Person

Nichtmitglieder: 219,00 € gesamt pro Person

Anmeldeschluss: 03. August 2024

„Ich will nicht, dass Rheuma mein Leben beherrscht, aber wie kann ich das verändern?“ Nach einem international anerkannten Konzept lernen die Teilnehmer*innen an zwei Wochenenden, für sich passende Antworten auf diese Frage zu finden. Angeleitet durch erfahrene Trainer*innen, die selbst an Rheuma erkrankt sind, lernen sie neue Wege kennen, um mit den Folgen der Erkrankung besser zurecht zu kommen.

Das Seminar richtet sich an Rheumakranke, die sich mit den Konsequenzen ihrer Erkrankung für das weitere Leben auseinandersetzen wollen und die ihre Diagnose vielleicht erst seit kurzer Zeit haben. Pro Termin können beide Wochenenden nur als Gesamtheit gebucht werden. In der Kostenbeteiligung enthalten sind die Hotel- und Seminarkosten für beide Wochenenden sowie ein Handbuch, das über das Seminar hinaus für die Alltagsbewältigung nachhaltig genutzt werden kann.

FAMILIENSEMINAR FÜR FAMILIEN MIT EINEM RHEUMAKRANKEN KIND

Seminar-Nr.: 24 - 110

Zielgruppe: Rheumakranke Kinder, Jugendliche und ihre Familien

Referent*innen: N.N.

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

Termin: 06.-08. September 2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Familien-Ferien-Zentrum Lieberhausen, Gummersbach

Mitglieder/Erwachsene: 33,00 € pro Person
Nichtmitglieder: Kinder (4-17 J.): 22,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 12. Juli 2024

Die rheumatische Erkrankung eines Kindes stellt vielschichtige Herausforderungen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Familien, die viele Schwierigkeiten schon bewältigt haben, kann entlastend wirken. In Gesprä-

chen und bei gemeinsamen Aktionen gewinnen Eltern, Kinder und Jugendliche neue Impulse und Sichtweisen sowie Anregungen und lohnende Tipps für den Alltag mit der chronischen Erkrankung.

Eltern und auf Wunsch auch Jugendliche können sich zudem auf interessante Fachvorträge über Kinder- und Jugendrheumatologie freuen, ihr Wissen über die Erkrankung erweitern und den konstruktiven Umgang mit ihr stärken. Die Kinder werden während der Elternvorträge gut betreut. Der Erfahrungsaustausch, viel Bewegung, Spiel und Spaß sorgen für ein entspanntes Miteinander, Erholung pur und viele neue Erfahrungen in der wunderschönen Natur der Umgebung.

NATURHEILKUNDE IN DER RHEUMATOLOGIE: GRENZEN UND MÖGLICHKEITEN

Seminar-Nr.: 24-111

Zielgruppe: Rheumakranke aller Altersgruppen

Referent*innen: Prof. Dr. André-Michael Beer, Chefarzt, und Mitarbeiter*innen der Kliniken Blankenstein, Abteilung für Naturheilkunde, Hattingen

Termin: 13. September 2024

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: ca. 15.00 Uhr

Ort: Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein

Mitglieder: 26,00 € pro Person

ermäßigt 13,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 41,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 12. August 2024

Naturheilkundliche und schulmedizinische Behandlung – ein Gegensatz? Nein, sondern Naturheilverfahren können eine sinnvolle Ergänzung der konventionellen Behandlung sein.

In diesem Seminar werden Ihnen unterschiedliche Methoden vorgestellt, die sich als begleitende Therapie einer rheumatischen Erkrankung bewährt haben. Lernen Sie den Einfluss von Ernährung auf das Krankheitsgeschehen kennen und erfahren Sie, wie Sie Schmerzen mit naturheilkundlichen Methoden mildern können.

DIE LAUNISCHE ERKRANKUNG: PSORIASIS ARTHRITIS

Seminar-Nr.: 24-112

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer Psoriasis Arthritis

Referent*innen: N.N.

Mitarbeiter*innen der Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf

Termin: 13.-15. September 2024

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Hotel Der Schnitterhof, Bad Sassendorf

Mitglieder: 108,00 € pro Person

ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 16. August 2024

Bei einer Psoriasis Arthritis kommen zwei Erkrankungen zusammen: Schuppenflechte und Gelenkentzündung. Die Erkrankung kann sehr unterschiedlich verlaufen, weshalb die Diagnose oft erst spät gestellt wird. An diesem Wochenende lernen Sie beide Seiten Ihrer Erkrankung kennen. Ein Rheumatologe und ein Hautarzt informieren Sie über die medizinischen Aspekte. Sie erhalten Informationen über die Auswirkungen von Ernährung auf das Krankheitsgeschehen und erfahren, wie Sie mit Entspannung und Bewegung selbst dazu beitragen können, das Sie sich in Ihrer Haut wieder wohlfühlen.

