



Familien-Seminar in Cuxhaven



Vom 28.03. bis 30.03.14 fand in Cuxhaven wieder unser regelmäßiges Familien-Seminar für Familien mit rheumakranken Kindern und Jugendlichen statt. Das Wetter war so schön, dass wir unsere Gruppenarbeit auf die Außenterrasse verlegten. Die Familie Schönleber vom Haus Stella Maris gab wie immer ihr Bestes, um uns möglichst alle Wünsche zu erfüllen, so dass es wieder ein gelungenes Wochenende wurde.

Mit der Referentin, Frau Dr. Lea Höfel, Psychologin mit Coaching-Ausbildung von der Kinder-Rheuma-Klinik in Garmisch, beschäftigten sich die knapp 50 Seminarteilnehmer am Samstag mit dem Thema „Krankheitsbewältigung im Alltag mit Kindern und Jugendlichen“. Am Vormittag referierte Frau Dr. Höfel über das Thema, nach der Kaffeepause lag der Schwerpunkt auf dem Inhalt „Positive Lebenseinstellung und starkes Auftreten trotz Rheuma“. Zur Gruppenarbeit nach der Mittagspause zogen sich Eltern und Kinder/Jugendliche jeweils getrennt zurück und bearbeiteten Themen, wie:

- Wie geht es der Familie (Eltern und den Geschwistern) mit der Erkrankung des Kindes?
- Was fällt schwer, was fällt leicht?
- Wo gibt es Unterstützung?
- Welche positiven/negativen Auswirkungen hat die Krankheit?

Bei der anschließenden Präsentation der Ergebnisse überzeugten die Kinder/Jugendlichen nicht nur durch ihre erstaunlich offenen Antworten, sondern vor allem dadurch, dass sie ganz selbstverständlich alle gemeinsam nach vorne gingen und jeder einen Punkt vortragen durfte, anstatt dass einer oder zwei vor

die Gruppe treten mussten. Sie lebten ihr Motto „gemeinsam sind wir stark“ an diesen Wochenenden eben in jeder Situation! Wir Eltern waren beeindruckt! Gerne genutzt haben danach alle Familien die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Frau Dr. Höfel, die noch bis Sonntag morgen im Seminarhaus blieb, so dass wir noch viele interessante Gespräche mit ihr führten. Am Samstag Nachmittag fand natürlich wieder unser traditionelles Eltern-Kinder-Fußballspiel auf dem Rasenplatz des Hauses Stella-Maris statt. Am Sonntag Vormittag beehrten uns die Vorstandsmitglieder der Rheuma-Liga Bremen, Herr Manfred Adrian und Herr Bernd Haar, um uns aus der Landesarbeit zu berichten und um sich selber ein Bild von unseren Seminaren zu verschaffen. Der Abschied am Sonntag nach dem Mittagessen fiel wie immer allen Teilnehmern schwer, aber auf unser Wiedersehen im September freuen wir uns sehr.

TREFFPUNKTE GESPRÄCHSKREISE

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

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr **Gesprächskreis „Rheumatoide Arthritis“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 6250119

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 bis 50 Jahre)** im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3, Ansprechpartnerin **Frau Marianne Korinth**, Tel. 5576588

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

● **Herbst-Familienfreizeit der Rheuma-Liga Bremen in Cuxhaven vom 26. bis 28.09.2014 im Haus Stella Maris.** Weitere Informationen erfahren Sie von **Frau Babette Wegehaupt**, Tel. 0421 3807316 und per E-Mail: **Wegehaupt-HB@gmx.de**.

Babette Wegehaupt, Landeselternsprecherin

WIR GEDENKEN MARTIN GROTH



Am Tage des Rheuma-Info-Tages, dem 2.4.2014, erhielten wir die traurige Nachricht, dass Martin Groth am 22.3.2014 verstorben ist, kurz vor seinem 91. Geburtstag. In den letzten Jahren war der Rheuma-Info-Tag sehr eng mit dem Wirken von Martin Groth verbunden. Er hat von A bis Z alles organisiert, mit den handelnden Ärzten die Vortragsthemen abgesprochen und auch dafür gesorgt, dass die Räumlichkeiten für die Veranstaltung bestens ausgestattet waren. Martin Groth ist das immer optimal gelungen! Am 20.11.1982 trat Martin Groth in die Rheuma-Liga-Bremen ein. Im April 1989 wurde er zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Für sein Engagement und für seinen unermüdlichen Einsatz für die Rheumakranken erhielt er 1996 die silberne Ehrennadel durch die Rheuma-Liga Bremen und auch der Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga würdigte seine Verdienste 1997 mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel.

