

DU BIST NICHT ALLEIN - GEMEINSAM STATT EINSAM!

Warum brauchen wir einen Gesprächskreis?

Seit 21 Jahren besteht unser Gesprächskreis für unsere Mitglieder, die an entzündlichem Rheuma erkrankt sind. 21 Jahre sprechen wir miteinander und sammeln Erfahrungen. Nach dieser langen Zeit stellen wir uns die Frage: Warum hat unser Gesprächskreis schon so lange Bestand? Warum finden wir uns einmal im Monat immer wieder zusammen? Wir sind ca. 6 bis 8 Betroffene. Einige TeilnehmerInnen sind bereits seit der Gründung unseres Gesprächskreises dabei.

Aus der Runde kommen viele Fragen. Aber fast alle haben mit Gedankenaustausch zu den unterschiedlichsten Bedürfnissen zu tun. Das können Fragen sein, die deine Erkrankung betreffen, aber auch davon völlig unabhängige Themen. Du brauchst einfach einen „guten Rat“. Du suchst eine(n) RheumatologenIn. Du kannst jammern oder fröhlich sein. Die anderen Betroffenen hören dir zu und erzählen von ihren Erfahrungen und machen Mut. Zu Hause findest du nicht immer die Akzeptanz für deine Krankheit, die nun mal mit chronischen Schmerzen und manchmal auch mit kleinen depressiven Phasen einhergeht. Du kannst dich zu deinen Laborergebnissen schlau machen. Medikamente und ihre Wirkung auf den Körper erfragen. Wenn du ängstlich



Der Gesprächskreis

bist, ein anderes Medikament einnehmen zu sollen, kann dir deine Angst vielleicht etwas genommen werden, da ein(e) andere(r) TeilnehmerIn schon Erfahrungen damit gesammelt hat. Du bekommst Tipps für eine rheumagerechte Ernährung und weitere wichtige Informationen von erfahrenen ExpertenInnen. Du kannst Wünsche äußern zu Themen, die dich besonders interessieren, wie z. B. Gedächtnistraining oder Lachyoga. Es gibt auch Phasen, in denen es dir nicht sonderlich gut geht und du nur zuhören möchtest. Dann trägt dich die Gruppe. Zum Ausgleich wird ab und zu gebastelt. Unsere Kreativität kann sich dabei richtig gut entfalten. Und ein wenig Ergotherapie für unsere Hände und Finger ist gleich mit dabei. Es werden manchmal ein paar Bewegungsübungen auf dem Stuhl ge-

macht, die du dann zu Hause auch durchführen kannst. Und dabei sind deine Gedanken vielleicht bei der Gruppe. Entspannung ist ebenfalls sehr wichtig: ein Spielenachmittag und Eisessen gehen. Eine kleine Jahresabschlussfeier mit Kinderpunsch und selbstgebackenen Keksen ergänzen das gemeinsame Beisammensein. Geselligkeit, Gedanken- und Erfahrungsaustausch, Sorgen abladen vermischt mit Fröhlichkeit sind tragende Elemente des Gesprächskreises.

Unser Motto: Du bist nicht allein - Gemeinsam statt einsam! Interessierte können gern mit uns Kontakt aufnehmen und sind herzlich willkommen. ←

*Annedore Rotermund
Arbeitsgemeinschaft Springe/Bad Münder
Mobil 0152 34046330*

BUNDESJUGENDTREFFEN IN HANNOVER VOM 14.06. - 16.06.2024

Ein Wochenende voller Wissen und Gemeinschaft

Vom 14. bis 16. Juni 2024 fand in Hannover das Bundesjugendtreffen der jungen Rheumatiker statt. Insgesamt 16 engagierte TeilnehmerInnen nahmen an diesem inspirierenden und lehrreichen Wochenende teil. Die Veranstaltung bot eine hervorragende Gelegenheit, Wissen zu vertiefen, sich auszutauschen und neue Bewältigungsstrategien für den Alltag zu erlernen.

Den Auftakt gab es am Freitag mit einem gemeinsamen Abendessen und anschließender Begrüßung der TeilnehmerInnen sowie gemeinsamen Kennenlernen und Austauschrunden.

Am Samstag folgte, nach einem kleinen Bewegungsspiel, Herr Kaminski, Sozialberater des Landesverbandes Niedersachsen. In seinem Vortrag stellte er die vielfältigen Angebote und Unterstützungsleistungen des Verbandes vor und betonte die Bedeutung der Gemeinschaft und des Zusammenhalts innerhalb der Rheuma-Liga. Zudem erzählte er von erfolgreichen Projekten, die in der Vergangenheit für junge Rheumatiker umgesetzt wurden. Als Beispiel nannte er die Finanzierung eines speziellen Bürostuhls für eine studierende Rheumatikerin. Obwohl die Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen wollte, konnte eine Finanzierung über eine Stiftung realisiert werden.

