Sprechen Sie uns an!

Ihre direkte Ansprechpartnerin bei der
Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.:
Edith von Keitz, Tel. 030 32 290 29 63
Email: vonkeitz@rheuma-liga-berlin.de

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Schützenstraße 52, 12165 Berlin
Telefon 030 - 32 290 290
Telefax 030 - 32 290 29 39
www.rheuma-liga-berlin.de

Spendenkonto-Nr. 4545
BLZ 100 205 00
Bank für Sozialwirtschaft

Mit freundlicher Unterstützung von:

DAK Unternehmen Leben

GEK Gmünder ErsatzKasse

Hamburg Münchener Krankenkasse

HEK Hanseatische Krankenkasse

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von zahlreichen Vergünstigungen.

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

ZU JUNG FÜR RHEUMA?

18 plus

Informationen und Angebote für junge Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Inhalt

3 **Diagnose: Rheumatoide Arthritis – und nun?**
Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist ihr erster Ansprechpartner

4 **Ursache und Behandlung rheumatischer Erkrankungen**
Leben mit einer chronischen Erkrankung

6 **Unsere Angebote für Sie auf einen Blick**
Freizeitgestaltung mit anderen jungen Rheumakranken

8 **Selbsthilfegruppen für junge Rheumakranke**
Erfahrungs- und Informationsaustausch für junge Rheumakranke

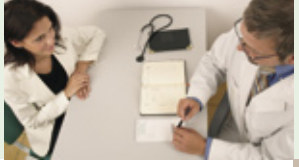
9 **Stammtisch für junge Rheumatiker**
Entspannter Treffpunkt für junge Leute

9 **›Rheumafoon‹ in Ihrer Nähe**
Junge Rheumakranke beraten junge Rheumakranke

10 **Rheuma-Liga für Sie im Internet:**
Ausgewählte Links bieten Informationen online

11 **Lesetipps**
Bücher, Broschüren, Downloads

Herausgeber:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Schützenstraße 52
12165 Berlin
Telefon 030 - 32 290 290
Telefax 030 - 32 290 29 39
www.rheuma-liga-berlin.de



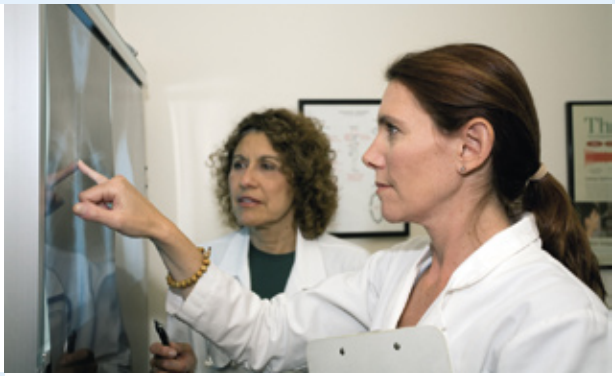
Wir sind ihr erster Ansprechpartner: Seit über 30 Jahren hilft und berät die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Menschen mit rheumatischen Erkrankungen - in jedem Lebensalter.

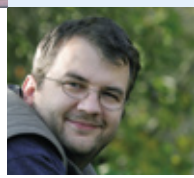
Diagnose: Rheumatoide Arthritis – und nun?

Gerade volljährig geworden, die Ausbildung oder das Studium in Angriff genommen, den Berufseinstieg gemeistert, die erste eigene Wohnung, verliebt, verlobt, verheiratet, Familien- und Karriereplanung: In den Lebensjahren zwischen 18 und 30 ist die Zeit auf eine ganz spezielle Weise abwechslungsreich und bunt. Viele Weichen werden gestellt, noch nicht alle Wege sind absehbar. Und inmitten dieser Jahre des Aufbruchs ins eigene Leben fällt die Diagnose »Rheumatoide Arthritis«, »Sjögren«, »Lupus« oder »Morbus Bechterew« oder eine andere von über 100 rheumatischen Erkrankungen.

? Warum gerade ich ? Wieso ausgerechnet »Rheuma« – diese Erkrankung kann auch junge Mensche treffen ? Wie lange kann ich noch »normal« leben ? Besteht Lebensgefahr ? Was werde ich in einigen Jahren nicht mehr können ? Wie spreche ich meine Probleme in der Familie, im Beruf, im Freundeskreis an ? Bekomme ich die beste Behandlung ? Was ist mit ergänzenden Heilmethoden ? Warum benötige ich Physiotherapie ? Was ist eine Patientenschulung ? Was muss ich an Kosten tragen ? Bekomme ich Hilfe, was kann ich wie beantragen ? Gibt es andere Menschen, die – möglichst in meinem Alter – auch unter dieser Krankheit leiden und Tipps und Infos haben ?

