

# mobil

## regional

NORDRHEIN-WESTFALEN

Nachrichten und  
Termine aus Ihrem  
Landesverband

**1-2025**  
Februar/März

### EDITORIAL

## Liebe Mitglieder und Freund\*innen der Rheuma-Liga NRW,

das vergangene Jahr war voller spannender Aktionen zum 50jährigen Jubiläum der Rheuma-Liga NRW. Viele haben uns gratuliert und vielfältige Aktivitäten auf die Beine gestellt.

Dieses Jahr erwarten Sie, zu den Neuerungen im letzten Jahr, neue Mitarbeiter in der Geschäftsstelle, neue interessante Veranstaltungsformen und -themen, verstärkte Mitarbeit der Vorstandsmitglieder in allen Bereichen und auch weitere Umfragen, um Ihre Meinung, Ihre Vorstellungen und Ideen in unsere Arbeit miteinbeziehen zu können.

Einiges wird jetzt online möglich sein, wie z.B. Mitglied werden. Die Homepage wird neugestaltet, Seminare werden jetzt auch abends für 90 Minuten online angeboten, z.B. der Arthrose-Austausch, die Fibro-Fragestunde und der Osteoporose-Online-Talk. Auch die Themen Betreuungsverfügung, Entspannung, Umgang mit Fatigue und Ernährung bieten wir als online-Angebote an. Natürlich gibt es auch wieder die beliebten Präsenzseminare.

Um Sie einfach und zeitnah über unsere Angebote informieren zu können, benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse,

die Sie uns gerne an [info@rheuma-liga-nrw.de](mailto:info@rheuma-liga-nrw.de) übermitteln können. So können wir Ihnen bei Interesse auch unseren neuen Newsletter zusenden, der in neuem Design regelmäßig über Neues und Spannendes aus der Rheuma-Liga NRW berichtet. Kennen Sie schon unseren LinkedIn-Auftritt? Hier berichten wir und auch unsere Mitglieder über das, was wir erlebt haben, was wir wichtig finden und was so ansteht. Folgen Sie uns gerne! Auch auf YouTube sind wir inzwischen vertreten, auch hier lohnt sich das Reinschauen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, bestmögliche Gesundheit und Neugierde auf das was kommt!

Herzliche Grüße  
Dr. Heike Rumpf, 2. Vizepräsidentin  
der Rheuma-Liga NRW

### NEUES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

## Herzlich Willkommen, Christian Dietsch!

**Seit Beginn des Jahres verstärkt Christian Dietsch unser Team in der Geschäftsstelle. Als Finanzreferent und Controller wird er uns auf unserem Weg zur Weiterentwicklung der Rheuma-Liga NRW unterstützen. Genau so jemanden wie Herrn Dietsch haben wir dringend gebraucht!**

**Lieber Christian Dietsch, der Vorstand und das Team der Geschäftsstelle heißen Sie herzlich Willkommen!**

Herr Dietsch ist 48 Jahre und gebürtiger Thüringer. 2002 wechselte er von dort zum Studium nach Düsseldorf. Seit 2017 lebt er mit seiner Familie in Essen und fühlt sich hier ausgesprochen wohl. Neben seinem Beruf ist sein Leben fast voll und ganz von seiner Familie ausgefüllt, seine Frau, seine beiden Mädchen (6 und 7 Jahre) und auch die Jack-Russell-Hündin der Familie, halten ihn ordentlich beschäftigt. Die Zeit, die ihm dann noch bleibt, nutzt er hauptsächlich zum Rennradfahren, allerdings plant er, sich zukünftig mit Triathlon zu beschäftigen, da

Christian Dietsch,  
Finanzreferent  
und Controller  
der Rheuma-Liga  
NRW



er dies abwechslungsreicher findet. Ganz wichtig ist ihm, sich immer aktuell unter anderem über das politische, wirtschaftliche, sportliche und kulturelle Geschehen in Nah und Fern informiert zu halten. Lesen, Schach und auch mal faul sein runden das Ganze ab. ←

## JAHRESTAGUNG 2024

# 99 Gründe für eine Mitgliedschaft

## Ein besonderes Jubiläum in Lünen

Der diesjährige Höhepunkt der Rheuma-Liga NRW war die Jahrestagung 2024 in Lünen – und das aus gutem Grund: Die Rheuma-Liga NRW feiert 50 Jahre Engagement für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Dies war ein Moment des Rückblicks, aber vor allem ein Anlass, nach vorne zu schauen.

