

Weltrheumatag 2015 in Göttingen

Am diesjährigen Weltrheumatag richtete die Klinik Nephrologie und Rheumatologie der Universitätsmedizin Göttingen in Zusammenarbeit mit dem Kooperativen Rheumazentrum Göttingen e.V. eine Informationsveranstaltung für Patienten und deren Angehörige aus. Im Mittelpunkt der diesjährigen Veranstaltung stand ein Referat von Frau Andrea Zelesnik. Sie erläuterte viele Aspekte zu sozialrechtlichen Fragen bei therapeutischen Maßnahmen, Rehabilitation und Frühverrentung. Sie gab auch ganz konkrete Hinweise und Ratschläge zum Ausfüllen der zahlreichen Fragebögen und zur Überwindung der oftmals bürokratischen Hürden. Moderiert wurde die Veranstaltung von PD Dr. Susan Patschan (Oberärztin) und Prof. Dr. Gerhard A. Müller (Direktor der Klinik Nephrologie und Rheumatologie der Universitätsmedi-

zin Göttingen). Die zahlreichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Veranstaltung diskutierten sehr engagiert die verschiedenen Problemstellungen. Die beiden Moderatoren wiesen eindringlich auf die unzureichende Versorgung von Patienten mit rheumatischen Leiden hin. Vielfach kann den Betroffenen bei frühzeitiger Diagnosestellung sehr gut geholfen werden. Oftmals müssen die Patienten aber lange Wartezeiten in Kauf nehmen, bis sie einem Rheumatologen vorgestellt werden. Da das Fach Rheumatologie in den verschiedenen Curricula in der Ausbildung von Medizinstudenten nur unzureichend berücksichtigt wird, führen Professor Müller und PD Dr. Patschan die sog. „Göttinger Rheumaschule“



in den Balzerborner-Kliniken in Bad Sooden-Allendorf durch. Im Rahmen dieser Veranstaltung, die auch in diesem Jahr durchgeführt wurde, werden die Studierenden sehr intensiv im Fachgebiet der Rheumatologie geschult. Die Medizinische Fakultät

der Universität Göttingen kennt diese Schulungen dankenswerterweise als Wahlfach für die Studierenden an, die jedes Mal sehr begeistert von den Lehrinhalten und dem Erkenntniszugewinn sind.

An dieser Stelle dürfen wir auch darauf hinweisen, dass die Balzerborner-Kliniken vom DRV-Bund zur Rehabilitation beim Fibromyalgie-Syndrom zugelassen wurden.

Seminar: Leben mit Schmerz

Vom 23. bis 25. Oktober 2015 hatten wir uns mit zwei Personen aus der AG Hann. Münden zu dem Seminar „Leben mit Schmerz“ von der Rheuma-Liga Niedersachsen in Bad Nenndorf angemeldet. Die Begrüßung im Hotel Tallymann war schon sehr herzlich. Die Zimmer sind sehr gemütlich eingerichtet, das Bad ist mit einer begehbaren Dusche ausgestattet – ideal für uns!

Am Nachmittag begrüßte uns 14 Teilnehmer/-innen Herr Alexander Tombrink (Psychologe) in Vertretung für Frau Heisecke, die im Seminarplan angekündigt war.

Nach der Begrüßungs- und Kennlernrunde, in der wir auch gefragt wurden, was unsere Motivation zur Teilnahme an diesem Seminar war, stellte uns Herr Tombrink das Seminar-Programm vor und die Erwartungen wurden strukturiert.

Ziel des Seminars war, dass wir uns mit unserer Erkrankung und den Auswirkungen intensiv auseinandersetzen, Bewältigungskompetenzen kennenlernen, damit der Schmerz nicht mehr uns und unser Leben beherrscht.

Schmerz hat immer eine körperliche und eine seelische Komponente. Wir möchten trotz Schmerzen unser Leben selbst beherrschen und dadurch unsere Lebensqualität steigern. In der Gruppe fand ein aktiver, reger Gedankenaustausch untereinander statt, und so konnte man sich oft mit den anderen Kursteilnehmern identifizieren.