2003 stellte sich Martin Groth aus Altersgründen nicht mehr zur Wiederwahl. Er wurde aber in Anerkennung seiner Verdienste von der Rheuma-Liga Bremen zum Ehrenmitglied ernannt. In den letzten Jahren hat er dem aktiven Vorstand und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle immer wieder mit Rat und Tat zur Verfügung gestanden. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

*Der Vorstand und
das Rheuma-Liga-Bremen-Team*

Bremer Rheuma-Infotag



In Bremen ist es Tradition, jährlich einen Rheuma-Infotag zu veranstalten. Dieser Tag gibt den interessierten Bremern und Buten-Bremern Gelegenheit, sich mit dem Thema Rheuma zu beschäftigen und sich über die Arbeit und Angebote der Rheuma-Liga zu informieren.

Am 02.04.2014 fand der Rheuma-Infotag 2014 im Bremer Konsul-Hackfeld-Haus statt. Gut 100 Rheumainteressierte fanden den Weg in den Veranstaltungsraum, wo sie vom Vereinsvorsitzenden, Manfred Adryan, begrüßt wurden. Neben einer Präsentation der Arbeit und des Engagements der Bremer Rheuma-Liga kamen auch Prof. Hans-Iko Huppertz, Klinikdirektor der Prof.-Hess-Kinderklinik, Bremen und Prof. Jens Gert Kuipers, Leiter des Bremer Rheumazentrums am Rotes Kreuz Krankenhaus, zu Wort. In Bildvorträgen beleuchteten sie neueste Erkenntnisse in der Entstehung und Behandlung von Rheuma bei Kindern und Jugendlichen, Rheumatoider Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Fibromyalgie. Die Besucher der Veranstaltung hatten Gelegenheit, Fragen an die Vortragenden und Herrn Dr. Ingo Arnold, Chefarzt der Abteilung Orthopädie und operative Rheumatologie im Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen,

zu richten. Diese wurden fachkundig, aber auch für den Laien verständlich, beantwortet.

Im Vorfeld des Rheuma-Info-Tages wurde von der Rheuma-Liga Bremen eine Pressekonferenz abgehalten. Das dadurch ausgelöste Medienecho war bemerkenswert. Mehrere Tageszeitungen berichteten in Wort und Bild über „Rheuma bei jungen Menschen“. Zusätzlich haben sich zwei Fernsehsendungen mit diesem Thema beschäftigt, RTL Nord und „buten und binnen“. Während der Veranstaltung wurde ein kurzer Filmbericht präsentiert. Auf diese Weise, unterstützt durch ein Interview, das Manfred Adryan mit der Landesjugendsprecherin Karin Baltruschat und ihrer Mutter hielt, wurde den Teilnehmern dieses Thema fachlich, aber auch emotional näher gebracht.

Eine Befragung der Elternsprecherin, Babette Wegehaupt, zu den Inhalten der angebo-

tenen Familienseminare rundete das Thema „Junge Rheumatiker“ ab.

Letztlich trug eine aktive „Pause“ während der Veranstaltung zu ihrem Gelingen bei. Henning Krupp, Therapeut der Rheuma-Liga, brachte den Anwesenden durch gezielte Übungen im Sitzen und Stehen frische Energie in die „sitzmüden Knochen“. Diese Form der Unterbrechung wurde dankbar aufgenommen. Für Veranstaltungsbesucher, die sich intensiver mit dem Angebot der Rheuma-Liga beschäftigen wollten, waren Info- und Broschürenstände sowie Beratungstische aufgebaut, die rege in Anspruch genommen wurden. „Der Ablauf dieser Veranstaltung gibt uns Motivation, den Rheuma-Info-Tag zu wiederholen“, sagte Manfred Adryan in seinem Schlusswort unter dem Beifall der Zuhörer.

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

STAMMTISCH DER JUNGEN RHEUMATIKER

Nächstes Treffen der jungen Rheumatiker: **Sa., 07. Juni 2014 um 19:00 Uhr im Im Mio, Papenstraße 5, 28195 Bremen** (neben Galeria Kaufhof). Anmeldungen bitte per E-Mail. Landesjugendsprecherin Karen Baltruschatstell und Landesjugendsprecher Gordon Wolter: **Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de**

Aktiv gegen Rheuma!

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

Die Kursleiterin Karin Brandt-Brügge-
mann 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
von 04.08. - 09.08. und
27.10. - 01.11.2014.

Infos unter Telefon 0421 1761-429.

Neues Angebot der Rheuma-Liga Bremen Qualifizierte Rheuma-Beratung

Das Angebot der qualifizierten Rheuma-Beratung richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden und soll deren Bedürfnisse, Ängste und Ziele klären. Die Beratung wird als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden. Durch Zuhören und Fragen soll den Ratsuchenden geholfen werden, eigene Lösungswege für den täglichen Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln. Die Ratsuchenden werden mit Informationsmaterial versorgt, über die therapeutischen Maßnahmen (Bewegungsangebote) aufgeklärt und auf Arztgespräche vorbereitet. Die Beratung erstreckt sich nicht auf medizinische Auskünfte.

