

NEUE MITARBEITERIN FÜR BERATUNG UND COACHING

Vanessa Kost verstärkt das Team

Die Rheuma-Liga hat seit Anfang Februar eine neue Mitarbeiterin in der Bad Kreuznacher Landesgeschäfts- und Beratungsstelle. Wie in der vorigen Ausgabe angekündigt, ist Vanessa Kost nun im Bereich Beratung und Coaching tätig. Hier stellt sie sich Ihnen vor.

Liebe Mitglieder der Rheuma-Liga, liebe mobil-Leser, mein Name ist Vanessa Kost. Ich bin 1981 in Bad Kreuznach geboren und alleinerziehende Mama eines 2 1/2 Jahre alten Sohnes.

2011 habe ich den Diplomstudien- gang Pädagogik an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz erfolgreich abgeschlossen. Bereits meine erste Tätigkeit brachte mich in Kontakt mit dem Thema chronische Erkrankungen. Ich habe mich durch verschiedene Bereiche der Jugendhilfe bewegt, mit dem Fokus, immer mehr Beraterisch tätig zu werden.

Augenmerk auf Ehrenamt

Neben dem Arbeitsalltag habe ich verschiedene Weiterbildungen zu Beratung, Kommunikation und Deeskalation besucht. 2016 habe ich bei der GST (Gesellschaft für Systemische Therapie und Beratung) München meine Ausbildung zur systemischen Beraterin absolviert.



Vanessa Kost

Seit dem 1. Februar bin ich nun als Fachreferentin Beratung und Coaching tätig und unterstütze den Landesverband professionell bei seinem Beratungsangebot. Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Arbeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen in den örtlichen Arbeitsgemeinschaften. Ziel ist es, sie mit Hilfe von Schulungen, Veranstaltungen und Coachings in ihrem Ehrenamt zu unterstützen und ihnen Sicherheit im Alltag zu vermitteln.

Ich freue mich auf die persönlichen Gespräche, die mir zeigen werden, welche Fragen sich im Alltag der →

EDITORIAL

*Liebe Leserinnen
und Leser,
liebe Mitglieder,*

in diesem Frühjahr hat sich für uns alle viel verändert. Das neue Corona-Virus hat zu zahlreichen teils lebensbedrohlichen Erkrankungsfällen geführt, unser Alltagsleben ist nicht mehr das gleiche wie zuvor. Derzeit (Stand Mitte April 2020) kann die Rheuma-Liga das so wichtige Funktionstraining nicht durchführen. In dieser schwierigen Situation danke ich den örtlichen Arbeitsgemeinschaften und unseren Mitgliedern für ihr Verständnis und die gute Kooperation. Hier ist unser solidarisches Handeln erforderlich: Wir alle wollen, dass Wasser- und Trockengymnastik bald wieder starten – aber dafür eine möglicherweise folgenschwere Virusinfektion in Kauf zu nehmen, wäre eine falsche Entscheidung. Ob wir zumindest teilweise wieder zur „Normalität“ zurückgekehrt sind, wenn diese Ausgabe Anfang Juni erscheint, wird sich zeigen. Ich wünsche Ihnen, dass wir alle so gesund wie möglich durch diese schwere Zeit kommen.



Ihre
**MONIKA
ROSENDAHL**
Präsidentin

Fortsetzung von Seite 1

→ ehrenamtlichen Tätigkeit auf tun, welche Konflikte ihre Arbeit bereit hält und wie sich für sie eine gelungene Hilfe zur Selbsthilfe gestaltet. Sicher werde ich ihnen in unseren Gesprächen auch die Frage stellen, was sie dazu bewegt, sich ehrenamtlich zu engagieren. Ich erhoffe mir, über diesen Austausch eine gute Strategie mit ihnen gemeinsam erarbeiten zu können, weitere ehrenamtlich Tä-

tige zu gewinnen. Dies wird sicher eine große Herausforderung!

In der Landesgeschäfts- und Beratungsstelle werde ich Geschäftsführerin Margit Schmalhofer unterstützen und entlasten und auch ihre Vertretung übernehmen. Nun richte ich meinen Blick auf die bevorstehenden Aufgaben und freue mich darauf, die Deutsche Rheuma-Liga und ihre Mitglieder kennenzulernen. Sie können mich gerne kontaktieren und an-

sprechen. Auf eine bereichernde, erhellende und tragfähige Zusammenarbeit! Ihre Vanessa Kost ←

KONTAKT

Vanessa Kost
 Fachreferentin Beratung und Coaching
 Telefon 0671 8340456
 Mobil 0151 67548663
 E-Mail: kost@rheuma-liga-rlp.de

INFORMATIONSTAG IN MAINZ – BUNDESTREFFEN IN FULDA

Tag der Seltenen Erkrankungen



Vanessa Kost, Thea Besic und Christiane Solbach (v.l.) am Tag der „Seltenen“ in Mainz.

