

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Diepgen
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00
Konto 33 89 100
IBAN DE94100205000003389100
BIC BFSWDE33BER



Ihre Ansprechpartner:

**Mitgliederbetreuung und
Gruppenangebote für
Körper und Seele**
(Kurse, Funktionstraining,
Schulungen, Fortbildungen,
Mitgliedschaft)

► Tel. 030 32 290 29 10
E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Mo-Fr 9-13 Uhr
Do 9-13 Uhr/14-17 Uhr

**Veranstaltungen/Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit**

► Tel. 030 32 290 29 24
E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

**Soziale Beratung,
Selbsthilfegruppen,
Ehrenamt**

► Tel. 030 32 290 29 50
E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Online Beratung

► www.rheuma-liga-berlin.de
► www.rheumaberatung.de



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Junge Klassik

Talente des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin konzertieren

Unter der Schirmherrschaft des Senators für Gesundheit und Soziales Mario Czaja

Sonnabend **1. März 2014** 19 Uhr
Konzertsaal Hardenbergstraße/Fasanenstraße 10623 Berlin

Benefizkonzert zugunsten rheuma-
kranker Kinder und Jugendlicher

Solisten, Kammermusikensembles
und ehemalige Studierende des
Julius-Stern-Instituts

Werke für Violine, Klavier, Vibraphon
und Celloensemble von Johann Sebas-
tian Bach, Frédéric Chopin, David
Friedman, Camille Saint-Saëns, Peter
Tschaikowski, Heitor Villa-Lobos u. a.

Moderation: Silke Mannteufel,
kulturradio vom rbb



Kartenreservierung unter Tel: 030/3185 2374 (Anrufbeantworter), E-Mail: udkkasse@udk-berlin.de.
Um eine Mindestspende von 15 Euro pro Karte wird gebeten.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Europäischer Freundeskreis des Julius-Stern-Instituts
der Universität der Künste Berlin e.V.



Universität der Künste Berlin



Für musikalische Nachwuchsförderung



Lions Club Berlin-BonaFacta



Westfälischer Musikverein Ahrens

agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Das Info-Magazin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

- **Es geht voran -**
Fliese für Fliese
zum Generationenbad
- **Weihnachtsgala:**
Weihnachtswünsche im Mittelpunkt
- **Preisverleihung der Stiftung**
Wolfgang Schulze:
Zwei Preisträger ausgezeichnet
- **Experten aus Betroffenheit:**
Interview mit Heidemarie Hillmer



Liebe Mitglieder und Freunde der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.: an dieser Stelle schreiben viele Redakteure etwas über ein ereignisreiches oder erfolgreiches Jahr und blicken zurück. Keine Sorge, das habe ich – bewusst – nicht vor. Aber ich stelle mir die Frage, ob Sie am Jahresende auf das Jahr 2013 zurückblicken. Eigentlich stelle ich mir die Frage, ob ein solcher Rückblick für Menschen mit chronischen Erkrankungen nicht vielleicht gar nicht so erstrebenswert sein könnte.

Sie gehören vielleicht zu den Patienten, die vom plötzlichen Tod von Herrn Dr. Natusch wie auch von Herrn Dr. Haux direkt betroffen sind. Dann stehen Sie am Jahresende ohne Rheumatologen da, denn wir haben von den Rheumatologen gehört, dass fast keiner mehr neue Patienten aufnehmen kann beziehungsweise die Wartezeiten bei 4-8 Monaten liegen. Gleichzeitig lehnte der Zulassungsausschuss die Vertretungsregelung für Herrn Dr. Natusch einige Tage vor Heiligabend ab. Die offizielle Erklärung lautet: eine Wiederbesetzung der mit über 1.000 Patienten mehr als vollen Praxis ist nicht erforderlich, weil andere Rheumatologen die Patienten versorgen. Selbst mir, der seit vielen Jahren und Jahrzehnten als Präsident mit Beharrlichkeit, aber auch mit der nötigen Geduld, sich gegenüber den Organen der sogenannten Selbstverwaltung einsetzt, ist dieses Possenspiel nicht mehr nachvollziehbar. Ich bin daher der Arbeitsgruppe Soziales und insbesondere dem Einsatz unseres Mitglieds, Elke Seibt, und dem Leiter der Arbeitsgruppe, Horst-Dieter Ladewig, mehr als dankbar, dass sie rechtzeitig auf das Problem aufmerksam gemacht haben. Wir haben daher Unterschriften gesammelt und bitten Sie, bis zum 31.1.2014 den Aufruf durchzulesen und – sollten Sie einverstanden sein – uns zurückzusenden. Sie können den Aufruf in unseren Treffpunkten erhalten oder auch im Internet. Wir werden auch im neuen Jahr darauf hinwirken, dass Sie endlich fachgerecht und vor allem zeitnah versorgt werden!

Liebe Mitglieder, vielleicht blicken Sie zurück auf lange Wartezeiten auf einen Rheumatologen. Konnten Sie den Termin bei Ihrem Arzt nicht wahrnehmen, weil seine Praxis nicht behindertengerecht ist? Haben Sie das Jahr 2013 mit Warten auf die Bearbeitung Ihres Schwerbehindertenausweises oder mit Ablehnungen durch einen Kostenträger, mit Problemen an Ihrem Arbeitsplatz oder in der Familie verbracht? Leiden Sie immer noch an den Folgen eines Sturzes am Jahresanfang auf glatten Wegen? Hat Ihnen Ihre Rehabilitation im Jahr 2013 geholfen oder waren Sie in einer Einrichtung, die sich mit „Rheuma“ kaum auskennt, als denn endlich die Bewilligung kam? Mir wurde auch berichtet, dass einige von Ihnen Ende November plötzlich innerhalb von einer Woche in sogenannten Eilverfahren eine Reha antreten mussten. Vielleicht gehören Sie auch zu einem der über 1.000 rheumakranken Menschen, die aufgrund von Schließungen von Bewegungsbädern im Jahr 2013 im übertragenen Sinne zunächst auf der Straße standen. Und Sie fragen sich, was Sie politisch bewegen können und bewegt haben im Jahr der Bundestagswahlen.