Bio-Psychosoziale Faktoren und Behandlungsmöglichkeiten von Schmerz

Dr. Stefanie Meyer, Dipl.-Psych. und Psychologische Psychotherapeutin, widmete sich den bio-psychozialen Faktoren und Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzen. Sie erklärte anschaulich, wie körper-



Die TeilnehmerInnen

liche, psychische und soziale Faktoren zusammenwirken und wie diese in der Schmerztherapie berücksichtigt werden können. Die Teilnehmer erhielten wertvolle Einblicke in moderne Therapiemethoden und deren praktische Anwendung.

Wie beeinflusst Stress mein Schmerzempfinden?

Nina Broich-Glagow, Gesundheitswissenschaftlerin, psychologische Beraterin, Entspannungspädagogin und Resilienz-Trainerin, ging auf die Zusammenhänge zwischen Stress und Schmerzempfinden ein. Sie erläuterte, wie Stress die Wahrnehmung und Intensität von Schmerzen verstärken kann und stellte verschiedene Techniken zur Stressbewältigung vor.

Auch zum Thema Achtsamkeitsimpulse stand Nina Broich-Glagow im Mit-

telpunkt, hier mit einem Workshop zu diesem Thema. Durch bewusste Achtsamkeitsübungen wurden die Teilnehmer angeleitet, ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und einen achtsamen Umgang mit ihrem Körper und ihren Schmerzen zu entwickeln.

Einführung in Progressive Muskelentspannung (PME)

Ivonne Lembeck, PME-Trainerin, führte die TeilnehmerInnen in die Technik der Progressiven Muskelentspannung ein. In praktischen Übungen lernten die jungen Rheumatiker, wie sie durch gezielte An- und Entspannung der Muskulatur zu mehr innerer Ruhe und weniger Schmerzen finden können.

Am Sonntag startete Christine Martin, Selbstmanagement-Trainerin, das

Programm und erklärte, was die Löffeltheorie bedeutet und wie man sie anwenden kann. Nach dem Vortrag konnten die Teilnehmenden in mehreren Stationen in Gruppenarbeit die Löffeltheorie erproben.

Monika Mayer von der Bundesgeschäftsstelle der Rheuma-Liga Bundesverband berichtete über aktuelle Entwicklungen und Projekte auf Bundesebene. Sie hob die Bedeutung der Vernetzung und des Informationsaustaus-

ches hervor und ermutigte die Teilnehmer, sich aktiv im Verband zu engagieren.

Den Abschluss bildete die Werkstatt „Jugend-Netzwerk & Stressbewältigung“, moderiert von einem Ausschussmitglied. In dieser interaktiven Sitzung diskutierten die Teilnehmer gemeinsam über Möglichkeiten der Vernetzung und entwickelten Ideen, wie sie sich gegenseitig bei der Stressbewältigung unterstützen können.

Fazit: Das Treffen der jungen Rheumatiker in Hannover war ein voller Erfolg. Die Teilnehmer konnten nicht nur wertvolle Informationen und Techniken zur Schmerz- und Stressbewältigung mitnehmen, sondern auch neue Kontakte knüpfen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wichtig Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen sind. ←

30 JAHRE RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSEN E.V.

Vorstand und MitarbeiterInnen gratulieren!

Am 01.06.1994 trat Hans-Joachim Metzsig seine Tätigkeit als Geschäftsführer bei der Rheuma-Liga Niedersachsen an.

In dieser Zeit hat er die Rheuma-Liga Niedersachsen zum zweitgrößten Landesverband gemacht. Dieser Aufwärtstrend hielt bis zur Coronapandemie an. Hierfür danken wir ihm herzlich!

Viele große Veränderungen wurden von Herrn Metzsig durchgeführt, bis hin zur Strukturreform vor mehr als 10 Jahren. Danach kamen sehr viele Problemfelder

die im weitesten Sinne mit Haushaltskonsolidierung, Qualitätsmanagement und Transparenz zu tun hatten.

Allein das Qualitätssicherungsprogramm zur Ausbildung der Übungsleiter und Therapeuten, oder auch an die systematische Erfassung und Besprechung der Abläufe in den Arbeitsgemeinschaften. Hierzu gehörte auch die Vereinheitlichung aller Verträge, das einheitliche Auftreten nach außen usw.. Umfangreiche Handlungsanleitungen wurden in der Geschäftsstelle unter seiner Führung erarbeitet.

Eine wirklich anstrengende Aufgabe die durch Herrn Metzsig gut gemeistert wurde und von der wir, die Rheuma-Liga noch heute profitieren.

