

Weihnachtsgruß

Liebe Ehrenamtliche,
liebe Mitarbeiter,
das Jahr neigt sich dem Ende zu. Es
war wieder ein ereignisreiches und
erfolgreiches Jahr für die Rheuma-Liga
Niedersachsen e.V. Ein Jahr voller
Überraschungen und viel Arbeit.

Dieser Erfolg wäre ohne Ihre Hilfe und
Unterstützung in dieser Art und Weise
nicht möglich gewesen. Dafür möchte ich
mich bei Ihnen herzlich bedanken und
ich freue mich, auch im neuen Jahr 2017
gemeinsam mit Ihnen neue Wege zu
bestreiten. Ich wünsche Ihnen und

auch allen Lesern ein frohes und
besinnliches Weihnachtsfest im Kreise
Ihrer Lieben und ein gesundes und
erfolgreiches neues Jahr 2017!

*Hans-Joachim Metzig,
Geschäftsführer*

Familienseminar zum Thema MTX-Therapie in der Kinderrheumatologie in Cuxhaven

Auch in diesem Jahr wurde das Familien-
seminar am ersten Septemberwochenende
wieder im Haus Stella Maris in Cuxhaven
durchgeführt.

Es trafen sich fünf Familien aus dem
norddeutschen Raum zum Erfahrungsaus-
tausch und gemeinsamer Freizeitgestaltung.



Alle verband das Interesse
am Thema Medikamenten-
einnahme und dem Umgang
mit Unverträglichkeiten und
Nebenwirkungen. Angelika
Meyke, Sozialpädagogin an
der Kinderklinik der MHH,
beschäftigt sich schon seit
Jahren mit den Mythen und
Kuriositäten, die sich um die
Einnahme des Medikamen-
tes ranken. In ihrem 4. Fami-
lien-Seminar konnten Eltern
und betroffene Kinder sich in

wechselseitigen Kleingruppen „ihrem“
Thema nähern. Für die von Übelkeit betroffenen
Kinder wurde mit einem Imaginationskon-
zept versucht, zukünftige Medikamentenein-
nahmen stressfreier zu gestalten.

Ein Vortrag von Prof. Dr. med. Almuth
Meyer-Bahlburg von der Universitätsklinik
Greifswald zum MTX-Einsatz in der Kinder-
rheumatologie aus ärztlicher Sicht rundete
das Seminar ab und gab den Eltern die Gele-
genheit, in lockerer Runde Fragen zum The-
ma, aber auch zur Behandlung zu stellen.



Das Seminarkonzept in kleinen Gruppen
nach einem festgelegten Stundenplan erfor-
derte für die mitgereiste Erzieherin Jana
Wuttke – als Krankenschwester ebenfalls in
der Kinderklinik der MHH beschäftigt – eine
logistische Meisterleistung bei der Organi-
sation von Kinderbetreuung und Freizeitange-
boten. Am Ende waren sich alle einig, ein
gelungenes, informatives und harmonisches
Wochenende verbracht zu haben.

Angelika Meyke

Arbeitsgemeinschaft Weyhe

Im Mai 2016 fand das jährliche Spargelessen statt und am 13. August 2016 trafen sich einige Mitglieder zu einer Radtour, die Sigrid Hahn und Fidi Bode sorgfältig geplant hatten. Der Wettergott meinte es sehr gut mit uns und schickte Sonnenstrahlen, bündelweise. Mit dem Rad ging es 13 km durch eine wunderschöne Landschaft zu einem ehemaligen Bauernhof, in dem ein gemütliches Café eingerichtet wurde, und in den Nebenräumen konnte man hübsche und geschmackvolle Geschenkartikel erstehen, bevor wir uns wieder auf den Rückweg machten. Im Zeitalter von E-Bikes hatten wir bei der Planung zunächst Bedenken, ob sich die „normalen Radfahrer“ evtl. von den E-Bikern abschrecken lassen und auf ein Mitfahren verzichten würden, was so gar nicht unsere Absicht sein sollte. Also wurde schon im Vorfeld die Parole ausgegeben: Die E-Biker müssen sich den normalen Radfahrern anpassen. Erstaunlicherweise hat das super funktioniert und die Mitglieder haben angekündigt, dass sie im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder eine Radtour machen möchten. Denjenigen, denen die Fahrt zu kurz und zu langsam war, empfehle ich eine Anmeldung bei der „Tour de France“.

