



Therapeutentreffen 2016

Einmal im Jahr, in Adventsnähe, lädt die Rheuma-Liga Bremen ihre Therapeuten ein, um die letzten Monate Revue passieren zu lassen, Aktuelles auszutauschen und einen gemeinsamen Blick in die Zukunft zu wagen. So auch in diesem Jahr, wo sich knapp die Hälfte aller für die Rheuma-Liga aktiven Therapeutinnen und Therapeuten mit den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und dem Vorstand traf.

Manfred Adryan, Vorsitzender der Bremer Rheuma-Liga, präsentierte einen Querschnitt der Unternehmungen des zu Ende gehenden Jahres. Die Anwesenden erfuhren, dass sich die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew in Bremen zum Jahresende auflösen wird und die Rheuma-Liga gebeten wurde, deren Mitglieder und Kursprogramm zu übernehmen. Dazu ist die Rheuma-Liga natürlich gerne bereit, so Adryan, um den therapiebedürftigen Bechterew-Erkrankten eine Fortsetzung ihrer dringend benötigten Behandlungen zu sichern. Damit einhergehend wird sich der Kreis der Therapeuten bei der Rheuma-Liga wahrscheinlich vergrößern, wenn die Bechterew-Therapeuten dann für die Rheuma-Liga zum Einsatz kommen.

Außerdem zeigte Adryan an der Projektionswand auf, wie sich 2016 die wirtschaftlichen Zahlen entwickelten, der Mitgliederzustrom weiter anhält und sich das Kursangebot immer mehr auf die aktuellen Bedürfnisse der Mitglieder einstellt. Einen breiten Platz im Vortrag von Adryan nahm die Verabschiedung zweier Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle ein.



von links: Renate Skubinn,
Manfred Adryan, Christa
Clausnitzer



von links: Rainer Vette,
Manfred Adryan

Christa Clausnitzer und Renate Skubinn wechseln ins Rentnerinnen-Lager und beendeten in 2016 ihre jahrelange Mitarbeit für die Rheuma-Liga. Zeit und Gelegenheit für Adryan, sie mit Dankesworten, Blumenstrauß und Küsschen zu verabschieden. Den Applaus der Anwesenden hatten die Beiden ohnehin sicher. Anzumerken ist, dass Renate Skubinn die Finger von der Büroarbeit nicht ganz lassen kann und der Geschäftsstelle noch geringfügig zur Verfügung steht. Eine gute Lösung für alle Beteiligten.

Eine weitere Ehrung hatte der Vorsitzende noch im Köcher. Rainer Vette beging in diesem Jahr sein 25-jähriges Therapeutenjubiläum. Adryan würdigte den unermüdlichen Einsatz Vettes mit Anerkennung seines Engagements. Eine Urkunde, Blumen und die obligate Anstecknadel der Rheuma-Liga fanden einen dankbaren Abnehmer. Vette, sichtlich gerührt, sagte zu, für die Rheuma-Liga auch

weiterhin alles zu geben.

Carola Bandari, unsere Klangelfe, beendete den offiziellen Teil des Treffens mit einer Kurzpräsentation des Impro-Chors. Dazu waren einigen Chormitglieder gekommen und gemeinsam zeigten sie, was unter dem Impro-Konzept zu verstehen ist. Wie immer sprang der Funke von Bandari schnell auf die Anwesenden über, so dass bald alle am Summen und Brummen und Intonieren waren. Dies war ein angemessener Abschluss des Treffens, welches dann in den gemütlichen Teil überging.

Insgesamt wurde deutlich, wie wichtig diese Zusammenkünfte sind, um ein gutes Zusammenspiel zwischen Therapeuten, Geschäftsstelle und Vorstand zu erreichen. Wir freuen uns auf das Treffen 2017, mal sehen, was es dann Neues geben wird!?

Bernd Haar, Pressesprecher

1.000 Euro – Impro-Chor erhält Förderung

Carola Bandari, die Klang-Elfe und Kursleiterin bei der Rheuma-Liga Bremen, hatte eine Idee. Weshalb Chorsingen immer in konventioneller Form anbieten, wenn das gemeinsame Singen noch so viel anderes Potential bietet? Gesagt, getan: Es war die Geburtsstunde des Impro-Kurses. Impro steht dabei für Improvisation, also dem eigenen Gefühl stimmlich folgend und nicht nach festen Noten vorgetragen.

So schön das Zusammensein musikalisch Begeisterter in einem Chor auch ist, leider geht das auch nicht nur mit „Lust und Liebe“. Daher hatte sich die Rheuma-Liga nach einer Förderung umgesehen. Just in dem Moment veröffentlichte die Bremische

Volksbank ihr Projekt „90 Jahre, 90 Projekte, 90.000 €“. Die Bremer Rheuma-Liga hat sich an diesem Projekt beteiligt, bei dem es darum ging, dass sich die Gruppen und Einzelpersonen, die eine Förderung beantragten, der Öffentlichkeit stellen mussten. Das ging so, dass möglichst viele Unterstützer geworben werden mussten, die über das Internet ihre Stimme für das beantragte Unternehmen abgeben sollten.