Das gemeinsame Abendessen war ein kulinarischer Höhepunkt. Hier ein besonderes Lob an den Chefkoch Herrn Jakob und sein Team. Am Samstagmorgen trafen wir uns frisch gestärkt nach dem Frühstück wieder im Seminarraum. Nach einem kurzen

Rückblick auf den Vortag bearbeiteten wir das Thema „Psychologische Schmerzbewältigung“. Vier wichtige Fragen beschäftigten unsere Gruppe dann.

Sind wir in unseren alltäglichen Aktivitäten/Bewegungen zuweilen eingeschränkt? Haben wir gelegentlich Angst, unseren Schmerz nicht mehr unter Kontrolle bringen zu können oder davor, dass dieser immer schlimmer wird?

Sind wir niedergedrückt oder hoffnungslos als Folge unserer Schmerzen?

Mussten wir aufgrund unserer Schmerzen hin und wieder auf angenehme soziale Aktivitäten (Einladungen o.ä.) verzichten? Über die Entstehung des Schmerzes sprachen wir auch: Z. B. können Stressreaktionen zu Schmerzen führen mit Verspannung der Muskulatur. Ein Schmerzreiz kann durch

Überlastung, Verletzung oder Entzündung entstehen. Der Körper reagiert oftmals dann mit Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, geringer Belastbarkeit, Muskelabbau usw. Dadurch ändert sich auch unser persönliches Verhalten, z.B. durch Rückzug und Schonhaltung. Auch Freundschaften leiden oft darunter, wenn das Verständnis für den Schmerzpatienten fehlt. Die Gedanken und Gefühle drehen sich bei chronischen Schmerzen immer um das Thema „Schmerz“.

In kleinen Gruppen erarbeiteten wir die Themen und es wurde auf positive Schmerzbewältigungsstrategien gelenkt. Dazu zählen z. B. auch die von der Rheuma-Liga angebotenen Kurse, das Funktionstraining im Wasser oder an Geräten, Entspannungs-

übungen, Musik hören, im Chor singen, Bewegung, Wärme- bzw. Kälteanwendungen und noch vieles mehr, was man einfach gerne macht.

Kurze Entspannungsübungen wurden uns von Herr Tombrink vorgestellt. Je nach Beweglichkeit durften wir die Übungen unter Anleitung im Sitzen oder Liegen mitmachen. Eine gute Erfahrung für jeden von uns.

Durch Balance von Be- und Entlastung kann es auch zu einer Rückbildung der chronischen Schmerzen kommen, das erstaunte uns sehr. Weitere Themen am Samstag und Sonntag waren noch „Schmerz und Akzeptanz“, der „Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und mit Anforderungen und Hilfe“, die „Betroffenheit der Angehörigen“, „Kom-

munikations-Strategien“ und „Bewegungsübung zur Achtsamkeit“. Es war ein so großes Thema, was uns an diesem Seminar-Wochenende von Herrn Tombrink vorgestellt wurde. Wir hatten eine tolle Gruppe, die mitgemacht hat, und deshalb kamen auch bei der Reflektion in der Abschiedsrunde viele positive Rückmeldungen.

Ein herzliches Dankeschön von unserer Gruppe an die Rheuma-Liga Niedersachsen, die uns die Teilnahme an dem Seminar ermöglichte, an den Psychologen Herrn Tombrink für die vielen Impulse und die kompetente Gestaltung des Wochenendes und den Mitarbeitern des Hotels für die aufmerksame Versorgung.

Jutta Sallwey, AG Hann. Münden

Adventsfeier der Rheuma-Liga AG Hankensbüttel



Bei anregenden Gesprächen mit Kaffee und selbstgebackenen Keksen verlebten die Teilnehmer schließlich eine stimmungsvolle Adventsfeier.