Am 10. September 2016 war es dann so weit, das Highlight für die Mitglieder: Tagesfahrt zur Soltau-Therme! Bei strahlendem Sonnenschein, sommerlichen Temperaturen im September, vollem Tatendrang („ich könnte Bonsais ausreißen“) und superge-launten Mitgliedern ging es mit einem fast

vollbesetzten Bus (3 Plätze waren noch frei) nach Soltau in die Therme. Für mich eine Premiere, ich war nämlich noch nie in der Soltau-Therme, weshalb ich mich nach dem Umziehen auch gleich auf Entdeckungstour durch die gesamte Therme gemacht habe. Angefangen habe ich im Kinderbecken, wo ich einen Wasserball, Eimerchen, Schäufelchen, Förmchen entdeckte und ein Schiffssteuerrad außerhalb des Beckens. Was passiert, wenn man an diesem Steuerrad dreht, müsst Ihr schon selbst herausfinden, wenn Ihr die Soltau-Therme besucht. Dann ging es weiter in das Nichtschwimmerbecken, wo ich Unterwasserdüsen entdeckte. Herrliche Massage! Vorbei am Schwimmerbecken und Sprungbecken zu einer Wendeltreppe, die nach oben führte. Wo geht es denn da hin? Also hinauf! Oh, oh, ein großes, rundes, dunkles Loch! Nichts zu sehen, nichts zu hören, außer rauschendes Wasser. Entweder die Treppe wieder hinabsteigen oder Zähne zusammen und in das unbekannte Dunkel begeben? Ich entschied mich für die Dunkelheit, legte mich ganz flach auf den Boden

des Tunnels, ließ die Haltestange los und sauste mit einer Wahnsinnsgeschwindigkeit durch die finstere Röhre, die niemals zu enden schien. Doch endlich erreichte ich das Ende des Tunnels und kam wieder ans Licht. Total klasse! Ups, wo sind denn die anderen Mitglieder, bestimmt im Solebecken, aber wo ist das? Bald hatte ich das bzw. die Solebecken und das Gradierwerk gefunden und damit auch meine Leute, die sich genüsslich in den verschiedenen Solebecken räkeltten oder in kleinen Gruppen zusammenstanden und schnackten. Ich habe alle Becken ausprobiert, alle! Und Wassergymnastik in einem Solebad ist auch mal eine Erfahrung. Ein Erlebnis wie im Meerwasser, nur ohne Wellen und Sand zwischen den Zehen!

Auch von den mitgefahrenen Mitgliedern wurde bestätigt, dass sie im Solebad total entspannen konnten, und zwar Körper und Geist. Das ist auch gut so, damit wir Kraft tanken können für unsere nächsten Aufgaben.

Anja Herbst

In der Arbeitsgemeinschaft Weyhe

hat es im Frühjahr einen Wechsel im Leitungsteam gegeben, das sich nun wie folgt darstellt: Teamleitung: Anja Herbst, stellvertret. Teamleitung: Ingrid Greinke und die Beisitzer Anne Binzer, Kathrin Hornstein, Sigrid Hahn und unser „Vergütungsausschussbeauftragter“ kurz: Festausschuss Friedhelm (Fidi) Bode.

Tag der offenen Tür zum Erweiterungsbau im Allgemeinen Krankenhaus Celle

Vor 170 Jahren wurde das AKH in Celle durch eine Stiftung Celler Bürger mit 19 Betten gegründet und im Laufe der Zeit mehrmals erweitert sowie den medizinischen Erfordernissen angepasst.

In den letzten drei Jahren wurde der neue Anbau termingerecht fertig und jetzt eingeweiht.

Das AKH Celle nahm die Eröffnung des Anbaus zum Anlass, einen Tag der offenen Tür zu feiern. Zu diesem Tag wurden alle Selbsthilfegruppen der Stadt Celle eingela-

den, sich mit einem Infostand in einem der neuen Patientenzimmer zu präsentieren.

Über die Einladung haben wir uns von der Arbeitsgemeinschaft Celle gefreut und sie gern angenommen. Tausende haben es sich nicht entgehen lassen die neuen OP-Räume, den neuen Empfang und die neuen Stationen zu besichtigen. Auch unser Info-stand wurde rege besucht. Wir hatten viele interessante und informative Gespräche.

Für uns von der Arbeitsgemeinschaft Celle hat sich die Teilnahme an dieser gro-



Lieselotte Ganswindt und Ilona Krumnow (AG Celle)

ßen Veranstaltung gelohnt. Wir freuen uns auf eine Wiederholung.

