

*Es gibt keine Gemeinschaft und es kann keine geben,  
in der das Solidaritätsprinzip nicht gilt.*

*Oswald von Nell-Breuning,*

*Jesuit, katholischer Theologe sowie Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler*

## **Liebe Mitglieder und Freunde der Deutschen Rheuma-Liga NRW,**

Wenn Sie diese Zeilen lesen, wird in einigen Tagen die letzte Zeche im Ruhrgebiet schließen. 200 Jahre Steinkohlebergbau sind dann vorbei. Schicht im Schacht.

Das Zeitalter des Steinkohlebergbaus war geprägt von Zuwanderung von Menschen aus anderen Ländern und Kulturen, so wie wir es auch heute wieder erleben. Die Urgroßeltern und Großeltern vieler heute hier lebender Menschen kamen im ausgehenden 19. Jahrhundert hauptsächlich aus Polen und Masuren. Richtig, es kamen nicht nur die Männer. Von Beginn an war es selbstverständlich, dass Familien kamen. Die damals gebauten Zechensiedlungen waren ausgerichtet auf Familienleben, Häuschen mit mehreren kleinen Zimmern sowie einem kleinen Stück Land für den Kartoffelanbau und die Haltung der Bergmannskuh, einer Ziege. Es scheint, als wären die Menschen damals weiter gewesen als die Politiker heute, die aus dem Familiennachzug ein großes Thema machen.

Hören wir den ehemaligen Bergleuten zu, wenn sie über ihre Arbeit reden,

so heben ausnahmslos alle hervor, wie stark die Gemeinschaft unter Tage gewesen sei. Jeder habe sich auf den Anderen blind verlassen können, egal welcher Herkunft der Kumpel gewesen sei. Man habe sich geholfen, war eine verschworene Gemeinschaft. Viele betonen, dass es diese Gemeinschaft ist, die sie nach dem Ende ihrer Arbeit im Bergbau am meisten vermissen. Geht es uns nicht allen so? Wer von uns vermisst nicht den Gemeinsinn der „guten alten Zeit“, die zwar in der Realität auch nicht immer gut war, mit der wir aber eine Sehnsucht nach menschlichen Werten verbinden, Werten, die es heute angeblich nicht mehr gibt.

Dieser Einschätzung möchte ich widersprechen. Oft unbemerkt von der Öffentlichkeit zeigen viele Menschen Bürgersinn und wirken aktiv am Gemeinwohl mit. Leise aber effektiv haben sie z.B. die in den letzten Jahren zugewanderten Migranten in ihren Kommunen integriert und sie beim Kennenlernen der deutschen Gesellschaft unterstützt. Leider wird diese - wie ich überzeugt bin - große Mehrheit unserer Mitmenschen in jüngster Zeit oft übertönt von denen, die jede Gelegenheit nutzen, ohne Sachkenntnis und vor allem inzwischen ganz offen gegen Migranten und Andersdenkende zu pöbeln.



Rainer Voss  
Präsident der  
Deutschen  
Rheuma-Liga  
NRW e.V.

Ehrenamtliches Engagement kommt nicht so lautstark und großsprecherisch daher wie die hohlen Phrasen derer, die einer vermeintlichen Alternative nahestehen. In der Deutschen Rheuma-Liga NRW engagieren sich mehr als eintausend Menschen mit dem Ziel, eine bessere Welt für Rheumakranke zu schaffen. In unserem Leitbild heißt es: „Soziale Gemeinschaft gibt Stärke und Sicherheit. Die Deutsche Rheuma-Liga wendet sich in ihrer Arbeit an alle Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, d. h. Menschen verschiedenen Alters, Geschlechts und mit unterschiedlichem soziokulturellem und religiösem Hintergrund.“ Kurz: Die Deutsche Rheuma-Liga ist unterschiedslos für alle da, die mit einer rheumatischen Erkrankung leben müssen und unserer Unterstützung bedürfen. →

Fortsetzung von Seite 1

→ Nun ist im Handumdrehen ein weiteres Jahr vergangen, und erneut steht das Weihnachtsfest vor der Tür. Kein anderes Fest ist so eng mit der Botschaft von Nächstenliebe und Mitmenschlichkeit verbunden. Die Ehrenamtlichen unseres Verbandes, meist selbst von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, setzen sich solidarisch für andere Rheumakranke ein und zeigen, dass die Weihnachtsbotschaft auch in der heutigen Zeit noch aktuell ist.

