

QUALIFIZIERUNGSMASSNAHMEN FÜR ÜBUNGSLEITER*INNEN

Was Tuckman mit Pacing und Leading zu tun hat

Zweifelsfrei stellt die Überschrift, eine für den geschätzten Leser nicht zwangsläufig sofort und ohne Internetnutzung zu beantwortende Frage dar. Bis zum 17.11.2018 war es sicher auch nicht allen unseren Übungsleitern klar, inwieweit dies für ihre Tätigkeit für die Mitglieder in den Funktionstrainingsgruppen der Rheuma-Liga Bremen von Bedeutung sein soll.

Konkret. Auf Hinweis und in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Bremer Krankenkassen startete die Rheuma-Liga Bremen eine Qualifizierungsoffensive für die Übungsleiter des Vereins, um die gesetzlichen Anforderungen an ein effektives und qualitativ hochwertiges Funktionstraining (egal ob im Wasser oder trocken) für die Zukunft zu sichern.

Die erste in einer Reihe von weiteren Fortbildungen fand am 17.11.2018 mit 10 Teilnehmern (8 Frauen, 2 Männer) statt. Manfred Adryan, stellvertretender Vorsitzender der Bremer Rheuma-Liga, stellte die Rheuma-Liga und die Grundlagen des Funktionstrainings nach den geltenden Richtlinien und der Landesvereinbarung dar. Anschließend stellte er sich den Fragen der Seminarteilnehmer. Silke Burchardt, die Vereinsgeschäftsführerin schloss mit ihrem Vortrag zur Abrechnung der Kurse, dem Umgang mit Teilnehmerlisten und den sich daraus ergebenden Konsequenzen als Dienstleister an.

Dagmar Peper und Michael Junger komplettierten das Lernprogramm mit

dem Thema der Bearbeitung von Gruppenprozessen, -rollen und -krisen. Dabei kam u.a. die Dynamik in der Entwicklung von Gruppen nach dem Tuckman Phasenmodell, das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse nach Eric Bene und wie ein Rapport durch Anpassung des Ausdrucksverhaltens an den Anderen nach dem Prinzip Pacing und Leading aufgebaut werden kann zur Sprache.




Die Übungsleiter*innen in Aktion

Zum Abschluss kam noch ein praktischer Übungsabschnitt dazu. Stefan Bunger stellte im Wasser vor, wie auf die Krankheitsbilder Rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie und Morbus Bechterew einzugehen ist. Dabei wurde präsentiert, wie mit welchen Geräten gelenkschonende Bewegungen durchgeführt werden können und welche möglichen Abwandlungen in den Abläufen krankheitsbilderspezifisch sinnvoll sind. Auch die Trockengymnastik war Bestandteil der Fortbildung durch Stefan Bunger,

mit der Vorstellung von Übungen und deren Abwandlungen zu gleichen Krankheitsbildern.

Am 22.11.2018 haben die engagierten Seminarteilnehmer eine medizinische Fortbildungseinheit durch die Rheumatologin Dr. Imke Lührs erfahren. Hier ging es besonders darum, die Grundlagen der verschiedenen rheumatischen Erkrankungsformen zu beleuchten und die Wirkung unterschiedlicher Therapiemethoden bis hin zum Funktionstraining zu erarbeiten.

Das Feedback dieser in Zukunft regelmäßigen Qualifizierungsmaßnahmen war außerordentlich positiv. Für die am Funktionstraining teilnehmenden Mitglieder der Bremer Rheuma-Liga ist damit die Grundlage geschaffen, noch mehr Nutzen aus der hochwertigen Therapiearbeit der Übungsleiter*innen der Rheuma-Liga für sich zu ziehen. Und die Bremer Krankenkassen und die Rentenversicherungen haben mit der Rheuma-Liga Bremen einen Dienstleister als Vertragspartner, der die hohen Anforderungen an das Funktionstraining erfüllt.

Und was es mit Tuckman, Pacing und Leading, als gruppendynamische Prozesse und Verhaltensverfahren, auf sich hat, wie's in der Überschrift steht, weiß nun der geschätzte Leser. Die Rheuma-Liga hofft, dass sich ihre Mitglieder jetzt noch besser bei den Übungsleiter*innen im Wasser und auf dem Trockenen aufgehoben fühlen. 

Bernd Haar, Vorstandsvorsitzender

RATGEBER FÜR BETROFFENE

„Rheuma ist behandelbar“: Neuer Patientenratgeber veröffentlicht

Rheuma – was jetzt? Das Buch klärt verständlich auf, welche Formen es gibt, an welchen Symptomen die Krankheit zu erkennen ist und warum jemand erkrankt. Der Leser erfährt, wie man eine rheumatische Erkrankung behandeln kann, was möglicherweise helfen und gut tun kann. Dabei geht der Ratgeber gerade auch auf viele Fragen ein, die sich dem Betroffenen stellen nach den ersten Anzeichen und der Diagnose des Arztes.

