



## Bäderkonzept 2014 – wir kümmern uns

**D**er Senator für Inneres und Sport hat am 8. September 2014 in einem öffentlichen Hearing das Bäderkonzept 2014 vorgestellt. Dieses Konzept geht sehr detailliert auf das Schulschwimmen und die Trainingsmöglichkeiten für den Vereinssport ein. Seitens der Rheuma-Liga Bremen wurde in dem öffentlichen Hearing angemahnt, dass es im Interesse unserer kranken und auf Therapie angewiesenen Mitglieder sehr

wichtig ist, Kapazitäten in einem Becken mit mindestens 30 Grad Wassertemperatur zumindest im jetzigen Umfang beizubehalten und zur Verfügung zu stellen und dieses im Bäderkonzept 2014 nicht ausreichend berücksichtigt ist.

Die Position der Rheuma-Liga Bremen wurde in Schreiben an den Senator für Inneres und Sport und den Senator für Gesundheit nochmals ausführlich dargelegt. Aufgrund dieser Schreiben hat es

zwischenzeitlich ein konstruktives Gespräch mit den Bremer Bädern gegeben. In einem weiteren Gespräch unter Beteiligung des Senators für Gesundheit und der Vertreter der Bremer Krankenkassen soll ausgelotet werden, wie und in welchem Umfang zukünftig Therapiemaßnahmen für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen in den Bremer Bädern durchgeführt werden können. ■

*Hans-Hermann Runge,  
stellv. Vorsitzender*

## „Fit für die 80“

**D**ies von einer engagierten Teilnehmerin freudig ausgegebene Motto anlässlich der 10-jährigen Jubiläumsfeier des Kreativkurses Tanzen traf den Nagel auf den Kopf. Neben Tanzen standen Spaß, Freude und gute Laune im Mittelpunkt.

Über 20 tanzfreudige Teilnehmerinnen strahlten um die Wette, als die offiziellen Vertreter der Rheuma-Liga Bremen, Silke Burchardt und Manfred Adryan, der gesamten Gruppe zu diesem besonderen Jubiläum gratulierten. Von Altersbeschwerden und Rheuma war nichts zu spüren, besonders dann, als die Damen ihre einstudierten Tänze vorführten.

Dies setzte sich bei ihrem selbstorganisierten Jubiläum fort, als bei leckeren Getränken, liebevoll zubereiteten Schnittchen und Kuchen die Teilnehmerinnen die letzten 10 Jahre des Kreativkurses Tanzen Revue passieren ließen.

In diesem Kurs wird der Selbsthilfedanke richtig gelebt, Bewegung mit Spaß und Freude in einer tollen Gemeinschaft.



Der Dank des Vorstandes und der Geschäftsführerin geht an die Leiterin Bärbel Schöl, die Gruppensprecherin Maren Hinsch und an die gesamte Gruppe. Sie ist ein Aushängeschild für die Rheuma-Liga Bremen.

Weitere Kurse in ähnlicher Form möchte die Rheuma-Liga künftig noch mehr anbieten. Wer also Lust verspürt, sich nach Musik zu bewegen, sollte sich bitte bei der Geschäftsstelle melden. ■

*Manfred Adryan, Vorstandsvorsitzender*

## RRK Rheuma-Forum mit Rheuma-Liga Bremen

**A**m 08.10.2014 fand im Bremer Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK) das diesjährige Rheuma-Forum statt. Wie der moderierende Chefarzt, Prof. Kuipers verdeutlichte, sollte die Veranstaltung im Vorgriff auf den Welt-Rheumatag am 12.10.2014 zu verstehen sein. Ziel der Veranstaltung in dem sehr ansprechenden Forum K des RKK waren die Thematisierung der Erkrankungsformen Arthritis und Arthrose, die Vorstellung von Selbsthilfegruppen sowie das Angebot an das Auditorium, Fachleuten auf dem Podium Fragen zu stellen. Dazu hatten sich neben