Zusammen mit Vanessa Kost, der neuen Fachreferentin Beratung und Coaching (s. Seite 1), waren sie im

Mainzer Haus der Jugend am Stand der Rheuma-Liga aktiv. Die drei führten Informations- und Beratungsgespräche und hatten zudem Gelegenheit, sich mit Vertretern anderer Selbsthilfegruppen auszutauschen.

Falls Sie von einer seltenen rheumatischen Erkrankung betroffen sind und Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte per Mail an seltene@rheuma-liga-rlp.de – oder rufen Sie an: Frau Besic, Telefon 02641 919094 oder Frau Solbach, Telefon 06131 240772. Eine gute Informationsquelle sind

auch die Internetseiten der Deutschen Rheuma-Liga zu seltenen Erkrankungen: www.seltene.rheuma-liga.de

Für die Seltenen auf Tour

Kurz darauf trafen sich Thea Besic und Christiane Solbach mit den Ansprechpartnern für seltene rheumatische Erkrankungen aus den anderen Landesverbänden. Zum Programm des Treffens am 7./8. März in Fulda gehörte auch ein Vortrag von Prof. Dr. Stefan Schewe. Der Münchner Internist und Rheumatologe sprach über das Thema Fatigue – Erschöpfung bei rheumatischen Erkrankungen.

Die Informationen und die Gespräche mit den anderen Teilnehmern haben viele neue Erkenntnisse und Eindrücke gebracht. Bei dem Treffen wurden auch viele Tipps weitergegeben und neue Verbindungen geknüpft. Das Austauschtreffen war sehr gut besucht und machte deutlich, dass die „Seltenen“ stärker in den Fokus rücken, was für die Betroffenen sehr wichtig ist. ←

Der 29. Februar ist ein seltener Tag, denn es gibt ihn nur in Schaltjahren. Auch in diesem Jahr war er deshalb Anlass, auf seltene Erkrankungen aufmerksam zu machen. Die Rheuma-Liga beteiligte sich an der Veranstaltung in Mainz.

Zum Programm an diesem Tag der Seltenen Erkrankungen gehörten mehrere interessante Vorträge, aber auch Infostände von Selbsthilfegruppen. Der Landesverband der Rheuma-Liga war auch in diesem Jahr dabei und informierte über Erkrankungen wie Lupus Erythematoses, Vaskulitis, Sklerodermie oder dem Sjögren-Syndrom – zu allen seltenen Krankheiten des rheumatischen Formenkreises.

Thea Besic und Christiane Solbach sind die ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen für seltene Erkrankungen im Landesverband, sie sind selbst betroffen.

Info-Verteiler

Die örtlichen Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga bieten zahlreiche Veranstaltungen an, bei denen auch Gäste willkommen sind. Wir nehmen Sie gern in unseren E-Mail-Verteiler auf, wenn Sie an Veranstaltungshinweisen und anderen aktuellen Nachrichten des Landesverbandes interessiert sind. Der Info-Verteiler ist kostenlos und kann jederzeit widerrufen werden. Bei Interesse senden Sie bitte eine Mail an: infoverteiler@rheuma-liga-rlp.de

ELTERNKREIS RHEUMAKRANKER KINDER

„Herzessache“ fördert Alltagshilfen-Projekt



Besuch im Haßlocher Holiday-Park

Der Elternkreis rheumakranker Kinder in der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz veranstaltet im September ein Familienseminar. Gefördert wird das Wochenende, wie auch andere Projekte für rheumakranke Kinder, von der Aktion Herzessache.

Dieses Familien- und YoungRheumi-Wochenende findet vom 4. bis 6. September in der Burg Altleiningen statt. Die Unterstützung durch die Kinderhilfsaktion „Herzessache“ ist Teil eines mehrjährigen Konzepts: Der Arbeits- und Informationskreis Eltern rheumakranker Kinder hatte sich 2018 mit dem Projekt „Alltagshilfen für rheumakranke Kinder“ für eine finanzielle Förderung beworben.

