

mobil

regional

NIEDERSACHSEN

Nachrichten und
Termine aus Ihrem
Landesverband

6-2024
Dezember/Januar

EDITORIAL

Liebe Ehrenamtliche, liebe Mitarbeitende,

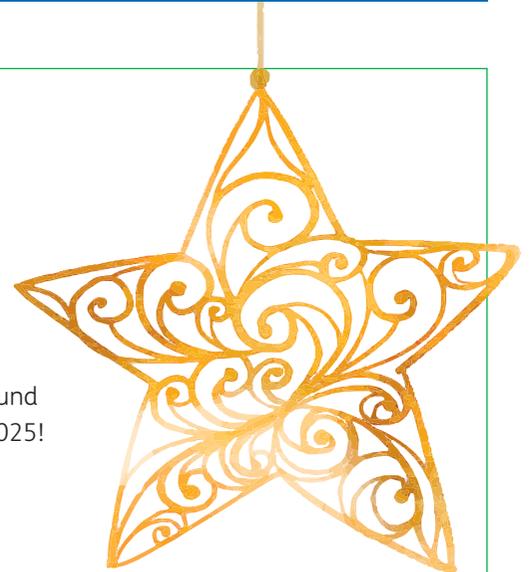
Ein Jahr voller Überraschungen in der Welt und auch bei der Rheuma-Liga. Viel Arbeit kam dazu, aber auch das ist nichts was die Rheuma-Liga mit Ihrer Hilfe nicht erfüllen kann, ich sage nur Bestandsschutzschulungen. Der Erfolg der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. wäre ohne Ihre Hilfe und Unterstützung in dieser Art und Weise niemals möglich gewesen.

Dafür möchte ich mich bei Ihnen herzlich bedanken und freue mich auch im neuen Jahr 2025 gemeinsam mit Ihnen weitere neue Wege zu bestreiten. Das Jahr 2025 wird ein ganz besonderes Jahr, die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. feiert ihr 50-jähriges Jubiläum.

Aber zunächst wünsche ich Ihnen und auch allen Lesern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und ein gesundes neues Jahr 2025!



Ihr
Hans-Joachim Metzger,
Geschäftsführer



Das Weihnachtsfest

Vom Himmel bis in die tiefsten Klüfte
ein milder Stern herniederlacht;
vom Tannenwalde steigen Düfte
und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,
das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken,
in märchenstiller Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich nieder,
anbetend, staunend muss ich stehn,
es sinkt auf meine Augenlider,
ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.

Theodor Storm

ÜBUNGSLEITER:IN WERDEN

Mit Spaß für gesunde Bewegung sorgen!

Unser großes Angebot an verschiedenen Kursen können wir nur anbieten, weil wir so viele gut ausgebildete und engagierte Übungsleiter:innen haben.

Übungsleiter:in zu werden ist gar nicht so schwer, wie es sich im ersten Moment vielleicht anhört. Der Grundstein ist bereits gelegt, wenn Sie Interesse an der Arbeit in Gruppen und an der Arbeit mit Menschen mit Behinderung bzw. von einer Behinderung bedrohten Menschen haben. Eine gewisse Affinität zum Sport sollte vorhanden sein, um Freude an Bewegung zukünftig in den Gruppen zu vermitteln.

Jedes Jahr bietet der Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen Lehrgänge zur Ausbildung als Übungsleiter/in C „Funktionelles Bewegungstraining“ an. Hier wird den Teilnehmenden in 5 aufeinander abgestimmten Modulen wichtiges Handwerkszeug und Wissen für die bevorstehende Gruppenleitung vermittelt. Besonders im Vordergrund stehen hierbei die Krankheitsbilder nicht-entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Arthrosen und Polyarthritiden.

Neben der allgemeinen Krankheitslehre, medizinischem und anatomischem Grundwissen, Aspekten der Trainingslehre und Aspekten des Gesundheitswesens, darf natürlich die praktische Erfahrung in der Trocken- und Wassergymnastik nicht fehlen.

Alle Teilnehmenden werden optimal auf die Gruppenleitung vorbereitet.

Damit auch nach einem erfolgreichen Abschluss das Wissen stetig erweitert werden kann, werden jedes Jahr spannende Fortbildungen angeboten.

