

MITGLIEDSCHAFT

Die vielen Facetten der Selbsthilfe

Von A wie App bis Z wie Zumba - nutzen Sie eigentlich alle Möglichkeiten, die unser Verband Ihnen als Mitglied bietet?

Die Deutsche Rheuma-Liga NRW hat so viel mehr zu bieten als Funktionstraining. Kennen Sie eigentlich alle Aktivitäten Ihres Verbandes?

Sie möchten mit Ihrer chronischen Erkrankung nicht allein dastehen?

In schwierigen Zeiten gilt es zusammenzuhalten und gemeinsam die Herausforderungen zu meistern. Als Mitglied der Deutschen Rheuma-Liga NRW sind Sie Teil einer starken Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft. Bei uns bleibt niemand sich selbst überlassen. Rat und Unterstützung finden Sie ganz in Ihrer Nähe, in der Sprechstunde Ihrer Arbeitsgemeinschaft vor Ort. Die Ehrenamtlichen kennen selbst die Probleme im Leben mit der chronischen Erkrankung und verstehen Sie ohne viele Worte. Spezielle Fragen und Probleme lassen sich in der „Qualifizierten Rheuma-Beratung“ klären. Bei gemeinsamer Freizeitgestaltung sind keine langen Erklärungen zur Tagesform notwendig. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist in Gesprächskreisen möglich. Übrigens: Bald wird es eine App geben, die Mitgliedern der Deutschen Rheuma-Liga einen bundesweiten Austausch ermöglicht. Darauf können Sie schon jetzt gespannt sein.



Niemand muss mit der Erkrankung allein dastehen – das gemeinschaftliche Bewegungsangebot der Rheuma-Liga bietet für jede und jeden etwas an.

Wer weiß denn so was?

Bei mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen sind gute und qualitätsgesicherte Informationen das A und O. Eine Vielzahl an Informationsmaterialien sorgt dafür, dass Sie speziell über Ihre rheumatische Erkrankung Bescheid wissen. Unsere Seminare, die Sie unter www.rheuma-liga-nrw.de finden, stehen Ihnen als Mitglied zum Vorzugspreis offen. Nur als Mitglied können Sie sich zu den Seminaren online anmelden. In Selbstmanagementkursen erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag mit der rheumatischen Erkrankung gestalten können. Gemeinsam mit Rheumatolog*innen aus NRW bieten wir Ihnen einen Ärztlichen Telefonservice, bei dem

Sie an jedem Dienstagabend eine Stunde lang Ihre Fragen stellen können. Auch mit sozialrechtlichen Fragen und Problemen sind Sie in unserem Verband gut aufgehoben: Bei Bedarf vermitteln wir Sie nach einer Beratung an eine Fachanwältin für Sozialrecht - ein Service, den wir ausschließlich Mitgliedern anbieten.

Sie sind der Meinung, dass die rheumatologische Versorgung dringend verbessert werden muss?

Davon ist auch die Deutsche Rheuma-Liga NRW überzeugt. Und tut etwas dafür. An drei Universitäten in NRW werden angehende Ärzt*innen von selbst rheumakranken Menschen ehrenamtlich →

Fortsetzung von Seite 1

→ über Rheuma aufgeklärt mit dem Ziel, sie für die Rheumatologie zu interessieren. Mit dem Projekt „Rheuma hautnah - Auch in der Ausbildung“ an Ausbildungsstätten für medizinische Fachberufe wie z.B. Pflegefachschulen erhalten die Auszubildenden Informationen über das Leben mit der chronischen Schmerzerkrankung, damit sie z.B. in der Pflege oder bei der Physiotherapie besser auf die Bedürfnisse Rheumakrankter eingehen können.

Auch in Gremien des Gesundheitswesens arbeiten ehrenamtliche Vertreter*innen unseres Verbandes mit, z.B. bei der Besetzung von Kassenarztsitzen und im „Gemeinsamen Bundesausschuss“, einem Unterausschuss des Bundesgesundheitsministeriums, in dem über Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen entschieden wird. Bereits mehrfach haben Ehrenamtliche unseres Verbandes Kassenleistungen für Rheumakranke erwirken können, die zuvor privat bezahlt werden mussten.

Gemeinsam mehr bewegen!

Für Ihre Bewegungs- und Entspannungsübungen nutzen Sie gern die App „Rheuma-Auszeit“. Manche Arbeitsgemeinschaften organisieren Bewegungsaktivitäten außerhalb des Funktionstrainings – natürlich unter spezieller Berücksichtigung der Möglichkeiten rheumakrankter Menschen.

Sie haben Interesse an einem bestimmten Bewegungsangebot oder an einer anderen Aktivität der Selbsthilfe? Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das ehrenamtliche Team vor Ort nicht alles allein stemmen kann. Sie können selbst dazu beitragen, dass Ihr Wunsch Wirklichkeit werden kann. Vielleicht wissen Sie, wo ein Raum zur Verfügung steht? Oder Sie kennen Menschen, die Ihr Interesse teilen, so dass das Angebot zustande kommen kann? Jedes Engagement ist willkommen.

