



Abschiedsgruß

Am 13.06.2014 war es soweit – Ich möchte mich mit ein paar Worten vom Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. verabschieden. Dort begann ich im Juli 2009 meine Ausbildung zur Bürokauffrau. Mit viel Unterstützung und Engagement der gesamten Geschäftsstelle habe ich im Juli 2012 meine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Anschließend bekam ich sofort die Chance das Gelernte eigenverantwortlich umzusetzen und übernahm den Bereich der Seminarverwaltung. Aus familiären Gründen zieht es mich und meine kleine

Familie nun an die See und ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für die schönen 5 Jahre in der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. bedanken.

Monika Braun

Der Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. bedankt sich bei Frau Braun für die langjährige gute Zusammenarbeit und bedauert zutiefst ihren Weggang. Wir wünschen Frau Braun alles erdenklich Gute für ihren privaten und beruflichen Werdegang. ■

Landesgeschäftsstelle

VORSTELLUNG MANDY SENNE

Mein Name ist **Mandy Senne**, ich bin 24 Jahre alt und gehöre ab dem 01.07.2014 zum Stammpersonal der Rheuma-Liga-Niedersachsen e. V. Meine Ausbildung zur Bürokauffrau habe ich in einem Steuerbüro erfolgreich absolviert. Im Anschluss arbeitete ich in Schleswig-Holstein in einem Hotel als Empfangsmitarbeiterin. Im Februar 2014 begann ich dann bei der Rheuma-Liga-Niedersachsen e.V. als Aushilfe in der Abrechnungsstelle VO zu arbeiten.

Da Frau Braun die Rheuma-Liga-Niedersachsen e.V. zu Ende Juni verlassen hat, ergab sich für mich nach kurzer Zeit die Chance in eine andere Abteilung zu wechseln. Nach der guten Einarbeitung von Frau Braun freue ich mich jetzt auf die verschiedenen Aufgaben in den Bereichen der Seminar- und Mitgliederverwaltung.

Gemeinsam unterwegs – ein Schnuppervormittag Nordic-Walking

Ich geh am Stock und fühl mich wohl dabei.“ Unter diesem Motto trafen sich an einem Samstagvormittag im Mai zwölf Interessierte zu einem von der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Weyhe angebotenem Schnupper-Nordic-Walking. Unter fachkundiger Leitung von Traute Borchers frischten die Teilnehmenden die richtige Gehtechnik und den Stockeinsatz auf. Danach wurde die Theorie über drei Runden rund um den Sportplatz der KGS Leeste praktisch geübt. Weil die Koordination von Füßen, Armen und Stöcken bei allen Teilnehmenden bestens funktionierte, begab sich die Gruppe gut gelaunt zu einer Walking-Runde in die Leester Marsch (ehemaliges Feuchtgrünland). Eine Teilnehmerin aus der Gruppe frohlockte:

„Bin ich froh, dass die Marsch flach und eben ist und wir hier keine Berge haben!“ Die Dehnungsübungen bei Halbzzeit der Strecke waren eine willkommene Pause. Nach der Rückkehr waren sich alle Teilnehmenden einig, dass Nordic

Walking ein wunderbares Kreislauf- und Muskeltraining an der frischen Luft ist, zumal dabei noch Folgendes zutrifft: „Nordic Walking bei jedem Wetter, ist gemeinsam noch viel netter.“ ■

Gudrun Baumann





Die Rheuma-Liga im rechten Licht- Seminar

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. hat vom 9. bis 11. Mai 2014 für ehrenamtlich Tätige ein Wochenendseminar zum Thema Öffentlichkeitsarbeit im Haus Edelweiß in Bad Nenndorf angeboten, das mit 13 Teilnehmenden ausgebucht war.