Anfang 2019 kam dann die Projektzusage: Drei Jahre lang unterstützt Herzessache den Elternkreis mit der Finanzierung von Schulungen und Workshops für Familien und Kinder sowie der Beschaffung von Alltagshilfen. Kurz darauf konnte ein erster Teil des Projekts beim Familien-/YoungRheumi-Wochenende im Mai 2019 umgesetzt werden.

Für die Eltern fand eine Schulung zum Thema Ergotherapie und über den Einsatz von Hilfen im Alltag rheumakranker Kinder statt, für die Kinder gab es einen altersgerechten Workshop zu diesem Thema. Die Teilnehmer hatten außerdem die Möglichkeit, zum Abschluss des Wochenendes gemeinsam den Holiday-Park in Haßloch zu besuchen.

Bei der Jubiläumsveranstaltung zum 40-jährigen Bestehen des Rheumaeltern-

kreises im September (s. mobil Rheinland-Pfalz 1-2020) konnten sich die Familien über die Übergabe von Hilfen freuen, die den Alltag von Kindern und Jugendlichen mit einer rheumatischen Erkrankung erleichtern. Der Elternkreis hatte ein entsprechendes Paket zusammengestellt, und die Familien freuten sich sichtlich über diese Unterstützung.

Eine weitere Übergabe solcher „Pakete“ ist im September geplant. Die Zusammenkünfte 2021 in Trier und Leutesdorf/Rhein sind bereits in der Vorplanung. Auch für diese Familien- und YoungRheumi-Wochenenden sind Workshops zu unterschiedlichen interessanten Themen vorgesehen. Der Rheumaelternkreis dankt dem Team von „Herzessache“ für die Unterstützung rheumakranker Kinder und ihrer Familien. ←

WEITERE INFORMATIONEN

zu diesem Projekt und über den Arbeits- und Informationskreis „Eltern rheumakranker Kinder“ erhalten Sie direkt vom Elternkreis: www.rheuma-liga-rlp.de/elternkreis elternkreis@rheuma-liga-rlp.de

Termine: Aktuelle Informationen

Zahlreiche Termine, die im Frühjahr 2020 stattfinden sollten, mussten infolge der Corona-Pandemie und der geltenden Einschränkungen abgesagt oder verschoben werden. Dies betrifft den im April geplanten Rheumapatiententag ebenso wie den Patiententag Fibromyalgie, den die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz im Mai veranstalten wollte. Auch die regionalen Gruppentreffen – sonst wichtige Gelegenheiten für Diskussion und Begegnung der ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen – mussten abgesagt werden. Wann der Landesverband wieder Veranstaltungen durchführen kann, steht derzeit (Mitte April 2020) noch nicht fest.

Aktuelle Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz: www.rheuma-liga-rlp.de

Termine der örtlichen Arbeitsgemeinschaften sind ebenfalls online zu finden: www.rheuma-liga-rlp.de/gruppen/termine-vor-ort/

TERMIN-PLAN FÜR SOMMER 2020

Seminare und Patientenschulungen

Für den Sommer dieses Jahres plant der Landesverband mehrere Seminare für Mitglieder der Rheuma-Liga. Außerdem bietet er Patientenschulungen für rheumakranke Menschen an.

Die Seminare, zu denen sich alle Mitglieder anmelden können, sind mit „A“ gekennzeichnet. An den Patientenschulungen – „P“ – können Mitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen. „EM“ weist auf Seminare zur Qualifikation ehrenamtlicher Mitarbeiter/-innen hin, „EK“ auf Veranstaltungen des Elternkreises.

Diese Termine haben wir bereits in mobil 2/2020 angekündigt:

19./20. Juni: Patientenschulung Osteoporose (Nr. 2020-06-19 P, Bad Kreuznach)

26./27. Juni: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen – Die Kunst des Scheiterns (Nr. 2020-06-26 A, Bad Kreuznach)

3./4. Juli: Yoga für rheumakranke Menschen (Nr. 2020-07-03 A, Bad Kreuznach)

10./11. Juli: Feedback - hilfreiche Rückmeldungen geben und bekommen (Nr. 2020-07-10 EM, Bad Kreuznach)

17./18. Juli: Haus und Hof der kreativen Möglichkeiten (Nr. 2020-07-17 A, Mainz)

7./8. August: Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück! Der Umgang mit dem inneren Schweinehund (Nr. 2020-08-07 A, Bad Kreuznach)

ATMEN UND SINGEN BRINGT MUSKELN UND GELENKE ZUM HEILEN UND SCHWINGEN –

Atem-Körperarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Nr. 2020-08-21 A (Mainz)

Die Lebensfreude des Sommers über den Körper zu erleben, ist eine wunderbare Möglichkeit, sich neu wahrzunehmen. Wir laden ein zu einem Wochenende mit Singen, Lachen, Atmen, Bewegen, bewegt werden. Wir

wollen spürend den Körper verstehen und annehmen. Dabei kommen Muskeln und Gelenke ganz von selbst in schwingende Resonanz mit dem Heilen in uns.

