



Mitgliederversammlung 2014 – Gertrud Stadtlander Ehrenmitglied

Am 26.05.2014 fand die Mitgliederversammlung 2014 des Landesverbandes Bremen der Rheuma-Liga e.V. statt. Gleich zu Beginn nahmen die Anwesenden von dem kürzlich verstorbenen Ehrenvorsitzenden, Martin Groth, Abschied. Manfred Adryan, der Vereinsvorsitzende, erinnerte an die intensive und kenntnisreiche ehrenamtliche Arbeit von Martin Groth.

Nachdem die Mitglieder wieder Platz genommen hatten, leitete Manfred Adryan auf ein besonderes Ereignis über, der Ehrung des langjährigen Mitglieds, Gertrud Stadtlander, die zum Ehrenmitglied ernannt wurde. In seiner Laudatio ging Adryan auf die besonderen Verdienste von Gertrud Stadtlander durch ihre jahrzehntelange, ehrenamtliche Arbeit für die Rheuma-Liga ein. Die völlig überraschte und sichtlich gerührte Stadtlander nahm unter dem Beifall der Vereinsmitglieder ihre Urkunde und einen Blumenstrauß vom Vorsitzenden entgegen.

Im Bericht des Vorstandes ging Adryan auf den Umbruch in der Vereinsführung nach der Vorstandswahl im letzten Jahr ein. Er führte aus, dass der Vorstand nicht nur viele neue Kontakte geknüpft und alte, bewährte gepflegt habe, sondern auch, dass eine stärkere Einbindung der jungen Rheumatiker in die Vereinsarbeit und eine Aktualisierung des Kursprogramms umgesetzt wurde. Die Mitgliederversammlung nahm seinen Antrag, eine Jugendvertreterin in die Vorstandsaktivitäten einzubinden, ohne Gegenstimme an. Gewählt wurde für diese Aufgabe Karen Baltruschat, die leider krankheitsbedingt fehlte, aber ihre Bereitschaft zur Zusammenarbeit im Vorfeld signalisiert hatte. Seinen Bericht schloss Adryan mit einem Ausblick auf zukünftige Projekte, die zum Teil noch in diesem Jahr (wie z. B. „Die unsichtbare Krankheit“) gestartet werden.

Nachdem der Vorstandsbericht mit einer begleitenden Powerpoint-Präsentation durch das Vorstandsmitglied Bernd Haar bildhaft dargestellt wurde, konnten sich die Mitglieder in



einer weiteren Bild- und Videopräsentation über die Aktivitäten und das Angebot der Rheuma-Liga informieren.

Anschließend wurde von Harald Popken, dem Schatzmeister, die wirtschaftliche Situation des Vereins in Bremen vorgetragen. Danach schloss das Haushaltsjahr 2013 mit einem, wenn auch knappen, positiven Ergebnis ab. Die Mitgliederversammlung nahm mit einem Raunen zur Kenntnis, dass die Ausgaben des Vereins über 1,3 Millionen Euro ausmachen. Davon geht der weitaus größte Teil für die Aufwendungen der Warmwasseraktivitäten an die Leistungserbringer.

Viel Zeit benötigte der Tagesordnungspunkt „Satzungsänderungen“, die von Hans-Hermann Runge verständlich und ebenfalls auf einer Leinwand visualisiert moderiert wurden. Die Mitgliederversammlung stimmte mit viel Geduld den einzelnen Änderungspunkten (z. B. die Verkürzung des Vereinsnamens auf „Rheuma-Liga Bremen“) zu. Hans-Hermann Runge wird nun die nötigen rechtlichen Schritte unternehmen, damit die aktualisierte Vereinssatzung in Kraft treten kann.