Bei der äußerst humorvollen und launigen Selbstdarstellung des Referen-

ten Dr. Joachim von Hein tauten die Teilnehmenden spürbar auf. In der Vorstellungsrunde teilten die Teilnehmer ihre Erwartungen an das Seminar mit. Dabei entstand sehr schnell eine Diskussion über die Beanspruchung der Leitungsteammitglieder in den Arbeitsgemeinschaften. Eine Teilnehmerin erzählte: „Man steht mit der Rheuma-Liga auf und

geht mit der Rheuma-Liga ins Bett.“ Eine andere Teilnehmerin berichtete von einem Telefonanruf um 22:35 Uhr bei ihr zu Hause, in dem sich ein Interessent nach einem Wassergymnastikplatz erkundigte. Auch zum Thema Bäderschließung und deren Auswirkung auf die Wassergymnastikangebote der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. konnten viele Teilnehmenden etwas beitragen.

Sehr interessant war die Sammlung der vielfältigen Aktivitäten der anwesenden AGs für die Öffentlichkeit. Sie reichte von Visitenkarten über Zeitungsartikel und regelmäßige Mitgliederbriefe bis zu Messeständen. Der erste Abend klang mit dem sogenannten Kamingespräch zum Austausch und weiterem Kennenlernen aus, wobei zwar kein Kamin, aber ein sehr bequemes Sofa und gemütliche Sessel gefunden wurden.

Am Samstag lag einer der Schwerpunkte auf Pressearbeit. Mehrere Teilnehmer berichteten: „Oft habe ich mich schon über die Redakteure bei den Tageszeitungen geärgert. Ich habe mir so viel Mühe mit der Pressemitteilung gegeben und dann wird sie Tage bis

Wochen später oder gar nicht gedruckt. Manchmal wurde sie so stark gekürzt und verändert, dass das Wesentliche fehlte.“ Der Referent warb aufgrund eigener journalistischer Erfahrung um Verständnis für die Redakteure und gab den Supertipp, die Pressemitteilungen in einer „Sauren-Gurken-Zeit“ wie z.B. Sonntagnachmittag an die Redaktionen zu mailen. Mit Hilfe einer Checkliste erstellten alle Teilnehmer eine Pressemitteilung. Das Angebot des Referenten, diese in den Pausen zu redigieren, wurde dankbar angenommen.

Am Samstagnachmittag wurde das Thema Messestand behandelt, wobei wiederum eine ausführliche Checkliste zur Verfügung gestellt wurde. Mehrere

Teilnehmer konnten von eigenen Erfahrungen auf Gesundheitsmessen u.ä. berichten. Für Heiterkeit sorgte ein Beispiel des Referenten für einen Punkt auf der schriftlichen Standordnung: „Bitte trinken Sie während der Messe kein Bier oder andere Alkoholika.“

Sehr ausführlich wurde am Samstag und am Sonntag über das Thema „Kooperation mit anderen Verbänden und Gesundheitsdienstleistern“ diskutiert. Alle Teilnehmer waren sich darin einig, dass die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. noch zu wenig bekannt ist und ein etwas angestaubtes Image hat. Mit Hilfe von Kooperationspartnern könnte Abhilfe geschaffen werden, weil diese wie Multiplikatoren wirken können. Auch am Samstagabend war geselliges

Beisammensein – noch immer ohne den angekündigten Kamin – angesagt. Der Eurovision Song Contest sorgte für unterhaltsame Hintergrundmusik.

Gefordert wurden manche Teilnehmer am Sonntagvormittag, denn es wurde die freie Rede geübt. „Ich traue mich nicht“ war ein oft gehörter Satz. Zum Vergnügen aller nahmen doch einige Teilnehmer ihren Mut zusammen und berichteten über das Gewürzmuseum in Hamburg, eigenwillige Katzen, das Hobby Salzstreuer sammeln, Gesangsverein und Geschichten aus ihrem Leben.

In der Abschlussrunde waren sich alle Teilnehmer einig, dass dieses Seminar alle Erwartungen erfüllt oder sogar übertroffen hat. Eine Teilnehmerin gab sogar zu: „Ich bin mit viel Angst angegeist.“

Alle fühlten sich in der Gruppe sehr gut und äußerst wohlwollend aufgehoben, so dass eventuell vorhandene Ängste sich schon in den ersten Stunden des Seminars gelegt hatten. Die Teilnehmer beabsichtigen, in ihren AGs die Öffentlichkeitsarbeit zu intensivieren, weil sie so viel aus diesem Seminar mitnehmen konnten.