Mit einfachen und heilenden Atem-Körperübungen, mit Tönen, Vokalraumarbeit und Gesängen werden wir durch das Wochenende gehen. Innere Schwingungen entfalten sich, erreichen Muskeln, Gelenke und das Nervensystem. Sie lösen Spannungen, fördern Feinbeweglichkeit und Durchlässigkeit und tun wohl. Beschwerden können sich wandeln. Die Übungen und auch die Gesänge erfordern keine Vorkenntnisse und sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Beginn: Freitag, 21. August (14.30 Uhr)

Ende: Samstag, 22. August (17.00 Uhr)

Leitung: Bärbel Iken (Atemtherapeutin, Familienpädagogin) und Clarissa Licht (Atemtherapeutin, Gesangspädagogin)

Ort: Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstraße 24-26, 55116 Mainz

Kosten: 37 Euro

FIBROMYALGIE-SEMINAR

Nr. 2020-08-21 A (Bad Kreuznach)

Das Fibromyalgie-Syndrom äußert sich mit Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, insbesondere im Nacken und Rücken, in den Schultern, im Bereich des vorderen Brustkorbs, der Arme, an den Hüften, im Bereich der Kniegelenke und in der Umgebung der Sprunggelenke. Viele Betroffene haben weitere Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Schwellungs- und Taubheitsgefühl in Armen und Beinen.

Die meisten können schlecht ein- oder durchschlafen, viele fühlen sich müde und abgeschlagen oder leiden unter Depressionen und Ängsten. Doch die Beschwerden des Fibromyalgie-Syndroms können gelindert werden, zum Beispiel mit Entspannungsmethoden und Bewegung. Es gibt zahlreiche Wege – wichtig ist, für sich selbst herauszufinden, was die Beschwerden lindert oder verstärkt.

Beginn: Freitag, 21. August (14.30 Uhr)

Ende: Samstag, 22. August (17.00 Uhr)

Leitung: Dipl.-Psych. Bernhard Kübler-Nolde und Sylvia Rotheimer-Hering, Psychologische Psychotherapeuten

Kosten: 37 Euro

TAI CHI CHUAN FÜR MENSCHEN MIT RHEUMA – Fließende Bewegungsübungen für Körper, Geist und Seele

Nr. 2020-08-29 A (Bad Marienberg)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die sich durch Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit auszeichnet. Sie kann gut an die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen angepasst werden. Die Bewegungen werden mit großer Genauigkeit ausgeführt. Dies lenkt die Konzentration auf den eigenen Körper, sodass der Geist zugleich beschäftigt und entspannt ist. Die natürliche Atmung wird unterstützt und der gesamte Körper entlastet.

Beginn: Samstag, 29. August (10.00 Uhr)

Ende: Sonntag, 30. August (13.30 Uhr)

Leitung: Roswitha Ananda Klee, Dipl.-Sozialpädagogin und Tai-Chi-Lehrerin

Ort: Wildpark Hotel, Kurallee 2, 56470 Bad Marienberg (Westerwald)

Kosten: 37 Euro

Patientenschulung

In diesen erkrankungsspezifischen Kursen lernen Patienten mehr über ihre Erkrankung und können so aktiv mit ihr umgehen. Das Mitwirken an der Therapie wirkt sich positiv auf die Krankheitsbewältigung aus. Das Programm und die Inhalte sind an den Erfahrungen und Vorkenntnissen der Teilnehmer orientiert. Anmelden können sich Mitglieder und Nichtmitglieder mit einer gesicherten Diagnose.