Als neuer Kassenprüfer wurde Rüdiger Bilgenroth gewählt, der die Wahl gerne annahm. In seinen abschließenden Worten nahm Manfred Adryan noch ein Mal den Faden auf, den er bei seinem Vorstandsbericht gesponnen hatte. Er versprach den Anwesenden, weiterhin mit seinen Vorstandskollegen und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle aktiv an einer Attraktivitätssteigerung des Vereins zu arbeiten und die Anliegen der jungen Rheumatiker noch stärker in die Vereinsarbeit einzubinden. Mit einem Dank an die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle schloss der Vereinsvorsitzende unter dem Applaus der Teilnehmer die Mitgliederversammlung. ■

**Bernd Haar, Pressesprecher der
Rheuma-Liga Bremen**

HINWEIS:

6 Wochen nach der Mitgliederversammlung wird das Protokoll auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de veröffentlicht.

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Ansprechpartnerin **Frau Ursula Hüls**, Tel. 217955

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprechpartnerin **Frau Marlies Behning**, Tel. 5669995

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr **Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker** (30–50 Jahre) im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3, Ansprechpartnerin **Frau Marianne Korinth**, Tel. 5576588

Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr) Telefonische Beratung „**Rheumatoide Arthritis**“ Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 6250119

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar)
Frau Babette Wegehaupt, Tel. 3807316

Ansprechpartner Junge Rheumatiker
Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin
Gordon Wolter, stellv. Landesjugendsprecher
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

Alle freuen sich auf die Sommerferien. Fast alle, denn die Wassergymnastik fällt in dieser Zeit bei den Bremer Bädern aus. Da die Schließzeiten doch recht lang sind, empfehlen wir unseren Rheuma-Liga-Teilnehmern, die ihre Therapie durch die Krankenkassen bezahlt bekommen, bei ihrer Krankenkasse eine Verlängerung des Funktionstrainings um die Dauer der Schließzeit zu beantragen.

Familienfreizeit der Rheuma-Liga Bremen in Cuxhaven vom 26. und 28.09.2014

Thema: Sozialrecht – aktuelle Gesetzeslage und Neuerungen
Referenten:

2 Experten der AOK Bremen/Bremerhaven
Hierzu laden wir Sie herzlich ein. Neben Theorie und praktischen Übungen kommen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz. Für den Herbsttermin sind noch Plätze frei. Eine weitere Familienfreizeit findet vom **17. bis 19.04.2015** statt. Das Vortragsthema wird noch bekannt gegeben. Weitere Informationen erfahren Sie von Frau Babette Wegehaupt, Tel. 0421 3807316 und per E-Mail Wegehaupt-HB@gmx.de.

Das Klang-Paradies entdecken

Die Klang-Elfe machte ihrem Namen alle Ehre

Am Samstag, den 10.05.2014, habe ich am Schnupper-Workshop für Klangmärchen zur Selbstfindung und Ich-Stärkung unter der Leitung der Klang-Elfe Carola Bandari teilgenommen. Die Klang-Elfe machte ihrem Namen alle Ehre.

Die Einleitung in das Klang-Paradies erfolgte mit einer Schale, die sehr hohe Töne verursachte. Die Teilnehmer bekamen schon hier den ersten Eindruck, was Klang alles bewirken kann. In der Vorstellungsrunde stellte sich heraus, dass von Herzklopfen über Bauchkneifen und Hitzewallungen in den ersten Minuten alles vertreten war.

Weiter ging es mit dem Ausprobieren der verschiedenen Klangkörper wie Rasseln, Trommeln und einem Gong. Gegenseitig haben wir ausprobiert, wie die Schwingungen der Klangkörper sich auf unsere Körper übertragen.

Als Nächstes konnten wir uns für eine Klangschale oder ein Instrument entscheiden, mit welchem wir eine ganze Weile experimentieren durften.

Nach der Mittagspause haben wir gemeinsam ein Klangmärchen erzählt. Jeder hat sich ein Stichwort ausgedacht und sich eine Klangschale, eine

Rassel oder Ähnliches ausgesucht. Frau Bandari erzählte eine Geschichte mit unseren Stichwörtern. Immer, wenn das Stichwort in der Geschichte erwähnt wurde, haben wir unsere Klangschale oder unser Instrument angeschlagen. So entstand ein wunderschönes Klangmärchen.

Später wurde zwei Teilnehmern eine Miniatur-Harfe auf den Bauch gelegt und von Frau Bandari gezupft. Die beiden wurden von den anderen Teilnehmern mit guten Gedanken bedacht und mit Tönen „besungen“. Diese Erfahrung war so schön, dabei flossen sogar einige Tränen.