Ehrenamtliches Engagement ist das Herz unseres Verbandes. Mein Dank gilt der großen Zahl von Ehrenamtlichen, die sich auch im zu Ende gehenden Jahr uneigennützig eingesetzt haben und stets zur Stelle sind, wenn ihre helfende Hand gebraucht wird. Ich danke auch ihren Familien und Freunden, die das Engagement unterstützt und gelegentlich sicher auf gemeinsame Aktivitäten verzichtet haben. Nicht zuletzt danke ich auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unserer Geschäftsstelle, die das ehrenamtliche Engagement professionell stützen.

Ich wünsche mir, dass im kommenden Jahr wieder mehr leise Töne zu hören sein werden, und dass wir uns bewusster machen, dass das Prinzip der Solidarität und des gemeinschaftlichen Handelns die Menschheit bisher stets am weitesten vorangebracht hat. Uns allen, gleich welchen Alters und Geschlechts, gleich welchen religiösen oder soziokulturellen Hintergrunds, wünsche ich eine schöne Adventszeit mit der Möglichkeit zur Besinnung auf das Wesentliche, ein friedliches Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2019.

Es grüßt Sie herzlich  
Ihr



Rainer Voss  
Präsident der  
Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V.

#### 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 Patienten 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 Patienten 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 medikamentösen Therapien beantwortet:**

ein internistischer Rheumatologe  
am: 4. Dezember, 11. Dezember,  
8. Januar, 22. Januar und 5. Februar

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

ein orthopädischer Rheumatologe  
am 18. Dezember, 15. Januar und  
29. Januar

Über die Feiertage wird keine Beratung angeboten. Am 25. Dezember 2018 und am 1. Januar 2019 erreichen Sie daher keinen Rheumatologen.

Der Ärztliche Telefonservice ist ein sehr nachgefragtes Angebot. Insbesondere zu Beginn der Beratungszeit kommt es gelegentlich zu Engpässen. In diesem Fall versuchen Sie es bitte später noch einmal.

#### MITGLIEDER

## In eigener Sache

#### **Satzungsänderungen eingetragen**

Die Delegierten haben auf der diesjährigen Delegiertenversammlung am 9. Juni Satzungsänderungen beschlossen. Die neuen Regelungen wurden vom Amtsgericht Essen in das Vereinsregister eingetragen und sind damit ab sofort gültig. Die Satzung in ihrer Neufassung kann in der Geschäftsstelle angefordert oder auf unseren Internetseiten eingesehen werden unter [www.rheuma-liga-nrw.de/wir-ueber-uns/satzung](http://www.rheuma-liga-nrw.de/wir-ueber-uns/satzung).

#### **Neue Kontoverbindung**

Die Ihnen bekannte Kontoverbindung bei der Geno-Bank steht für Ihre Zahlungen nicht mehr zur Verfügung. Zahlungen richten Sie bitte zukünftig nur noch an das Konto bei der

#### **Bank für Sozialwirtschaft**

**IBAN: DE67 3702 0500 0001 5259 00**  
**BIC: BFSWDE33XXX**

# Seminarprogramm 2019

**Die zahlreichen interessanten Seminare der Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V. informieren über rheumatische Erkrankungen, tragen zu einem konstruktiven Umgang mit der Erkrankung bei und zeigen Wege auf für die Gestaltung des Alltags mit Rheuma.**

Die Anmeldung zu unseren Seminaren ist ab dem 15. Dezember 2018 möglich. Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen, die Sie auf unseren Internetseiten unter <https://www.rheuma-liga-nrw.de/rheuma-info/seminare/> nachlesen oder mit dem Seminarflyer in der Geschäftsstelle anfordern können. Die ermäßigten Kostenbeteiligungen gelten für Mitglieder, die aus finanziellen Gründen von der Zahlung des Mitgliedsbeitrags befreit sind. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie die Teilnahmebedingungen gelesen haben und sie akzeptieren.

