



## Babette Wegehaupt seit 1995 für die Rheuma-Liga aktiv

Seit mehr als 20 Jahren ist die Landeselternsprecherin der Rheuma-Liga Bremen, Babette Wegehaupt, Mitglied der Rheuma-Liga und für sie ehrenamtlich tätig. Angefangen hat alles 1995 in Niedersachsen, wo sie an Seminaren für Familien mit rheumakranken Kindern teilgenommen hatte. Sohn Marcel bekam die Diagnose Rheuma gestellt und das Ehepaar Wegehaupt suchte – nach dem ersten Schreck – nach Wegen, etwas für ihr Kind zu tun.

Danach ging es Schlag auf Schlag. Noch im selben Jahr begann Babette Wegehaupt eine Elterngruppe in Bremen aufzubauen und übernahm die Beratungen der Eltern. Daraufhin ernannte die Bremer Rheuma-Liga sie zur Landeselternsprecherin. Ein Ehrenamt, das sie auch heute noch bekleidet. Außerdem betreute und begleitete sie zwei Mal jährlich Familien aus Bremen bei den Familien-Seminaren. Eine Aufgabe, die sie nach wie vor bei den Familienfreizeiten wahrnimmt.

10 Jahre lang hat Babette Wegehaupt als Ausschussmitglied für Eltern mit rheumakranken Kindern die Interessen für Bremen im Bundesverband vertreten. Genau so lange hat sie als eine von Fünfen im Bundesgebiet das bundesweite Eltern-Berater-Telefon „Rheumafoon“ betreut. Sie war eines der Gesichter der Bremer Rheuma-Liga auf diversen Großveranstaltungen, auf denen sie z. B. 2005 die damalige First Lady, Frau Eva-Luise Köhler, am Infostand offiziell empfing.

Ihre Handschrift findet man auf Informationsmaterial, wie dem Merkblatt „Pflegeantrag – Tipps von Eltern für Eltern“, wieder. Insgesamt ein bewegtes Ehrenamtsleben, über das es viel zu erzählen gibt. Etwas davon kann aus dem in dieser Beilage abgedruckten Interview mit Babette Wegehaupt entnommen werden. Zusammengefasst bleibt festzuhalten, dass die langjährig ehrenamtlich engagierte Wege-

haupt nicht aus der Bremer Rheuma-Liga wegzudenken ist, die ihr sehr dankbar für ihren unermüdlichen Einsatz ist. Dies brachte Bernd Haar vom Vorstand anlässlich der Familien-Freizeit Ende August in Cuxhaven zum Ausdruck.

Es zeigt aber auch, welche dankbare Aufgabe es ist, sich ehrenamtlich für andere, für kranke, für von uns abhängige Menschen einzusetzen. Babette Wegehaupt's Wirken ist ein lebendes Plädoyer an jeden, der sich noch nicht ehrenamtlich gebunden hat, sich einzufügen in den großen Kreis derjenigen, die das unentgeltliche „Anderen Helfen“ zu ihrem Anliegen gemacht haben. Die Rheuma-Liga Bremen ist jederzeit offen gegenüber Interessierten, bei der Rheuma-Liga ehrenamtlich mitzuarbeiten. Informationen hierzu gibt es unter 0421 1761429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de).

*Bernd Haar, Pressesprecher*

## Interview Babette Wegehaupt

**Vielen Dank, Frau Wegehaupt, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen, und herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Ehrenamtsjubiläum als Landeselternsprecherin. Seit dem Frühjahr 1995 unterstützen Sie die Rheuma-Liga in Bremen und Niedersachsen, wie sind Sie überhaupt dazu gekommen?**

Babette Wegehaupt (BW): Mein Sohn erkrankte während meiner Schwangerschaft mit meinem zweiten Kind an Rheuma und wir suchten nach Info-Möglichkeiten. Dabei stießen wir auf die Rheuma-Liga Bremen, die aber leider keine Eltern-Gruppe mehr hatte. Als wir uns in Niedersachsen für Wochenend-Seminare anschließen durften, wurde ich

von der damaligen Landeselternsprecherin motiviert, doch in Bremen wieder eine Elterngruppe aufzubauen.

**Was war denn Ihr nachhaltigstes Erlebnis, an das Sie heute noch gerne zurückdenken?**

BW: Da gibt es eigentlich kein einzelnes Erlebnis. Wir haben so viele positive Erlebnisse auf den Wochenend-Seminaren gehabt, dass da kein einzelnes groß hervorsticht.