Das ganze Bewertungsverfahren hat ein halbes Jahr gedauert. Im November stand das Ergebnis fest. Die Rheuma-Liga und Carola Bandari hatten fast 2.000 Unterstützer gewonnen und den 33. Platz belegt. Erfreuliches Ergebnis: 1.000 € gewonnen. Die



Rheuma-Liga dankt allen, die dazu beigetragen haben, dass mit dem Gewinn der Impro-Chor weiter gefördert werden kann. Vielleicht haben auch Sie mal Lust, mitzumachen? Einfach im Kursprogramm blättern und anmelden. Auf dem Foto halten (von rechts) Carola Bandari, die Geschäftsführerin der Rheuma-Liga, Silke Burchardt und der Pressesprecher, Bernd Haar, den symbolischen Scheck in Händen.

Bernd Haar, Pressesprecher

Das Schönste an der Rheuma-Liga Bremen

2017 ist für die Rheuma-Liga Bremen e.V. ein besonderes Jahr. Vor 40 Jahren, Ende 1977, wurde die Landesvertretung Bremen der Deutschen Rheuma-Liga sozusagen aus der Weser gehoben. Aus ein paar Gründungsmitgliedern ist nun nach vier Jahrzehnten eine Gemeinschaft von fast 9.000 nicht nur Rheumakranke geworden. Dieses Ereignis soll im Laufe des Jahres gebührend gefeiert werden. Die Vorbereitungen dafür sind angelaufen.



Begleitend dazu will die Bremer Rheuma-Liga Sie in den Jubel mit einbinden. Das soll durch einen Fotowettbewerb geschehen. Das Motto ist: „Das Schönste an der Rheuma-Liga Bremen“. Das kann alles Mögliche sein, Hauptsache der Bezug zur Rheuma-Liga und am liebsten auch noch Bremen, ist unverkennbar. Ob Sie nun die Bremer Stadtmusikanten mit der „mobil“-Zeitschrift drapieren und ablichten oder dem Bremer Roland einen Rheuma-Liga-Beutel ans Schwert heften. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Personen, Objekte, Landschaften, alles geht.

Der Wettbewerb läuft vom 01.04. bis 30.09.2017. Eingereicht werden kann max. ein Bild pro Einreicher. Entgegen genommen werden Papierbilder im Format 9x13 oder 10x15 und Bilddateien mit den Dateierendungen „.jpg“ oder „.tif“. Ihr Wettbewerbsbild schicken Sie bitte an die Geschäftsstelle der

Rheuma-Liga (aktuelle Adresse bitte der „mobil“ entnehmen) bzw. an info@rheuma-liga-bremen.de. Die besten Fotos werden prämiert. Dazu wird eine Jury das Bildmaterial sichten. Prämien und Jury-Mitglieder stellen wir Ihnen in der nächsten „mobil“ vor.

Wichtig ist noch, dass Sie mit dem Übersenden Ihres Bildes die Verwertungsrechte an die Rheuma-Liga Bremen e.V. abtreten. So werden mit Sicherheit die Siegerfotos in der „mobil“ abgelichtet werden. Auch behält sich die Rheuma-Liga Bremen vor, Fotos für eigene Aktionen, z. B. auf Plakaten etc., zu verwenden. Die Rheuma-Liga Bremen sichert aber zu, keine Bilder zu veräußern.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Motivsuche und uns spannende Ansichten von dem „Schönsten an der Rheuma-Liga Bremen“.

*Toi, toi, toi sagt Ihr Pressesprecher,
Bernd Haar*

Teilnehmerinnen erfuhren wieder „Glücksmomente“

Zum Workshop „Glücksmomente erschaffen“ am 22.10.2016 trafen sich Teilnehmerinnen mit sehr unterschiedlichen Biografien, Einstellungen und Erwartungen. An diesem Tag sollte es darum gehen, die

Stimme, ein kraftvolles Element des eigenen Körpers, wieder zu entdecken und zu spüren, wieviel Heilungsanstoß dadurch gegeben werden kann, wenn man sie nutzt.

Im ersten Teil des Workshops ging es um Atem- und Aufwärmübungen. Hier lernten die Teilnehmerinnen „richtiges“ Atmen (tief, langsam, bewusst...), um mehr Luft zum Singen zu haben. Ich erklärte ihnen

außerdem, warum es aus gesundheitlicher Sicht sehr wichtig ist, richtig zu atmen. Allein diese kleinen Übungen können beispielsweise schon benutzt werden, um in einen Schmerz hinein zu atmen, um ihn zu mildern und zu entspannen.

Danach wurden im zweiten Teil verschiedene Klangschalen auf den Körper aufgelegt. Es entstand eine Sensibilisierung für die Töne, wie sie den Körper erreichen und bis wohin die Frequenzen in den Körper hineinwirken. Es gab verschiedene Aktionen, wie Klangmärchen, Klangwald und Klangorchester, in denen es darum ging, die Gedanken abzuschalten und voll im Geschehen der Klänge zu verharren. Die Teilnehmerinnen konzentrierten sich auf die Klänge und konnten ihre eigene Stimme und die zur Verfügung gestellten Naturtoninstrumente entdecken.