Die Stimmung? Ganz klar: Aufbruch!

## Moderne Selbsthilfe – Rheuma-App

Selbsthilfe bedeutet heute weit mehr als früher: Vernetzung, moderne Therapien und digitale Hilfsmittel ermöglichen es Betroffenen, gemeinsam ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Rheuma-Liga entwickelt ständig neue Angebote. Die Mitglieder helfen, sich gegenseitig zu unterstützen und aktiv mit ihrer Erkrankung umzugehen, auch die Rheuma-App unterstützt hierbei.



Christina Droneberg-Hainer gratuliert der Rheuma-Liga NRW zum 50-jährigen Jubiläum.

## Herausforderung in der Versorgung

Trotz vieler Fortschritte in der Rheumatologie, bleibt die Versorgungslage in Deutschland eine Herausforderung. Lange Wartezeiten auf Facharzt-Termine, zu wenig spezialisierte Einrichtungen und unzureichende Therapieangebote in vielen Regionen erschweren den Zugang zu not-

wendiger Behandlung. Gerade deshalb setzt sich die Rheuma-Liga NRW leidenschaftlich dafür ein, die Situation zu verbessern und den Druck auf Gesundheitspolitik und Krankenkassen zu erhöhen.

Die Jahrestagung in Lünen war auch eine Gelegenheit, dieses Thema anzusprechen und neue Ideen zu entwickeln, wie die Selbsthilfe hier aktiv unterstützen kann.

## 99 Gründe für eine Mitgliedschaft.

Warum Mitglied werden? Diese Frage wird mit der Aktion „99 Gründe für eine Mitgliedschaft“ beantwortet. Die Rheuma-Liga NRW bietet vielfältige Vorteile: Von gezielten Kursangeboten über persönliche Beratung bis hin zu digitalen Schulungen. Die „99 Gründe“ für eine Mitgliedschaft zeigen auf, dass sich jeder Beitrag und jede Teilnahme lohnt – sowohl für Betroffene als auch für die Gemeinschaft insgesamt. →

## Eine gelungene Veranstaltung

Es war meine erste Teilnahme an dieser jährlichen Veranstaltung. Im Vorfeld war ich sehr gespannt und auch etwas aufgeregt, was mich da wohl erwartet ... Zunächst einmal war ich froh, dass ich nicht ganz alleine mit dem Auto nach Lünen fahren musste. Ich war Mitfahrerin bei Heike Rumpf, unserer stellvertretenden Präsidentin, die mir die Abläufe der Tagung erklärte.

Mich überraschte die herzliche Begrüßung, Getränke und leckere Snacks standen auch schon bereit. Ich suchte mir einen Platz in der ersten Tischreihe, um bloß auch alles mitzubekommen und nichts zu verpassen. Das Programm der Tagesordnung wurde exakt abgewickelt. Natürlich gab es, wie immer, Teilnehmer,

die viel zu erzählen hatten und Fragen stellten, die meiner Meinung nach überflüssig waren, aber das ist ja immer so. Ich empfand die Gespräche und den Ideenaustausch sehr rege und emotional.

In den Pausen wurden Obst, Müsli, Süßigkeiten, Canapés, Snacks und Getränke dekorativ aufgetischt. Alles großartig und superlecker!!! Auch das warme Essen war hervorragend, mit einer reichhaltigen Auswahl. Das Service-Personal war überaus freundlich und sehr aufmerksam. Es gab keine langen Wartezeiten, gebrauchtes Geschirr wurde umgehend abgeräumt und Getränke zügig serviert.

Am Abend gab es für uns eine fantastische Überraschung. Wir wurden

eingeladen zum großen „Rudelsingen“. Für mich eine ganz neue Erfahrung, wie schön es doch sein kann, wenn alle gemeinsam bekannte Lieder „trällern“. Marius Müller-Westernhagen mit seinem Lied „Freiheit“, oder die Toten Hosen mit „An Tagen wie Diesen“ und andere bekannte Songs gehörten zur Auswahl. Für mich war dieser Abend sehr emotional und berührend. Was soll ich sagen: Im Nachhinein war es eine gelungene, supergute Veranstaltung, an die ich mich gerne erinnern werde. Vielen Dank an die verantwortlichen Organisatoren. ←

