

INTERVIEW

## „Flexiblere Arbeitszeiten und Home Office“

**Franziska Müller-Rech, Mitglied des Landtags NRW und selbst junge Rheumatikerin, engagiert sich in der Deutschen Rheuma-Liga NRW als Botschafterin für junge Menschen mit Rheuma.**

**Mobil in nrw: Frau Müller-Rech, seit 2018 sind Sie die Botschafterin der Deutschen Rheuma-Liga NRW für junge Menschen mit Rheuma. Welche Ziele verbinden Sie damit, und welche Möglichkeiten sehen Sie, sich für junge Rheumatiker\*innen einzusetzen?** Rheumatische Erkrankungen können jeden in jedem Alter treffen. Ich möchte gern daran mitarbeiten, dass sich Gesellschaft und Politik besser auf Rheumatiker einstellen, insbesondere auf junge Rheumatiker. Der medizinische Aspekt der Linderung von Beschwerden ist dabei nur einer von vielen. Die meisten Menschen wissen noch zu wenig über Rheuma, obwohl so viele Menschen in Deutschland, auch junge Menschen, von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind. Ich sehe mich in meinem Beruf als Politikerin in der Lage und in der Pflicht, mehr über die Erkrankung zu informieren, für Verbesserungen im Alltag auch für junge Rheumatiker zu kämpfen und mich für ihre Rechte als Patienten, Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitnehmer und Bürger einzusetzen.

**Mobil in nrw: Welches sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Probleme junger Menschen mit einer chronischen Erkrankung?**

Ich denke, dass sich viele junge Rheumatiker stark unter Druck sehen und selber setzen, wenn es um ihre eigene Leistungsfähigkeit geht. Ich bin ja selbst an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt. In der Schule, Ausbildung, im Studium und Beruf wollen wir genauso belastbar sein wie unsere gesunden Kollegen. Wir versuchen oft, unsere Schmerzen oder Nebenwirkungen der Medikamente zu verstecken, Krankheitstage zu verringern, uns „zusammenzureißen“. Alles aus der Sorge, man würde uns weniger zutrauen, wir würden einen Ausbildungsplatz, eine Anstellung oder eine Beförderung vielleicht nicht bekommen, allein wegen unserer chronischen Erkrankung. Das kann aber nach hinten losgehen und alles noch schlimmer machen – ich selbst habe zum Beispiel schon mal eine Sehnenscheidenentzündung kräftig verschleppt. Das bereue ich heute, denn ich kämpfe immer noch mit den Folgen.

Ein Problem ist in meinen Augen auch, dass die Erstdiagnose oft zu lange dauert. Das ist besonders schlimm, weil eine schnelle Behandlung massiven Einfluss auf den Behandlungserfolg insgesamt hat. Dafür müssen wir rheumatische Er-



**FRANZISKA  
MÜLLER-RECH**

krankungen bei den Hausärzten, aber auch in der Gesellschaft bekannter machen und Vorurteile ausräumen.

**Mobil in nrw: Wo sehen Sie Unterstützungsbedarf, z.B. in der Schule, bei der Berufswahl oder der Eingliederung in den Arbeitsmarkt?** Information und Aufklärung sind die wichtigsten Schlüssel, um mehr Akzeptanz und Rücksichtnahme in der Gesellschaft zu schaffen. Schulen, Ausbildungsbetriebe, Universitäten und Arbeitgeber müssen sich auf junge Rheumatiker einstellen können, damit wir unsere Beschwerden nicht verstecken müssen und offen sein können. Da stelle ich mir vor allem weniger Bürokratie vor, zum Beispiel wenn es um Arbeitsmittel geht, die das Arbeiten einfacher machen. Sie sind kein Luxus, sondern notwendig – wir müssen die Vorteile noch deutlicher machen, die die richtigen Arbeitsmittel →