Zum Abschluss bedankte sich Herr Nagel bei allen Mitwirkenden, die zum Gelingen der Adventsfeier beigetragen haben und wünschte eine „Gesegnete Weihnacht“ sowie ein gesundes Neues Jahr.

Folgender Termin wurde bekanntgegeben: 13.02.2016 um 15.00 Uhr Mitgliederversammlung im Restaurant „Zur Linde“.

Die nächste Adventsfeier findet am Montag, den 28.11.2016, um 17.00 Uhr im Gasthaus Pasemann in Emmen statt.

Barbara Harms

Die Mitglieder aus Hankensbüttel, Wettendorf und Oberholz richteten in diesem Jahr die Adventsfeier der Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Hankensbüttel im Restaurant „Zur Linde“ aus. Festlich war der Saal geschmückt, die Mitglieder hatten für jeden Besucher einen aus alten Gesangbüchern gefalteten Engel gebastelt. 85 Mitglieder der Rheuma-Liga sowie Mitglieder aus den Posaunenchoren Hankensbüttel, Bokel und Oer-Li-La konnte der 1. Leiter Martin Nagel begrüßen.

Nach dem Abendessen wurden heitere und besinnliche Geschichten vorgelesen. So berichtete Martin Nagel vom kleinen Wichtel und der Weihnachtsgrippe, Eveline Nowarra las vom geklauten Weihnachtsbaum und trug das Gedicht vom Wunschzettel vor. Zwischen den einzelnen Darbietungen wurden – begleitet von dem eigens für diese Veranstaltung zusammengestellten Posaunenchor unter der Leitung von Siegfried Cordes – die schönen alten Weihnachtslieder gesungen.

Arbeitsgemeinschaft Osnabrück

Die Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft Osnabrück fand in der Katholischen Familienbildungsstätte statt und wurde von der komm. Leitung Ingrid Hochheimer durchgeführt. Bei der Versammlung wurden unsere neuen Ansprechpartner vorgestellt. Herr Wiemeyer ist für unsere Gruppen in Osnabrück zuständig, Herr Wustrack betreut die Gruppen im Hasebad in Bramsche. Wir bedanken uns bei Herrn Wiemeyer und Herrn Wustrack, dass sie uns bei den Aufgaben vor Ort unterstützen. Aus den Reihen der Mitglieder kamen die Wünsche, Informationsfahrten und regelmäßige Treffen wieder aufleben zu lassen. Die harmonisch verlaufende Versammlung wurde mit einem Gedicht beendet und guten Wünschen für das nächste Jahr.



Ehrungen der AG Osnabrück



Ansprechpartner Herr Wustrack und Herr Wiemeyer



Bilder: © Costa Crociere S.p.A.



Herzlich betreut durch Frau Rotemund

SOFORTBUCHER-PREIS bis 28.02.16*

COSTA PACIFICA

8-Tage-Kreuzfahrt inkl. An- und Abreise

ab € 599,-
zzgl. Serviceentgelt

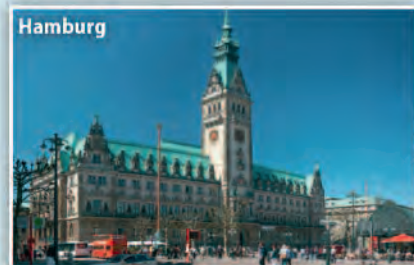
Die Magie des Nordens entdecken Hamburg - Ålesund - Bergen - Stavanger - Oslo - Hamburg

Auf dieser Kreuzfahrt lernen Sie Norwegens einzigartiges Küstenpanorama kennen. Erleben Sie die Naturschönheiten und Höhepunkte Norwegens. Von Hamburg aus nehmen Sie Kurs nach Norden nach Ålesund, das früher eine Seefahrerstadt war und nach wie vor Zentrum des Fischhandels ist. Freuen Sie sich außerdem auf faszinierende Städte wie Bergen, Stavanger und Oslo. Kommen Sie mit an Bord und machen Sie sich ein eigenes Bild von den vielen Naturschönheiten und Trollen.