Wer noch mehr möchte, darf gern weitermachen, denn hier ist noch lange

nicht Schluss. Nach der C-Lizenz besteht die Möglichkeit die B-Lizenz für den Rehabilitationssport (Profil: Rheuma und Orthopädie) zu absolvieren. Hier wird das Fachwissen vertieft. Zudem werden viele neue Übungen vorgestellt und erarbeitet. Die Teilnehmenden werden in diesem Lehrgang darauf vorbereitet ärztlich

doch kann wohl gesagt werden, dass der Kontakt zu den Menschen, die Dankbarkeit für die angebotene Hilfe und der Spaß an Bewegung in Gruppen mit zu den bedeutendsten Gründen zählen.

Man sagt ja häufig aller Anfang ist schwer. Aber Übungsleitende/r für die Rheuma-Liga zu werden ist es nicht. Ha-



verordneten Rehabilitationssport zu leiten. Um ärztlich verordnetes Funktionstraining zu leiten, können im Anschluss an die Rehasportlizenz noch weitere Fortbildungen besucht werden.

Warum also sollten Sie Übungsleiter/in werden? Es gibt viele Gründe, die natürlich auch sehr individuell sind. Je-

ben wir Ihr Interesse geweckt? Setzen Sie sich gern mit Ihrer Arbeitsgemeinschaft oder der Abteilung Qualitätsmanagement des Landesverbandes zusammen. Wir freuen uns Sie hoffentlich bald als Übungsleiter:in begrüßen zu dürfen.



Seminar-
teilnehmende

SEMINAR: HERAUSFORDERUNG RHEUMA – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Nimm dein Leben selbst in die Hand

Es ist Freitagmittag, etwas aufgeregt steige ich ins Auto Richtung Rehburg-Loccum, dort besuche ich heute mein erstes Rheuma Seminar. Der Koffer ist schon seit gestern gepackt, bis gerade eben habe ich noch gearbeitet. Viele Gedanken schwirren durch meinen Kopf, wie wird es wohl werden? Niemand den ich kenne, wie werden die anderen Teilnehmer sein, vielleicht geht es mir auch (noch) viel zu gut für solch ein Seminar?

Ein paar Tage zuvor hatte mich die Herausforderung-Rheuma Trainerin Christine schon angerufen und ein paar Daten abgefragt, wir haben ein bisschen gequatscht, es fühlte sich vertraut an, da war jemand am anderen Ende, der wusste wovon ich rede. Ein tolles Gefühl.

Die Fahrt vergeht wie im Fluge, schon bin ich da. Das Denkhaus in Loccum liegt idyllisch in der Nachmittagssonne vor mir. Mehrere Gebäude, eine tolle Allee aus alten, großen Eichen säumt den Weg zur Anmeldung. Ich tra-

ge mich in die Liste ein und bekomme meinen Zimmerschlüssel.

Das Zimmer ist ebenerdig und barrierefrei ausgestattet, riesengroß, auch mit Rollstuhl oder Rollator kann man hier zurechtkommen.

Respektvoller Umgang

Ich gehe rüber zum Seminarraum, dort sind schon einige Teilnehmer und die beiden Herausforderung-Rheuma Trainerin Ivonne und Christine. Wir machen uns bekannt, es herrscht eine entspannte und herzliche Atmosphäre. Erstmal ankommen, einen Platz suchen und einen Kaffee trinken. Nach und nach, kommen die weiteren Teilnehmer, einige kennen sich schon von anderen Seminaren, man liegt sich in den Armen und die Freude über das Wiedersehen ist irgendwie familiär.

Das Seminar beginnt, die Vorstellungsrunde wird noch vertagt, da sich eine Teilnehmerin verspätet. Zunächst erarbeiten wir unsere Seminarregeln und schreiben sie gut sichtbar für alle auf.

Ausreden lassen; respektvoller, höflicher Umgang; Handy aus ... etc. Eigentlich selbstverständlich, aber manchmal muss man doch daran erinnert werden.

Wir machen eine kleine Bewegungseinheit und setzen uns dann mit dem Thema Selbstmanagement auseinander. In Gruppen erarbeiten wir unsere „Ausreden“ warum wir uns nicht bewegen können und finden Möglichkeiten das Selbstmanagement zu verbessern. Wir erfahren etwas über die „Löffelmethode“ und wie wir unsere Kräfte einteilen.