Engagement für Andere ist immer auch ein Engagement für sich selbst. Das Gesundheitswesen erwartet von chronisch kranken Menschen, über ihre

Ein großes Dankeschön an alle Ehrenamtlichen in unserem Verband!

Was wäre die Deutsche Rheuma-Liga NRW ohne die vielen tollen Menschen, die sich ehrenamtlich zugunsten anderer Rheumakrankter engagieren?!

Die Deutsche Rheuma-Liga NRW dankt sich bei allen Ehrenamtlichen in den Arbeitsgemeinschaften vor Ort und in den landesweiten Projekten für ihr überzeugtes und überzeugendes Engagement. Ihnen ist es zu verdanken, dass unser Verband lebendig ist und bleibt. Sie sind auf dem Weg zu Mitmenschlichkeit und unterstützendem, solidarischem Handeln auch in herausfordernden Zeiten vorangegangen. Wir freuen uns auf viele weitere rheumakranke Menschen, die diesen Weg gemeinsam mit ihnen ehrenamtlich weitergehen und den Gedanken der Selbsthilfe rheumakrankter Menschen weitertragen.

Erkrankung informiert zu sein und sich aktiv in den Behandlungsprozess einzubringen. Die bestinformierten Patient*innen sind die Ehrenamtlichen in den Arbeitsgemeinschaften, deren Engagement von großer Wirkung für die Gemeinschaft, aber auch für sie persönlich ist. Die Mitarbeiterteams freuen sich immer über eine Teamverstärkung. Erkundigen Sie sich in Ihrer Arbeitsgemeinschaft, für welche Aufgaben Mitstreiter*innen gesucht werden. Mit kostenfreien Seminaren zu den verschiedenen Aufgabenbereichen unterstützen wir Ihr Engagement. Es ist Vieles möglich - machen Sie mit!

Eine starke Stimme für Rheumakranke wird auch in der Zukunft notwendig sein. Wirkung erreichen wir umso besser, je größer unser Verband ist. Deshalb ist Ihre Mitgliedschaft so wichtig. Wir wünschen Ihnen alles Gute und bestmögliche Gesundheit und freuen uns, wenn Sie „Ihrer“ Rheuma-Liga auch weiterhin die Treue halten. Vielen Dank für Ihre Solidarität mit Rheumakranken in NRW und unserem Verband! ←

Mitgliedsbeitrag auch 2023 stabil

Alle Aktivitäten der Deutschen Rheuma-Liga NRW unterstützen Sie mit Ihrem Jahresmitgliedsbeitrag. **Nach der Beitragsordnung der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V. ist dieser Beitrag bis zum 31. März des Jahres zu zahlen.** Er beträgt 2023 weiterhin jährlich 39,00 €. Wenn Sie mit einem voll zahlenden Mitglied in einer Haushaltsgemeinschaft leben oder bereits Mitglied der Lupus Erythematoses Selbsthilfegemeinschaft, der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew, der Sklerodermie Selbsthilfe oder dem Deutschen Psoriasis-Bund sind, ermäßigt sich der Jahresmitgliedsbeitrag auf 28,80 €. Sie zahlen Lohn- oder Einkommenssteuer? Dann ist Ihr Beitrag steuerlich absetzbar.

Haben Sie uns ein Mandat zum Einzug erteilt, buchen wir den Beitrag ab. Mit der Erteilung eines SEPA-Mandats, der ehemaligen Einzugsermächtigung, gehen Sie kein Risiko ein, da Sie das Mandat jederzeit widerrufen können. Bei der Beendigung der Mitgliedschaft erlischt es automatisch.

Bitte teilen Sie uns Änderungen Ihrer Kontodaten frühzeitig mit, um Rücklastschriften zu vermeiden. Auch wenn Sie eine Abbuchung für unzutreffend halten oder versehentlich selbst falsch überwiesen haben, rufen Sie den Betrag bitte nicht zurück. Denn in diesen Fällen entstehen Stornogebühren, die wir Ihnen nach unserer Beitragsordnung in Rechnung stellen. Andernfalls ginge das Geld für die Unterstützung Rheumakrankter verloren. Ein kurzer Anruf in der Geschäftsstelle genügt, um den Sachverhalt zu klären, und wir überweisen Ihnen ggf. den Betrag umgehend zurück. So lassen sich gemeinsam unnötige Kosten vermeiden.

Seminare 2023

Nachdem in der Dezember-Ausgabe von mobil in nrw unser Seminarprogramm nicht wie gewohnt veröffentlicht werden konnte, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe eine Auswahl aus unserem Seminarprogramm 2023 vor. Die Anmeldung ist jederzeit möglich.

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN – JUNGE SELBSTHILFE!