Autorin des Buches ist Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Rheumatologin, Vorstand Rheuma-Liga Berlin, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga-Bundes-

verband. Sie stellt sich seit Jahrzehnten leidenschaftlich in den Dienst von Menschen, die von einer rheumatischen Erkrankung betroffen sind. Als internistische Rheumatologin war sie viele Jahre an der Charité Berlin, als Chefärztin einer Rheumaklinik und in einer niedergelassenen Praxis in Berlin tätig. Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle ist Trägerin des Verdienstkreuzes am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland und zahlreicher anderer Auszeichnungen. ←

Das Buch „Rheuma ist behandelbar. Ratgeber für Betroffene“ von Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle ist im Buchhandel erhältlich unter der ISBN 978-3-662-56811-8.



UNSERE TERMINE

Seminare und Workshops für das erste Halbjahr 2019

Melden Sie sich gleich an!

WOCHENENDSEMINAR BILDUNGSSTÄTTE BREDBECK

in Osterholz-Scharmbeck, Samstag, 18.05. -
Sonntag, 19.05.2019

VORTRAG „FRAUENPOWER - MEHR ENERGIE FÜR DEN ALLTAG“

Mittwoch, 13.03.2019 um 17 Uhr, Geschäfts-
stelle Rheuma-Liga Bremen e.V., Jakobistr. 22,
28195 Bremen mit TwoTwins Maike Kratsch-
mer und Dr. Silke Mai

STURZPRÄVENTION

Freitags ab 15.03.2019, 9.00-10.00 Uhr, Body-
motion, Breitenweg in Bremen mit Stefan
Bunger

LACHYOGA

Samstag, 25.05.2019, 10.00-16.00 Uhr,
DRK Begegnungsstätte, Wachmannstraße
in Bremen mit Sabine Heimes-Freesemann

Für folgende Seminare standen bei
Redaktionsschluss Ende November 2018
die Termine noch nicht fest:

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN

Bewegungseinheiten in der Natur (10er-Kurs)
mit Maria Anna Burgio-Biermann

NORDIC WALKING IM BÜRGERPARK

Treffpunkt „Am Stern“ mit Merle Fritz

SCHMERZSEMINAR (6ER KURS)

Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen,
Jakobistr. 22, 28195 Bremen mit
Frau Dr. Ines Kehlbeck

TANZEN IM SITZEN

Bodymotion, Breitenweg in Bremen mit
Marita Schilling

ERNÄHRUNGSKURS (THEORIE UND KOCHEN)

Küche im Zentrum für seelische
Gesundheit, Neuenstr. 11, 28195 Bremen
mit Marion Frenzel

WEITERE INFORMATIONEN

erhalten Sie in der Geschäftsstelle der
Rheuma-Liga Bremen unter
Tel. 0421-16895200 oder per Mail unter
info@rheuma-liga-bremen.de
Besuchen Sie auch unsere Homepage
www.rheuma-liga-bremen.de, dort
werden Sie ebenfalls auf dem Laufenden
gehalten!

SEMINAR IN BUTJADINGEN

Gelungenes Familien-/ Jungrheumatiker-Seminar

Das Familien-Seminar mit rheumakranken Kindern, in Kombination mit dem Jungrheumatiker-Seminar und deren Partner und eigene Kinder, fand vom 31.8. - 02.09.18 in Burhaversiel in Butjadingen statt. Das Seminarhaus der AWO SANO-Gruppe wurde erstmalig als Veranstaltungsort genutzt und die gesamte Gruppe war begeistert von der freundlichen Rundum-Versorgung am Wochenende. Das Haus, die Seminarräume, das Spielgelände, das Essen, sowie das nette Personal haben uns komplett überzeugt.

Der Austausch untereinander, die Integration der neuen Teilnehmer in die Gruppe und der Erholungswert in der Freizeit hätten nicht besser sein können in dieser angenehmen Atmosphäre.

Als unser Referent Dimitri Reder dann auch wieder sehr interessant und lebendig seinen Vortrag über das Kiefergelenk

hielt und der Gruppe auch noch praktische Übungen an die Hand gab, wodurch sie feststellen können, ob ihr Kiefergelenk eingeschränkt ist oder nicht und wie sie es sanft bei Rheuma morgens mobilisieren können, war das Wochenende quasi perfekt. Herr Reder bot wieder Einzelgespräche nach dem Mittagessen an, für Fragen, die nicht in der Gruppe gestellt wurden.