Vor dem letzten gemeinsamen Essen stellte sich die Gruppe gut gelaunt zum Gruppenfoto auf und bald darauf hieß es Abschied nehmen. Alle Teilnehmer freuen sich schon auf ein Wiedersehen bei anderer Gelegenheit und werden dieses Seminar „Öffentlichkeitsarbeit“ ausdrücklich weiterempfehlen. ■

*Gudrun Baumann,
Hannelore Kesterke*

Erste-Hilfe-Auffrischung bei Rheuma-Liga-Niedersachsen e.V. – AG Bad Nenndorf

Im Tagungshotel Delfin führte Frau Hilde Oberlehberg von der DLRG Anfang Mai Mitgliedern und Übungsleitern der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. vor, wie Unfallopfer richtig zu lagern und kleine Wundverbände anzulegen sind sowie ein Defibrillator einzusetzen ist. „Bei einigen Teilnehmern lag der Erste-Hilfe-Kurs schon Jahrzehnte zurück und sie waren dankbar, ihre Kenntnisse wieder auffrischen zu können“, erklärte Hannelore Kesterke von der Teamleitung der Arbeitsgemeinschaft Bad Nenndorf. „Wir haben nun wieder die nötige Sicherheit, im Notfall richtig reagieren zu können.“ Bei Bedarf soll der Kurs wiederholt werden. Anmeldungen sind bitte bei der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Bad Nenndorf, Tel: 05043 1650 bekannt zu geben. ■

Hannelore Kesterke





Das Rheuma-Café der AG Cuxhaven

Seit Einführung des RheumaCafés im Mai 2012 hat diese regelmäßige Veranstaltung stetigen Zuwachs erfahren. Dank der freundlichen Unterstützung durch die Geschäftsführung des HELIOS Seehospital Sahlenburg und durch den persönlichen Einsatz der Chefärzte Dr. Guido Schmitz-Elvenich sowie Dr. Matthias Braun kommen immer mehr Betroffene zu

den vierteljährlich stattfindenden Treffen. In relativ entspannter Runde sitzen wir in der Cafeteria des Klinikums bei Kaffee und Kuchen. Informationsbroschüren über die einzelnen rheumatischen Erscheinungsformen liegen aus, es wird geklönt, Erfahrungen ausgetauscht. „Neue“ stellen den „Alten“ ihre Fragen und es kommen schnell Gespräche auf.

kommen die Interessierten. Die AG Cuxhaven ist außerordentlich glücklich über diese Einrichtung und dankt hiermit noch einmal ausdrücklich Dr. Schmitz-Elvenich, Dr. Braun sowie dem HELIOS Seehospital Sahlenburg.

Regina Sehlmeier



Nach dem Start um 15:00 Uhr stoßen Dr. Braun und Dr. Schmitz-Elvenich zu der Gruppe hinzu. Nachdem auch die Doktoren ihr Kaffeepüschchen gemacht haben, stehen sie uneingeschränkt für jedes Gespräch zur Verfügung. Fragen zu Medikation, Laborwerten oder Therapieansätzen können besprochen und geschwollene Handgelenke gezeigt werden. Natürlich ist dies kein Ersatz für eine gründliche Untersuchung, doch für viele Menschen ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Der Termin des nächsten RheumaCafés wird in den örtlichen Tageszeitungen bekanntgegeben und aus dem gesamten Landkreis sowie den angrenzenden Kreisen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Lützowstraße 5
30159 Hannover
Telefon 0511 13374
Fax 0511 15984
Internet:
www.rheuma-liga-nds.de
E-Mail:
info@rheuma-liga-nds.de
verantwortlich:
Hans-Joachim Metzig

Redaktion:

Annette Haubold, Ulrike Wittmund

Auflage:

20.700