Hans-Joachim Metzsig spielt auch eine bedeutende Rolle im Kreise der Geschäftsführer auf Bundesebene. Der Landesverband Niedersachsen ist ein großer Landesverband, mit einer guten Struktur und mit Visionen bezüglich der Angebote.

Während der Corona-Krise hat Hans-Joachim Metzsig intensiv an der Weiterentwicklung des Funktionstraining mitgearbeitet. Viele inhaltliche Vorarbeiten bis hin zu ganzen Texten kamen hier aus unserer Geschäftsstelle. Die Umsetzung nötigt uns weiterhin noch Kraft ab, doch wir haben

auch starke Partner. So die Rheuma-Liga Baden-Württemberg und wir konnten sogar Herrn Hofmann (ehem. Geschäftsführer in BW) zum Jubiläum begrüßen. Ein langer Weggefährte von Hans-Joachim Metzsig.

Zum Abschluss bleibt zu sagen, dass anstrengende, aber auch sehr erfolgreiche und ereignisreiche Jahre hinter Hans-Joachim Metzsig liegen und wir hoffen, auch noch vor ihm liegen. Der Vorstand und die MitarbeiterInnen dankten ganz herzlich für die Arbeit und wünschten ihm Gesundheit und weiterhin so viel Erfolg! ←



von links: Hans-Joachim Metzsig, Dr. Inge Ehlebracht-König, Siegfried Hofmann

RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSE E.V.

Arbeitsgemeinschaft Helmstedt unter neuer Leitung

Die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Helmstedt trafen sich zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am 16.04.2024 in der AWO-Begegnungsstätte Helmstedt.



Sabine Tischler und
Astrid Saemerow

Sabine Tischler und
Anna-Lena Fehse

Auf der Tagesordnung stand als wichtigster Punkt die Wahl des neuen Leitungsteams. Diese wurde erforderlich, da die aktuelle Leiterin Astrid Saemerow aus persönlichen Gründen ihre Aufgabe niedergelegt hat.

Zur Wahl als Leitung der Arbeitsgemeinschaft hat sich Frau Anna-Lena Fehse bereit erklärt diese Aufgabe zu übernehmen und wurde einstimmig von den

Mitgliedern gewählt. Als Stellvertreterin wurde erneut Sabine Tischler gewählt. Nach Prüfungs- und Verlesung des Kassenabschlussberichtes wurde dem Leitungsteam Helmstedt Entlastung erteilt.

Astrid Saemerow wurde für Ihre Tätigkeit als langjährige Teamleitung von der Stellvertreterin Sabine Tischler ver-

abschiedet und gleichzeitig Anna-Lena Fehse als neue Teamleitung begrüßt.

Gemeinsam wurden unter der Leitung von Frau Fehse Mitglieder für Ihre langjährige Vereinstreue geehrt:

Für 10 Jahre: Siegfried Koß, Sabine Krug, Brigitte Meier-Mosenheuer, Magrit Meissner, Petra Michaelis, Martina Tuczinski, Thomas Weinelt.

Für 20 Jahre: Christiane Gesick, Waltraud Rohn.

Für 30 Jahre: Rosemarie Kühnel und für 40 Jahre Sabine Tischler.

Unter Verschiedenes wurde ein Medikamentenplan sowie die Notfalldose vorgestellt.

Frau Fehse bedankte sich für die Teilnahme und schloss die Sitzung. ←

Liebe Mitglieder

nun bin ich schon ein halbes Jahr in der Buchhaltung der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. tätig und möchte mich Ihnen gerne vorstellen und „Hallo“ sagen.



Mein Name ist **Gabriele Pape** und ich bin gelernte Kauffrau im Einzelhandel. Den überwiegenden Teil meines Berufslebens habe ich in der telefonischen und schriftlichen Kundenbetreuung verbracht. In dieser Zeit habe ich mich dafür entschieden, mich noch einmal beruflich zu verändern und hierzu die Buchhaltungskennnisse aus meiner Ausbildung wieder aufzugreifen und zu erweitern und habe mich nebenberuflich in diesem Bereich weitergebildet.

In meiner Freizeit lese ich gerne und lausche Hörbüchern. Zudem bin ich täglich am „Wordlen“ und am „Swaplen“, treffe mich mit Freunden und bin ab und an auch als Katzensitterin aktiv.

Ich freue mich sehr auf die weitere Zeit bei der Rheuma-Liga und auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ihre Gabriele Pape

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Rotermundstraße 11

30165 Hannover

Telefon 0511 133 74

Fax 0511 159 84

www.rheuma-liga-nds.de

info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzger, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700