FAMILIEN-/YOUNGRHEUMI - WOCHENENDE

Nr. 2020-09-04 **EK** (Altleiningen)

Anfang September findet im Familien-gästehaus Burg Altleiningen (Landkreis Bad Dürkheim) ein Familienwochenende des Arbeits- und Informationskreises „Eltern rheumakranker Kinder“ statt. Teilnehmen können Eltern mit ihren rheumakranken Kindern und deren Geschwistern, ebenso die YoungRheumis. Weitere Informationen erhalten Sie über den Elternkreis,

E-Mail: elternkreis@rheuma-liga-rlp.de

Beginn: Freitag, 4. September (17.30 Uhr)

Ende: Sonntag, 6. September (14.00 Uhr)

FELDENKRAIS FÜR RHEUMAKRANKE – Bewusstheit durch Bewegung

Nr. 2020-09-11 **A** (Bad Kreuznach)

Die Feldenkrais-Methode wurde von Moshé Feldenkrais entwickelt. Dabei führen die Teilnehmer einfache Bewegungen aus, die ihnen durch Erspüren und Bewusstmachen nach und nach neue Bewegungen erlauben. Durch die wiederholte Verknüpfung von Denken, Fühlen und Handeln entsteht „Bewusstheit durch Bewegung“. Die Methode ist für Menschen geeignet, die ihre eigene Beweglichkeit verbessern möchten. Für alte und junge Menschen, mit Einschränkungen oder Behinderungen oder nicht, für Menschen, die unter Anspannungen, Schlafstörungen oder Schmerzen leiden – für alle, die einen neuen Weg suchen, mit ihrem Körper beschwerdefreier umzugehen.

Beginn: Freitag, 11. September (14.30 Uhr)

Ende: Samstag, 12. September (15.30 Uhr)

Leitung: Christine Lißmann, Heilpraktikerin und Feldenkrais-Lehrerin

Kosten: 37 Euro

ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION

Nr. 2020-09-18 **EM** (Bad Kreuznach)

Ohne Kommunikation wäre die Arbeit in der Rheuma-Liga undenkbar: So tauschen wir zum Beispiel Wissen und Erfahrungen aus, planen unsere Aktivitäten miteinander, drücken Wertschätzung und Verständnis aus. Durch gute Gespräche kommen wir in der Sa-

Planungsstand Mitte April 2020

Aktuelle Informationen über mögliche Absagen von Seminaren wegen des Corona-Virus und zum Schutz vor Covid-19 erhalten Sie über den Infoverteiler (s. Seite 2) und auf den Internetseiten unseres Landesverbandes.

che weiter und einander menschlich näher. Wir kommunizieren also ständig – und doch hat jeder schon Situationen erlebt, in denen ein Gespräch gar nicht so verlaufen ist, wie man es sich vorgestellt hatte. Zu diesen Themen wird informiert und diskutiert, vor allem aber praxisnah ausprobiert: Grundlagen der Kommunikation und Kommunikationsmodelle – Wirkung von Worten und Körpersprache – Aktives Zuhören – Effektive Gesprächsführung

Beginn: Freitag, 18. September (14.30 Uhr)

Ende: Samstag, 19. September (15.30 Uhr)

Leitung: Andrea Feldhaus, Dipl.-Pädagogin
Teilnahme für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen kostenfrei

Übernachtung im Preis enthalten: Der Kostenanteil, den ein Teilnehmer für eine Schulung oder ein Seminar zahlt, schließt auch die Unterkunft und Verpflegung im Hotel ein. Dass die Kurse kostengünstig angeboten werden können, ist neben der Organisation durch den Landesverband auch einigen Förderern zu verdanken. Die Seminare und Patientenschulungen der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz werden finanziell unterstützt durch die Aktion Mensch, die Deutsche Rentenversicherung Bund und die GKV Selbsthilfe-Förderung.

Anmeldung: Wenn Sie an einem Seminar oder einer Patientenschulung teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Landesverbandes (Anschrift s. Impressum auf Seite 8, E-Mail: seminare@rheuma-liga-rlp.de). Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Absagen: Ihre Anmeldung zu einem Seminar/einer Schulung ist verbindlich. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Ort: Die Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Caravelle Hotel im Park (Weinkaufstraße 1, 55543 Bad Kreuznach) statt.

Zahlung auch per Bankeinzug: Der Eigenanteil, den die Teilnehmer/-innen eines Seminars entrichten (s. „Kosten“ bei den Seminarbeschreibungen), können Sie bequem per Bankeinzug zahlen. Dazu erteilen Sie dem Landesverband einfach bei Ihrer Anmeldung ein Lastschriftmandat. Sie haben aber auch weiterhin die Möglichkeit, diesen Eigenanteil mit einer Überweisung zu zahlen.

Informationen: Alle Seminare der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz finden Sie auch auf unseren Internet-Seiten:

www.rheuma-liga-rlp.de > „Therapie und Hilfe“. Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Rheuma-Liga, Frau Spieß, Telefon 0671 8340453.