Fragen über Fragen – wichtig ist: Keiner ist für sich allein – die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist für jeden in jedem Alter in jeder Lebenssituation immer der erste Ansprechpartner!





Ursache und Behandlung rheumatischer Erkrankungen

Die Ursachen vieler rheumatischer Erkrankungen sind leider noch immer nicht bekannt. Was wir wissen: es handelt sich um Störungen des Autoimmunsystems, so dass zum Beispiel körpereigene Zellen ohne einen erkennbaren Anlass Gelenke und Organe zerstören können. Dieser Prozess – einmal ausgelöst – kann ganz rasch zu irreparablen Zerstörungen führen, in einigen Fällen sogar lebensgefährlich verlaufen. Früh erkannt, können einige rheumatische Erkrankungen heutzutage sehr gut behandelt und der Krankheitsverlauf gestoppt werden.

Rheumatische Erkrankungen verschwinden nicht »einfach so« wieder: sie sind chronisch. Bei jungen Betroffenen handelt es sich häufig um entzündlich-rheumatische Erkrankungen, die schubweise verlaufen, einen unvorhersehbaren Krankheitsverlauf haben und mit Einschränkungen und Schmerzen verbunden sind.

Die Herausforderung dabei: nicht das Leben der Krankheit anzupassen, sondern die Krankheit in das eigene Leben zu integrieren.

Wenn die Schmerzen und insbesondere die Morgensteifigkeit der Gelenke zunehmen sollten, ist unbedingt der Facharzt, der Rheumatologe, aufzusuchen.

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. hat es sich als Hilfs- und Selbsthilfeorganisation zum Ziel gesetzt, Ansprechpartner für Betroffene zu sein und deren Interessen in der Öffentlichkeit zu unterstützen – Ihre Interessen.

Wir haben Informationen über die verschiedenen rheumatischen Erkrankungen, haben Adressen der Rheumatologen und können auch über alle Fragen rund um die Erkrankung informieren und weiterhelfen: Wir bieten Ihnen Informationen, Tipps, Austausch und Kontakt mit anderen Betroffenen. So ergeben sich neue Chancen und Möglichkeiten. Jeder kann mitmachen!

Eine chronische Erkrankung – auch wenn sie gut behandelt werden kann – sollte nicht auf die »leichte Schulter« genommen werden. In der Rheuma-Liga lernen die betroffenen Menschen, ihr Schicksal zu tragen, sich zu motivieren und gesundheitsbewusst zu leben – vor allem, sich mit anderen zu bewegen. Dabei soll der Spaß am gemeinsamen Erleben nicht zu kurz kommen! Wichtig ist auch, dass das Selbstwertgefühl nicht unter den Folgen der Erkrankung leidet! Hier helfen wir mit speziellen Angeboten, dass vielleicht aus vermeintlichen Schwächen auch Stärken erwachsen können.

Das Prinzip der Rheuma-Liga:
...wir bewegen mehr – bedeutet, dass wir den Mut nicht verlieren, denn wir können gemeinsam die Krankheit bekämpfen!

Angebote im Internet:

www.rheuma-liga-berlin.de

weitere Links: siehe Seite 10

Unsere Angebote für Sie auf einen Blick

Beratung, Information, Austausch:

- Rheumafoon (telefonische Informationen durch Betroffene)
- Beratung und Gespräche zur Krankheitsbewältigung
- regelmäßige Treffen in Selbsthilfegruppen
- Berliner Stammtisch
- Workshops
- Seminare/Patientenschulung
- Arzt-Patienten-Gespräche

Bewegung, Therapie, Entspannung:

- Aquafitness
- Nordic Walking-Kurse
- Ergotherapie/ Gelenkschutz
- Yoga
- Entspannungstraining/ Schmerzbewältigung

Kreativität und Gestaltung:

- Seidenmalerei
- Töpfern
- Malen mit Musik
- Theater

Infos:
informieren Sie sich über unser umfangreiches Angebot in unseren Broschüren:
agil bleiben!
agil-kalender

Selbsthilfegruppen für junge Rheumakranke

In den Gruppen treffen sich regelmäßig junge Menschen mit ähnlichen Problemen, die sich durch die Erkrankung ergeben können. Neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch geht es um Themen wie Behandlungsmöglichkeiten, Berufswahl, Studium, sozialrechtliche Fragenstellungen, Partnerschaft, Schwangerschaft und Medikamente und anderes mehr.

Ganz wesentlich sind auch die gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Unternehmungen.

In der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. gibt es spezielle Selbsthilfegruppen für Betroffene im Alter von etwa 18 bis 30 mit unterschiedlichen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Darüber hinaus trifft sich eine Arbeitsgruppe junger Rheumakranker regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zur Planung. Ihre Altersgruppe wird von der Landessprecherin Daniela Winkels innerhalb des Berliner Verbands vertreten.