## NEUE WEGE ZUR ENTSPANNUNG – DEM SCHMERZ AKTIV BEGEGNEN

### SEMINAR-NR.: 19-101

**Zielgruppe:** Rheumakranke aller Altersgruppen

**Referenten:** Mitarbeiter/innen der Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf; Dorothee Chrzanowski, Dipl.-Psychologin, Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster; Elisabeth Eufinger, Feldenkrais-Lehrerin; Mira Müller-Grosse, Yoga-Lehrerin

**Termin:** 15.–17. März 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Maritim Hotel Schnitterhof/Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person  
ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 15. Februar 2019

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 aktiv 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.

## HERAUSFORDERUNG RHEUMA – NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND

### SEMINAR-NR.: 19-102/19-115

**Referenten:** Speziell ausgebildete Trainer/innen mit einer rheumatischen Erkrankung  
**Mitglieder:** 165,00 € gesamt pro Person  
ermäßigt 82,50 € gesamt pro Person  
**Nichtmitglieder:** 200,00 € gesamt pro Person

### SEMINAR-NR.: 19-102

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

**Termine:** 16./17. März 2019 und 30./31. März 2019

**Beginn:** Samstag 11.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 15.30 Uhr

**Ort:** Hotel Aspethera, Paderborn

**Anmeldeschluss:** 15. Februar 2019

### SEMINAR-NR.: 19-115

**Zielgruppe:** Rheumakranke aller Altersgruppen mit einer Fibromyalgie am Beginn ihrer Erkrankung

**Termine:** 14./15. September 2019 und 28./29. September 2019

**Beginn:** Samstag 11.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 15.30 Uhr

**Ort:** Relexa Hotel Ratingen City, Ratingen

**Anmeldeschluss:** 16. August 2019

„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.

## FIBROMYALGIE – DAS „UNBEKANNTE“ RHEUMA?! GRUNDKURS FÜR AN FIBROMYALGIE ERKRANKTE

### SEMINAR-NR.: 19-103

**Zielgruppe:** Rheumakranke mit einer Fibromyalgie

**Referenten:** Prof. Dr. med. Michael Hammer, Rheumatologe, Klinik St. Josef-Stift Sendenhorst; Birgit Wolk-Schmooch, Dipl.-Psychologin

**Termin:** 22.-24. März 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Mercure Hotel, Hamm

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person  
ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 22. Februar 2019

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.

Interessant wäre für Sie auch der Selbstmanagementkurs für Fibromyalgie Erkrankte unter der Seminar-Nr. 19-115.

## JEDER IST EIN KÜNSTLER

### SEMINAR-NR.: 19-104

**Zielgruppe:** Rheumakranke Frauen aller Altersgruppen

**Referenten:** Ehrenamtliche der Deutschen Rheuma-Liga NRW: Heide Eggert; Corinna Elling-Audersch; Silvia Streib Cobas; Manuela Zapp

**Termin:** 3.-5. Mai 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Malteser Kommende, Engelskirchen

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person  
ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 5. April 2019

... und was wollten Sie schon immer mal machen? In der Routine des Alltags kommen unsere kreativen Seiten oft nicht zum Ausdruck. Dabei ist Kreativität wichtig, denn mit ihr eröffnen wir uns unerwartete Handlungsspielräume. Kreativität braucht Muße, die wir uns an diesem Wochenende nehmen werden. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und gestalten Sie schöne Dinge, die sie auch zuhause noch an Ihre kreative Auszeit erinnern werden. Entspannungs- und Genussstraining, Kosmetiktips sowie Bewegung mit Musik runden das Programm ab.

„Jeder Mensch ist kreativ, wenn er sich offen in die Welt seiner eigenen Phantasie be gibt.“ (Ernest Hemingway)

## RHEUMA UND BERUF

### SEMINAR-NR.: 19-105

**Zielgruppe:** Berufstätige Rheumakranke aller Altersgruppen

**Referenten:** Christoph Esser, Rechtsanwalt; Hannah Lobert, B.Sc. Psychologie M. Sc. Statistik, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.

