



Von Gesprächskreisen, Patient Partners und Patientenvertretung

Interview Barbara Punkenburg und Rheuma-Liga Bremen e.V. (RLHB)



Zur Person: Barbara Punkenburg gehört der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN an. Sie ist Fraktionssprecherin im Beirat Bremen-Burglesum. Für die Rheuma-Liga Bremen führt sie jeden 2. Montag im Monat telefonische Beratungen zu „Rheumatoide Arthritis“ durch. Sie ist Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss in Berlin.

RLHB: Guten Tag, Frau Punkenburg. Was verbindet Sie mit der Volkskrankheit Rheuma?

Barbara Punkenburg (BP): Ich bin seit 30 Jahren an Polyarthritis erkrankt. Meinen Beruf als Physiotherapeutin kann ich aus diesem Grunde schon lange nicht mehr ausführen und beziehe seit 15 Jahren Berufsunfähigkeitsrente.

RLHB: Seit wann engagieren Sie sich ehrenamtlich für rheumakranke Menschen?

BP: Seit mehreren Jahren bin ich auch in der Rheuma-Liga Bremen aktiv. Bis vor Kurzem leitete ich einen Gesprächskreis. Seit einem Jahr allerdings nur noch einen Telefongesprächskreis.

RLHB: Sind Sie also für die Rheuma-Liga Bremen ehrenamtlich tätig?

BP: Ja. Wenn jemand an einer rheumatischen Erkrankung leidet, kann er mich per E-Mail oder per Telefon erreichen und sich beraten lassen.

RLHB: Wenn ich an „Rheumatoide Arthritis“ leide und unbedingt einen Rat benötige, wie kann ich Sie erreichen?

BP: Man kann mich per E-Mail unter bpunkenburg@hotmail.de oder jeden zweiten Montag im Monat ab 17.15 Uhr telefonisch unter 0160 8076299 erreichen.

RLHB: Sie sind ehrenamtlich auch als Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss tätig. Wie sind Sie Patientenvertreterin geworden?

BP: Durch meine Arbeit bei Patient Partners bin ich in den Gemeinsamen Bundesausschuss gekommen. Die Rheuma-Liga Bonn ist vor drei Jahren an mich herangetreten, man suche einen Patientenvertreter mit medizinischer Vorbildung.

RLHB: Wer oder was ist Patient Partners?

BP: Patient Partners ist ein Programm der Firma Pfizer und der Deutschen Rheuma-Liga e.V. Die geschulten Rheuma-Patienten informieren in den ärztlichen Fortbildungen hauptsächlich die Hausärzte über ihre persönliche Erkrankung, über Symptome und stellen die erkrankten Hände als Anschauung zur Verfügung. Ziel ist es, die Hausärzte über die Erkrankung Rheuma zu informieren und zu sensibilisieren, damit es nicht Jahre dauert, bis der Hausarzt zum Facharzt überweist. Inzwischen ist das Programm auch auf Medizinstudenten an der Uni erweitert worden. Auch hier mit viel Erfolg.

RLHB: Worin bestehen Ihre Aufgaben als Patientenvertreterin?

BP: Als Patientenvertreterin sitze ich in dem Ausschuss A.G. Arzneimittel. Wir setzen uns für die Verbesserung der Patientenversorgung und ihrer Transparenz ein, sehen uns als Brücke zwischen dem Gemeinsamen Bundesausschuss und dem Alltag der Betroffenen. Dabei spielt auch das, was ich bei meiner telefonischen Beratung

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

der Rheuma-Liga Bremen e.V. am **Donnerstag, den 26.05.2016 um 18.00 Uhr**, Bgm.-Smidt-Str. 95, Kantine im Haus der AOK Bremen/Bremerhaven – 6. Etage

Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl eines Rechnungsprüfers
8. Verschiedenes

Der Vorstand

für die Rheuma-Liga Bremen an Problemen und Erfahrungen der Anrufenden mitbekomme bzw. per E-Mail erfahre, eine nicht unwesentliche Rolle.

RLHB: Mit welchen Personen und Entscheidungsträgern haben Sie es zu tun?