**Wir befinden uns, anlässlich dieses Interviews, in Cuxhaven. Dort hält die Rheuma-Liga Bremen ja eine ihrer zwei Familienfreizeiten im Jahr ab. Sie managen diese Familienfreizeit im Zusammenspiel mit der**



**Geschäftsstelle. Auf was müssen Sie denn alles achten?**

BW: Die Themen müssen zu den teilnehmenden Familien passen, das Haus sollte kinder- und jugendfreundlich sein. Der Referent sollte Lust haben auf Eltern, die viele Fragen stellen und nach dem offiziellen Vortrag auch

immer noch einzelne individuelle Fragen klären möchten. Das Wochenende soll sehr informativ sein, aber auch genügend Raum für den individuellen Austausch unter den Familien bieten. Die Kinder brauchen Zeit, um sich alleine untereinander austauschen und anfreunden zu können, damit sie ihre Probleme des Alltags auch aus Kindersicht besprechen können, ohne Eltern. Die Geschwister-

kinder ohne Rheuma brauchen Raum, da sie oft zeitlich zu kurz kommen und hier endlich auch wahrgenommen werden mit ihren ganz eigenen Themen. Und es soll ein Angebot dabei sein, bei dem die Familien Spaß haben, und eines, bei dem sie neue Kraft tanken können. Bei all dem auch noch etwas Freizeit zum Verschnaufen. Und das alles in zwei Tagen.

**Sind Sie eigentlich für Bremen auch auf der Bundesebene aktiv gewesen und was haben Sie dort gemacht?**

BW: Auf der Bundesebene war ich als Landeselternsprecherin viele Jahre lang regelmäßig auf den Bundeskonferenzen anwesend und habe auch über 10 Jahre lang als Ausschussmitglied dort mitgearbeitet. Zusätzlich habe ich ein Merkblatt für Pflegegeldanträge für rheumakranke Kinder entworfen und 10 Jahre lang ein anonymes bundesweites Beratertelefon für Eltern mit rheumakranken Kindern bei mir zu Hause stehen gehabt.

**Ach ja, das war das Rheumafoon, existiert es heute noch?**

BW: Das Rheumafoon existiert noch und wird von anderen engagierten Eltern weitergeführt.

**Standard als Info-Merkblatt ist die Information „Pflegegeldantrag Tipps von Eltern für Eltern“. Stimmt es, dass Sie dafür verantwortlich sind und das Merkblatt erarbeitet haben? Was war der Auslöser dafür?**

BW: Das Merkblatt wurde mittlerweile wieder von anderen Personen überarbeitet, weil sich in den Pflegeversicherungen so viel verändert hat. Aber es stimmt, dass ich das Merkblatt in Zusammenarbeit mit Christel Becker vor vielen Jahren entworfen

und erarbeitet habe. Ein Merkblatt existierte vorher nicht zu diesem Thema. Der Auslöser war das Problem, dass kaum Kinder anerkannt wurden in der Pflegeversicherung mit ihrem Pflegegeldantrag, die Eltern aber häufig durch die rheumatische Erkrankung einen stark erhöhten Aufwand in der Pflege und Versorgung ihrer Kinder hatten, der sogar oft verhinderte, dass sie weiterhin berufstätig sein konnten. Die damaligen Kriterien waren ausschließlich auf ältere Menschen mit Einschränkungen ausgelegt und deshalb kam es auf die genaue Formulierung in Anträgen an, ob auch ein Kind anerkannt werden konnte für eine Pflegestufe oder nicht.

**Die Rheuma-Liga Bremen arbeitet eng mit der Professor-Hess-Kinderklinik zusammen. Sie haben maßgeblichen Anteil an der Abwicklung der Rheuma-Info-Tage dort. Was geschieht da eigentlich?**

BW: Wir bieten mit Herrn Prof. Hans-Iko Huppertz (Klinikdirektor Prof.-Hess-Kinderklinik) Info-Tage für Familien mit rheumakranken Kindern an, zu denen verschiedene Ärzte zu unterschiedlichen Themen Vorträge mit Nachfragemöglichkeit halten, die speziell auf betroffene Familien zugeschnitten sind, die selber keinen beruflichen medizinischen Hintergrund haben. Also gut verständlich für den Laien. Dort können auch die betroffenen Kinder und Jugendlichen ihre Fragen stellen. Zusätzlich lernen die Familien sich in den Pausen bei einem Kaffee oder einem Mittagimbiss neu kennen und halten oft den neuen Kontakt oder haben Lust, sich dem Familien-Seminar bei der Rheuma-Liga anzuschließen, wo sie immer ein offenes Ohr finden für ihre Alltagsfragen zum Thema Rheuma.