Zum Abschluss des Workshops wurde jeder Teilnehmer von allen anderen mit seinem Namen besungen.

Der Klangworkshop war ein voller Erfolg. Ein Tag, der gerne so oder ähnlich wieder kommen darf. Wir haben den Kopf frei bekommen und viel über Klang und unsere Stimme erfahren. Eine tolle, neue Erfahrung für alle, die sich darauf eingelassen haben. Es war schön, die Veränderung in den Gesichtern zu sehen, wie sie morgens ankamen und wie sie abends gegangen sind. ■

Sabine Weimann
Teilnehmerin



Nach diesem begeisterten Bericht bieten wir dieses besondere Erlebnis nun auch in Bremen-Nord an:

Das KLANG-Paradies entdecken! Schnupper-Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung
Klänge können uns im Alltag stärken und uns Kraft geben. Wir müssen nur lernen, unsere eigene Stimme richtig zu nutzen und Zauberklänge entstehen zu lassen. Spannende Instrumente, die jeder spielen kann, helfen dabei einen wunderbaren Klangteppich zu erzeugen und auf ihm zu balancieren.

Neugierig geworden? Dann meldet euch schnell an ... der Kurs ist für junge und jung gebliebene Menschen... für alle, die gerne ausprobieren, experimentieren und zurück zu ihrer Mitte finden möchte.

Termin: Samstag, 15.11.2014 10.00 bis 18.00 Uhr; **Ort:** Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, 28717 Bremen-Lesum

Leitung: Carola Bandari, Kosten: 25,00 €



Lachen ist gesund!

Aus der Lachforschung ist bekannt, dass Lachen gesund ist und das Wohlbefinden steigert. Davon ist auch die Rheuma-Liga Bremen e.V. überzeugt und hat ihren Mitgliedern bereits 2 Lachyoga-Workshops angeboten.

Der erste Workshop fand bereits im April 2013 statt. Ein weiterer folgte im April 2014. Aufgrund der großen Nachfrage unserer Mitglieder haben wir im Mai 2014 einen dritten Workshop angeboten.

Lachyoga ist für Rheumatiker eine vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesunderhaltung. Es steigert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und hilft den Rheumatikern, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Die Teilnehmer der Workshops haben einen vergnüglichen Tag verbracht und wurden an verschiedene Lach- und Klatschübungen herangeführt. Sowohl Bewegungs- als auch Entspannungsübungen wurden den Teilnehmer vorgestellt und von ihnen ausgeübt.

Alle Teilnehmer konnten sich unter der Anleitung von Frau Heimes-Freesemann gut auf das Thema einlassen. Sie erlebten einen unbeschwernten, fröhlichen Tag mit viel Zeit zum Lachen und Entspannen und ließen ihre Glückshormone springen. Lachen ist ansteckend, das können alle Teilnehmer bestätigen.

Vor diesem positiven Hintergrund wird die Rheuma-Liga Bremen natürlich einen weiteren Workshop anbieten, das wäre doch wohl gelacht!

Silke Burchardt, Rheuma-Liga Bremen e.V.

Aufbauseminar Lachen ist gesund!

Lachyoga – eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung

Lachyoga

- verringert Stress und entspannt
- stärkt das Immunsystem
- kräftigt das Herz-Kreislaufsystem
- mobilisiert neue Energien
- verbessert die Leistungsfähigkeit
- fördert die Kreativität
- wirkt kommunikationsfördernd
- beugt Burnout vor
- steigert die Lebensfreude

In unseren früheren Einsteigerseminaren haben Sie z.B. einen „Lachcocktail“ genossen oder das „Ein-Meter-Lachen“ kennen gelernt. Mit diesem Aufbauseminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Erkenntnisse zu vertiefen und zu erweitern.

Leitung: Sabine Heimes-Freesemann, Soz. Pädagogin und Lachyoga-Lehrerin

Datum/Uhrzeit: Samstag, 06.12.2014 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, 28209 Bremen

Kosten: 15,00 € inkl. Imbiss und Getränke für Rheuma-Liga-Mitglieder



Auswege! Ein Schmerzbewältigungstraining!