Wie tröstlich und vor allem wie wichtig ist es da, dass die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. für Sie da ist. Wir sind Ihre Botschafter und vertreten Ihre Interessen. Wir konnten im Jahr 2013 wieder über 1.000 rheumakranken Menschen in unseren Beratungsangeboten weiterhelfen, über 7.000 Betroffenen in unseren Bewegungsgruppen, fast 1.000 in unseren Selbsthilfegruppen ein wenig Perspektiven geben. Das bedeutet: jeder Einzelne bleibt nicht mit seinem Rückblick allein. Und Sie wissen: auf die Rheuma-Liga können Sie sich im Jahr 2014 verlassen – wir setzen uns für Sie ein. Zum Beispiel bauen wir ein eigenes Generationenbad: Inzwischen hat unsere Stiftung Wolfgang Schulze die Begegnungshalle gekauft – ein wichtiger Schritt nach vorne!

Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern für Ihren Einsatz und allen Kooperationspartnern, Politikern und Vertretern der Sozialversicherungen für die Zusammenarbeit im Jahr 2013 mit dem Ziel, die Lebensqualität rheumakrankender Menschen zurückzugewinnen, zu erhalten und zu verbessern. Ich wünsche Ihnen und uns allen ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Neues Jahr 2014!

Ihr

Dr. Helmut Sörensen

Dr. Helmut Sörensen
Präsident





04

40. Mitglieder-
versammlung

Weihnachtsgala im
Intercontinental

06



10

Aktiv gegen
Rheuma –
ich bin dabei!

BERICHTE

- 04 40. Mitgliederversammlung:
Fortschritte beim Generationenbad
- 05 Zauberhaftes Konzert:
Ein Leserbrief zum Benefizkonzert
- 06 Weihnachtsgala: Im gediegenen Ambiente
- 07 Reisebericht: Hotel Smeraldo/Abano
- 08 Stiftung Wolfgang Schulze:
Erstmalig zwei Preisträger ausgezeichnet
- 09 Veranstaltung: 5. Arthrosetag

EHRENAMT

- 10 Ehrenamtliches Engagement:
Interview mit Heidemarie Hillmer
- 11 Dringend gesucht:
Machen Sie mit beim Ehrenamt
- 12 Veranstaltung: Welt-Rheuma-Tag

NEUES VOM VORSTAND

- 13 Der Vorstand:
Aktiv für die Rheuma-Liga Berlin

NEUES AUS DEN BEZIRKEN

- 14 Die Rheuma-Liga in den Bezirken:
Angebote – Interessenvertretung
- 15 Selbsthilfegruppen:
30 Jahre Selbsthilfegruppe Steglitz
- 16 Freie Kursplätze: Wasser-, Gelenk- und
Wirbelsäulengymnastik – Angebote für
Körper und Seele

VERANSTALTUNGEN/TERMINE

- 18 Veranstaltungskalender
Termine 1. Halbjahr 2014
- 19 Wanderausstellung
- 24 Einladung Benefizkonzert zugunsten
rheumakranker Kinder und Jugendlicher

KURZMELDUNGEN

- 19 Mitteilungen: **Nachrufe, Erinnerung**

VERSCHIEDENES

- 20 Spendeninformation: Generationenbad –
Anlass-Spende – Barrierefreier Zugang
- 21 Spielwiese, Impressum
- 22 Beratung, Gruppen, Ansprechpartner

Fortschritte beim Generationenbad

Mitgliederversammlung mit politischer Diskussion und Sommerveranstaltung am 14.9.

Ein Tag voller Höhepunkte wartete auf die zahlreichen Gäste, die am 14.9. die Sommerveranstaltung der Rheuma-Liga Berlin besuchten. Den Auftakt bildete um 11 Uhr die 40. Mitgliederversammlung: Dr. Sörensen, Präsident des Landesverbandes Berlin, begrüßte die Besucher in der Begegnungshalle auf das Herzlichste. Die Mitglieder nutzten die Veranstaltung, um sich ausgiebig über die Entwicklung des Vereins zu informieren. Besonders die Nachricht, dass der Bauantrag für das Generationenbad bewilligt wurde, wurde vom Publikum mit großer Freude aufgenommen.

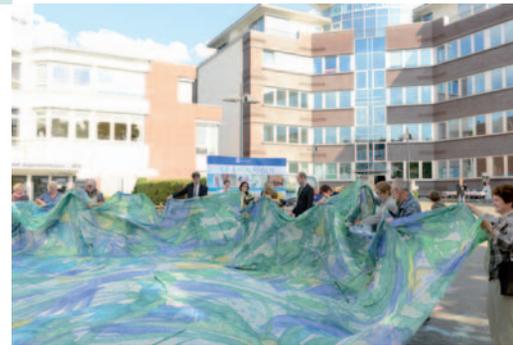
Im Anschluss folgte – anlässlich der Bundestagswahlen am 22. September – eine politische Diskussion, moderiert von Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Mit Jan-Marco Luczak (CDU), Mechthild Rawert (SPD), Lars Lindemann (FDP), Heiko Thomas (Bündnis 90/Die Grünen), Ulrike Pohl (Piratenpartei) und Elke Breitenbach (Die Linke) waren alle Parteien des Berliner Abgeordnetenhauses vertreten. Im Mittelpunkt stand das Thema Gesundheit. Seit Jahren beklagt die Rheuma-Liga den Versorgungsnotstand, der zu frühzeitiger Berentung und Pflege schwerst rheumakranker Menschen führt. Das muss nicht sein: wenn es in Berlin die erforderlichen 60 Rheumatologen geben würde, könnten die neuen Therapien gegen die entzündlich verlau-

fenden Rheumaerkrankungen frühzeitig eingesetzt werden.