Fortsetzung von Seite 1

→ für den dauerhaften Erhalt der Arbeitsfähigkeit haben. Die Rechnung geht doch auch für Arbeitgeber immer auf! In den Berufen, in denen es grundsätzlich möglich ist, wünsche ich mir flexiblere Arbeitszeiten und mehr Möglichkeiten für Homeoffice, und das übrigens nicht nur für Angestellte mit chronischen Erkrankungen. Ich weiß, dass das nicht in jedem Beruf möglich ist, aber in vielen doch. Da passiert aktuell bei den politischen Rahmenbedingungen und in den Betrieben zu wenig. Im Studium ist in meinen Augen in den letzten Jahren vieles schon einfacher geworden, aber wir brauchen noch weniger Bürokratie, zum Beispiel bei Nachweisen fürs BAföG.

**Mobil in nrw: Welche der Probleme junger Rheumatiker\*innen könnten durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens erleichtert werden?** Aus meiner Sicht wäre mehr Transparenz über die eigene Behandlung, zum Beispiel mit der digitalen Patientenakte, ein großer Schritt nach vorn. Ich finde es sehr wichtig, als Patient beteiligt an der eigenen Behandlung zu sein, und jederzeit einzelne Schritte nach dem Arztgespräch noch mal zu Hause in Ruhe nachvollziehen zu können. Online-Videosprechstunden könnten auch helfen, in Einzelfällen schnelle Hilfe zu bekommen, ohne dass man sich immer direkt ins Auto und Wartezimmer setzen muss. Das würde auch den häufig „überbuchten“ Rheumatologen helfen. Wie schön wäre es auch, wenn man Verordnungen elektronisch erhalten könnte, insbesondere für Medikamente, die man seit Jahren unverändert einnimmt. Allein dafür mehrfach im Jahr den Weg zum Arzt antreten zu müssen ist unwirtschaftlich, umweltunfreundlich und nicht mehr zeitgemäß. ←

## SEMINAR

### Junge Selbsthilfe – Was geht?

Die Selbsthilfe hat auch jungen Menschen mit Rheuma viel zu bieten - aber was? Diese Frage können nur junge Rheumatiker\*innen selbst beantworten. Denn Selbsthilfe ist immer das, was Betroffene daraus machen.

Im Seminar „Junge Selbsthilfe - Was geht?“ entwickeln die Teilnehmer\*innen in einer „Zukunftswerkstatt“ Selbsthilfeaktivitäten, die zu ihnen passen und Spaß machen. Hierbei geht es nicht nur um Aktivitäten innerhalb der AG 90, der landesweiten

Arbeitsgemeinschaft für Familien mit einem rheumakranken Kind und junge Rheumatiker\*innen. Auch über wohnortnahe Aktivitäten nach dem Wechsel mit 35 Jahren in die Arbeitsgemeinschaft am Wohnort wird nachgedacht werden.

Das Seminar findet vom **17. bis 19. Mai** in Köln statt und ist für die Teilnehmer\*innen kostenfrei. Information und Anmeldung bei Annelie Schütte, Tel. **0201 / 82797-917**.

## DER „HEISSE“ DRAHT BEI MEDIZINISCHEN FRAGEN:

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

**Telefon: 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 Ärzten nicht stellen. Hierfür kann es viele Gründe geben. Sie fühlen sich gehemmt, 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:**

ein internistischer Rheumatologe am 2. April, 9. April, 23. April, 7. Mai, 14. Mai, 28. Mai und am 4. Juni

**Auf Fragen zu Operationen und Gelenkersatz antwortet:**

ein orthopädischer Rheumatologe am 16. April, am 30. April und am 21. Mai

**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.**

## ÄLTERE RHEUMAKRANKE

# Man müsste noch mal 20 sein ...

**Rheuma kennt kein Alter. Daher bietet die Deutsche Rheuma-Liga NRW Aktivitäten für alle Altersgruppen. Auch für ältere Menschen: Das Seminar für Rheumakranke ab 70 Jahren findet seit Jahren großen Zuspruch.**

Auch wenn eine rheumatische Erkrankung in jedem Alter auftreten kann, so ist doch ein erheblicher Teil der Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga NRW in höherem Lebensalter. Viele von ihnen sind 70 Jahre und älter. Sie unterstützen den Verband durch ihre Mitgliedschaft, die sie oft langjährig in ihrem Leben begleitet. So entstand die Idee, ein Angebot speziell für diese Altersgruppe zu konzipieren und umzusetzen.