**Termin:** 11. Mai 2019

**Beginn:** 10.30 Uhr

**Ende:** ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle, Essen

**Mitglieder:** 23,00 € pro Person  
ermäßigt 11,50 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 33,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 12. April 2019

Die aktive Teilnahme am Arbeitsleben kann zur Bewältigung der rheumatischen Erkrankung beitragen. Doch für Berufstätige mit Rheuma können sich viele Fragen stellen:

- Wie gelingt es, den eigenen Weg zu finden und mit den Einschränkungen durch die Erkrankung zurecht zu kommen?

- Welche Kraftquellen und Maßnahmen können dazu beitragen, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten?
- Welche Rechte und Pflichten haben chronisch kranke Arbeitnehmer/innen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um die Teilhabe am Arbeitsleben zu erhalten?

In diesem Seminar werden Ihre Fragen rund um das Arbeiten mit einer rheumatischen Erkrankung beantwortet.

## VON WEGEN TATENLOS!

### SEMINAR-NR.: 19-106

**Zielgruppe:** Rheumakranke mit einer Rheumatoiden Arthritis

**Referenten:** Prof. Dr. med. Michael Hammer, Rheumatologe, Klinik St. Josef-Stift Sendenhorst; Mitarbeiter/innen Klinik St. Josef-Stift Sendenhorst; Dorothee Chrzanowski, Dipl.-Psychologin, Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster; Ute Gössing, Podologin; Elisabeth Eufinger, Feldenkrais-Lehrerin

**Termin:** 17.-19. Mai 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Ringhotel am Stadtpark, Lünen

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person  
ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 19. April 2019

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. Eine Podologin informiert Sie über mögliche Aus-

wirkungen 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.

Interessant wäre für Sie auch der Selbstmanagementkurs für Betroffene mit einer entzündlich rheumatischen Erkrankung unter der Seminar-Nr. 19-102.

### JUNGE SELBSTHILFE – WAS GEHT?

#### SEMINAR-NR.: 19-107

**Zielgruppe:** Junge Rheumatiker von 18 bis 35 Jahren

**Referenten:** Annelie Schütte, Dipl.-Sozialarbeiterin; N.N.

**Termin:** 17.-19. Mai 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Jugendherberge Köln-Riehl (Einzelzimmer)

**Kosten:** keine

**Anmeldeschluss:** 14. März 2019

Die Selbsthilfe hat auch jungen Menschen mit Rheuma viel zu bieten - aber was? Diese Frage können nur junge Rheumatiker/innen selbst beantworten. Dazu wird es zwei Workshops geben. Denn Selbsthilfe ist immer das, was Betroffene daraus machen.

In der Deutschen Rheuma-Liga NRW ist die AG 90 das Forum für junge Menschen mit Rheuma. Es bietet die Chance für Austausch und gemeinsame Aktivitäten. Teilnehmer/innen zwischen 18 und 30 Jahren entwickeln in diesem Seminar Visionen und Strategien für ein lebendiges und wegweisendes Kommunikations-Netzwerk. Welche Selbsthilfefaktivität zu mir passt und Spaß macht, ist dabei eine wichtige Fragestellung.

- Seminarteilnehmer/innen zwischen 30 und 35 Jahren loten in einem Workshop Möglichkeiten für den Wechsel in die Arbeitsgemeinschaft vor Ort aus. Welche Chancen der Selbsthilfe eröffnen sich am

eigenen Wohnort? Und was sind eigentlich die Wünsche und Bedürfnisse der Jungen Mitglieder? Wie können sie selbst mitwirken, diese im Rahmen der örtlichen Arbeitsgemeinschaften umzusetzen?

- Die Ideenwerkstatt - bereit für den Wechsel - soll die Junge Selbsthilfe vor Ort aktivieren und mit Leben füllen. Gemeinsame Aktionen für Spaß und Entspannung runden das Wochenende ab.