Die Entspannungsrunde am Samstagabend war, wie immer, gut besucht und die TeilnehmerInnen gingen anschließend „tiefenentspannt“ in die gesellige Runde zum Ausklang des Abends. Unsere Kinder wurden bei dem schönen Wetter häufig auf dem Außengelände und Spielplatz des Hauses betreut, von unserer Kinderbetreuung Nadine, und bekamen dadurch fast durchgehend die frische Seeluft ab, wodurch sie nochmal ausgiebig vor dem Winter ihr Immunsystem stärken konnten.

Die Teilnehmer, die nicht so gut zu Fuß waren, nutzten zwischendurch das haus-eigene Schwimmbad, um sich auszutoben und zu bewegen - so gab es morgendliche Schwimmtreffs genauso, wie abendliche Tobespiele mit den Kleinsten und ihren Eltern.

Es war ein rundum gelungenes Wochenende - es gab viel Austausch und Anregungen untereinander, viele Gelegenheiten zum Entspannen und zum Auftanken der Kraftreserven und gute neue fachliche Aspekte über das Kiefergelenk durch unseren tollen Referenten.

Neue Familien mit rheumakranken Kindern und Jungrheumatiker sind jederzeit herzlich willkommen. ←

Babette Wegehaupt, Landeselternsprecherin

WEITERE INFOS

erhalten Sie bei mir unter
Tel. 0421/3807316.

NUTZEN SIE UNSER ANGEBOT

Qualifizierte Rheuma-Beratung

Für eine Beratung ist die Tel. Nr. **0421/957 985 90** montags von 13.00 bis 14.00 Uhr frei, ansonsten ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf!

Sabine Weimann, unsere qualifizierte Rheuma-Beraterin, ruft Sie dann zurück.

Dieses Angebot richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden, aber auch an Personen, die sich z. B. über ihre Rechte im Sozialsystem informieren möchten oder sonstige Fragen rund um ihre rheumatische Erkrankung haben. ←



Sabine Weimann,
Mitarbeiterin der
Geschäftsstelle
und qualifizierte
Rheuma-Beratung



Das Geschäftsstellen-Team wünscht ein erfolgreiches 2019!

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäftsstelle:

Montag, Dienstag und Mittwoch
von 09.00 bis 12.00 Uhr,

Donnerstag

von 14.00 bis 18.00 Uhr

**im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum
Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr:**

jeden 1. Donnerstag im Monat

von 9.00 – 13.00 Uhr und

von 13.30 – 15.30 Uhr

im Pflegestützpunkt

Breite Straße 12 d,

Bremen-Vegesack:

jeden 1. und 4. Freitag im Monat

von 9.00 – 12.30 Uhr

TERMINE

Treffpunkte Gesprächskreise

Anfragen jederzeit möglich

TELEFONISCHE BERATUNG

„SELTENE RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN“

Ansprechpartnerin: Marion Riedel

Tel. 50 59 85 oder

kontakt@marion-riedel.de

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr

GESPRÄCHSKREIS „FIBRO“

im DRK, Wachmannstraße 9,

Ansprechpartnerin: Ursula Hüls

Tel. 21 79 55

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr

TELEFONISCHE BERATUNG

„RHEUMATOIDE ARTHRITIS“

Ansprechpartnerin: Barbara Punkenburg

Tel. 0160 8076299

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr

GESPRÄCHSKREIS „FIBRO“

Im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus

Ansprechpartnerin: Marlies Behning

Tel. 56 69 995

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr

GESPRÄCHSKREIS „RHEUMATISCHE

ERKRANKUNGEN“ FÜR JÜNGERE

RHEUMATIKER (30-50 JAHRE)

Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3

Ansprechpartnerin: Marianne Korinth

Tel. 55 76 588

Jeden 1. Do. im Monat ab 16.00 Uhr

GESPRÄCHSKREIS IN BREMEN-NORD

„RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN“

Café im Bürgerhaus Vegesack

Ansprechpartnerin: Siegrid Strack

Tel. 65 80 311

Anfragen jederzeit möglich

ELTERNKREIS RHEUMAKRANKER

KINDER

Ansprechpartnerin: Babette Wegehaupt

Tel. 38 07 316

Anfragen jederzeit möglich

JUNGE RHEUMATIKER

Ansprechpartner: Landesjugendsprecherin

Karen Baltruschat, Stellv.Landesjugend-

sprecher Gordon Wolter,

Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobistr. 22, 28195 Bremen

Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de

info@rheuma-liga-bremen.de

presse@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender/Pressesprecher:

Bernd Haar

Redaktion: Nicole Haedecke

Fotos: Silke Burchardt, Günther Danz

Auflage: 10.000