BP: Wir tauschen uns mit anderen Patientenvertretern regelmäßig aus. Vor jeder Sitzung gibt es intensive Vorbesprechungen. In den Pausen hat man auch Gelegenheiten, mit den Vertretern der Gesetzlichen Krankenversicherung, der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und auch den unabhängigen Mitgliedern des Gemeinsamen Bundesausschusses zu sprechen und sich auszutauschen.

RLHB: Ich wünsche Ihnen, Frau Punkenburg, weiterhin viel Energie für Ihre wertvolle Arbeit als Patientenvertreterin. Ich danke Ihnen für das Gespräch.

Das Gespräch führte im Januar 2016 der Pressesprecher der Rheuma-Liga Bremen e.V., Bernd Haar.

Seminare

Das KLANG-Paradies entdecken Samstag, 23.04.2016 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ungewöhnliche Klänge und seine eigene Stimme neu zu entdecken... zu spüren, welch enorme Kraft und Energie dahintersteckt, die die Selbstheilungsprozesse in Gang setzen... darum geht es in diesem klangvollen Workshop mit Carola Bandari! Aktive Elemente und entspannende Übungen sind Teil des Programms. Klangkörper und die eigene Stimme werden zum Tönen gebracht und führen zu einem nachhaltigen Entspannungserlebnis. Alles gemeinsam zu erleben und sich darüber auszutauschen gehört genauso dazu wie das Erfahren der individuellen Wirkung des Klangs



auf den Einzelnen. „Klänge machen glücklich“, sagt Carola Bandari und lädt die Teilnehmer ein zu lauschen, fühlen, raten, tanzen und vor allem viel selber auszuprobieren. Klangschalen, Gongs, Elfenkugeln, Meerestrommeln, Monochorde, Tonpunktorgeln und viele andere Klangkörper kommen zum Einsatz und sorgen für spannungsvolle und entspannende Momente. Erleben Sie einen klangvollen, entspannenden und schwingvollen Samstag!

Ort: Praxis Parkallee, Susanne Meyer, Parkallee 25, Bremen

Kosten: 25,00 € für Rheuma-Liga-Mitglieder (75,00 € Nichtmitglieder)

Krafttraining für Rheumatiker im mittleren und fortgeschrittenen Alter Sonntag, 08.05.2016 von 10.00 bis 15.00 Uhr

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 kurz über lang wieder zu mehr Schmerz. Eine gute Methode, dem Schmerz entgegenzuwirken, ist ein gezieltes und auf den eigenen Körper abgestimmtes Krafttraining auch für Rheumatiker. In diesem Seminar will Stefan Bunger Ihnen zeigen, wie es geht. Sie bekommen einige Übungen gezeigt, die für Sie sinnvoll und hilfreich sind, und dazu viel Hintergrundwissen vermittelt, sodass Sie verstehen, warum man wie trainiert. Die Übungen können Sie dann auf die richtige Art und Weise in Ihrem Fitness-Studio fortführen. Das Seminar ist geeignet für Teilnehmer ab 30 Jahre.

Ort: Fobize, Westerstr. 35, Bremen-Neustadt

Kosten: 10,00 € für Rheuma-Liga-Mitglieder

Was wäre die Rheuma-Liga Bremen ohne ihre Therapeuten?

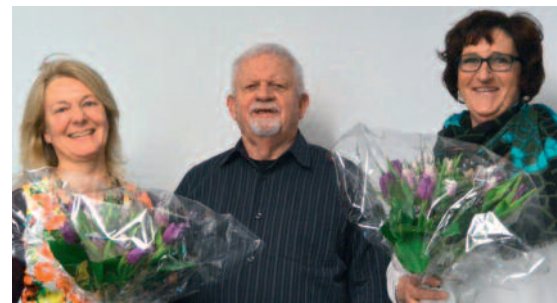
„Die Therapeuten sind das Aushängeschild der Rheuma-Liga Bremen“, so der Vorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V., Manfred Adryan. Unsere Therapeuten/-innen motivieren und begeistern die Teilnehmer/-innen in der Wasser- und Trockengymnastik, aber auch in unseren Seminaren und Kursen. Die Teilnehmer/-innen mögen ihre Kursleitung, schätzen deren Übungsmethoden, loben die Empathie im Umgang miteinander und erleben die positive Wirkung des Trainings für die körperliche und seelische Gesundheit.