Seminar-Nr.: 23-104

Zielgruppe: Junge Rheumatiker*innen von 18 bis 35 Jahren

Referent*innen: Nina Broich-Glagow, Entspannungstrainerin, Resilienzcoach

Termin: 21.- 23. April 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Jugendherberge Köln-Deutz (Einzelzimmer)

Kosten: keine

Anmeldeschluss: 20. Februar 2023

NATURHEILKUNDE IN DER RHEUMATOLOGIE: GRENZEN UND MÖGLICHKEITEN

Seminar-Nr.: 23-105

Zielgruppe: Rheumakranke aller Altersgruppen

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

Termin: 05. Mai 2023

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: ca. 15.00 Uhr

Ort: Klinik für Naturheilkunde, Hattingen-Blankenstein

Kosten: Mitglieder: 26,00 € pro Person ermäßigt 13,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 41,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 05. April 2023

EXTRATOUREN

Seminar-Nr.: 23-106

Zielgruppe: Rheumakranke Jugendliche ab 12 Jahren

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

Termin: 2.-4. Juni 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Jugendherberge Velbert

Kosten: Mitglieder/Nichtmitglieder:

38,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 3. April 2023

FAMILIENSEMINAR FÜR FAMILIEN MIT EINEM RHEUMAKRANKEN KIND

Seminar-Nr.: 23- 107

Zielgruppe: Rheumakranke Kinder, Jugendliche und ihre Familien

Referent*innen: N.N.

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.

Termin: 18.-20. August 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Familien-Ferien-Zentrum Lieberhausen, Gummersbach

Kosten: Mitglieder/Erwachsene:

33,00 € pro Person

Nichtmitglieder: Kinder (4-17 J.):

22,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 17. Juni 2023

WIR SIND EINZIGARTIG – UNSER RHEUMA IST SELTEN

Seminar-Nr.: 23-108

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung

Referent*innen: Dr. Stefanie Freudenberg, Rheinisches Rheumazentrum Meerbusch

Kathrin Fulle, Psychologin (B.sc.), Selbst betroffene Referentinnen der Deutschen

Rheuma-Liga NRW

Termin: 25. – 27. August 2023

Beginn: 17.00 Uhr

Ende: ca. 13.00 Uhr

Ort: GHotel, Essen

Kosten: Mitglieder: 108,00 € pro Person ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 25. Juli 2023

OSTEOPOROSE

Seminar-Nr.: 23-109

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer Osteoporose

Referent*innen: Mitarbeiter/innen Klinik am Hellweg, Bad Sassendorf

Termin: 08. - 10. September 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Hotel Der Schnitterhof, Bad Sassendorf

Kosten: Mitglieder: 108,00 € pro Person ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 08. August 2023

HERAUSFORDERUNG RHEUMA – NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND

Seminar-Nr.: 23-110

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

Referenten: Speziell ausgebildete Trainer*innen mit einer rheumatischen Erkrankung

Termine: 09./10. September 2023 und 23./24. September 2023

Beginn: Samstag 11.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 15.30 Uhr

Ort: Ringhotel am Stadtpark, Lünen

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

Nichtmitglieder: 219,00 € gesamt pro Person

Anmeldeschluss: 06. August 2023 →

Fortsetzung von Seite 3

MAN MÜSSTE NOCH MAL 20 SEIN ...

Seminar-Nr.: 23-111

Zielgruppe: Rheumakranke ab 70 Jahre

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

Rosemarie Beckmann, Ehrenamtliche

Deutsche Rheuma-Liga NRW

Termin: 15.-17. September 2023

Beginn: Freitag 15.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Hotel B4, Bad Driburg

Kosten: Mitglieder: 108,00 € pro Person
ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 15. August 2023

FIBROMYALGIE – UMGANG MIT DER TÄGLICHEN BELASTUNG.

Aufbaukurs für an Fibromyalgie Erkrankte

Seminar-Nr.: 23-112

Zielgruppe: Rheumakranke mit einer Fibromyalgie, die bereits am Grundkurs teilgenommen haben

Referent: Birgit Wolk-Schmoock, Dipl.-Psychologin,

Termin: 06. – 08. Oktober 2023

Beginn: Freitag 17.00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 14.00 Uhr

Ort: Tagungszentrum auf dem Heiligen Berg, Wuppertal

Kosten: Mitglieder: 108,00 € pro Person
ermäßigt 54,00 € pro Person

Nichtmitglieder: 147,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 06. September 2023

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

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.

In den letzten Jahren sind die gedruckten Seminarprogramme von Jahr zu Jahr weniger nachgefragt worden. Die meisten Anmeldungen zu Seminaren erreichten uns über das Internet. Wir haben uns daher entschieden, für 2023 keine Seminarprogramme 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.

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 7. Februar, 14. Februar, 7. März, 14. März, 28. März und am 4. April

Auf Fragen zu Operationen und Gelenkersatz antwortet

- eine **orthopädische Rheumatologin/ein orthopädischer Rheumatologe** am 21. Februar und am 21. März.

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

Zum Internationalen Tag der seltenen Erkrankungen steht der Ärztliche Telefonservice am 28. Februar Menschen mit seltenen rheumatischen 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 Erythematodes oder die Takayasu Arthritis zu. Beratender Arzt ist Prof. Dr. med. Thomas Rauen, Leiter der Sektion Rheumatologie – der Medizinischen Klinik II am Universitätsklinikum Aachen.

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