## Seminar für Rheumakranke ab 70 Jahre

Auch die Referent\*innen des Seminars können die Zeit nicht zurückdrehen. Sie vermitteln den Teilnehmenden aber viele Tipps, um im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben. Darüber hinaus ist das Wochenende als kleine Auszeit vom Alltag gedacht. Es findet statt an Orten, die mit einer schönen Umgebung und kulturellen Angeboten punkten. Gleichzeitig erhalten die Seminarteilnehmer\*innen nützliche Informationen zum Leben mit ihrer Erkrankung, von z.B. gesunder Ernährung über Tipps zur Vermeidung von Stürzen bis zum Gedächtnistraining. Die Themenpalette hat sich im Lauf der Jahre dabei kontinuierlich erweitert.

Das erste Seminar für Rheumakranke ab 70 Jahren fand 2008 statt. Um dieser Altersgruppe eine Teilnahme zu ermöglichen, sollten die Teilnehmer\*innen auch bei der gesamten Organisation des Wochenendes einschließlich der Buchung der Bahnfahrkarte unterstützt werden. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass dies zumindest bei denjenigen, die sich für ei-



Klangschalenmeditation in Bad Driburg 2016



Sturzprophylaxe durch Stärkung des Gleichgewichts in Herdecke 2017



Mobilitätstraining für die Finger in Bad Sassendorf 2018

ne Teilnahme entschieden haben, nicht notwendig war. Das Angebot wurde nicht in Anspruch genommen.

## Endlich 70

Das Seminar „Man müsste noch mal 20 sein“ ist sehr beliebt. Nicht selten geschieht es, dass Teilnehmer\*innen sich anmelden

mit den Worten, nun seien sie 70 und könnten endlich mitfahren.

Außerdem waren Teilnehmer\*innen schon mehrfach dabei, was für die Qualität des Angebots spricht. Daher findet das Seminar stets an unterschiedlichen Orten statt. Die Teilnehmer\*innen waren schon in Bad Sassendorf, Bad Salzuflen, Bad Rothenfelde, Bad Driburg und Herdecke. Auch das Programm war immer ein wenig unterschiedlich. Die Teilnehmenden erlebten verschiedene Bewegungsangebote wie z.B. Feldenkrais, Qi Gong und Yoga. Auch Entspannung will gelernt sein - dies gelang mit den Übungen nach Jacobson und einer Klangschalenmeditation. Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Erhaltung der Mobilität von Händen und Fingern gelegt, ebenso wie auf Übungen zur Vermeidung von Stürzen. Auch Gedächtnistraining stand schon auf dem Programm. Wichtig ist aber auch, dass Zeit für sich selbst und für Unternehmungen am Ort zur Verfügung steht.

## Länger gut zu Fuß unterwegs

Auch 2019 findet das Seminar wieder statt, und zwar in Haltern vom 5. bis 7. Juli. Das Wochenende beginnt mit einer Schifffahrt auf dem Halterner Stausee. Im Anschluss erfahren die Teilnehmer\*innen Wissenswertes über die dortige Westrupe Heide und besichtigen das „Kleinste Heidemuseum der Welt“. Sie erfahren, was sie für ihre Füße tun können, um länger gut zu Fuß unterwegs sein zu können. Informationen zur sinnvollen Nutzung von Hilfsmitteln im Alltag sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Sie interessieren sich für das Seminar? Dann wenden Sie sich an Ania Sroda, Tel. **0201 / 82797-920.**