Rita Zielinski,  
Arbeitsgemeinschaft Castrop-Rauxel

## Gemeinsamkeit und Leidenschaft im Fokus – Rudelsingen beim Jubiläum

Ein besonderes Highlight der diesjährigen Jahrestagung war das Rudelsingen, bei dem die Teilnehmenden voller Leidenschaft gemeinsam ihre Lieblingslieder sangen. Dieses Gemeinschaftserlebnis, das durch die Kraft der Musik viele Herzen berührte, zeigte die besondere Verbundenheit, die innerhalb der

Rheuma-Liga herrscht. Zusammen zu singen, die Freude am Moment zu teilen und neue Freundschaften zu knüpfen – das ist ein wichtiger Teil dessen, was moderne Selbsthilfe ausmacht, das gemeinsame Feiern trotz gesundheitlicher Herausforderungen.

Gerade solche Aktivitäten fördern das Gefühl von Gemeinschaft und ge-

ben Kraft für den Alltag. So wurde der 50. Geburtstag der Rheuma-Liga NRW nicht nur zum Rückblick und einen spannenden Blick in die Zukunft, sondern zu einem ausgelassenen Fest der Zuversicht und Lebensfreude. ←

*Christina Droneberg-Hainer,  
Arbeitsgemeinschaft Halle*

## SILKE GEISE UND DIE ARBEITSGEMEINSCHAFT BOTTRUP

# Eine von uns ...

**Ich bin 51 Jahre, verheiratet, habe zwei Katzen, wohne in Bottrop und war viele Jahre als Floristin tätig. Meine Diagnosen Rheumatoide Arthritis mit Overlap-Syndrom Lupus Erythematodes und Fibromyalgie habe ich bereits mit 27 Jahren erhalten. Vieles in meinem Leben ist anders durch die Erkrankung geworden. Ich kann z.B. nicht mehr in meinem kreativen und mit Begeisterung ausgeübten Beruf arbeiten.**

Für mehr Bewegung bin ich viel mit dem Pedelec unterwegs. Ich bin gerne kreativ. Malen hat mir oft in Phasen und Zeiten geholfen, in denen ich viel Ruhe brauchte, um Kraft zu tanken. Teilweise musste ich Hilfsmittel nutzen, um die Pinsel und Stifte besser halten zu können. Aber ich habe auch schon gefilzt und getöpft, ich stricke - und es gibt vieles auf meiner „Kreativ-To-Do-Liste“, das ich noch ausprobieren möchte.

Ich bin seit 2011 Mitglied in der Rheuma-Liga, seit 2015 ehrenamtlich aktiv im Team der Arbeitsgemeinschaft Bottrop und seit 2016 Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft. Seit 2017 bin ich als qualifizierte ehrenamtliche Rheumabehandlerin aktiv. 2022 wurde ich in den Vorstand der Rheuma-Liga NRW gewählt und ich arbeite in der Rheumastiftung NRW mit.

Bottrop hat eine lebendige und sichtbare Selbsthilfe. Über 50 Gruppen sind

aktiv und oft auch miteinander vernetzt. Da ich lange Zeit alleine in der Arbeitsgemeinschaft tätig war, wurde es um so wichtiger, Kontakt und Austausch zu nutzen. Ich finde es spannend, kreative Wege zu finden, um sich mit anderen Menschen, Berufsgruppen oder Organisationen zu vernetzen, um die jeweiligen Ressourcen zu teilen, sich zu stärken oder besser sichtbar zu sein.

Ich bin Vorstandsmitglied und Sprecherin der Dachvereinigung Behindertenarbeit in Bottrop und sowohl Mitglied im Behindertenbeirat als auch in verschiedenen Arbeitsgruppen der örtlichen Selbsthilfe. Mir ist wichtig, dass die Rheuma-Liga eine Selbsthilfeorganisation ist. Das bedeutet für mich, die Möglichkeit zu Austausch, Klönen, Informationsvermittlung und Bewegung.

In der Arbeitsgemeinschaft Bottrop finden daher monatlich Klön-, Kreativ- und Literatur-Cafés statt. Es gibt zwei Gesprächs- und eine Radlergruppe. In diesem Jahr fanden zum zweiten Mal Aktionstage rund um den Welt-Rheuma-Tag statt.