Gertraude Melzer



Baumkuchenfahrt der Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Einbeck

Am 30. August 2016 fuhr die Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Einbeck, mit Mitgliedern und Gästen in einem Bus der Ilmebahn nach Salzwedel. Über Salzgitter, Braunschweig und Wolfsburg wurde die erste Salzwedeler Baumkuchenfabrik erreicht. Hier wurde ab 11 Uhr an einer Besichtigung mit Schaubäcken und anschließender Verkostung teilgenommen. Noch heute wird dieser einzigartige Kuchen in reiner Handarbeit, wildwachsend vor dem offenen Feuer auf einer sich

drehenden Holzwalze aufgekegelt, sodass sein Aroma und seine Leichtigkeit noch heute den Siegeszug fortsetzt den dieser Kuchen schon vor 200 Jahren um die Welt angetreten hat. Nach diesem ersten Höhepunkt ging es weiter zum Wolfshotel am Arendsee. Die Teilnehmer wurden freundlich begrüßt und nahmen anschließend gemeinsam das Mittagessen ein. Hier ließen es sich alle gut schmecken.

Nach der Mittagspause ging es anschließend in den Luftkurort Arendsee, die Perle



Einige Teilnehmer beim Aufkellen des Baumkuchens.

der Altmark, um hier mit dem Schiff „Queen Arendsee“ eine gute Stunde auf dem Arendsee herumzuschippern. Danach fuhr der Bus wieder Richtung Heimat.

Udo Bertram

„Salü“ vom 30.09. bis 02.10.2016 – Fürstenhof in Bad Pyrmont

*So langsam schleicht der Herbst sich ein,
es ist eine Freude, wieder dabei zu sein.
Alle kommen wieder mit Elan,
auf, Mädels und Buben, nun mal ran!
Die Wichtel sind jetzt gar nicht fern,
aus Backtüten pendelt jetzt ein Stern.
Aus Fotokarton geht jetzt ein Koffer auf Reisen,
den können wir wohl preisen.
Eine Acht-Ecken-Tasse hat den Vorteil, wenn du daraus trinkst,
bekommst du keine Kreislaufstörung.
Nimm den Deckel ab von der schönen Schachtel,
dann ist sie größer um ein Achtel.
Die Schäfchenglocke läutet zum Melken,
derweil die Wiesenblumen verwelken.
Fertige Weihnachtskarten en masse,
damit du auch fürs nächste Jahr gleich was hast.*

*Glänzendes Brokatpapier
für 'nen wunderschönen Stern sind eine Zier.
Aus einem grünen Quadrat und weißem Kreis,
da kann man lachen,
sind nur aus Origami-Technik zu machen.
In eine kleine Schachtel 'nen Geldschein gebracht,
den Enkeln doch das Herze lacht.
Zum Schluss machten wir noch mal den großen Weihnachtsstern,
alle diese Dinge haben wir wieder mal sehr gern.
Auch unsere fleißigen Helfer lassen wir nicht außer Acht,
alles toll vorbereitet, mit Bedacht.
Weihnachten ist schon in Sicht,
aber auf Ostern sind wir auch schon sehr erpicht.
Es war wieder schön, das soll auch so sein,
kommt nun alle gesund wieder heim.*

SALÜ und Tschüss, Christel Tiedeman



35 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Helmstedt

Mit mehr als 100 Mitgliedern, Gruppenteilnehmern und Gästen feierte die Arbeitsgemeinschaft Helmstedt ihr 35-jähriges Bestehen. Ausgezeichnet für ihr langjähriges Engagement wurden die Übungsleiter Maria Beermann, Anette Bode, Monika Dettmann und Ursel Eppert. Bärbel Quast be-

dankte sich ebenfalls für die Arbeit der Physiotherapeuten Elke Heine, Mechthild Henke, Nicole Markgraf, Stefanie Baumgartner, Ilona Weinhold und Yvonne Bock, die sich zum Teil ebenfalls schon seit vielen Jahren bei der Rheuma-Liga engagieren. Sie sind das Herzstück der Rheuma-Liga Niedersach-

sen e.V., Arbeitsgemeinschaft Helmstedt, so Quast. Auch das Wirken der Tanzleiterin Helga Lemke verdient Anerkennung. Die Tanzgruppe bereicherte das Fest mit mehreren Tänzen und bildete damit den schwungvollen Auftakt für das Fest. Das Gesangsduo Roland und Dagmar sorgten mit ihrer



„Rolands Schlagershow“ für kurzweilige Unterhaltung. Das Repertoire der Lieder reichte aus den 60ern bis in die heutige Zeit. Zum



Abschluss wurden noch einmal alle Gäste in einen Tanz mit einbezogen. Bärbel Quast bedankte sich bei allen Akteuren, auch bei

der Bastelleiterin Waltraut Rohn, die die Dekoration gestaltete, sowie bei den Gästen, die durch ihr Mitwirken dem 35-jährigen Bestehen der Arbeitsgemeinschaft Helmstedt einen festlichen, würdigen Rahmen gegeben haben.