- Prof. Kuipers aus dem RKK auch
- Dr. Arnold, Schwerpunkt Rheumaorthopädie,



- Dr. Ulma, Schwerpunkt Schmerztherapie,
- Dr. Müller, der gemeinsam mit anderen Ärzten eine Praxis im RKK unterhält, Schwerpunkt Rheumatologie,
- Prof. Huppertz aus der Prof. Hess Kinderklinik Schwerpunkt Kinder- und Jugendrheumatologie sowie
- Manfred Adryan, Vorsitzender der Rheuma-Liga Bremen, zur Verfügung gestellt. Die ca. 200 Besucher der Veranstaltung nahmen das Angebot, sich zu informieren, intensiv in Anspruch. So musste auch Adryan, nachdem er die Rheuma-Liga vorgestellt hatte, Rede und Antwort zum Kursangebot, zu Kooperationen und zur Bädersituation in Bremen stehen. Abgerundet wurde die gelungene Veranstaltung durch eine aktive Pause mit einer Physiotherapeutin des RKK (siehe Bild) und das Angebot, die neue Physiotherapieeinrichtung des RKK zu besichtigen. Darüber hinaus hatte die Rheuma-Liga einen Stand aufgebaut, der gut besucht wurde. Zusammengefasst konnte

resümiert werden, dass eine weitere Chance, auf Rheuma als große Volkskrankheit hinzuweisen, sinnvoll genutzt wurde. ■

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

### TREFFPUNKTE

#### Stammtisch der jungen Rheumatiker

Nächstes Treffen: **Sa., 6. Dezember 2014 um 19.00 Uhr im Il Mio, Papenstr. 5, Bremen** (neben Galeria Kaufhof).  
Anmeldungen bitte per E-Mail bei [www.Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de](mailto:www.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 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr  
Telefonische Beratung  
**„Rheumatoide Arthritis“**  
Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 0160 80 76 299

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

Ansprechpartnerin Junge Rheumatiker  
**Karen Baltruschat**, Landesjugendsprecherin  
**Gordon Wolter**, stellv. Landesjugendsprecher  
[Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de](mailto:Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de)

## Man lernt nie aus – Fortbildungen unserer Therapeuten

Eine ständige Weiterbildung ist notwendig, um Ihnen ein abwechslungsreiches und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training zu bieten.

Die Themen der diesjährigen Seminare:

#### Wassergymnastik:

- Overflow (Stabilisierung des Körpers im Wasser), Gleichgewicht und Koordination sowie neue Übungen
- Beckenbodentraining im Wasser
- Für die Sicherheit unserer Teilnehmer haben wir eine Erste-Hilfe-Fortbildung mit einer Einheit „Wasserrettung“ durchgeführt.

#### Trockengymnastik:

- Rückentraining (Rückenschule)

## Bald ist Weihnachten

Unser Geschenktipp: **Geschenkgutschein**

der Rheuma-Liga schenken oder sich schenken lassen!

**Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**



## Bericht über das Familienseminar in Cuxhaven im September 2014

Am Freitag reisten die Familien mit ihren rheumakranken Kindern in Cuxhaven bis 18.30 Uhr an. Sie wurden mit einem reichhaltigen Abendessen umsorgt und trafen sich, nachdem sie in Ruhe ihre Zimmer bezogen hatten, um 20.00 Uhr zu einer Willkommensrunde im großen Saal. Dort erzählten die jungen Rheumatiker ausführlich über ihren aktuellen Gesundheitszustand oder die Eltern über den ihres Kindes, nachdem sie herzlich von Heinz Wegehaupt (als Vertretung für Babette Wegehaupt) als Seminarleiter zum diesjährigen Bremer Familien-Wochenend-Seminar begrüßt worden sind. Außerdem bekamen sie einen Überblick über das vorgesehene Wochenendprogramm. Die Teilnehmer wurden gebeten, sich Gedanken über Themenwünsche und Vorschläge zum Ablauf der Seminare zu machen, damit am Sonntagvormittag alle Ideen gesammelt und ausgewertet werden können.

Am späten Abend fand in der Cafeteria ein reger Austausch über die Zeit seit dem letzten gemeinsamen Seminar statt.

Am Samstagmorgen referierte dann Herr Michael Stratmann von der AOK Bremen/Bremerhaven über die aktuellen Bestimmungen und Neuerungen für Rheumakranke im allgemeinen Leistungsbereich.