Nach dem gemeinsamen leckeren Abendessen sind alle Teilnehmer anwesend und wir starten mit unserer Vorstellungsrunde, dafür machen wir ein Partnerinterview und stellen uns dann gegenseitig vor. Eine tolle Idee, so lernt man sich gleich ein bisschen kennen. Natürlich arbeiten wir dann noch weiter und nach einer Entspannungseinheit mit einer Traumreise ist der erste Seminartag geschafft. Zusammen lassen wir im Kaminzimmer den Abend bei schönen Gesprächen ausklingen. →

Fortsetzung von Seite 1

→ Der zweite Tag startet mit einem leckeren gemeinsamen Frühstück, bevor es im Seminarraum weiter geht. Wir sprechen über Ablenkungsmöglichkeiten, was uns gut tut, machen eine weitere Bewegungseinheit und auch eine Waldmeditation.

Nach dem Mittagessen gibt es eine kurze Pause zur eigenen Verfügung, alle machen unterschiedliche Dinge: Spazieren gehen, Einkaufen fahren oder einfach ein Mittagschläfchen. Danach geht es unter anderem um die gesunde Ernährung bei Rheuma, was soll man vermeiden zu essen, was ist besonders gut?

Unsere Gruppe ist schnell, wir arbeiten gut mit, so dass spontan noch eine Entspannung in der Nachmittagssonne draußen eingefügt wird. Ein weiterer Block kann auch noch draußen gemacht werden, dann brauchen wir das Flipchart und wechseln wieder in den Seminarraum.

Den Abend lassen wir gemeinsam in der Abendsonne ausklingen

Am Sonntag geht es in den letzten Teil des Seminars, wir sprechen zum Beispiel über Medikamente und nichtmedikamentöse Zusätze. Erfahrungen werden ausgetauscht. Fast alle haben etwas Neues gehört und wollen das Erlernte umsetzen oder zumindest mal ausprobieren, so der allgemeine Tenor der Feedbackrunde.

Wir gehen noch gemeinsam Mittagessen, dann geht es auf den Heimweg. Im Gepäck unter anderem dabei: tolle Eindrücke, ein Blumenstrauß an Möglichkeiten die man probieren kann, neue lebenswerte Bekanntschaften und die Vorfreude auf die Seminare im nächsten Jahr. Ich bin ganz bestimmt wieder dabei, und DU?

Bist du neugierig geworden? Dann mach den ersten Schritt, informiere dich Anfang des Jahres über Seminare in deiner Nähe und melde dich an, ich verspreche dir, man bereut nur die Dinge die man nicht ausprobiert hat! ←

Bianca Spende



SEMINARE 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in 2025 finden interessante Seminare statt.

Bitte informieren Sie sich ab Januar 2025 auf unserer Webseite unter **www.rheuma-liga-nds.de** oder rufen uns einfach an. Unsere Ansprechpartnerin, Katja Seffers, steht Ihnen gern bei der Entscheidungsfindung, welches Seminar für Sie das richtige ist, zur Seite.

Teilnehmende Mitglieder zahlen eine ermäßigte Seminargebühr.

Wir freuen uns auf Sie

WIR SUCHEN DICH!

Therapeut:in (m/w/d) Funktionstraining auf Honorarbasis

Deine Qualifikation:

- Physio-/Ergotherapeut:in
- Sportwissenschaftler:in
- Facharzt/-ärztin
- Gymnastiklehrer:in mit passendem Schwerpunkt
- Übungsleiter:in B "Sport in der Rehabilitation"
- weitere anerkannte Abschlüsse

Wir bieten:

- Zusatzausbildung Funktionstraining
- weitere Aus-/ Fort-/ Weiterbildungen
- attraktives Honorar
- gut organisierte Verbandsstruktur

*Auch ohne Vorqualifikation ist ein Einstieg möglich.
Wir bieten die passenden Ausbildungslehrgänge.*

Melde dich bei uns unter info@rheuma-liga-nds.de oder unter 0511/133 74!

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 Metzsig, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700