Tag	Hafen	An	Ab
Morgens Beginn der Busanreise			
1. Tag	Hamburg		18:00
2. Tag	Erholung auf See	-	-
3. Tag	Ålesund (Norwegen)	09:00	18:00
4. Tag	Bergen (Norwegen)	08:00	18:00
5. Tag	Stavanger (Norwegen)	08:00	14:00
6. Tag	Oslo (Norwegen)	09:00	20:00
7. Tag	Erholung auf See	-	-
8. Tag	Hamburg	08:00	

Ausschiffung und Busrückreise, Rückkunft am späten Nachmittag



LEISTUNGSPAKET

- **Busreise nach Hamburg und zurück**
- 7 Übernachtungen an Bord der Costa Pacifica in der gebuchten Kabinenkategorie und Kreuzfahrt gemäß Reiseplan
- Vollpension bis zu 6 Mahlzeiten täglich
- Galadinner
- Nutzung der Bordeinrichtungen sowie Bordveranstaltungen
- **Zusatzprogramm für Rheuma-Liga-Mitglieder an Bord:**
 - + Durchgehende Reisebegleitung durch Frau Rotemund
 - + Betreutes Funktionstraining
 - + Interessante Vorträge rund um das Thema Rheuma
- Deutschsprachiger Gästeservice an Bord
- Bordzeitung und Tagesprogramm „Today“ in deutscher Sprache
- Gepäckträger in den Ein- u. Ausschiffungshäfen
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen

IHR REISETERMIN

18.05. - 25.05.2016

PREISE p.P. in der Doppelkabine in €

Kabine	Preis p. P.
2-Bett-Innenkabine untere Decks	€ 599,-
2-Bett-Innenkabine obere Decks	€ 669,-
2-Bett-Außenkabine untere Decks	€ 799,-
2-Bett-Außenkabine obere Decks	€ 899,-
2-Bett-Balkonkabine untere Decks	€ 989,-
2-Bett-Balkonkabine obere Decks	€ 1.089,-

Einzelkabine, 3./4.Oberbett und Kinder auf Anfrage.
Aufschlag für Nicht-Mitglieder: € 50,-
Alle Preise zzgl. Serviceentgelt - siehe Hinweise Rückseite.

Mögliche Zustiegsstellen:
Bremen * Hannover * Braunschweig * Wilhelmshaven
Weitere Zustiege auf Anfrage möglich.

*Sofortbucher-Preis, gültig bis zum o.g. Termin und nach Verfügbarkeit! Nach Ablauf eventuelle Preiserhöhung möglich!

Beratung & Buchung:
0180-500 9195
Veranstalter:
Vital Tours GmbH, Pettenkoferstr. 43, 10247 Berlin

RHEOlife.de
Reisen + Wohlfühlen UG
Rotermundstr. 11 • 30165 Hannover

RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.



Niedersachsen

Sjörgen-Syndrom-Treffen im Jahr 2016

Gesprächskreis für Niedersachsen

Seit unserem Beginn im Jahr 2005 können wir auf ein positives Interesse für unseren Gesprächskreis für das Krankheitsbild Sjörgen-Syndrom zurückblicken. Immer mehr Betroffene finden den Weg zu uns, finden Verständnis bei Gleichgeplagten und auch

die Möglichkeit, sich zu informieren. Wir werden uns auch im Jahr 2016 wieder 4-mal treffen, am 18.03.2016, 17.06.2016, 16.09.2016 und am 18.11.2016, jeweils freitags von 15.00 bis 18.00 Uhr in Hannover im Freizeitheim Ricklingen, Ricklinger

Stadtweg 1, zu erreichen mit der U-Bahn (direkt vom Hauptbahnhof) Linie 3 und 7 (Richtung Wettbergen) Haltestelle Beekestraße (Hochbahnsteig).