Die Familien bekamen einen Einblick in das Sozialrecht der Krankenkassen. Herr Stratmann erklärte den Familien die aktuelle neue Festsetzung des Beitragssatzes (ab Januar 2015), das daraus entstandene Sonderkündigungsrecht und den daraus folgenden Zusatzbeitragssatz, der ab 2015 erhoben wird. Besonders die Fahrtkostenregelungen der Krankenkassen haben die Familien interessiert. Hierbei erläuterte Herr Stratmann ausführlich über Härtefallregelungen.

Frau Manuela Bockelmann, ebenfalls von der AOK Bremen/Bremerhaven, referierte nach der Kaffeepause zum Thema Pflegeversicherung und erklärte den Begriff der Pflegebedürftigkeit ausführlich. Dieser ist unter-

teilt in verschiedene Bereiche bezüglich der Mobilität, der hauswirtschaftlichen Versorgung, der Körperpflege und der Ernährung. Sie ging auf das Pflegeantragsverfahren und die Anspruchsvoraussetzungen ein und erklärte die unterschiedlichen Pflegestufen, das dazugehörige Pflegegeld und die Pflegeleistungen sowie die unterschiedlichen Pflegearten und Pflegehilfsmittel.

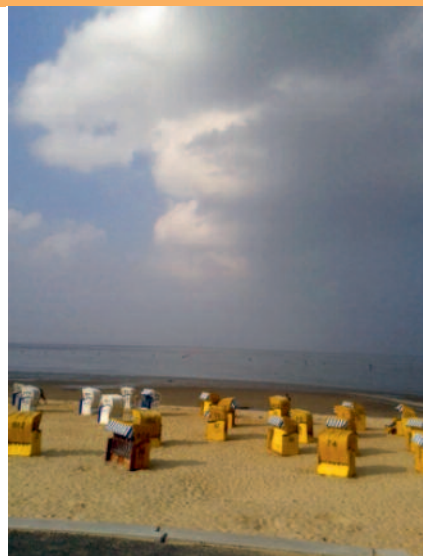
Nach dem Mittagessen nahmen sich Herr Stratmann sowie Frau Bockelmann viel Zeit für Einzelgespräche, sodass die Familien mit Fragen zum Thema der Pflegeversicherung und Krankenkassen fachlich wesentlich sicherer nach dem Wochenende nach Hause fahren und die weitere Behandlung ihrer Kinder oder Angehörigen selbstbewusster in die Wege leiten können.

Alle Familien, die keine Einzelgespräche benötigten, suchten eine kurze Erholung am Strand oder im Wernerwald, um für die kommenden Monate zu Hause mit ihren kranken Kindern neue Kraft zu tanken.

Am Samstagnachmittag nach dem Kaffeetrinken begann auf dem Gelände des Hauses Stella Maris der körperlich aktive Teil mit Mannschaftssportarten zur Verbesserung des „Wir-Gefühls“ und um sich wieder einmal in Erinnerung zu rufen, dass es trotz Rheuma wichtig ist, den Körper aktiv zu bewegen. Alle Teilnehmer, die wegen der gesundheitlichen Einschränkungen an diesem Tag nicht am sehr aktiven Teil teilnehmen konnten, nutzten die Zeit als „Fan-Block“, um die Aktiven anzufeuern.

Nach dem Abendessen traf man sich zu einem Erfahrungsaustausch in der Cafeteria.

Am Sonntagvormittag trafen sich alle Seminarteilnehmer, einschließlich der Kinder, zu einer Ergebnissammlung der Vorschläge und Ideen für zukünftige Seminare. Hierbei berichtete Manfred Adryan, Vorstandsvorsitzender der Rheuma-Liga Bremen, über die aktuellen Geschehnisse aus dem Vorstand. Außerdem wurden offene Fragen, die aus dem gesamten Angebot des Wochenendes entstanden sind, geklärt sowie eine ausführ-



liche Reflektionsrunde über das Seminar durchgeführt. Am Ende wurden die weiteren Seminartermine angekündigt und danach waren die Zimmer und der Kinderbetreuungsraum aufzuräumen, der am Wochenende sehr intensiv genutzt worden war, um dann nach dem Mittagessen gegen 13.00 Uhr sich wieder für die Abreise fertigzumachen.