**Können Sie bestätigen, dass Sie Ihre ehrenamtliche Tätigkeit nicht bereut haben und, wenn ja, weshalb nicht?**

BW: Das kann ich bestätigen. Es war manchmal auch mühsam und es lief nicht immer alles rund, aber im Großen und Ganzen gibt mir diese Tätigkeit auch viel zurück. Ich mag den Kontakt mit den Eltern und die Arbeit, die ich mir zeitlich selber nach meinen Möglichkeiten gut einteilen kann. Anders als ein beruflicher Job mit Termindruck etc.

**Was würden Sie anderen Menschen sagen, um sie zu motivieren, sich ehrenamtlich zu engagieren?**

BW: Das Ehrenamt gibt euch die Möglichkeit, euch nach euren Zeitmöglichkeiten zu engagieren für andere und gleichzeitig für euch selber. Ihr könnt eure Interessen in der Öffentlichkeit vertreten und durch viele Schulungen und Seminare euren ganz persönlichen Wissenshorizont erweitern. Ich habe über die jahrelange Elternberatungsarbeit einen neuen Beruf daraus aufgebaut und bin heute nach mehreren Fort- und Weiterbildungen in diesem beruflichen Bereich in der Elternberatung und Eltern-Baby-/Kleinkind-Therapie selbstständig. Es hat sich durch die ehrenamtliche Arbeit für mich ein komplett neues Berufsfeld eröffnet. Ehrenamt eröffnet also auch berufliche Chancen und die Möglichkeit, in ganz neue Bereiche ohne sofortige berufstätige Bindung hineinzuschnuppern.

**Noch einmal vielen Dank für Ihre Offenheit, Frau Wegehaupt. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude und Kraft bei Ihrem ehrenamtlichen Einsatz für die Rheuma-Liga Bremen.**

*Das Interview führte Bernd Haar, Pressesprecher der Rheuma-Liga Bremen e.V.*

## Sturzprävention ... Was ist das überhaupt?

Stürze gehören für viele ältere Menschen leider zum Alltag, denn laut Statistik stürzt etwa jeder dritte Mensch über 65 etwa einmal im Jahr. Die meisten Stürze gehen glücklicherweise gut aus, trotzdem müssen sich etwa 20 % der Gestürzten in weiterführende medizinische Behandlung begeben.

Die Rheuma-Liga Bremen bietet ihren Mitgliedern nun seit fast drei Jahren regelmäßig Sturzpräventionskurse an. Doch was wird dort eigentlich gemacht?

Wir beginnen den Kurs mit der Analyse, warum es überhaupt zu Stürzen kommt, und versuchen dann Strategien dagegen zu entwickeln. Die vielen kleinen Tricks und Kniffe helfen den Teilnehmern dabei, sich im Alltag wieder etwas sicherer zu fühlen. Wir arbeiten viel an der Beinkraft und üben verschiedene Ausfallschritte, mit denen man sich, sollte man doch mal ins Stolpern geraten, auffangen kann. Außerdem lernen die Teilnehmer, wie

man richtig fällt, damit im Fall des Falles möglichst wenig passiert. Nicht außer Acht zu lassen ist, wie man sicher und kraftsparend auf den Boden runter und wieder hoch kommt, trotz schmerzender Knie und Hüften.

Nach einigen Trainingseinheiten habe ich die Teilnehmer nach ihren Erfahrungen gefragt und fast alle haben ausgesagt, dass sie sich durch das regelmäßige Training im Alltag wieder sicherer fühlen. Die



Beine sind kräftiger geworden, der Stand fester und der Gang sicherer. Den Teilnehmern gefällt, dass nicht nur erlernt wird, wie man z. B. Treppensteigen besonders gelenkschonend und sicherer macht, sondern auch, warum man das genau so machen soll. Gerade dadurch kann man sich die

Techniken besser merken und es direkt in den Alltag einbauen. Das Gelernte wird in verschiedenen Varianten ausprobiert.