Die aufgeschlossenen Politiker setzten sich mit diesen Fragen auseinander: Warum hat unter den Krankenkassen nur die AOK eine Vereinbarung zur Früherkennung von „Rheuma“? Wieso schließen die Berliner Bewegungsbäder mit 30 Grad für rheumakranke Menschen, in denen wichtige Präventions- und Bewegungsangebote stattfinden? Warum werden rheumakranke Menschen im Beruf ausgegrenzt und was kann die Politik dagegen tun? Warum fördern die privaten Krankenkassensicherungen die Selbsthilfe in keinsten Weise, obwohl sie doch von den Leistungen der Rheuma-Liga profitieren? Am Ende der Diskussion stellten sich die Vertreter der Parteien den kritischen Fragen des Publikums. Sichtlich beeindruckt von den Ausführungen verschiedener Betroffenen nahmen die Diskutanten wichtige Anregungen für ihre politische Arbeit mit.

Gruppenfoto vor dem neuen Info-Banner zum Generationenbad

Nach der Diskussion traten alle – Gäste, Vorstandsmitglieder und Politiker – zu einem gemeinsamen „Gruppenfoto“ zusammen, vor dem neuen Informationsbanner zum Bauvorhaben „Generationenbad“. Viele Besucher nutzten die folgende Veranstaltungspause, um sich eine Bratwurst, ein Stück Kuchen oder ein Getränk zu holen. Am Grill- und Getränkestand



Wie im letzten Jahr machten viele Besucher bei der Therapietuch-Aktion mit.

wurden knapp 200 Euro gespendet. Andere besuchten das Treffen der jungen Rheumatiker im Konferenzraum und warfen dort einen Blick auf die neue Internetseite der Rheuma-Liga Berlin. Das spätsommerliche Wetter und die musikalische Begleitung von DJ Colin luden dazu ein, vor der Halle zu flanieren und sich über die Rheuma-Liga Berlin zu informieren und Angebote der Praxis Liesegang und von Alles Brille wahrzunehmen. Die Kinder zog es zu den beiden Künstlern der Zauberwerkstatt, wo sie sich schminken lassen oder sich an Geschicklichkeitsspielen versuchen konnten.

Mit der Ehrung verdienter Ehrenamtlicher fand das Programm seine Fortsetzung. Dr. Sörensen und Monika Diepgen, die Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin, überreichten den Jubilaren Urkunden zur Anerkennung ihrer Treue. Danach wurden andere engagierte Mitglieder für ihre besonderen Verdienste mit silbernen Ehrennadeln und Berliner Freiwilligenkarten ausgezeichnet. Würdevoll untermalt wurde die Ehrung durch zwei hoffnungsvolle und begabte junge Musiker des Julius-Stern-Instituts: Wolf Hassinger und Michelle Kutz spielten die Passacaglia von Georg Friedrich Händel.

Aufklärung und Information rückten gegen 14 Uhr ins Zentrum der Veranstaltung: Prof. Dr. Gromnica-Ihle referierte zum Thema „Arthrose“ und beantwortete die Fragen der Zuschauer, die oft selbst betroffen waren. Im zweiten wissenschaftlichen Fachvortrag sprach Prof. Dr. Thomas Dörner über die Krankheitsbilder „Rheumatoide Arthritis“ und „Sjögren-Syndrom“. Danach gehörte die Begegnungshalle den Rheuma-Liga-Mitgliedern aus Tempelhof-Schöneberg, die sich beim Bezirkstreffen einfanden. Sie wurden mit einem Grußwort von Beate Hübner, Vorstandsvorsitzende der LV Selbsthilfe, empfangen. Zum Abschluss der Sommer-



Gemeinsames Gruppenporträt für das Generationenbad.



Monika Diepgen und Dr. Sörensen.

veranstaltung schwangen alle Gäste gemeinsam vor dem Begegnungshalle ein riesiges Therapietuch, bis der Stoff sich wellenartig auf und ab bewegte. Die Aktion lieferte wunderschöne Bilder und brachte eine Botschaft klar zum Ausdruck: wir freuen uns auf das neue Generationenbad!



oben: Dr. Luczak (CDU) und Mechthild Rawert (SPD) nahmen als Vertreter ihrer Parteien an der politischen Diskussion teil, Frau Dr. Gromnica-Ihle (r.) moderierte.

unten: Beate Hübner sprach zum Thema „Ehrenamt“, Prof. Dörner hielt einen wissenschaftlichen Vortrag.

Spiegeln, Spiegeln an der Wand: des Rätsels Lösung in der Hand.

Wasserdichte, feine, weiche, ...
Nur, die Mittel, die Besten, ...
Café, die Erde, die Wärme, ...
Richter, die Kraft, die Wärme, ...
Ding, die UNIK, die Kraft, ...
Zentrum, die Bombe, die ...
Schuld, die Bitter, die ...
Eich, die Kerze, die ...
mein, die ...

Zauberhaftes Konzert für Klarinette, Klavier und...

Leserbrief einer Besucherin

Ich bin kein ausgewiesener Kenner von Konzertmusik, aber von Mozart, Bach, Mussorgski und anderen lasse ich mich hin und wieder gern verzaubern. Als ich mich entschieden hatte, am 3. November 2013 nachmittags in der Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. das Konzert „Von Italien nach Berlin“ zu besuchen, kannte ich weder das Programm noch die Begegnungshalle. „Klarinette und Klavier“ waren Grund genug für den Konzertbesuch. Hätte ich auch nur die leiseste Ahnung davon gehabt, was mich dort erwartet – ich wäre nicht hingegangen. Um es vorweg zu nehmen: Ich wäre heute um eine grandiose Erfahrung ärmer!

Mein erster Eindruck: Die Begegnungshalle mag für vieles geeignet sein, aber nicht für ein Konzert. Vielleicht könnte schon ein Stück zusammenrollbarer Teppichrasen auf der „Bühne“ optisch wie akustisch das Geschehen aufwerten, ein Mikrofon bei den Ansagen diese verständlicher rüberbringen und somit besser auf das darauf Folgende einstimmen.