Dies können unsere Therapeuten/-innen bestätigen, haben aber immer wieder hervor, dass man wisse, was man selbst an der Rheuma-Liga habe: Der direkte Draht, die gute Organisation der Kurse und die

interessanten Aufgaben sind immer wieder eine Herausforderung, die man gerne annehme. Daraus entwickelten sich lange Vertragsbeziehungen, die mittlerweile Jubiläumsqualität haben. Eine solche Gelegenheit ergibt sich aktuell, indem die Rheuma-Liga Bremen e.V. die Jubiläen (25-jährige Tätigkeit und mehr) von **Ute Dierks, Susanne van Mark, Antje Neumann und Karin Pein** feiert. Den Jubilären wurde neben dem Überreichen

einer Urkunde und einer Anstecknadel sowie einem Präsent auch die persönliche Anerkennung und Dank durch den Vorsitzenden Adryan ausgesprochen. Dies löste sichtliche Freude bei den Gefeierten aus und veranlasste sie zur Zusage, für die Mitglieder der Bremer Rheuma-Liga auch weiterhin mit voller Kraft zur Verfügung zu stehen.

*Bernd Haar, Pressesprecher
Rheuma-Liga Bremen e.V.*



Klänge können befreien und heilend wirken

Interview Karin Marahrens und Rheuma-Liga Bremen e.V. (RLHB)

RLHB: Liebe Frau Marahrens, welche Erfahrungen haben Sie mit Klängen?

Karin Marahrens (KM): Meine erste Klang-Erfahrung hatte ich 1996 in der Vorweihnachtszeit. Es war nur ein Ton eines Saiten-instrumentes, der mich auf die Reise in mein Innenleben mitgenommen hat – sehr heilend. Diese Erfahrung hat sich tief in mir verankert, bis heute.

RLHB: Was hat Ihnen bei den Kursen von der Klang-Elfe „Frau Carola Bandari“ so gut gefallen?

KM: Als ich das erste Mal vor 3 Jahren den Namen „Klang-Paradies“ gelesen hatte, war sofort klar, dass ich da hingehöre. Meine Erwartungen wurden mehr als nur erfüllt. Frau Bandaris unaufdringliche, wertungs-freie und feinfühligke Art, ihren Teilnehmern/-innen die Instrumente näherzubringen, hat mir schnell die Angst vor dem „ich kann das nicht, und singen schon gar nicht ...“ genommen. Ich habe mir bis jetzt zweimal diesen Workshop gegönnt und kam jedes Mal bereichert, erfüllt und mit dem Wunsch „ich will mehr“ zu Hause an. Beim nächsten Workshop möchte ich auch dabei sein, um meine Batterien wieder aufzuladen.

RLHB: Was haben Sie bei den Klangkursen für sich mitgenommen?

KM: Es war so bewegend für mich, zu spüren,

Improchor (intuitives Singen) mit Carola Bandari,

- Dienstags, ab 05.04.2016 von 18.00 – 20.00 Uhr, 14-tägig, 5 Termine, Zentrum für seelische Gesundheit, Neuenstr. 11, 28195 Bremen.

„Glücksmomente erschaffen“ mit Carola Bandari

- Samstag, 22.10.2016 von 10.00 – 14.30 Uhr, Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, 28717 Bremen.

wie ich mich immer mehr getraut habe, meine Stimme als Musikinstrument zu nutzen und mir den Raum zu geben, zu tönen und damit meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Ich habe noch Tage danach davon gezehrt.

RLHB: Wie bzw. bei was haben Ihnen die Klänge geholfen?

KM: Ich war sehr überrascht, dass meine Körperschmerzen allmählich nachließen und sich meine Gelenke spürbar entspannten – eine wunderbare Medizin. Die Klänge bieten mir die Möglichkeit, mich mehr zu trauen und über meine Grenzen zu gehen. Das Schöne am Umgang mit Klang ist, sich in einer Art und Weise berühren zu lassen, wie es Worte nicht können – eine ganz tiefe Ebene.