Kontakt/Infos:
Landessprecherin Daniela Winkels, Kontakt über Edith von Keitz, siehe Randspalte Seite 9

Stammtisch für junge Rheumatiker

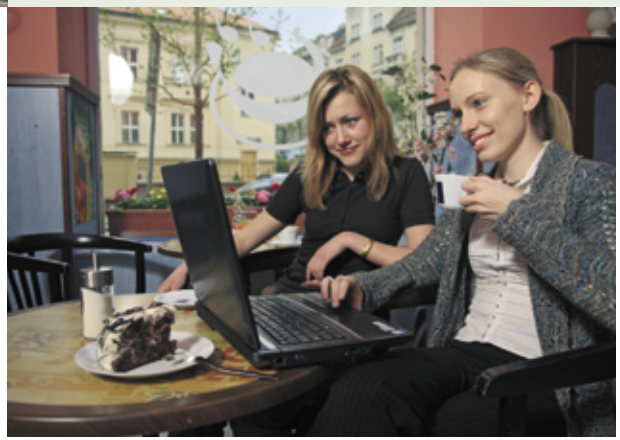
Junge Rheumakranke treffen sich – in der Regel einmal monatlich – zum Erfahrungsaustausch in geselliger Atmosphäre. Hier können eigene Ideen eingebracht, der Austausch mit Betroffenen gesucht oder Informationen der Rheuma-Liga erfragt werden. Lernen Sie Gleichaltrige mit derselben Erkrankung, ähnlichen Herausforderungen und individuellen Erfahrungen kennen und tauschen sich mit ihnen in entspannter Atmosphäre aus! Melden Sie sich bei uns und kommen Sie einfach vorbei: Wir sagen Ihnen gerne, wann und wo das nächste Treffen stattfindet – Kontakt siehe rechts.

Kontakt/Infos:
Edith von Keitz, Soziale Beraterin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin, Telefon: 030 - 32 290 29 63
Email: vonkeitz@rheuma-liga-berlin.de

›Rheumafoon‹ in Ihrer Nähe

Schon seit mehr als 10 Jahren haben Sie am so genannten »Rheumafoon« die Möglichkeit, sich mit Ihren Fragen direkt per Telefon an andere junge Betroffene zu wenden. Das Projekt wurde von der Rheuma-Liga bundesweit unter dem Motto »junge Rheumakranke beraten junge Rheumakranke« ins Leben gerufen. Auch in Berlin steht Ihnen eine kompetente Ansprechpartnerin zur Seite:

Rheumafoon:
Anne Balschun, Telefon: 030 - 855 55 35



Rheuma-Liga für Sie im Internet: ausgewählte Links

http://geton.rheuma-liga.de ► Get on! Portal des Bundesverbandes der Deutschen Rheuma-Liga e.V. für junge Menschen mit Rheuma – mit Informationen, Erfahrungsaustausch, Foren, Community und Service.

www.rheuma-liga-berlin.de ► Homepage der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., der größten Berliner Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft im Gesundheitswesen, für und von Menschen mit chronisch rheumatischen Erkrankungen.

www.rheumaberatung.de ► Onlineberatung der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. in den Bereichen Allgemeine Beratung, Gesundheitsberatung, psychosoziale Beratung zur Krankheitsvermittlung.

www.rheuma-tage-berlin.de ► Die Berliner Rheuma-Liga lädt regelmäßig zu informativen, medizinischen, kulturellen und geselligen Veranstaltungen ein – die Termine finden Sie auf der dafür eigenen Homepage immer aktuell und auf einen Blick. Kommen Sie vorbei: Sie sind herzlich eingeladen!

Lesetipps

Leben und Lieben mit Rheuma
Ein Leitfaden für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, Bonn 2001
Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Jobs und mehr
Ausbildung, Beruf und Erwerbsminderungsrente, Bonn 2002
Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Get on! – Das Magazin für junge Leute mit Rheuma
Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Medizinische Ratgeber

Schwangerschaft bei Rheuma Sicherheit für Mutter und Kind
Dr. med. Wolfgang Brückle, 2002, Urania Stuttgart, ISBN-10: 3-332-01352-1

Nordic Walking mit Rheuma
Hartwig Gauder, 2005, Rübe Verlag, ISBN-10: 3-938527-01-3

Empfehlungen des Bundesverbandes:

Entzündliches Gelenkrheuma.
Rat, Hilfe und Informationen
Miehle, Wolfgang, Rheumamed-Verlag, 2005
ISBN: 978-398060761

Diagnose Rheuma – Lebensqualität mit einer entzündlichen Gelenkerkrankung
Loisl, Daniela/Puchner, Rudolf, Springer Verlag, 2. Auflage 2008, ISBN: 987-3211756379

▲ *alle Broschüren auch als Download unter Service erhältlich: http://geton.rheuma-liga.de*