Bärbel Quast

Sponsorenlauf der Pflegefachschule Hannover erbrachte 1.800 Euro

Alles nahm seinen Lauf, als die Pflegefachschule Hannover bei „uns“ anrief und anfragte, ob jemand von der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. im Rahmen des Unterrichtes einen Vortrag zum Thema „Leben mit Rheuma“ halten könnte. Da ich des Öfteren vergleichbare Vorträge in Krankenpflegeschulen gehalten habe, nahm ich mich dieser Aufgabe an. Ausgestattet mit einer Power-Point-Präsentation, Informationsmaterialien und einigen Hilfsmitteln machte ich mich also auf'n Weg zur Pflegefachschule Hannover, einer Schule, in der angehende Altenpflegerinnen und Altenpfleger unterrichtet werden, nach Garbsen-Meyenfeld. Dort angekommen, konnte ich sofort erkennen, dass sich die Schülerinnen und Schüler schon umfassend mit den rheumatischen Krankheiten und den Behandlungsmöglichkeiten auseinandergesetzt hatten.

Im Rückblick weiß ich schon gar nicht mehr, wie sich der Unterrichtsverlauf nach einer kurzen Einführung in einem 90-minütigen „Frage-Antwort-Dialog“ entwickelt hat. Vielleicht ist es meine persönliche Situation, seit fast 45 Jahren mit einer rheumatoiden Arthri-

tis und 30 Jahre mit persönlicher Assistenz (Betreuung) lebend und dabei in Europa unterwegs zu sein, die es den Schülerinnen und Schülern leichter machte, ganz persönliche Fragen zu stellen.

Für die Schülerinnen und Schüler war es spannend zu erfahren, wie es sich „denn so lebt“, ständig eine Assistenzperson an der Seite zu haben. Über diese „1-zu-1-Assistenz“, für mich die „hohe Kunst der Pflege“, entwickelte sich über fast eine Stunde ein spannender Frage-und-Antwort-Dialog. Diese Art zu arbeiten bedarf auch von der „Pflegekraft“ ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Empathie, Gelassenheit, Improvisationsfähigkeiten und Fachwissen. Sie teilt während ihrer Arbeitszeit, das können vier Stunden am Tag, 12 Stunden am Tag oder auch 14 Tage am Stück sein, das Leben ihres Arbeitgebers. Sie assistieren bei der Körperpflege, bei An- und Auskleiden, beim Zubereiten der Mahlzeiten, am Arbeitsplatz, gehen mit ins Kino, Theater oder mit zum Konzert und verreisen mit ihrem Arbeitgeber. An fremden Orten erkunden sie räumliche Beschaffenheit von Gaststätten oder Restaurants, z. B. ob die Toiletten für Roll-



stuhlfahrer geeignet sind. All das habe ich versucht, so plausibel wie möglich zu schildern.

Ein Glücksfall war es für die Schüler, dass meine Assistenzkraft, die sich zufällig im Unterrichtsraum aufhielt, sich bereit erklärte, für Fragen zur Verfügung zu stehen. Aus diesen zwei Unterrichtseinheiten entstand aus den Schülerinnen- und Schülerkreisen heraus die Idee, anlässlich des Sommerfestes der Pflegefachschule am 07.09.2016 einen Sponsoren-/Spendenlauf zu organisieren. Dieser Sponsoren-/Spendenlauf war dann ein voller Erfolg. Die Schülerinnen und Schüler der Pflegefachschule Hannover haben rund 1.800 Euro erlaufen. Gespendet haben vor allem die Praxisbetriebe der Schülerinnen und Schüler sowie eine Reihe von Einzelpersonen. Dafür sagt die Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. recht herzlichen Dank.

*Dieter Borgmann, Sozialberatung
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.*

Seminar verpasst?

Im Jahr 2017 bieten wir Ihnen wieder eine Vielzahl von Seminaren und Patientenschulungen. Lassen Sie sich jetzt für das neue Seminarverzeichnis vormerken. Teilen Sie uns Ihre vollständige Anschrift mit und Sie erhalten Ende Dezember Ihr neues Seminarverzeichnis 2017.

Post:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Rotermundstraße 11, 30165 Hannover
E-Mail: mandy.senne@rheuma-liga-nds.de
Fax: 0511 15984



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.