Es gefällt den Teilnehmern, dass das Training abwechslungsreich gestaltet und viel in Partnerarbeit geübt wird. Man lernt beispielsweise, wie man sicher steht und indem man sich gegenseitig leicht schubst, kann man den festen Stand dann gut üben. So bekommt man langsam ein immer besseres Gefühl für die Techniken. Jeder macht es dabei immer so, wie er kann.

Einige Teilnehmer mussten das Gelernte bereits im Ernstfall anwenden. So konnte ein Sturz dadurch verhindert werden, dass man nach dem Stolpern den richtigen Ausfallschritt gemacht hat und sich so im letzten Moment fangen konnte. Teilnehmer berichteten auch, dass Stürze glimpflicher ausgegangen sind, da das richtige Fallen ebenfalls gelernt wurde. Es gab dann zwar

Hautabschürfungen, die Knochen sind jedoch „heile“ geblieben. Aber auch alltägliche Dinge, wie das Stehen beim Anfahren in der Straßenbahn, sind durch die erlernte Technik einfacher geworden. Selbst schwierige Treppen sind plötzlich leichter zu meistern und keiner hat mehr Angst, auf dem Boden zu liegen und nicht wieder hochzukommen.

Ich bin mit den Fortschritten meiner Teilnehmer sehr zufrieden. Toll, dass die Techniken angewandt werden konnten und oft Schlimmeres verhindert haben. Es freut mich, dass alle ihr Bestes geben und Spaß haben. Der Spaß und die Freude kommen auch bei mir nicht zu kurz.

**Stefan Bunger, Physiotherapeut der Rheuma-Liga Bremen (Kursleiter für Sturzprävention und Funktionstraining), Fortbilder für die Therapeuten der Rheuma-Liga Bremen**

Hinweis der Redaktion: Informationen zur Sturzprävention erhalten Sie unter 0421 1761429 und [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de).

## Der neue Impro-Chor geht weiter

**Überraschend anders – entspannend – herzerfrischend – schmerzlindernd**

Als im April 2016 der Impro-Chor angeboten wurde, haben sich Mutige und Neugierige darauf eingelassen, Neues auszuprobieren. Großartig ist seither die Resonanz. Alle Beteiligten wünschten sich eine Fortsetzung, als die ersten 5 Termine vorüber waren. Durch die Unterstützung der AOK Bremen/Bremerhaven geht der Impro-Chor am 18. Oktober 2016 in die zweite Runde. Darüber hinaus kann er auch im Jahr 2017 durch eine in Aussicht stehende Förderung fortgeführt werden.

Was ist nun das Besondere an diesem Chor? Und warum sollten Sie sich so schnell wie möglich einen Platz sichern?

Das Erleben im Impro-Chor ist sehr vielschichtig. Es geht grundsätzlich um Klang, Töne, Singen und Frequenzen. Wenn man von ganzem Herzen intuitiv singt, passiert etwas in Körper und Seele, bin ich als Kursleiterin der Meinung. Mir ist es wichtig, alle Teilnehmer auf ihre individuelle

Art mit in das Erleben zu führen. Teilnehmer fahren oftmals schmerzfrei und/oder völlig entspannt nach Hause, selbst wenn sie sehr unruhig zum Kursbeginn kamen.

Intuitiv singen kann jeder. Es geht darum, Mut zu fassen und zu lernen, sich zu spüren. Es war wunderschön mitzuerleben, wie sich die Teilnehmer von Mal zu Mal mehr einließen und dadurch immer intensivere Erlebnisse hatten.

Im Kurs lernen die Teilnehmer richtig zu atmen und dadurch längere Töne halten zu können. Sie tanzen zu verschiedenen Rhythmen, lernen neue Blickwinkel und dadurch auch sich selber besser kennen. Kurze Meditationen und kleine Yogaübungen gehören genauso dazu wie Übungen in Kleingruppen und Klangarbeit mit Naturtoninstrumenten. Kein Abend gleicht völlig dem anderen, weil ich mit den Teilnehmern gerne Neues ausprobieren, damit für jeden etwas dabei ist.

Im Herbst widmen wir uns, auf Wunsch vieler Teilnehmer, u. a. vermehrt dem Man-

trengesang. Das sind Lieder mit sehr kurzen Texten in verschiedenen Sprachen, die man oft wiederholt, um dadurch in eine sehr tiefe Entspannung zu kommen.