### ERST RHEUMA – DANN OSTEOPOROSE

#### SEMINAR-NR.: 19-108

**Zielgruppe:** Rheumakranke mit einer Osteoporose

**Referenten:** Dr. Frank Demtröder, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, 2. Vizepräsident der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V.; Mitarbeiter/innen Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf

**Termin:** 18./19. Mai 2019

**Beginn:** Samstag 10.30 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Maritim Hotel Schnitterhof/Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf

**Mitglieder:** 78,00 € pro Person

ermäßigt 39,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 113,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 19. April 2019

Osteoporose ist eine ernstzunehmende Erkrankung mit schmerzhaften Folgen. Millionen Menschen, vor allem Frauen, leben im höheren Alter mit dem Risiko, dass ihre Knochen brechen oder Wirbelkörper zusammensacken.

Rheumakranke Menschen sind in besonderer Weise gefährdet. Infolge von Bewegungsmangel, wiederkehrenden Entzündungen und durch eine Kortisontherapie können die Knochen brüchig werden.

Mit diesem Seminar wollen wir Ihnen Informationen über die Zusammenhänge von Rheuma und Osteoporose geben, so dass Sie die Risiken erkennen und Maßnahmen ergreifen können.

Gegen die Osteoporosegefahr lässt sich viel tun, vorausgesetzt man achtet darauf!

### SUPER GUT UND KERNGESUND

#### SEMINAR-NR.: 19-109

**Zielgruppe:** Rheumakranke aller Altersgruppen

**Referenten:** Ute Luckey, Ernährungsberaterin; Stefan Gebing Ergotherapeut

**Termin:** 24.-26. Mai 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** In Via Hotel, Paderborn

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person

ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 26. April 2019

Bewusste Ernährung ist eines von vielen möglichen Elementen zur Unterstützung der Rheumatherapie.

In diesem Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über die Eigenschaften von Lebensmitteln und erhalten Empfehlungen für eine gesunde und genussvolle Ernährung. Sie lernen Hilfsmittel kennen, die Rheumakranken die Küchenarbeit erleichtern und bereiten geeignete und schmackhafte Gerichte zu.

Essen und Trinken sind mehr als Nahrungsaufnahme. Freuen Sie sich auf gemeinsames Essen, Genuss, Entspannung und gute Laune.

### EXTRATOUREN

#### SEMINAR-NR.: 19-110

**Zielgruppe:** Rheumakranke Jugendliche ab 12 Jahren

**Referenten:** Annelie Schütte, Dipl.-Sozialarbeiterin, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.; N.N

**Termin:** 14.-16. Juni 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Jugendherberge Dortmund

**Mitglieder/**

**Nichtmitglieder:** 35,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 2. März 2019

Extra und außergewöhnlich: unsere Extratouren für rheumakranke Jugendliche. In einer Gruppe von Gleichaltrigen könnt ihr euren Aktionsradius erweitern, ohne euch umständlich zur rheumatischen Erkrankung erklären zu müssen. Wie immer unternehmen wir wieder eine Entdeckungsreise zu den eigenen Stärken und Interessen. Je nach den individuellen Fähigkeiten gehen wir schwierige Herausforderungen gemeinsam an. Fasst Vertrauen zu euch selbst, aber auch zur Gruppe, wenn es um spannende Aktionen geht. In diesem Jahr nutzen wir die Möglichkeiten einer Großstadt: Wir probieren einen Escape Room aus. Weitere spannende Aktivitäten sind geplant.

Die Extratouren werden physiotherapeutisch begleitet. 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.: 19-111

**Zielgruppe:** Rheumakranke ab 70 Jahre

**Referenten:** Karlheinz Steinmann, Podologe; Stefan Gebing, Ergotherapeut

**Termin:** 5.-7. Juli 2019

**Beginn:** Freitag 15.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Hotel Seehof, Haltern am See

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person  
ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 7. Juni 2019

... 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, das mit einer Schifffahrt auf dem Halterner Stausee beginnt. Im Anschluss erfahren Sie etwas über die Westrupe Heide und besichtigen das „Kleinste Heidemuseum der Welt“. Sie erfahren, was Sie für Ihre Füße tun können, um länger besser zu Fuß unterwegs zu sein. Informationen wie Sie Hilfsmittel sinnvoll in den Alltag integrieren sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