Außer Schumann, Busoni und Poulenc (1899-1963) standen mehrere zeitgenössische Werke auf dem Programm sowie einige ihrer Komponisten auf der Bühne. Komponisten? Ich würde eher die Steigerung „Zauberer“ verwenden wollen. Die weiteren Zauberer Antonio Capula (Klarinette) brachten unter anderem Uraufführungen und deutsche Erstaufführungen zu Gehör. Es war absolut still im Saal (abgesehen von dem weiter unten genannten zusätzlichen „Instrument“), die Spannung mit Händen zu greifen, wenn aus dem teilweise zerlegten Klavier und der Klarinette akustisch ein orientalischer Wind („Vento d' Oriente“) gezaubert wurde. Salvatore Frega (geb. 1989) berichtete dem Publikum zuvor, dass er dieses Werk mit kalabrischen Einflüssen seinen Großeltern gewidmet hat. Wie ein Kaninchen aus dem Zylinder gezaubert wird, hat sich im Laufe der Jahre weitgehend herumgesprochen. Wie Wind aus den gehörten Instrumenten gezaubert wird, bleibt mir zunächst ein Geheimnis.

Sehr einfallsreich auch Girolamo Dera-co (geb. 1976) mit „Anima Mea“ für Klarinette und Tablet. Dabei spielte auch

Wasser eine Rolle. Was passiert eigentlich mit einer Klarinette, die absichtlich ins Wasser getaucht wird? Ist sie danach noch ein unbeschädetes Instrument? Auch das bleibt zunächst ein Geheimnis. Bereits bei Fregas „Vento d' Oriente“, dem zweiten Programmpunkt, war die triste Mehrzweckhalle vergessen. Nur ein weiteres, ungewöhnliches Instrument, von den Komponisten (noch) nicht vorgesehen, mischte sich ständig, auch an den



Internationale Musiker spielen regelmäßig bei den Benefizkonzerten in der Begegnungshalle.

leisesten Stellen der Kompositionen, störend ein: Das Arbeitsinstrument des unglaublich fleißigen Fotografen. Schade. Manchmal wünschte ich, dass meine Ohren nicht mehr ganz so gut wären. Doch dann wären mir wohl auch viele Absichten der jungen Komponisten entgangen.

Das Konzert für Klarinette, Klavier und Fotoapparat war ein sehr intensives Erlebnis, dem leider nur rund zwei Dutzend Besucher lauschten. Sollte es wider Erwarten doch den einen oder anderen ablehnenden Zuhörer im Publikum gegeben haben, so rufe er sich in Erinnerung, dass auch die sogenannten „klassischen“ Komponisten zu ihrer Zeit oftmals Ungeohntes zur Aufführung brachten. Ein großes „Dankeschön“ an die Initiatoren und alle an der Vorbereitung und Durchführung des einmaligen Klangerlebnisses Beteiligten.

Von A. M., Besucherin des Konzertes am 3. November.

Die Begegnungshalle kann mit Ihrer Hilfe weiter verschönert werden. Auch finden 2014 wieder viele Benefizkonzerte statt, die Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf S. 18. Unterstützt werden die Konzerte durch die AOK Nordost und die BKK.

Fröhliche Weihnachten im gediegenen Ambiente

Weihnachtsgala 2013

Alle Jahre wieder... kommen Mitglieder und Freunde der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. im Hotel Intercontinental in der Budapester Str. 2 zusammen. Die traditionelle Weihnachtsgala fand am Sonntagabend, den 7. Dezember 2013 statt – in diesem Jahr bereits zum 16. Mal! Rund 700 Gäste waren erschienen, um ein buntes und fröhliches Programm zu genießen, das von den Vorstandsmitgliedern Cornelia Baltscheit und Gerlinde Bendzuck herzlich und souverän moderiert wurde.

Im festlich dekorierten Saal Potsdam, eröffnete der „Rheuma-Meisen“-Chor die Weihnachtsgala mit einer Auswahl stimmungsvoller Weihnachtslieder. Das von der Chorleiterin Birgit Sommer selbst komponierte Lied „10 kleine Weihnachtsengel“ fand dabei großen Anklang, denn



ganz oben: Chor und Ballett traten gemeinsam auf.

mitte: Monika Diepgen (l.) zog den Gewinner des Hauptpreises.

unten: Barbara Schöne unterhielt die Gäste mit einer Weihnachtslesung.

als große Überraschung erschienen nach und nach Kinder der Ballettschule Sabine Roth auf der Bühne und tanzten in Engelskostümen anmutig zum Chorgesang. Nach der Ehrung zweier Gruppensprecherinnen und zweier ausgeschiedener Vorstandsmitglieder setzte das Ballettensemble seinen Auftritt fort mit einer fulminanten Interpretation von „Ballet Shoes“. In der anschließenden Pause waren die Besucher aufgerufen, Karten mit ihren Weihnachtswünschen am Rheuma-Liga-Stand abzugeben. Wie in den vergangenen Jahren konnten die Besucher an den Ständen der Kreativgruppen auch liebevoll selbst Gebasteltes erwerben.

Wunschkarten: Besucher schrieben Wünsche auf

Nach der Pause wurde eine Auswahl der Wunschkarten von den Moderatorinnen zusammen mit Vorstandsmitglied Dr. Holger Fricke und Patricia Weiß von der AG „Junge Rheumakranke“ auf der Bühne vorgelesen. Viele Gäste wünschten sich etwa für sich und andere Zufriedenheit, Gesundheit oder auch, weniger stark an Schmerzen zu leiden. Für die Rheuma-Liga wurden ebenfalls wichtige Wünsche formuliert, hier wurden zum Beispiel genannt Erfolg für das Bauprojekt „Generationenbad“ oder steigende Mitgliederzahlen. Momentan werden alle Wunschkarten von einer Arbeitsgruppe ausgewertet, die Ergebnisse sollen in Agil 3/14 vorgestellt werden.

Auch in diesem Jahr hatten viele Unterstützer der Rheuma-Liga attraktive Sachspenden zur Verfügung gestellt, die im Rahmen einer Auslosung an die glücklichen Gewinner übergeben wurden. Als Hauptpreis gewann Renate Domnick eine einwöchige Reise für zwei Personen nach Abano Terme, ermöglicht wurde dies durch die großzügige Unterstützung von Cristina Battisti vom Hotel Smeraldo. Viele Gäste der Weihnachtsgala hatten wieder Päckchen für Obdachlose gepackt, die Bruder Andreas vom Franziskanerkloster in der Wollankstr. mit herzlichen Dankesworten entgegennahm.