Wie kann ich mir helfen, wenn der Schmerz den Alltag beherrscht? Der Kurs richtet sich an Rheuma-Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden. Unter psychologischer Anleitung werden verschiedene Wege aufgezeigt, um dem Schmerz etwas entgegenzusetzen und sich wieder mehr Lebensqualität zurückerobern zu können. Zunächst wird es darum gehen, zu verstehen, welche Faktoren bei chronischen Schmerzen eine Rolle spielen. Auf dieser Basis wird ein reicher Strauß an hilfreichen Techniken vermittelt, wie z. B. Atemtechniken, Entspannungsverfahren und aktuelle hypnotherapeutische Techniken.

Der professionell begleitete Austausch unter Ihnen als Betroffenen hilft, sich mit seiner Erkrankung verstanden zu fühlen und neuen Mut für die Erprobung kleiner neuer Wege zu finden. Themen sind hierbei die psychische Entlastung in einem durch Schmerzen geprägten Alltag, spezifische Herausforderungen an Partnerschaft und Freundschaft, sowie Einflussmöglichkeiten auf das eigene Denken und Fühlen.

Leitung: Rebecca Peglow, Dipl.-Psych., Schmerzpsychologin in der Klinik für Schmerzmedizin – Bremer Schmerzzentrum, RKK Bremen

Beginn: Donnerstag, 11.09.2014, 14.30 bis 16.00 Uhr, dann 14-tägig, insgesamt 10-mal

Ort: BKMF, Leinestraße 2, 28199 Bremen (gegenüber Rotes Kreuz Krankenhaus), 2. OG
Eigenbeteiligung für RL-Mitglieder: 56,00 € einmalige Gebühr



Neues Angebot – Rheuma braucht Bewegung Krafttraining für Rheumatiker im mittleren und fortgeschrittenen Alter

Quäl deinen Körper, sonst quält er dich

In diesem kleinen Satz steckt viel Wahrheit. Wir sind darauf angewiesen, unseren Körper fit und in Bewegung zu halten, denn wer rastet, der rostet. Als Rheumatiker rutscht man sehr leicht in einen Teufelskreis: Wer unter Schmerzen leidet, bewegt sich nicht gern und gewöhnt sich schnell eine Schonhaltung an. Die Muskulatur wird schwächer, die Gelenke werden weniger geschmiert und der Knorpel schlecht ernährt, das führt über kurz oder lang wieder zu mehr Schmerz. Eine gute Methode, dem Schmerz entgegen zu wirken, ist ein gezieltes und auf den eigenen Körper abgestimmtes Krafttraining auch für Rheumatiker. In diesem Seminar wollen wir Ihnen zeigen, wie es geht. Sie bekommen von uns einige Übungen gezeigt, die für Sie sinnvoll und hilfreich sind und dazu viel Hintergrundwissen vermittelt, so dass Sie verstehen, warum man wie trainiert. Die Übungen können Sie dann auf die richtige Art und Weise in Ihrem Fitness-Studio fortführen.

Termin: Sonntag, 09.11.2014 von 10 bis 15 Uhr; **Ort:** Fobize, Westerstr. 35, Bremen-Neustadt; **Kursleiter:** Stefan Bunger, PT; **Kosten:** 10,00 €

Reiten als Sport und physiotherapeutisches Reiten für Kinder und Jugendliche mit Rheuma

Die Kursleiterin Karin Brandt-Brüggemann ist Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Hippotherapeutin. Sie ist selbst Rheumatikerin und kann sich daher in die Krankheitsbilder sehr gut einfühlen.

Ort: Fischerhude/Quelkhorn; **Termine:** als 6-Tage-Ferienlehrgang vom 04.08. bis 09.08. und 27.10. bis 01.11.2014. Infos unter Tel. 1761-429.

Kursangebote

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 08.10.2014 von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack

Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 56,00 €

Neues Angebot!