## WIR SIND EINZIGARTIG – UNSER RHEUMA IST SELTEN

### SEMINAR-NR.: 19-112

**Zielgruppe:** Rheumakranke mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung

**Referenten:** Selbst betroffene Referent/innen der Deutschen Rheuma-Liga NRW

**Termin:** 31. August 2018

**Beginn:** 10.30 Uhr

**Ende:** ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle, Essen

**Mitglieder:** 23,00 € pro Person  
ermäßigt 11,50 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 33,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 2. August 2018

Eine Reihe von Diagnosen des rheumatischen Formenkreises wie z.B. die Gruppe der Vaskuliserkrankungen und der Kollagenosen kommen nur selten vor. Selten ist eine Erkrankung dann, wenn höchstens fünf von 10.000 Menschen an ihr erkrankt sind. Betroffene einer seltenen Erkrankung machen oft die Erfahrung, überall „die Einzigen“ zu sein. Daher ist es für sie besonders wichtig, mit ähnlich Betroffenen zusammenzukommen. Ziel des Seminars ist es, ihnen Austausch zu ermöglichen, sich in diesem Kreis verstanden zu fühlen und neue Wege der Krankheitsbewältigung zu finden.

Hierzu können Selbsthilfeaktivitäten viel beitragen. Es gilt, auch über das Seminar hinaus Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Das Motto lautet: Raus aus der Vereinzelung! Interessant wäre für Sie auch der Selbstmanagementkurs für Betroffene mit einer entzündlich rheumatischen Erkrankung unter der Seminar-Nr. 19-102.

## ARTHROSE KANN JEDEN TREFFEN

### SEMINAR-NR.: 19-113

**Zielgruppe:** Rheumakranke mit einer Arthrose

**Referenten:** Mitarbeiter/innen der Marcus Klinik, Bad Driburg

**Termin:** 6.-8. September 2019

**Beginn:** Freitag 16.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Haus Erika Stratmann, Bad Driburg, Marcus Klinik, Bad Driburg

**Mitglieder:** 98,00 € pro Person ermäßigt 49,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 133,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 9. August 2019

Diagnose Arthrose - was heißt das überhaupt? Was kann ich tun, damit der Verschleiß nicht fortschreitet? Was sind die richtigen Therapiemöglichkeiten in welchem Stadium der Erkrankung? Wie können Bewegung, Physio- und Ergotherapie oder auch eine Ernährungsumstellung helfen? Was ist, wenn doch eine Operation und eine Gelenkprothese notwendig werden?

Degenerativ-rheumatische Gelenkerkrankungen wie Arthrosen können die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Betroffenen oft sehr beeinträchtigen. Das Seminar vermittelt vielfältige Informationen, z.B. über die Behandlungsmöglichkeiten moderner Rehabilitationsmedizin. Sie erhalten Anregungen, selbst aktiv den Krankheitsverlauf zu beeinflussen, und können diese Möglichkeiten unter Anleitung in den Therapieräumen und im Bewegungsbad der Marcus Klinik ausprobieren. Praktische und hilfreiche Tipps für den Alltag runden das Seminarprogramm ab.

## WIE GEHT'S UNS DENN HEUTE? - KOMMUNIKATION ZWISCHEN PATIENTEN UND ÄRZTEN IM WANDEL

### SEMINAR-NR.: 19-114

**Zielgruppe:** Rheumakranke aller Altersgruppen

**Referenten:** Sabine Schoen, Dipl.-Kauffrau, Dozentin für Kommunikation

**Termin:** 14./15. September 2019

**Beginn:** Samstag 10.30 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Zweibrücker Hof, Herdecke

**Mitglieder:** 78,00 € pro Person ermäßigt 39,00 € pro Person

**Nichtmitglieder:** 113,00 € pro Person

**Anmeldeschluss:** 16. August 2019

Noch vor wenigen Jahren war die Rollenverteilung zwischen Arzt und Patient eindeutig. Der Arzt entschied über die Behandlung, die Patienten hielten sich an die ärztliche Verordnung. Doch heute hat sich die Rolle der Patienten gewandelt. Viele Patienten möchten in die Entscheidung über ihre Behandlung einbezogen werden.