Gegen Ende des zweiten Teils steuerte die Weihnachtsgala auf ihren Höhepunkt



ganz oben: Dr. Sörensen und Frau Prof. Gromnica-Ihle stellten Projekte der Rheuma-Liga vor.

oben: Das Moderatorinnenduo Cornelia Baltscheit (l.) und Gerlinde Bendzuck, umrahmt von Dr. Fricke und Patricia Weiß.

zu. Monika Diepgen, die Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin trat auf die Bühne und stellte ihren Überraschungsgast vor. Die bekannte TV- und Theaterschauspielerin Barbara Schöne war ins „Interconti“ gekommen, um die Gäste der Rheuma-Liga auf das frohe Fest einzustimmen. Mit einer zauberhaften Weihnachtsgeschichte und einem entzückenden Leserbrief eines Kindes an die Redaktion der englischen Zeitung „The Sun“ verbreitete sie eine besinnlich-fröhliche Atmosphäre im Saal.

Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Berliner Rheuma-Liga, und Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin des Bundesverbands, informierten die froh gestimmten Gäste über die Arbeit der Rheuma-Liga. Dabei sprach Dr. Sörensen etwa über die Fortschritte beim „Generationenbad“ und Prof. Gromnica-Ihle legte einen Schwerpunkt auf das Thema Ehrenamt. Mit dem gemeinsamen Singen von „Stille Nacht, heilige Nacht“ endete ein Nachmittag voller wunderschöner Geschichten – und erfüllt von Vorfreude auf das nahe Weihnachtsfest verließen die Gäste das prächtige Hotel Intercontinental.

Wir danken den Firmen Hotel InterContinental, Hotel Smeraldo, AMC, Friedrichstadt-Palast, TIPI am Kanzleramt, Wintergarten, Schlosspark-Theater, GASAG, Stern- und Kreisschiffahrt GmbH Praxis Liesegang, Rosenhof, Blumen Petrovic, dem Julius-Stern-Institut sowie Dina Falkenthal für ihre freundliche Unterstützung.

Reise nach Abano

Über Venedig erreichte ich Abano Ende September mit dem Linienbus. Das Hotel zu finden war sehr einfach, da Ingeborg Esser, Leiterin der Selbsthilfegruppe Abano, mir eine gute Wegbeschreibung mitgegeben hatte.

Frau Esser organisiert die Reisen seit über 30 Jahren, trifft alle Absprachen mit der Hotelrezeption, vermittelt und lädt zum Vorbereitungstreffen zu sich nach Hause ein. Wie keine andere kennt sie Abano und die Umgebung, das Hotel, die Anwendungen und hilft auch gerne mit einem Reise- und Sprachführer aus.

Im Hotel Smeraldo hatte ich ein Zweibettzimmer mit großer Terrasse im obersten Stockwerk, es waren 30 Grad Celsius, die Luft war lau und leicht. Es gab Thermalwasser und ausreichend Liegestühle, es atmete sich ganz ohne mein Zutun. Da ich zur Lieblingszeit der italienischen Kurpatienten im Hotel war, bot sich mir eine günstige Gelegenheit einiges über Land und Leute zu erfahren. Aus allen Regionen Italiens waren sie gekommen, beispielsweise aus der Toscana, aus den Dolomiten, Abruzzen, Kalabrien, von der Insel Sizilien, aus Rom, Florenz, Neapel oder Mailand.

Im Schwimmbad mit Whirlpool auf dem warmen Wasser liegend, den Bauch in der Sonne, mich von den Düsen mas-

sieren lassen – ich musste wohl doch im Paradies gelandet sein! Plötzlich laute Gespräche, auch die Geräusche des Whirlpools und das Vogelgezwitscher wurden schließlich übertönt. Die Italiener sprachen mich oft mit „Ciao Bella“ an, gelegentlich antwortete ich „Ciao Bello“.

Montags und freitags gab es einen Dinnerempfang mit dezenter Klaviermusik, die ich immer sehr genoss. Salat, Vorspeise, Hauptgang, wahlweise verschiedene Fleisch und Fischgerichte sowie Nachspeisen wurden zum Mittag und Abendbrot serviert. Leider hatte ich etwas Pech mit dem Wetter – zwischen dem 25. September und dem 9. Oktober gab es mindestens sechs Tage Dauerregen. Sie, lieber Leser, können aber beruhigt fahren, denn das gab es dort zu dieser Jahreszeit noch nie.

Nach dem Dinnerempfang wurde zum Tanz gebeten. Spannend war es, die Italienerinnen zu beobachten: So fielen etwa die Römerinnen oft durch elegante, geschmackvolle Kleidung und vornehme Zurückhaltung auf. Sie tanzten nur, wenn sie von einem Herrn aufgefordert wurden. Ich tanzte häufig, denn es war sehr erstaunlich und lange her, dass ich so viele gute, sogar ausgezeichnete Tanzpartner hatte. Paso doble, Mazurka, Hully-Gully, Twist, Walzer, Tango – bisher wusste ich

nicht, dass ein Musiker das alles spielt und ich es tanzen konnte. Erholung fand ich bei den zahlreichen Anwendungen im Thermalbad und ganz besonders wirksam sind die ganzkörperlichen Heilschlamm-packungen, nicht zu verwechseln mit unserem Fango.

Zahlreiche Ausflüge bieten sich an: neben Venedig etwa ein Stadtpaziergang durch Padua, eine Tour in die Euganeischen Hügel, Fahrradfahrten durch Abano, Montegrotto und Umgebung. In den mittelalterlichen Städten auf Schritt und Tritt europäischer Kulturgeschichte zu begegnen, den Spuren Galileo Galileis in Padua zu folgen: das allein lohnt schon die Reise! Urlaubs- und Gesundheitsziele können hier miteinander verbunden werden.