Das Thema Datenschutz

Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten der Mitglieder hat eine hohe Priorität für die Rheuma Liga Rheinland-Pfalz – nicht erst seit Inkrafttreten der Datenschutz-Grundverordnung vor zwei Jahren. In seiner **Datenschutzerklärung** informiert der Landesverband über die Verarbeitung von personenbezogenen Daten in der Mitglieder- und Beitragsverwaltung sowie bei der Kommunikation mit den Mitgliedern. Sie regelt auch die Rechte und Pflichten, die sich aus den Bestimmungen der DSGVO ergeben. Die Datenschutzerklärung ist beim Landesverband erhältlich und auch online (**www.rheuma-liga-rlp.de/datenschutz**) abrufbar.

ARBEITSGEMEINSCHAFT BAD BERTRICH-ZELL

Mitglieder wählten neuen Vorstand

Im Januar hat die örtliche Arbeitsgemeinschaft Bad Bertrich-Zell ihren Vorstand gewählt. Nachfolger von Hermann Biersbach als Vorsitzender der öAG ist Christian Max.

Am 29. Januar fand im Bürgerhaus in Lutzerath eine Mitgliederversammlung der Bad Bertricher Arbeitsgemeinschaft statt. Hermann Biersbach begrüßte die 125 Mitglieder und ging dann auf das abgelaufene Jahr 2019 ein.

Er richtete großen Dank an die Mitarbeiter und Therapeuten im Thermalbad Bad Bertrich und im Krankenhaus Zell. Die Geschäftsführerin des Landesverbandes, Margit Schmalhofer, stellte dann den Kas- senbericht der Arbeitsgemeinschaft vor.

Vor der Wahl hatte der bisherige Vorsitzende Hermann Biersbach erklärt, aus Altersgründen nicht mehr für das Amt des 1. Vorsitzenden zu kandidieren. Die teilnehmenden Mitglieder wählten in den ehrenamtlich tätigen Vorstand:



Versammlung im Bürgerhaus (v.l.): Christian Max, Anneliese Krüchting, Angelika Stamm-Karrenbrock, Gertrude Hürter, Erna Johann, Hildegard Schiffels-Gierden, Alfons Schneiders und Margit Schmalhofer

1. Vorsitzender: Christian Max

2. Vorsitzender: Alfons Schneiders

Rechnungsführerin: Erna Johann

Beisitzerinnen: Gertrude Hürter, Anneliese Krüchting, Hildegard Schiffels-Gierden, Angelika Stamm-Karrenbrock

Als **Kassenprüfer** wurden Elsbeth Dillenburg und Elvira Pöhnlein gewählt.

Der neu gewählte 1. Vorsitzende bedankte sich im Namen des neuen Vorstandes für das entgegengebrachte Vertrauen. Anschließend ehrte Christian Max mehrere verdiente Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Bad Bertrich-Zell für ihre langjährige Treue zur Rheuma-Liga. ←

ARBEITSGEMEINSCHAFT SPEYER-SCHIFFERSTADT

Neuer Gesprächskreis Fibromyalgie gegründet

Auch in der örtlichen AG Speyer-Schifferstadt gibt es seit kurzem einen Fibromyalgie-Gesprächskreis. Zur Gründungsveranstaltung kamen 35 interessierte Betroffene.

„Das übertraf alle unsere Erwartungen“, so die Leiterin des Gesprächskreises Maike Kroll und die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Jutta Weber. Beim ersten Treffen am 18. Februar in Schifferstadt wurde deutlich, dass viele Teilnehmer schon lange am Fibromyalgie-Syndrom leiden. Doch bei den meist jüngeren Betroffenen wurde die Diagnose erst vor kurzem gestellt, was zu Veränderungen

und Problemen im privaten und beruflichen Umfeld geführt hat.

Alle waren sich einig, dass das Fibromyalgie-Syndrom mit seinem komplexen Krankheitsbild bei vielen Ärzten noch immer nicht „angekommen“ ist. Hier will der Gesprächskreis aufklären, praktische Tipps zur Alltagsbewältigung geben und ein offenes Ohr für die Probleme der Teilnehmer/-innen haben.

Dabei geht es darum, das Selbstvertrauen zu stärken und das Selbstwertgefühl im Umgang mit der Erkrankung zu verbessern – in den Familien, im Freundeskreis und im Berufsleben. Für Maike Kroll und Jutta Weber ist es sehr wichtig,

dass alle den Humor nicht verlieren und weiterhin Spaß im Leben haben.