Telefonisch erreichen Sie uns unter: 0511 436458 (Irene Verhey) und 0511 5420161 (Marion Grumbrecht). Auskunft gibt auch die Rheuma-Liga Niedersachsen e. V., Rotermundstr. 11, 30165 Hannover, unter 0511 13374. Im Internet finden Sie uns unter www.rheuma-liga-nds.de, Diagnosegruppe-Sjörgen.

Wir haben auch wieder ein Seminar für das Krankheitsbild Sjörgen-Syndrom vom 15.04. bis 17.04.2016 in Bad Nenndorf, Hotel Tallymann, vorgesehen, unter dem Motto: „Tanzen, Trommeln und Meditation“. In diesem Seminar wollen wir durch Tanz und Trommeln in Bewegung kommen, bei Meditation entspannen und Geschichten lauschen sowie unter Anleitung wunderbare Muster auf Papier entstehen lassen. Genaueres erfahren Sie im Landesverband der Rheuma-Liga-Niedersachsen e. V., Telefon 0511 13374.

Der 11. Deutsche Sjörgen-Tag ist am 07.05.2016 in München vorgesehen unter der Leitung von Prof. Krüger. Weiteres finden Sie auch unter www.sjoergen-erkrankung.de, Neuigkeiten.

*Gez. Irene Verhey,
Landesansprechpartnerin
für Niedersachsen*

Seminare

S 08A Gesunde Ernährung

vom 04.03. – 06.03.2016
im Fürstenhof in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 08.02.2016

S 09A Pilates

vom 11.03. – 13.03.2016
im Fürstenhof in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 10.02.2016

P 06 Ambulante Patientenschulung: Chronische Polyarthrit, Grundkurs

vom 12.03. – 13.03.2016 in Rinteln,
Praxis Dr. Meyer
Anmeldeschluss: 12.02.2016

P 07 Ambulante Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs

vom 12.03. – 13.03.2016
in Wilhelmshaven, Physiotherapie
„Wellness im Willehad“
Anmeldeschluss: 12.02.2016

S 10 Junge Rheumatiker: Gesunde Ernährung im Berufsalltag

vom 18.03. – 20.03.2016
im Fürstenhof in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 15.02.2016

S 11A Tanz als Therapie

vom 01.04. – 03.04.2016
in der Jugendherberge Lüneburg
Anmeldeschluss: 22.02.2016

S 12 Lachyoga

vom 01.04. – 03.04.2016
im Ringhotel „Residenz“ Wittmund
Anmeldeschluss: 18.02.2016

S 13 Sjörgen-Syndrom – Trommeln, Tanzen, Temperamente

vom 15.04. – 17.04.2016
im Ringhotel Tallymann
in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 03.03.2016

S 14 Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigl und Klangschalen

vom 15.04. – 17.04.2016 im Ludwig-
Windthorst-Haus in Lingen (Ems)
Anmeldeschluss: 03.03.2016

S 15 Tanz als Therapie – Schnupperkurs

vom 22.04. – 24.04.2016 in der
Jugendherberge Lüneburg
Anmeldeschluss: 09.03.2016

P 08 Patientenschulung: Fibromyalgie, Aufbaukurs

vom 08.04. – 10.04.2016 in der
Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 11.03.2016

P 09 Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs

vom 15.04. – 17.04.2016 in der
Landgrafenklinik Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 18.03.2016

S 16A Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?

vom 06.05. – 08.05.2016
im Gästehaus Edelweiss
in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 24.03.2016

Impressum

Herausgeber: Rheuma-Liga
Niedersachsen e.V.
Rotermundstraße 11, 30165 Hannover
Telefon 0511 13374, Fax 0511 15984
Internet: www.rheuma-liga-nds.de
E-Mail: info@rheuma-liga-nds.de
Verantwortlich: Hans-Joachim Metzsig
Redaktion: Geschäftsstelle
Auflage: 20.700

RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.