Beckenbodentraining für Männer

Termin: Wochenendseminar, genauer Termin wird noch bekannt gegeben

Ort: Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack

Leitung: Grundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 37,00 €

Sturzprävention

Termin: Ab Fr., 09.01.2015 bis Ende August 2015

Aufbaukurs von 8.00 bis 9.00 Uhr
Einsteigerkurs von 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Bodymotion-Fitness-Studio, Breitenweg 15, Bremen

Leitung: Stefan Bunger, Physiotherapeut
Kosten: 56,00 €

Ernährungsseminar

Termin: Sa., 11.10.2014 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack

Leitung: Mario Dorsch, Diätassistent und Koch
Kosten: 15,00 €

Kreativkurs Tanzsport

Termin: Mo., von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Turnier-Tanz-Club Gold & Silber, Waller Heerstr. 46, Bremen

Leitung: Frau Bärbel Schöl, Bewegungstherapeutin
Kosten: 30,00 € pro Halbjahr

Gedächtnistraining

Termin: Fr., von 13.00 bis 14.30 Uhr

Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen

Leitung: Michael Junger, Dipl. Sozial- und Behindertenpädagoge

Kosten: 42,00 € pro Halbjahr

Qigong

Termin: Mi., 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Bodymotion, Breitenweg 15, Bremen

Leitung: Ingrid Götz, Heilpraktikerin

Kosten: 65,00 € pro Halbjahr

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1: Ab Mi., 02. April bis Okt. 2014

Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/ Ecke An der Hühpost (Roland-Center) 18.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Gisela Grünefeld

Kurs 2: Ab Mo., 31. März – Ende Okt. 2014

Treffpunkt: St. Ihsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus 14.50 bis 15.50 Uhr

Leitung: Antje Neumann

Kosten: 30,00 € je Kurs

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Bodymotion Fitness Studio, Breitenweg 15, Bremen

Leitung: Gabriele Schröder, Physiotherapeutin

Kosten: 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Ab 03. Sept. neue Zeiten:

Termin: Mi., 13.00 bis 14.00 Uhr und Zusatzkurs 14.00 bis 15.00 Uhr

Ort: DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Krafttraining für junge Rheumatiker im Alter von 16 bis 30 Jahren

Den Schmerz mit Krafttraining lindern und vorbeugen, damit es nicht schlimmer wird? JA!

Beweglichkeit und Muskelfunktionen verbessern? JA!

Wer bewegt sich schon gern, wenn alles schmerzt? Unser Unterbewusstsein sträubt sich dagegen. Es stellen sich Schonhaltung und ein schlampiges, dafür schmerzfreies Bewegungsmuster ein. Intensives Krafttraining kann hier entgegen wirken.

Die Rheuma-Liga lädt Sie zu einem Krafttraining an Geräten als Tagesseminar ein. Sie lernen hier, welche Übungen speziell für Sie hilfreich und sinnvoll sind. Diese Übungen können Sie dann in Ihrem Fitness-Studio weiterführen.

Einsteigerseminar: Sonntag, 26.10.2014 von 10.00 – 15.00 Uhr

Aufbau-seminar: Sonntag, 16.11.2014 von 10.00 – 15.00 Uhr im Fobize, Westerstr. 35, Bremen

Kursleiter: Dimitri Reder, PT für Rheuma-Liga Mitglieder kostenlos!

Leitung: Sonja Rose, Dipl. Sozial- und Bewegungspädagogin

Kosten: 35,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30 bis 16.15 Uhr

Ort: ABC, Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen

Leitung: Frau Anke Knutzen, Ergotherapeutin
Die Teilnahme ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!

Eine Teilnahme an den Kursen ist auch ohne Mitgliedschaft möglich, Kosten auf Anfrage.

ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE:

montags, dienstags und mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr,
donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr:
jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack
jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga
Landesverband Bremen e.V.
Am Wall 102
28195 Bremen

Telefon 0421 1761-429

Fax 0421 1761-587

www.bremen.rheuma-liga.de
rheuma-liga.hb@t-online.de

Vorsitzender Manfred Adryan

Redaktion:

Christa Clausnitzer

Auflage: 6.750