Im letzten Teil ging es um Mantras. Diese eignen sich hervorragend, um abzuschalten und zu entspannen. Dies sind Lieder mit sehr wenig Text, der immer wiederholt wird, sodass eine Art Meditation stattfindet. Die Klänge der Stimme massieren quasi von in-

nen, so dass die Singenden in der Regel nach kurzer Zeit so eine Art Glücksgefühl bekommen, weil sich alles stimmig anfühlt.

Schon nach kurzer Zeit war in der Gruppe ein sehr gutes Gemeinschaftsgefühl vorhanden, die Teilnehmerinnen trauten sich immer mehr zu. Bei der abschließenden Feedbackrunde waren alle gleichermaßen entspannt und auch erstaunt, was diese Übungen alles bei ihnen ausgelöst hatten. Das „richtige Atmen“ hatte viele Teilnehmerinnen verblüfft. Sie versuchen, dies in ihren Alltag zu integrieren. Auch das Singen soll wieder Bestandteil im Leben haben, um es bewusst zur Linderung bei Schmerzzuständen zu nutzen. Alle waren überrascht, wie schnell die Zeit verging. In den

mehr als vier Stunden waren die anfängliche Unruhe und die vorhandenen Schmerzen so gut wie vergessen, das Körpergefühl besserte sich von Minute zu Minute. Einige Teilnehmerinnen hatten lange nicht mehr so befreit gelacht und waren deutlich gelöster. Müde, aber glücklich, fuhren alle heim.

Carola Bandari (Klangtherapeutin)

Anm. der Redaktion: Der nächste Workshop „Glücksmomente“ findet am Samstag, 28.10.2017 von 10.00 bis 14.30 Uhr in der Praxis Parkallee, Susanne Meyer, Parkallee 25, Bremen statt. Anmeldungen sind jetzt schon möglich unter 1761-429 oder unter info@rheuma-liga-bremen.de.



Vorschau für 2017 – Workshops und Seminare

Ernährungskurs mit Marion Frenzel

- Samstag, 18.02.2017, 10.00 – 15.00 Uhr, Lehrküche im Zentrum für seelische Gesundheit Bremen-Mitte
- Samstag, 09.09.2017, 10.00 – 15.00 Uhr, AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack

Familienfreizeiten mit Babette Wegehaupt

- 03.02. – 05.02.2017 in Altenau/Harz
- 25.08. – 27.08.2017 in Cuxhaven/Sahlenburg

Walking/Nordic Walking

- Mittwoch, ab 22.03. bis Ende Mai 2017, 17.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: St. Ilsabeenstift in **Bremen-St. Magnus**
Leitung: Antje Neumann
- Mittwoch, ab 05.04. bis Oktober 2017, 18.30 – 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Roland-Center in **Bremen-Huchting**
Leitung: Gisela Grünefeld

Sturzprävention mit Stefan Bunger

- **Aufbaukurs** ab Freitag, 03.03. bis Ende Okt. 2017, 9.00 – 10.00 Uhr im Bodymotion, Breitenweg 15, Bremen
- **Einsteigerkurs** ab Freitag, 03.03. bis Ende Okt. 2017, 11.30 – 12.30 Uhr im Bodymotion, Breitenweg 15, Bremen



Glücksmomente-Seminar mit Carola Bandari

- Samstag, 28.10.2017 von 10.00 – 14.30 Uhr, Praxis Susanne Meyer, Parkallee 25, Bremen

Lachyoga mit Sabine Heimes-Freeseemann

- Samstag, 25.11.2017 von 10.00 – ca.16.00 Uhr, Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Improchor mit Carola Bandari

- Dienstag, ab 07.02. bis 20.06.2017 (14-tägig, 10x), 18.00 – 20.00 Uhr, Zentrum für seelische Gesundheit, Neuenstr. 11, 28195 Bremen

Alle Einzelheiten zu den Wochenendseminaren standen zum Abgabetermin noch nicht endgültig fest. Nähere Informationen sowie Anmeldeformulare für alle Seminare/Workshops erhalten Sie über www.rheuma-liga-bremen.de, per Email unter info@rheuma-liga-bremen.de oder telefonisch unter 0421/1761-429.

Treffpunkte

- **Stammtisch der jungen Rheumatiker:**
Den nächsten Termin bitte anfragen über Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Ansprechpartner/-in: Frau Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin), Herr 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: Frau Siegrid Strack, Tel. 6580311



Urlaubsgrüße vom Nordcap 2016

- **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

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Rheuma-Liga Bremen e. V.,
am Dienstag, den 23.05.2017
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. Satzungsänderung in § 2 Abs. 2
8. Vorstandswahlen
 - 1 Vorsitzende/-r
 - 2 Stellvertreter/-innen
 - 1 Schatzmeister/-in
 - 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
9. Wahl der Beiratsmitglieder
10. Wahl eines Rechnungsprüfers
11. Verschiedenes

Der Vorstand

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 von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv't, 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:
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
Pressesprecher: Bernd Haar
Redaktion: Nicole Haedecke
Auflage: 7.700