Im nächsten Jahr startet dann ein abendlicher Austausch für Berufstätige. Und es gibt noch viele Ideen für die Zukunft. Da ich gerne in einem Team aktiv bin, in dem sich jede/r einbringen kann, sind neue MitstreiterInnen immer herzlich willkommen.



Eine von uns: Silke Geise ganz privat

## Aktiv in der Rheuma-Liga zu sein, bedeutet für mich:

Menschen auf dem Weg zu begleiten, der für sie persönlich der Richtige im Umgang mit der eigenen Erkrankung ist. Immer wieder Neues zu lernen, gemeinsam Ergebnisse zu erreichen, die sonst nicht möglich wären und Einblick und Einfluss in verschiedene, auch politische Gremien, zu erhalten. Menschen kennengelernt zu haben, die mich motivieren und inspirieren. Und von denen einige auch zu FreundInnen wurden.

Mein „Highlight“ in der Rheuma-Liga ist es, bei jedem Treffen, Seminar oder Tagung zu spüren, dass ich von Menschen umgeben bin, die mich mit meiner Erkrankung verstehen und jede/r das Ziel verfolgt die Lebenssituation für Menschen mit Rheuma zu verbessern.

Kein Tag ist vorhersehbar, es gibt Schmerzen und Einschränkungen, aber ich bin „meinem Rheuma“ nicht mehr böse – es hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin: selbstbewusster, mutiger und offen für neue Dinge und Kontakte. ←

RUHRDAX 2024

# Kältehilfe gegen Erste-Hilfe-Kurs

Am 9. Oktober 2024 nahm das Team der Rheuma-Liga NRW, Arbeitsgemeinschaft Recklinghausen am Ruhrdax 2024 - „Wirtschaft trifft Engagement“ teil. Auf dem Ruhrdax treffen sich soziale Einrichtungen und Unternehmen, die sich helfende Hände, Wissen oder Sachmittel wünschen. Es geht dabei nicht um finanzielle Unterstützung!!!



ruhrdax – Wirtschaft trifft Engagement; um auf sich aufmerksam zu machen haben sich viele der Teilnehmenden verkleidet.

So wurde z. B. gefragt: „Was könnt ihr uns anbieten?“ oder: „Wie können wir euch helfen, wenn ihr Dieses oder Jenes für uns macht?“

Das Event fand in der Halle der ehemaligen Zeche König Ludwig 1/2 (Recklinghausen) statt.

Die meisten Teilnehmer der sozialen Einrichtungen waren toll verkleidet, um so auf sich aufmerksam zu machen.

Die Sponsoren der Veranstaltung - Andrea Milz, Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt des Landes NRW, Martina Eißing, erste stellvertretende Landrätin für den Kreis Recklinghausen und Guido Twachtmann, Marktbereichsleiter der Sparkasse Recklinghausen nahmen auch an diesem Event teil und schlugen den Gong zum Start der „Tauschgeschäfte“.

Es war ein spannender, aufregender, interessanter und sehr inspirierender Abend! Wir konnten einige tolle und offene Gespräche führen. So trafen wir zum Beispiel auf Jan Lourens, Rotkreuzleiter des DRK Recklinghausen, mit dem wir verabredeten, dass wir das DRK bei der Kältehilfe-Aktion (die Ehrenamtler des DRK helfen bedürftigen Menschen über die kalte Jahreszeit hinweg, indem sie eine warme Mahlzeit, Getränke, Kleidung und Schlafsäcke verteilen) unterstützen und wir bekommen dafür im Gegenzug einen kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs für unsere Mitglieder. Ein gelungenes „Tauschgeschäft“ für beide Seiten. ←

Susanne Globke, Arbeitsgemeinschaft Recklinghausen-Dorsten

## 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 28. Januar, 04. Februar, 11. Februar, 25. Februar, 04. März, 11. März, 25. März

#### Auf Fragen zu Operationen und Gelenkersatz antwortet

- eine **orthopädische Rheumatologin/ein orthopädischer Rheumatologe** am 18. Februar und am 18. März

- Die jeweiligen Termine finden Sie immer aktuell unter [www.rheuma-liga-nrw.de/rheuma-info/aerztlicher-telefonservice](http://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](mailto:info@rheuma-liga-nrw.de)

**Internet:** [www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de)  
[www.jungundrheuma.nrw](http://www.jungundrheuma.nrw)

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