Wenn sie nach Abano mit ihrem Pkw fahren, bedenken Sie, lieber Leser: die Straßenführung ähnelt der in Venedig, labyrinthhaft. Die Rezeption im Hotel Smeraldo gibt Ihnen gern und kompetent jede erwünschte Auskunft und Unterstützung, um Ihnen die Ankunft und den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Reisebericht (in Auszügen) von Karin Tober, Gewinnerin einer zweiwöchigen Kurreise nach Abano-Terne, zur Verfügung gestellt vom Hotel Smeraldo bei der Weihnachtsgala 2012



Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme 2014.

Frau
Ingeborg Esser
Draisweg 12

12209 Berlin

Für eine Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an mich oder rufen Sie mich an unter 030 / 773 46 57.

Ich bin interessiert an einem Kuraufenthalt in Abano-Terme von:

Frühjahrsreise 2014 9.4. – 30.4.

16.4. – 7.5.

Für ein Beratungsgespräch melden Sie sich bitte bei Frau Esser.

Nach Absprache sind auch andere Termine oder eine 14-tägige Reisedauer möglich.

| | |
|---------|-----|
| Name | |
| Vorname | |
| Straße | |
| PLZ | Ort |
| Telefon | |

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer

Erstmalig zwei Preisträger ausgezeichnet

Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze am 14.10.13



Dr. Sörensen und Frau Prof. Gromnica-Ihle ehrten die beiden Preisträger, Dr. Feist (l.) und Dr. Alexander.

Zwei Preisträger – ein Novum in der langjährigen Historie der Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze. Dr. med. Eugen Feist und Dr. med. Tobias Alexander (beide Charité-Centrum für Innere Medizin und Dermatologie) teilten sich in diesem Jahr den jährlichen Stiftungsforschungspreis. Zuvor hatte eine renommierte Experten-Jury unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, der Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., die beiden Forschungsarbeiten als gleichrangig bewertet. Die festliche Preisverleihung fand am 14. Oktober in der Villa der Weberbank in Berlin-Schmargendorf unter den Augen zahlreicher Besucher aus Wissenschaft und Forschung statt.

Mit seiner Interpretation von Ludwig van Beethovens Sieben Variationen über „God Save the King“ WoO 78 stimmte Elias Braun (Julius-Stern-Institut, 12 Jahre alt; Schüler von Prof. Doris Wagner-Dix, Botschafterin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.) die Gäste im Gartensaal auf die Preisverleihung ein. Nach der Dar-

bietung lud die Moderatorin Frau Prof. Gromnica-Ihle ins Gästezimmer. Dr. Helmut Sörensen, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Wolfgang Schulze und Wolfgang Harth, Vorstand der Weberbank hießen die Besucher dort auf das herzlichste willkommen, die mit Spannung die Vorträge der Preisträger erwarteten.

Anschauliche Vorträge der Preisträger

Nach einer prägnanten und persönlichen Laudatio durch Prof. Dr. med. Thomas Dörner (Charité-Centrum für Innere Medizin und Dermatologie) eröffnete Dr. Feist die Vortragsreihe. Der Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Arbeit ist die Forschung zum Sjögren-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine zur Gruppe der systemischen Bindegewebserkrankungen (Kollagenosen) gehörende Erkrankung des Immunsystems mit unbekannter Ursache. Die Arbeit thematisiert „Genexpression von katalytischen Proteasomuntereinheiten und Resistenz gegenüber Proteasominhibition in B-Lym-

phozyten von Patienten mit primärem Sjögren-Syndrom“.

Im Anschluss betrat der zweite Preisträger des Abends, Dr. med. Tobias Alexander, die Bühne und stellte seine Forschungsarbeit vor. „Foxp3+ Helios+ regulatory T cells are expanded in active systemic lupus erythematosus“ lautet der Titel. Seine Arbeit ist ein wichtiger Beitrag zum besseren Verständnis des systemischen Lupus Erythematoses, einer Autoimmunerkrankung mit vielfältigen Symptomen. Für Dr. Alexander hielt Prof. Dr. med. Falk Hiepe (ebenfalls Charité-Centrum für Innere Medizin und Dermatologie) eine würdevolle Laudatio. Prof. Hiepe gewann 2004 den Stiftungsforschungspreis.

Zum Abschluss des Programms präsentierte Dr. med. Christina Zielinski (Cellular Immune Regulation group, Charité-Centrum für Innere Medizin und Dermatologie) ihr Forschungsvorhaben: „Regulation and rule of GM-CSF production by human T helper cells in health



Die Villa der Weberbank - ein stilvoller Ort für eine außergewöhnliche Veranstaltung.

and autoimmunity". Jährlich fördert die Stiftung Wolfgang Schulze auch ein vielversprechendes Forschungsvorhaben.

Michail Glinkas Variationen a-Moll – über das russische Lied „Unten im tiefen Tal“, aus den Händen von Elias Braun, leiteten nun über zum anschließenden Empfang. Hier tauschten sich die Teilnehmer bei „Flying Food“ und einer Auswahl von Getränken über die Preisverleihung und andere Themen aus. Das lodernde Kaminfeuer lud etliche Gäste zum Verweilen ein. Sicherlich setzte die Preisverleihung auch in diesem Jahr wieder einen wichtigen Akzent für das Thema „Rheuma-Forschung“.

Unterstützt wurde die Veranstaltung durch die Weberbank AG und Pfizer.



Wolfgang Harth begrüßte als Vertreter der Weberbank die Gäste.

Frau Prof. Wagner-Dix mit ihrem Schüler Elias Braun.

Stiftung Wolfgang Schulze

verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.



Neueste Erkenntnisse zur Arthrosetherapie

5. Arthrosetag am 23.10.13

Arthrose ist eine Erkrankung, die jeden treffen kann: Über sechs Millionen Menschen müssen in Deutschland einen Arzt wegen ihrer schmerzhaften Gelenke aufsuchen. Was Arthrose ist und wie man sie behandeln kann – darüber informierte der 5. Arthrosetag während des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) am 23. Oktober in Berlin auch interessierte Laien. Experten aus Orthopädie, medizinischer Forschung und Physikalischer Medizin, Rehabilitations- und Schmerzmedizin stellten sich den Fragen der Besucher. Die Professoren Erika Gromnica-Ihle, die Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, und Wolfgang Rüter, der Direktor der Orthopädie Klinikum Bad Bramstedt GmbH und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hatten die wissenschaftliche Leitung der Fachveranstaltung.