Da jeder Abend individuell ist, können Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse dazustoßen. Jeder weitere Teilnehmer ist herzlich willkommen, denn je mehr Stimmen den Chor bereichern, desto schöner das Gesangserebnis und der Energielevel.

**Carola Bandari, Klangtherapeutin, Seminarleiterin für die Rheuma-Liga Bremen**

Anmerkung der Redaktion: Lesen Sie den Erfahrungsbericht der Teilnehmerin Karin Marahrens, die im mobil-Beileger 2/2016 ein Interview zu ihren Erfahrungen mit den Klangkursen gab.

Anmeldungen oder Informationen zum Improchor bitte unter 0421 1761429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)



## Christa Clausnitzer übergibt das Ruder an Nicole Haedecke!

Nachdem Christa Clausnitzer seit dem 01.09.2016 im Ruhestand ist, hat Nicole Haedecke sämtliche Aufgaben übernommen. Sie ist unter anderem Ansprechpartnerin für Therapeuten und Gruppensprecher, für die Einsatz- und Kursplanung und für die Redaktion des Bremer „mobil“-Beihefters. Frau Haedecke ist bereits seit dem 01.04.2014 für die Rheuma-Liga Bremen tätig. Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit!



## Treffpunkte

### Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Ansprechpartner/-in: Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin), Gordon Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

### Gesprächskreis „Fibro“:

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

**Gesprächskreis „Fibro“:** Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr im Café K,

Rotes Kreuz Krankenhaus  
Ansprechpartnerin Frau Marlies Behning, Tel. 5669995

### Gesprächskreis für jüngere

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

### Gesprächskreis „Rheumatische

**Erkrankungen“:** Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr im Café im

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack  
Ansprechpartnerin Siegrid Strack, Tel. 6580311

### Telefonische Beratung

#### „Rheumatoide Arthritis“:

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr  
Ansprechpartnerin Frau Barbara Punkenburg, Tel. 0160 8076299

#### Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):

Frau Babette Wegehaupt, Tel. 3807316

## Freie Plätze bei unseren Kursangeboten!

Hier finden Sie eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Kursangebot. Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de). Anmeldung für alle Veranstaltungen: Tel. 1761 429 oder [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)

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

### • Osteoporose-Trockengymnastik

**Termin:** Do., 15.00 – 15.40 Uhr, **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, **Kosten:** 97,50 Euro oder mit ärztlicher Verordnung

### • Progressive Muskelentspannung

**Termin:** Di., 14.20 – 15.20 Uhr, **Ort:** body

motion Beata Rößler KG, Breitenweg, **Leitung:** Anna Engeln, **Kosten:** 35,00 Euro pro Halbjahr

### • Trockengymnastik

**Termin:** Do., 14.15 – 14.55 Uhr; Do., 14.55 – 15.35 Uhr; Do., 15.35 – 16.15 Uhr, **Ort:** TSV St. Magnus, Auf dem Hohen Ufer, Bremen-Nord, **Leitung:** Jörg Plate, **Kosten:** 97,50 Euro pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

### • Qigong

**Termin:** Mi., 11.00 – 12.30 Uhr, **Ort:** bodymotion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Ingrid Götz, Heilpraktikerin, **Kosten:** 65,00 Euro pro Halbjahr

### • Gedächtnistraining

**Termin:** Fr., 13.00 – 14.30 Uhr, **Ort:** Netzwerk

Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen, **Leitung:** Michael Junger, Dipl.-Sozial- und Behindertenpädagogin, **Kosten:** 42,00 Euro 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, **Kosten:** Kostenlos für Rheuma-Liga Mitglieder!

### • Chor „Chorado“

**Termin:** Mo., ab 17 Uhr, **Ort:** DRK-Begegnungsstätte Haferkamp, Haferkamp 8, Walle, **Leitung:** Markus Erzmänn, **Kosten:** Kostenlos für Rheuma-Liga Mitglieder!

## 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](http://www.rheuma-liga-bremen.de),  
[info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de),  
[presse@rheuma-liga-bremen.de](mailto:presse@rheuma-liga-bremen.de)

**Vorsitzender:** Manfred Adryan

**Pressesprecher:** Bernd Haar

**Redaktion:** Nicole Haedecke

**Auflage:** 7.700

## 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