Der Gesprächskreis soll kein „Jammereclub“ sein, der nur die depressiven Verstimmungen verstärkt. Er bietet den Teilnehmenden einen geschützten Rahmen, in dem alle ohne Scheu und Ängste über ihre Empfindungen sprechen können. Im Gesprächskreis Fibromyalgie Speyer-Schifferstadt kann jeder seine Sorgen äußern und auch Themen ansprechen, die man den Familien, den Kindern, dem Chef und den Kollegen nicht mitteilen möchte. Bei jedem Gesprächstermin wird es ein Thema geben, das den Abend grundsätzlich gestaltet. Diese →

Themen werden mit den Teilnehmer/-innen gemeinsam festgelegt.

Die monatlichen Treffen sollen künftig abwechselnd in Schifferstadt (Katholisches Gemeindehaus, Salierstraße 104) und in Speyer (Haus der Familie/Mehrgenerationenhaus, Weißdornweg 3) stattfinden. ←

WEITERE INFORMATIONEN

Jutta Weber, Telefon 06235 952101

E-Mail: speyer-schifferstadt@rheuma-liga-rlp.de

Mitgliedsbeitrag steuerlich absetzbar

Der Mitgliedsbeitrag des Landesverbandes Rheinland-Pfalz e.V. der Deutschen Rheuma-Liga ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG als Spende absetzbar. Die Gemeinnützigkeit wurde zuletzt am 28.06.2018, Liste 534, festgestellt.

Mitglieder, die den Jahresbeitrag für die Deutsche Rheuma-Liga von der Lohn- oder Einkommensteuer absetzen wollen, können diese Bescheinigung bei ihrem Finanzamt einreichen. Sie gilt zusammen mit dem Kontoauszug als Beleg für die Finanzbehörden.

GESPRÄCHSKREIS FIBROMYALGIE MAINZ

Auch nach 20 Jahren nicht überflüssig

Der Fibromyalgie-Gesprächskreis in der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Mainz hat im März sein 20-jähriges Bestehen gefeiert. Ein Jubiläumsfest war wegen der Corona-Krise nicht möglich, aber die öAG erinnerte an die Gründung und Entwicklung der Gruppe.

Entstanden ist der Mainzer Gesprächskreis im Jahr 2000 auf Initiative der damaligen Vorsitzenden der öAG, Christa Detering. Kurz darauf übergab sie die Leitung an Christiane Bauer und Christiane Solbach. Die beiden selbst betroffenen Frauen haben mit viel Engagement und Herzblut die Gruppe aufgebaut und geleitet. Der Andrang war groß, die Abende recht turbulent.

Den beiden ging es vor allem darum, das Wissen rund um die Erkrankung weiterzugeben und zu zeigen, wie viel man mit – und trotz – der Erkrankung noch leisten kann. Das ist bis heute so geblieben. Christiane Bauer musste dann aus gesundheitlichen Gründen die Gesprächskreisleitung abgeben; so kam 2012 Andrea Bickart als Gesprächskreisleiterin hinzu.

Die Arbeit des Gesprächskreises sorgte bald dafür, dass auch in anderen Orten die Nachfrage nach Informationen und Gesprächen rund um die Fibromyalgie stark anstieg. So fanden sich Christiane Solbach (Mainz), Erika Wiegand (Cochem) und Ursula Lei (Landesverband Saar) zusammen: Sie gründeten das landesweite Netzwerk Fibromyalgie, das inzwischen auf 17 Gesprächskreise angewachsen ist.

Was sich in all diesen Jahren nicht geändert hat: Noch immer gibt es viele Unsicher-

heiten, Wissenslücken und Mythen rund um die Erkrankung. So ist der Mainzer Gesprächskreis Fibromyalgie auch heute nicht überflüssig – er wird weiterhin eine wichtige Anlaufstelle sein, um mehr über die Krankheit zu lernen, den eigenen Körper besser zu verstehen und wieder etwas Lebensfreude in den eigenen Alltag zu bringen.