Die Veranstaltung erfolgte in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. sowie mit der Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchi-

urgie (BVOU). Unterstützt wurde die Veranstaltung von der DRV Bund, der Techniker Krankenkasse, den Sana Kliniken Sommerfeld sowie AMGEN, Astra Zeneca und MSD. Ein ausführlicher Bericht wird im Mobil 1/14 veröffentlicht.



v. l. n. r.: Abschließende Podiumsdiskussion mit Prof. Rüter, Frau Prof. Gromnica-Ihle, Prof. Dr. Josef Zacher, Prof. Andreas Halder, Dr. Sörensen.

Ehrenamtliches Engagement in der Rheuma-Liga Berlin

In loser Folge wollen wir hier interessante Felder der ehrenamtlichen Mitarbeit vorstellen. In dieser Ausgabe können Sie ein Interview mit Heidemarie Hillmer lesen. Frau Hillmer unterstützt die Rheuma-Liga Berlin als „Expertin aus Betroffenheit“.



Interview

Ehrenamtliche Mitarbeit als „Expertin aus Betroffenheit“: Fragen an Heidemarie Hillmer

Frau Hillmer, Sie sind schon sehr lange bei der Rheuma-Liga. Seit wann sind Sie auch ehrenamtlich für den Verein aktiv?

Ich arbeite seit 2002 ehrenamtlich für die Rheuma-Liga. Das sind jetzt also schon über 10 Jahre.

Im letzten Jahr sind Sie als Patient Partner eingestiegen. Diese Tätigkeit kostet schon etwas Mut, schließlich geht es um die Unterstützung der Ausbildung der Studenten und die Gestaltung von Seminaren. Was tun Sie dort?

Das Patient-Partner-Programm ist einzigartig, ein wirklich tolles Projekt der Rheuma-Liga! Nach einer speziellen

Schulung, die wir durchlaufen, können wir eigenverantwortlich ein Seminar mit Ärzten und Studenten gestalten. Hier referieren wir über die eigene Erkrankung und stehen mit unserer Erfahrung als Betroffene mit rheumatischen Erkrankungen zur Verfügung. Außerdem bieten wir ein praxisnahes Training zur Untersuchung an. Ich zum Beispiel gehe seit langer Zeit einmal im Jahr in eine Schule für Ergotherapie. Dort schildere ich den Schülern, wie es sich als Betroffene lebt.

Welche Erfahrungen haben Sie in dieser Tätigkeit gemacht?

Das Interesse der Studenten ist sehr groß und sie haben viele Fragen an uns. Wir sind eben Praxis und nicht trockene Theorie. Mit uns lernen sie die menschliche Seite einer Erkrankung kennen. Wir helfen auch den Dozenten, indem wir das Seminar begleiten und damit die Kenntnisse zum Thema Rheuma erweitern.

Was ist Ihre Motivation zum freiwilligen Engagement?

Durch ehrenamtliche Mitarbeit, also unentgeltlichem Engagement, können freie Träger, Vereine, Projekte und vieles andere mehr erst existieren und arbeiten. Auch unserer Rheuma-Liga geht es nicht anders. Als Ehrenamtlicher habe ich also einen Teil der Verantwortung übernommen. Ich lerne interessante Leute kennen und habe abwechslungsreiche Aufgaben. Schauen Sie, wenn durch das Patient-Partner-Konzept jemand Lust auf das Studium der Rheumatologie bekommt, dann können wir doch richtig stolz sein. Und vergessen gleich ein wenig unsere Schmerzen.

Ich bin nur eine von vielen fleißigen Ehrenamtlichen in der Rheuma-Liga. Leider gibt uns die Krankheit vor, wie viel Kraft und Zeit wir investieren können. Wichtiger ist aber, dass man sich entscheidet und es gerne macht. Vielleicht kommen ja noch mehr Leute auf den Geschmack, ein Ehrenamt zu bekleiden.



„Experten aus Betroffenheit“ berichten aus ihrem eigenen Alltag.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne können Sie sich auch als „Experte aus Betroffenheit“ engagieren. Die nächste Schulung zur rheumatoiden Arthritis findet am 31.1./1.2. 2014 in Berlin statt, eine weitere ist für Hessen in Planung. Die Schulungen werden durch Pfizer unterstützt.

KONTAKT: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53
oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de

**AKTIV GEGEN RHEUMA –
ICH BIN DABEI!**



Ehrenamt – dringend gesucht...

In vielen Bereichen und Projekten suchen wir weiterhin dringend Unterstützung. Ihr Engagement ermöglicht es, das sich die Rheuma-Liga noch stärker für die Interessen rheumakranker Menschen einsetzen kann.

Also, wir warten auf Sie:

- ▶ Werden Sie **Praxisengel** in rheumatologischen Arztpraxen: Sie sprechen mit den Patienten und weisen auf unsere Beratungs- und Selbsthilfemöglichkeiten hin.
- ▶ Vielleicht interessieren Sie sich für unseren **Besuchsdienst**: schwerst rheumakranke Mitglieder warten auf Sie und freuen sich über Ihren Besuch.
- ▶ **Sie wollen lieber etwas mit Kindern machen?** Machen Sie mit bei unserem Kinderbegleitprogramm »Hand in Hand«.
- ▶ Und auch **bei Veranstaltungen und Messen** suchen wir Hilfen bei der Vor- und Nachbereitung sowie Standbetreuer.
- ▶ Außerdem suchen wir **Fahrerinnen und Fahrer** mit dem Führerschein Klasse B für Ausflugsfahrten.
- ▶ Gerne können Sie auch unser Bauvorhaben Generationenbad unterstützen, indem Sie einen Tag pro Woche für einige Stunden die **Ausstellung zum Generationenbad** betreuen.

▶ Sie sind **künstlerisch und kreativ** veranlagt: Diverse Möglichkeiten warten auf Sie.

▶ Wir suchen **Treffpunktengel** in Steglitz-Zehlendorf und Charlottenburg-Wilmersdorf: Sie empfangen Besucher, telefonieren, geben Info-Material heraus oder schauen bei Bedarf mal nach dem Rechten.