Hierfür ist eine gute Kommunikation zwischen Patient und Arzt unabdingbare Voraussetzung. Patienten brauchen die Gewissheit, dass sie offen und vor allem vollständig über ihre Schmerzen und Sorgen sprechen können. Ärzte müssen sich auf ihre Patienten einstellen. Für eine gemeinsame Entscheidung über einen Behandlungsweg ist es wichtig, dass Arzt und Patient sich richtig verstehen. Das Seminar soll Ihnen dabei helfen, die Gespräche mit Ihrem Arzt so vorzubereiten und zu führen, dass Sie beide gemeinsam die optimale Therapie finden können.



## 5. DÜSSELDORF PATIENTENTAG KINDER- UND JUGENDRHEUMATOLOGIE

### SEMINAR-NR.: 19-116

**Zielgruppe:** Familien mit einem rheumakranken Kind auch im Jugendalter  
**Referenten:** Dr. Prasad Oommen, Kinderreumatologe, Universitätsklinik Düsseldorf; Annelie Schütte, Dipl.-Sozialarbeiterin, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.; N.N.

**Termin:** 28. September 2019

**Beginn:** 10.00 Uhr

**Ende:** 15.00 Uhr

**Ort:** Schloss Mickeln, Düsseldorf

**Mitglieder/Nichtmitglieder:** keine Kosten

**Anmeldeschluss:** 17. September 2019

Familien mit einem rheumakranken Kind bis 18 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 wissenswerten Informationen zum Themenkreis Kinder- und Jugendrheumatologie sollen zu einem intensiven Austausch zwischen Expert/innen und betroffenen Familien anregen. Kinder sind während der Vorträge für Eltern und Jugendliche gut betreut.