Ebenfalls werden in der qualifizierten Rheuma-Beratung auch bereits betroffene Personen über ihre Rechte im Sozialsystem informiert und die entsprechenden Stellen zur Beantragung sozialer Hilfen benannt.

Das Angebot wird von der „täglichen Arbeit“ getrennt mit einer für diese Beratung eigenen Telefon-Nummer. Der Starttermin zum 1.7. war etwas zu optimistisch gewählt, die Technik benötigt leider etwas längere Vorlaufzeiten. Bis dahin steht Ihnen unsere ausgebildete Rheuma-Beraterin unter der Telefonnummer der Geschäftsstelle 0421 1761-429 für Terminvereinbarungen zu persönlichen Gesprächen und einer ersten Hilfe am Telefon zur Verfügung.

Rheuma – Ich zeig's Dir Die unsichtbare Krankheit – Rheuma kennt kein Alter!

„Wie fühlt sich Rheuma an?“

„Wie ist das, mit Rheuma in die Schule zu gehen oder einen Ausbildungsplatz zu suchen?“ Solchen Fragen werden Passanten in der „Berliner Freiheit“ am 19. Juli 2014 öfter begegnen. Denn junge Rheumatiker und Eltern aus der Rheuma-Liga Bremen informieren in der Zeit von 10 bis 15 Uhr mit Aktionsständen über „Rheuma – die unsichtbare Krankheit“. Rheuma kann bereits in jungen Jahren auftreten. 20.000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind betroffen. Sie und ihre Familien müssen mit vielen Problemen im Alltag und mit Vorurteilen in der Gesellschaft fertig werden. „Diese Aktion soll zeigen, wie Kindern und Jugendlichen zu helfen ist, damit sie gleiche Chancen haben wie Gesunde“, erläutert Karen Baltruschat, Mitinitiatorin der Aktion und Jugendsprecherin der Rheuma-Liga Bremen. Ein gesonderter Informations-Stand der Rheuma-Liga Bremen komplettiert die Aktion in der „Berliner Freiheit“. Ein Besuch lohnt sich!

Wann: 19. Juli 2014, 10 bis 15 Uhr

Wo: Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Berliner Freiheit 11 (Ortsteil Vahr)

Öffentliche Verkehrsmittel: Bus 29, Straßenbahn 1; Parken: kostenloses Parken innerhalb der ersten 2 Stunden



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 zurückerobert 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 Schmerz, RKK Bremen

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

Ort: Westhaus Rheumazentrum Rotes Kreuz Krankenhaus (Wintergarten), St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen

Eigenbeteiligung für RL-Mitglieder: 56,00 € einmalige Gebühr



Kursangebote

Sturzprävention

Termin: Ab Fr., 07.03.2014 bis Ende Oktober 2014

Kurs 1 von 8.00 bis 9.00 Uhr

Kurs 2 von 9.00 bis 10.00 Uhr

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

Kursleiter: Stefan Bunger, Physiotherapeut

Kosten: 56,00 €

Ernährungsseminar

Termin: Sa., 11.10.2014

von 10.00 bis 15.00 Uhr; Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack

Leiter: Mario Dorsch, Diätassistent und Koch

Kosten: 15,00 €

Kreativkurs Tanzen

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., von 11.45 bis 13.15 Uhr

Ort: bodymotion, Breitenweg 15, Bremen

Leitung: Ingrid Götz, Heilpraktikerin

Kosten: 65,00 € pro Halbjahr

Walking / Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1 – Ab Mi., 2. April – Oktober 2014

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

Leitung: Gisela Grünefeld

Kurs 2 – Ab Mo., 31. März – Ende Oktober 2014

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

Leitung: Antje Neumann

Kosten: 30,00 € je Kurs

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

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

Termin: Mi., von 13.00 bis 14.30 Uhr

Ort: DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Leitung: Sonja Rose,

Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin

Kosten: 35,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., von 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!

Die richtige Ernährung bei Rheuma

- Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?
- Kann ich meine rheumatische Erkrankung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen?
- Rheuma zehrt an der Substanz – Wie gleiche ich den Mangel aus?



Antworten auf diese Fragen und noch viele mehr können Sie in unserer Broschüre über gesunde Ernährung sowie in unseren Ernährungsseminaren finden. Die Broschüre ist in unserer Geschäftsstelle erhältlich. Das nächste Tagesseminar findet in der AOK-Küche in Vegesack am Samstag, dem 11.10.2014 statt. Es wird gekocht und natürlich auch gegessen. Sie sind herzlich eingeladen, bitte fordern Sie ein Anmeldeformular an.

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'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

Vorschau für den Herbst 2014
Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für junge Rheumatiker am 26.10.2014 und 16.11.2014

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

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: 6.700