Zur Person:
Karin Marahrens,
Jahrgang 1952,
Betroffene und
Mitglied in der
Rheuma-Liga
Bremen e.V.

RLHB: Welchen Rat möchten Sie unseren Lesern/-innen geben?

KM: Ich kann nur jeden ermutigen sich bei den Klangangeboten anzumelden. Auch gerade, wenn innere Vorbehalte da sind und man glaubt, es wegen der Schmerzen nicht schaffen zu können... Im Gegenteil: Die Schmerzen lindern sich oder man vergisst sie gar für eine Weile. Ich freue mich besonders auf den Impro-Chor. Dieser Teil in mir, der Spaß haben, erforschen und sich ausdrücken will, kommt da zum Zuge. Darin liegt so viel Nährendes und Kraftbringendes. Übrigens sind die Klangkurse auch für Männer und Menschen aller Altersstufen geeignet. In den Kursen hatten wir immer ein bis zwei Quotenmänner... es dürfen ruhig noch mehr werden!

RLHB: Ich danke Ihnen sehr für dieses informative Gespräch.

Das Gespräch führte im Februar 2016 der Pressesprecher der Rheuma-Liga Bremen e.V., Bernd Haar. Das Interview wird gekürzt veröffentlicht. Die vollständige Version können Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Workshops Klänge und Glück“ nachlesen.

Rheuma-Info-Tag

am Dienstag, 05. April 2016,
17.00 Uhr im Forum K am Rotes Kreuz Krankenhaus, Osterstr. 1 a, Bremen, Schwerpunktthema „Hilfsmittel“

- 16.00 Uhr: Einlass
- 17.05 Uhr: Begrüßung **Manfred Adryan**, Vorsitzender Rheuma-Liga Bremen e.V.
- 17.15 Uhr: Vortrag **Anke Knutzen**, Fachergotherapeutin Rheumatologie **Rheumatologie und Hilfsmittelberatung – welchen Platz hat diese Partnerschaft**
- 17.35 Uhr: Vortrag **Dr. Ingo Arnold**, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und operative Rheumatologie im

Rotes Kreuz Krankenhaus, Bremen
Bewegung schützt den Knorpel – Tipps zur praktischen Umsetzung

- 18.00 Uhr: **Talkrunde** zum Thema Frühzeitige Behandlung, Wassergymnastik vs. Trockengymnastik, Hilfsmittel, Transition, Bewegung warum? Moderiert von **Katja Runge** mit den Gästen: **Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers**, Rotes Kreuz Krankenhaus; **Dr. med. Ingo Arnold**, Rotes Kreuz Krankenhaus; **Frank Weller-Heinemann**, Prof. Hess Kinderklinik; **Dr. med. Imke Lührs**, Internistin/Rheumatologin; **Stephan Hartmann**, BKK Landesverband Mitte; **Martina Baden**, Bremer Bäder GmbH; **Anke Knutzen**, Fachergotherapeutin Rheumatologie; **Karen Baltruschat**,

Rheuma-Liga Bremen e.V.; **Manfred Adryan**, Rheuma-Liga Bremen e.V.

- 19.00 Uhr: **Pause mit Imbiss**
- 19.20 Uhr: Teilnehmer der Talkrunde beantworten Ihre Fragen
- 20.00 Uhr: Verabschiedung **Manfred Adryan**

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich! Sollten Sie trotz Anmeldung verhindert sein, so bitten wir um eine Nachricht. Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung beginnt pünktlich. Ihre persönlichen Plätze werden nur bis 16.45 Uhr reserviert sein.

Sie können sich telefonisch anmelden unter **0421/176177800** oder per Email unter **infotag@rheuma-liga-bremen.de**