8. DÜSSELDORFER KINDER- UND JUGEND-RHEUMA-TAG

Seminar-Nr.: 24-113

Zielgruppe: Familien und Angehörige mit einem rheumakranken Kind

Referent*innen: Dr. Prasad Oommen, Kinderreumatologe, Universitätskinderklinik Düsseldorf

Kirstin Schütz, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

Termin: 09. November 2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 15.00 Uhr

Ort: Schloss Mickeln, Düsseldorf-Himmelgeist

Kosten: Keine

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2024

Familien mit einem rheumakranken Kind bis 16 Jahren sind herzlich zu dieser Kooperationsveranstaltung eingeladen, die die Deutsche Rheuma-Liga NRW und die Universitätskinderklinik Düsseldorf gemeinsam durchführen. Vorträge für Eltern und interessierte Angehörige mit vielen wissenschaftlichen Informationen zum Themenkreis Kinder- und Jugendrheumatologie sollen zu einem intensiven Austausch zwischen Expert*innen und betroffenen Familien anregen. Kinder sind während der Elternvorträge gut betreut. Für Jugendliche bieten wir ein Jugendprogramm. →

Fortsetzung von Seite 3

WIE MELDE ICH MICH AN?

Alle Informationen und die ausführlichen Seminarbeschreibungen finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.rheuma-liga-nrw.de/rheuma-info/seinare/.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga NRW können sich im Mitgliederbereich online anmelden. Bitte loggen Sie sich mit Ihrem Vornamen, Ihrem Namen und Ihrer Mitgliedsnummer ein unter www.rheuma-liga-nrw.de/mitglieder/. Wenn Sie noch nicht Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga NRW sind, melden Sie sich bitte mit dem Anmeldeformular gern per Mail an unter sroda@rheuma-liga-nrw.de.

Gedruckte Seminarflyer wurden in den letzten Jahren immer weniger nachgefragt. Wir haben uns daher entschieden, keine Seminarprogramme mehr drucken zu lassen, da die meisten Interessierten Zugang zum Internet haben. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die nicht über einen Internetzugang verfügen, so ist das kein Problem. Gern können Sie einen Ausdruck des Programms telefonisch bei Frau Sroda in der Geschäftsstelle anfordern unter **0201/82797-920**.

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

Deutsche **RHEUMA-LIGA**
Nordrhein-Westfalen e.V.



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

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.

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 6. Februar, 27. Februar, 12. März, 26. März und am 2. April

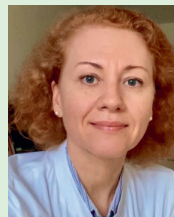
Auf Fragen zu Operationen und Gelenkersatz antwortet

- eine **orthopädische Rheumatologin/ein orthopädischer Rheumatologe** am 20. Februar und am 19. März



13. Februar: Spezielle Beratung für Betroffene einer seltenen rheumatischen Erkrankung

Zum Internationalen Tag der seltenen Erkrankungen steht der Ärztliche Telefonservice am 13. Februar Betroffenen seltener rheumatischer Diagnosen zur Verfügung. Selten bedeutet, dass weniger als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. Unter den rheumatischen Erkrankungen trifft dies z.B. auf die Diagnosegruppe der Vaskulitiden, den Lupus Erythematoses, die Polymyalgia rheumatica oder die Takayasu Arthritis zu. Beratende Ärztin ist **Dr. Monika Klass**, Chefärztin der Rheumatologie am Helios Klinikum in Duisburg und langjährige Beraterin der Vaskulitis-Selbsthilfegruppe.



5. März: Spezielle Beratung für Frauen mit einer rheumatischen Erkrankung

Aus Anlass des Internationalen Frauentages am 8. März stehen am 5. März die Auswirkungen rheumatischer Erkrankungen auf den weiblichen Organismus im Mittelpunkt des Ärztlichen Telefonservice. Die unterschiedlichen Auswirkungen von Erkrankungen und deren medikamentöser Therapie auf die verschiedenen Geschlechter werden unter dem Begriff der „Gendermedizin“ erforscht. Man weiß heute, dass Körperbau und hormonelle Veränderungen für Frauen andere Krankheits- und Therapieerfahrungen mit sich bringen als für Männer. Beratende Ärztin ist **Dr. Anna Maier**, Leitende Oberärztin der Klinik für Rheumatologie am St. Josef-Stift Sendenhorst.