## KOMMUNIKATION

# Der grüne Faden

**Die Rollenverteilung zwischen Arzt und Patient hat sich gewandelt. Das Leitbild heute ist der mündige Patient / die mündige Patientin und die gemeinsame Entscheidung mit dem Arzt / der Ärztin über die Therapie der rheumatischen Erkrankung.**

Noch vor wenigen Jahren war die Rollenverteilung in der Medizin eindeutig. Der Arzt oder die Ärztin entschied über die Behandlung, und die Patient\*innen hielten sich an die ärztliche Verordnung. Doch heute möchten viele Patient\*innen in die Entscheidung über ihre Behandlung einbezogen werden. „Shared Decision Making“ heißt das Zauberwort, also gemeinsame Entscheidungsfindung.

## Kommt ein Mann zum Arzt ...

... und wird im Durchschnitt nach 11 bis 24 Sekunden in der Schilderung seines Anliegens unterbrochen. Hätte er 60 bis 100 Sekunden Zeit bekommen, hätte er in dieser immer noch kurzen Zeit alle wichtigen Informationen mitteilen können. (Quelle: Ärztezeitung vom 14.05.2015)

Für Patient\*innen besteht die Herausforderung darin, dem Arzt in kurzer Zeit alle Informationen zu übermitteln, die er für seinen Therapieversuch benötigt. Hierfür ist eine gute Vorbereitung des Arztbesuchs unerlässlich. Hilfestellung kann hierbei die Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga „Der grüne Faden“ leisten.

## Von behandelten zum handelnden Patienten

Die Broschüre geht auch auf die Situation während des Arztbesuchs ein und ermuntert Patient\*innen, sich mit den Vorschlägen des Arztes / der Ärztin auseinanderzusetzen und Zweifel anzusprechen. Nur wenn der Therapieversuch verständlich erläutert wird, ist eine gemeinsame Entscheidungsfindung möglich. In der „Sprechstunde“ sollten beide Seiten sprechen.

Auch die Nachbereitung des Arztbesuchs kann sinnvoll sein. Vielleicht ist das Gespräch mit dem Arzt / der Ärztin trotz guter Vorbereitung nicht zufriedenstellend verlaufen. Die Broschüre gibt Tipps, wie der Gesprächsverlauf analysiert werden kann und sich dabei Verbesserungen für den nächsten Arztbesuch ergeben können.

## Ärztlicher Telefonservice

Zwischen zwei Arztterminen liegen oft Monate, und die unbeantworteten Fragen können manchmal nicht bis zum nächsten Termin warten. In diesen Fällen hilft der ärztliche Telefonservice der Deutschen Rheuma-Liga NRW unter der Telefonnummer **01804 / 8279797**. Die Termine des ärztlichen Telefonservice finden Sie in jeder Ausgabe der mobil auf den NRW-Seiten in der Heftmitte. ←



Die Broschüre „Der grüne Faden“ kann in der Geschäftsstelle der Deutschen Rheuma-Liga NRW und unter [www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de) kostenfrei bestellt werden. Für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga NRW steht sie auf der Webseite im Mitgliederbereich zum Download zur Verfügung. Wer (noch) nicht Mitglied ist, kann in eine Leseprobe hineinschauen.

## SEMINAR

### „Wie geht’s uns denn heute? – Kommunikation zwischen Patienten und Ärzten im Wandel“

Übung macht den Meister. Daher bietet die Deutsche Rheuma-Liga NRW unter dem Titel „Wie geht’s uns denn heute?“ ein Seminar zur Patienten / Arzt Kommunikation an. Es findet am **14. und 15. September** in Herdecke statt. Bitte melden Sie sich schriftlich per Mail an. Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga NRW können sich im Servicebereich für Mitglieder online anmelden. Auskünfte zum Seminar erhalten Sie in der Geschäftsstelle von Ania Sroda, Tel. **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](mailto:info@rheuma-liga-nrw.de)

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

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Nordrhein-Westfalen e.V.