Kursangebote

- **Trockengymnastik/Hockergymnastik**
Termin: Di. 11.40 – 12.20 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Anna Engeln, Gymnastikpädagogin, **Kosten:** 97,50 € oder mit ärztlicher Verordnung
- **Neues Angebot – Premium-Gymnastik mit anschließendem Schwimmen**
Termin: Mo., 15.00 – 15.40 Uhr, **Ort:** Gymnastikhalle im Westbad, Walle, **Leitung:** Linda Tacke, Gymnastiklehrerin, **Kosten:** ärztl. Verordnung für die Trockengymnastik zuzügl. 26,00 € für 30 Min. Schwimmen pro Halbjahr und Verordnungsdauer
- **Neues Angebot – Yoga auf dem Stuhl (ab 13.04.2016)**
Termine: Mi., 13.00 – 14.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sabine Ligowski, Yogalehrerin, **Kosten:** 35,00 € pro Halbjahr
- **Neues Angebot Yoga für Anfänger (ab 13.04.2016)**
Termin: Mi., 14.00 – 15.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sabine Ligowski, Yogalehrerin, **Kosten:** 35,00 € pro Halbjahr
- **Sturzprävention**
Termin: Aufbaukurs ab Fr., 4. März 2016 bis Ende Okt. von 9.00 – 10.00 Uhr, Einsteigerkurs ab Fr., 4. März 2016 bis Ende Okt. von 11.30 – 12.30 Uhr, **Ort:** Bodymotion-Fitness-Studio, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Stefan Bunger, Physiotherapeut, **Kosten:** 56,00 €
- **Walking/Nordic Walking trotz Rheuma Kurs 1 – Fortgeschrittene** ab 4. April 2016 bis Ende Oktober, **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhepost (Roland-Center) Mi. 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld
- Kurs 2 – Einsteiger** ab 6. April 2016 bis Ende Oktober, **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhepost (Roland-Center) Mo. 18.30 – 19.30 Uhr, **Leitung:** Gisela Grünefeld, **Kosten:** 30,00 € je Kurs
- **Ergotherapie in der Wachmannstraße**
Termin: Mi., 13.45 – 14.30 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Anke Knutzen, Ergotherapeutin, **Kosten:** 10,00 € pro Halbjahr
- **Ergotherapie in der Birkenstraße**
Termin: Fr., 15.30 – 16.15 Uhr, **Ort:** ABC,

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker
Den nächsten Termin bitte anfragen bei Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Karen Baltruschat und Gordon Wolter.

Gesprächskreise

- Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Ansprechpartnerin **Frau Ursula Hüls**, Tel. 21 79 55
- Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprechpartnerin **Frau Marlies Behning**, Tel. 56 69 995
- 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. 55 76 588

- Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr in **Bremen-Nord „Rheumatische Erkrankungen“** Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack, Ansprechpartnerin **Siegrid Strack**, Tel. 6580 311
- Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr) telefonische Beratung **„Rheumatoide Arthritis“**, Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):
Frau Babette Wegehaupt,
Tel. 38 07 316

Ansprechpartner/-in Junge Rheumatiker:
Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin; **Gordon Wolter**, stellv. Landesjugendsprecher
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen, **Leitung:** Anke Knutzen, Ergotherapeutin, **Kosten:** 10,00 € pro Halbjahr

- **Chor „Die Nordlichter“**
Termin: Mi., ab 18.30 Uhr, **Ort:** Gruppenraum der Ev.meth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1, Vegesack, **Leitung:** Markus Erzmänn
- **Chor in Walle**
Termin: Mo., ab 17.00 Uhr, **Ort:** DRK-Begegnungsstätte Haferkamp, Haferkamp 8, Bremen-Walle, **Leitung:** Markus Erzmänn

Die Teilnahme an den Chören ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!
Weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de.
Anmeldungen für alle Veranstaltungen: Telefon 1761-429 oder info@rheuma-liga-bremen.de.
Eine Teilnahme an den Kursen, Workshops und Seminaren ist auch ohne Mitgliedschaft möglich, Kosten auf Anfrage.

Öffnungszeiten

- der Geschäftsstelle: Mo., Di. und Mi. von 9.00 bis 12.00 Uhr, Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr: jeden 1. Donnerstag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack: jeden 1. und 4. Freitag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Impressum

Herausgeber:
Rheuma-Liga Bremen e.V.,
Am Wall 102, 28195 Bremen
Telefon 0421 1761-429,
Fax 0421 1761-587
www.rheuma-liga-bremen.de,
info@rheuma-liga-bremen.de,
presse@rheuma-liga-bremen.de
Vorsitzender: Manfred Adryan
Redaktion: Nicole Haeddecke
Auflage: 7.500