## FAMILIENSEMINAR FÜR FAMILIEN MIT EINEM RHEUMAKRANKEN KIND

### SEMINAR-NR.: 19-117

**Zielgruppe:** Rheumakranke Kinder, Jugendliche und ihre Familien

**Referenten:** N.N.; Annelie Schütte, Dipl.-Sozialarbeiterin, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

**Termin:** 4.–6. Oktober 2019

**Beginn:** Freitag 17.00 Uhr

**Ende:** Sonntag ca. 14.00 Uhr

**Ort:** Familien-Ferien-Zentrum Lieberhausen, Gummersbach

**Mitglieder/Nichtmitglieder:**

Erwachsene: 30,00 € pro Person

Kinder (4-17 J.): 20,00 € pro Person

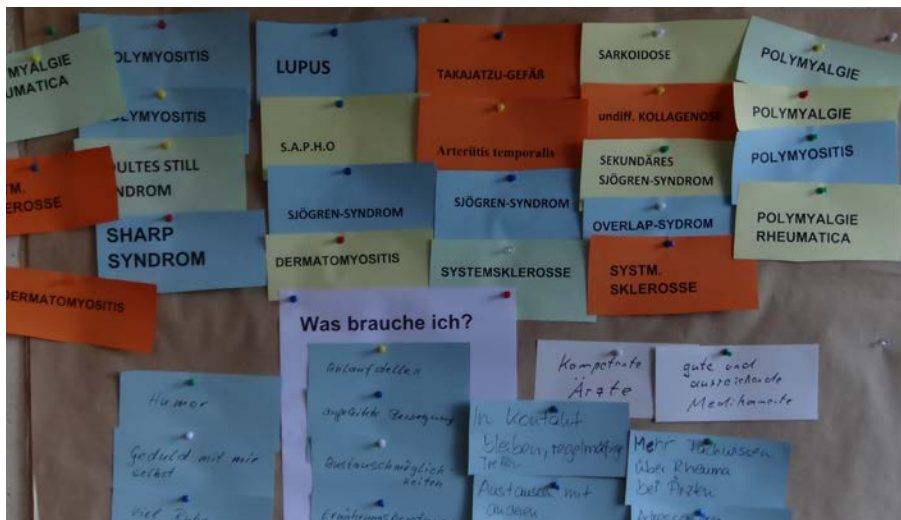
**Anmeldeschluss:** 13. Juli 2019

Die rheumatische Erkrankung eines Kindes stellt oft vielschichtige Herausforderungen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Familien, die viele Schwierigkeiten schon bewältigt haben, wirkt dabei entlastend. In Gesprächen 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. Beim Familienwochenende können sich Eltern und auf Wunsch auch die Jugendlichen auf interessante Fachvorträge über Kinder- und Jugendrheumatologie konzentrieren, ihr Wissen über die Erkrankung erweitern und den konstruktiven Umgang mit ihr stärken. Die Kinder werden während der Elternvorträge gut betreut.

Erfahrungsaustausch, viel Bewegung, Spiel und Spaß sorgen für ein entspanntes Miteinander, Erholung pur und neue Erfahrungen.

## SELTENE RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

# Mein Leben ist mehr als meine Krankheit



Vielfältige Erkrankungen – unterschiedliche Bedürfnisse

## Das Seminar „Wir sind einzigartig – Unser Rheuma ist selten“ brachte Menschen mit seltenen rheumatischen Erkrankungen zusammen.

Die Seminare der Deutschen Rheuma-Liga NRW sind ein Forum für den Austausch von gleich oder ähnlich betroffenen Menschen. Insbesondere Menschen mit seltenen Diagnosen aus dem rheumatischen Formenkreis finden im Alltag höchstens durch Zufall zueinander. Die Deutsche Rheuma-Liga NRW möchte trotz der geringen Zahl der Betroffenen auch Menschen mit diesen Diagnosen Selbsthilfeeinheiten anbieten.

### Seltene Rheuma

Im Juni wurde ein Seminar in Lünen angeboten, das Informationen über seltene Krankheitsbilder vermittelte und den Teilnehmerinnen die Möglichkeit bot, sich über das Leben mit einer seltenen Erkrankung auszutauschen. Seltene Diagnosen im rheumatischen Formenkreis sind z.B.

die Vaskulitis-Erkrankungen, die Gruppe der Kollagenosen, die Takayasu Arteriitis oder der Morbus Behcet. Außerdem standen Wassergymnastik, Informationen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und eine Schnupperstunde Feldenkrais auf dem Programm. Geleitet wurde das Seminar von drei Ehrenamtlichen der Deutschen Rheuma-Liga NRW, die selbst von einer seltenen Erkrankung betroffen sind.

### Belastungen und Hilfen

Im Mittelpunkt des Seminars stand der Austausch unter den Betroffenen. Hierbei unterschieden sich die von den Teilnehmerinnen genannten Belastungen durch die Krankheit nur wenig von denen häufigerer Diagnosen. Insbesondere die Ungewissheit in Bezug auf die Diagnose empfanden alle als belastend, aber auch die eingeschränkte Lebensqualität, insbesondere die Erschöpfung, die von der Umwelt nur selten wahrgenommen wird. Auch Ängste und Einsamkeit wurden genannt.

Die Teilnehmerinnen waren sich jedoch darin einig, dass positives Denken und Humor dazu beitragen können, die Belastungen abzumildern. Auch der Verbleib im Beruf trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Eine Teilnehmerin formulierte es so: „Mein Leben ist mehr als meine Krankheit.“ Auch das Gesundheitswesen birgt aus Sicht der Betroffenen Verbesserungspotentiale. Die Teilnehmerinnen wünschen sich eine bessere Information über Ärzte und Kliniken mit dem nötigen Fachwissen und langfristige Verordnungen von Physio- und Ergotherapie.

Ebenso stand der kontinuierliche Austausch mit anderen Betroffenen auf der Wunschliste. Dem kommen wir gern nach: Für das kommende Jahr wurden ein Treffen und ein Tagesseminar vereinbart. Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf unter [seltene@rheuma-liga-nrw.de](mailto:seltene@rheuma-liga-nrw.de). ←

### 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.