Die Kinderbetreuung durch unsere Nadine Kiebler lief gut und wurde gerne angenommen, die Kinder hatten trotz des leider relativ schlechten und kalten Wetters viel Spaß. Der Tenor dieses Wochenendes war durchweg positiv und trotz vieler neuer Informationen fühlten sich die Familien auch körperlich etwas erholt und gestärkt, um nun wieder mit neuer Kraft in den anstrengenden Alltag mit einem oder manchmal auch zwei rheumakranken Kindern zu gehen.

**Karen Baltruschat, Vorstandsmitglied und Landesjugendsprecherin der Rheuma-Liga Bremen e. V.**

Die Termine für 2015 der Familienseminare in Cuxhaven stehen auch schon fest:

**Frühjahrsseminar  
vom 17. bis 19. April 2015**

**Herbstseminar  
vom 11. bis 13. September 2015**

Interessenten können sich gern schon vormerken lassen bei Babette Wegehaupt, Tel. 0421 3807316 oder E-Mail Wegehaupt-HB@gmx.de, oder in der Geschäftsstelle Bremen.

## 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 €

### Sturzprävention

**Termin:** Aufbaukurs: ab Fr., 09.01.2015 bis Ende August von 8.00 bis 9.00 Uhr  
 Einsteigerkurs: ab Fr., 06.03.2015 bis Ende Oktober von 9.00 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Bodymotion-Fitness-Studio, Breitenweg 15, Bremen  
**Leitung:** Stefan Bunger, Physiotherapeut  
**Kosten:** 56,00 €

### Ernährungsseminar

**Frühjahrstermin:** in Planung  
**Ort:** Küche AOKInform, Admiralstr. 54, Findorff  
**Herbsttermin:** in Planung  
**Ort:** Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack  
**Leitung:** Marion Frenzel, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin  
**Kosten:** 15,00 € pro Termin

### 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

### Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

**Termin:** Mo., 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen-Schwachhausen  
**Leitung:** Gabriele Schröder, Physiotherapeutin  
**Kosten:** 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

### Qigong

**Termin:** Mi., von 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 – Fortgeschrittene:** Ab Mi., 1. April bis Okt. 2015

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

**Leitung:** Gisela Grünefeld

**Kurs 2 – Einsteiger:** Ab Mo., 13. April bis Ende Okt. 2015

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

**Leitung:** Gisela Grünefeld

**Kurs 3:** Ab Mo., 16. März bis Ende Okt. 2015

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

**Leitung:** Antje Neumann

**Kosten:** 30,00 € je Kurs

### Gedächtnistraining

**Termin:** Fr., von 13.00 bis 14.30 Uhr  
**Ort:** Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen  
**Leitung:** Michael Junger, Dipl.-Sozial- und Behindertenpädagogin  
**Kosten:** 42,00 € pro Halbjahr

### Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

**Termin:** Mi., 13.00 bis 14.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen  
**Leitung:** Sonja Rose, Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin  
**Kosten:** 35,00 € pro Halbjahr

## VORSCHAU

### für weitere Angebote 2015

**Aktiv mit Rheuma – E-Bike-Tour als Wochenendseminar**  
 Vorauss. Mai/Juni 2015

**Beckenbodentraining für Männer**

**Hilfe zur Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu**  
 Einführungsvortrag am Do., 10.09.2015, 4er-Seminar ab Sa., 10.10.2015

**Mehr Lebensqualität durch Singen im Chor**

**Tanzworkshop für Paare und Singles**

**Krafttraining für junge Rheumatiker**  
 Einsteiger und Fortgeschrittene

**Krafttraining für Rheumatiker**  
 mittleres bis fortgeschrittenes Alter

**Das Klangparadies entdecken**  
 Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

**Lachyoga**  
 Einsteiger und Fortgeschrittene

**Vortrag: Selbstmassage für Rheumatiker mit ayurvedischen Ölen**

### 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

*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:** 7.000

### 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