Die Selbsthilfe ist im Umgang mit chronischen Erkrankungen wie der Fibromyalgie von großer Bedeutung, und der Kontakt zu anderen Betroffenen trägt wesentlich dazu bei, besser mit dieser Erkrankung leben zu lernen. Auch heute stecken in den Gesprächskreis-Treffen

mit Christiane Solbach und Andrea Bickart viel Herzblut und Engagement. Und was die ausgefallene Feier betrifft – die lässt sich später nachholen! ←



Christiane Solbach (links) und Andrea Bickart erinnerten an 20 Jahre Fibromyalgie-Gesprächskreis

ARBEITSGEMEINSCHAFT KASTELLAUN

Gut besuchte Mitgliederversammlung

Am 28. Februar fand die Jahreshauptversammlung der örtlichen AG Kastellaun statt. Mehr als 50 Mitglieder nahmen an dem Treffen teil.

Die Mitgliederversammlung war Anlass für mehrere Auszeichnungen. Die Vorsitzende der öAG, Karin Geis, dankte einigen langjährigen Mitgliedern mit Urkunden und kleinen Geschenken für ihre Treue zur Rheuma-Liga.

Nicht alle Jubilare konnten an der Versammlung teilnehmen. Anwesend waren Isolde Buschbaum, Ursula Heusler und Carmen Nowaczyk (seit 10 Jahren dabei); Anita Buschbaum, Gisela Härter, Roswitha Kochhan und Liesel Schneider (20 Jahre); Marlene und Ernst Diederichs, Werner Mengen, Waltraud Stoffel (25 Jahre) sowie Hannelore Meinhard (30 Jahre). Die anderen erhielten später den Dank der Arbeitsgemeinschaft.

Eine besondere Ehrung gab es für die Rechnungsführerin im ehrenamtlichen Vorstand der öAG: Michaela Etges wurde mit der silbernen Ehrennadel der Deutschen Rheuma-Liga und einer Ehrenurkunde für 10-jährige Vorstandsarbeit ausgezeichnet.



Karin Geis (links) mit den geehrten Jubilaren (v.l.) Isolde Buschbaum, Hannelore Meinhard, Carmen Nowaczyk, Waltraud Stoffel, Roswitha Kochhan, Liesel Schneider, Ursula Heusler, Marlene Diederichs, Gisela Härter, Anita Buschbaum, Werner Mengen und Ernst Diederichs.

Der Termin dieser Mitgliederversammlung war, wie sich herausstellte, gut gewählt: Noch am Tag zuvor hatte es heftig geschneit, sodass viele Mitglieder nicht gekommen wären. Und ab Mitte März wäre die Versammlung wegen der Einschränkungen durch das Corona-Virus nicht möglich gewesen. Dies bedeutet auch, dass manche der für 2020 geplanten Aktivitäten nicht oder erst später stattfinden können. So mussten der Vortrag eines Osteopathen und der Tulpenblüten-Ausflug zum Keukenhof abgesagt werden.

Weiter stehen in diesem Jahr auf dem Programm: ein Kochkurs für Fi-

bromyalgie-Patienten, ein Besuch des „Gläsernen Globus“ in Simmern und eine Fahrt nach Königswinter zum Drachenfels. Im Herbst soll eine Autorenlesung mit Kaffeeklatsch stattfinden, zudem ist ein Besuch der Crucenia-Therme in Bad Kreuznach vorgesehen. Auch einen Line-Dance-Kurs plant die öAG für ihre Mitglieder.

Am Ende der Mitgliederversammlung dankte Karin Geis den anderen im Vorstand für das Engagement und die gute Zusammenarbeit. Die gaben den Dank zurück an die 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Kastellaun. ←

ARBEITSGEMEINSCHAFT NASSAU

Ehrung zweier Mitglieder

Zwei Mitglieder der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Nassau wurden für ihre langjährige Treue zur Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz geehrt. Sie erhielten Urkunden und kleine Präsentе.

Die Weihnachtsfeier der Arbeitsgemeinschaft war auch Anlass für Ehrungen: Edeltraud Deinert und Margot Rechenbach erhielten Urkunden und kleine Präsentе zum Dank für ihre Treue. Sie sind seit zehn Jahren Mitglieder der Rheuma-Liga. Die Vorsitzende der öAG Nas-

sau, Brunhilde Keding, überreichte ihnen die Urkunden und gratulierte den beiden.



Edeltraud Deinert, Brunhilde Keding und Margot Rechenbach (v.l.) bei der Ehrung

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga,
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Schloßstraße 1
55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 83404-50
Fax 0671 83404-60

Bankverbindung/IBAN:

DE05 5609 0000 0002 0635 82
Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück eG
www.rheuma-liga-rlp.de
E-Mail: info@rheuma-liga-rlp.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Margit Schmalhofer (Geschäftsführerin)

Redaktion: Christian Feldhaus

Auflage: 17.500