▶ Als **Bezirksexperten** helfen Sie uns, indem Sie aktuelle Informationsmaterialien aus den Bezirken für die Rheuma-Liga zusammentragen und zum Beispiel Adressen, Telefonnummern und relevante Bezirksveranstaltungen recherchieren.

▶ Möchten Sie uns vielleicht unterstützen, indem Sie Kaffee für Besprechungen kochen oder sich um die **Bewirtung** kümmern? Demnächst wollen wir auch Kochkurse in unserer Begegnungshalle anbieten, wo Sie sich einbringen können.

▶ Zu guter Letzt möchten wir in unserer Geschäftsstelle ein **Regal mit Literatur und Broschüren** zum Thema „Rheuma“ aufbauen, wenn wir dafür ehrenamtliche Unterstützung finden.

Wir freuen uns auf Sie – rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.

KONTAKT UND INFORMATION:

Astrid Fengler, Tel. 32 290 29 51 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtliche unterstützen Mitgliederbetreuung

Die Mitgliederbetreuung der Rheuma-Liga Berlin wird durch zusätzliche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützt. Sie stehen unseren Mitgliedern als Ansprechpartner zur Verfügung. Damit sie gut beraten können, erhalten Sie eine Basisschulung zum Thema »Kommunikation«, einen Auffrischkurs für die Arbeit am PC und werden persönlich am Empfang in der Geschäftsstelle am Mariendorfer Damm eingearbeitet. Wir suchen jederzeit weitere Ehrenamtliche für Aufgaben in Empfang und Büro!

KONTAKT UND INFORMATION:

Michael Porzyczki, Tel. 32 290 29 10 oder porzyczki@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtliches Engagement für rheumakranke Kinder

Wir suchen ab sofort Unterstützung:

▶ **Eltern-Kind-Cafè Berlin-Buch.** Unterstützen Sie uns mit ein bis zwei Einsätzen monatlich im Projekt „Eltern-Kind-Cafè“, donnerstags 14–17 Uhr im Helios-Klinikum Buch!

▶ **Kinderrheuma-Sprechstunde Charité Virchow.** Helfen Sie uns als „Praxis-Engel“ in der kinderrheumatologischen Sprechstunde der Charité Campus Virchow (je nach Vereinbarung: montags, dienstags oder donnerstags 14-17 Uhr für zwei Einsätze im Monat)!

Aufgaben: Betreuung von rheumakranken Kindern und deren Eltern, Weitergabe von Informationsmaterialien und Information von Eltern und Jugendlichen über die Angebote der Rheuma-Liga Berlin.

Voraussetzung: Fähigkeiten im Umgang mit Kindern und Teilnahme an Schulungen.

KONTAKT UND INFORMATION:

Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62 oder boehm@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtliche Landessprecher gewählt

Mit der Wahl von Landessprechern im November 2013 erhielten Ehrenamtler in der Deutschen Rheuma-Liga Berlin mehr Möglichkeiten zu Mitwirkung und Mitbestimmung. Die Kandidatinnen stellten sich persönlich vor beim Kurssprecher-Treffen am 5. November und am 20. November beim Gesamtselfhilfegruppensprecher-Treffen.

Folgende Landessprecher wurden gewählt:

Landeselternsprecherin: Angelika Kapp

Landesjugendsprecherin „Junge Rheumakranke“ und „35-50“:

Daniela Winkels (Foto)



Landessprecherin Selbsthilfegruppen:

Elke Seibt und Elke Büttner

Landessprecherin Seltene Erkrankungen/Sjögren:

Elke Seibt

Landessprecherin Seltene Erkrankungen/Kollagenosen:

Lydia Wenta, im Vertretungsfall Jana Köhler

Landeskurssprecherin:

Elke Haughton, Ziba Kabirzadeh, Angelika Thies

Aufgaben der Landessprecher:

- Vertretung des Landesverbands Berlin bei Veranstaltungen der Selbsthilfe
- Vertretung des Landesverbands Berlin bei Tagungen der jeweiligen Zielgruppe auf Landes- und Bundesebene
- Mitwirkung in Arbeitsgruppen zur Unterstützung der Planung und Umsetzung von Aktivitäten, gegebenenfalls auch als Experte bei Veranstaltungen
- Ansprechpartner für Anliegen der Selbsthilfegruppen
- Ansprechpartner für Anliegen und Beschwerden der Kurssprecher oder Teilnehmer aus den Funktionstrainingsgruppen

Bezirksexperten, Eltern-Kind-Cafè und Rheuma-Praxis-Engel werden gefördert durch DRV Berlin-Brandenburg, DRV Bund und die Glücksspirale. Treffpunktengel und ehrenamtliche Berater werden unterstützt durch die DAK und den Generali Zukunftsfonds. Die IKK Brandenburg und Berlin unterstützt „Experten aus Betroffenheit“.

Mit Ehrenamt „aktiv gegen den Rheumaschmerz“

Veranstaltung zum Welt-Rheuma-Tag am 11.10.

Welt-Rheuma-Tag: dieser weltweite Jahrestag soll die Anliegen rheumakrankter Menschen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken. Zu diesem Anlass organisierte die Rheuma-Liga Berlin – wie in den Jahren zuvor – von 15-19 Uhr eine Info-Veranstaltung im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ) auf dem Charité-Gelände in Mitte. Mitveranstalter waren das DRFZ und die Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Mitte.

In diesem Jahr stand der Tag ganz im Zeichen des Ehrenamts. Nach der Begrüßung durch Prof. Dr. Andreas Radbruch, den Wissenschaftlichen Direktor des DRFZ, thematisierten Prof. Dr. Erika



Dr. Sörensen besuchte die Führung durch das Rheuma-Forschungslabor

Gromnica-Ihle, die Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. und Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. deshalb in ihren Grußworten das ehrenamtliche Engagement in der Selbsthilforganisation. Dabei wies Frau Prof. Gromnica-Ihle darauf hin, dass nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen Menschen, die sich regelmäßig ehrenamtlich betätigen, glücklicher sind und eine längere Lebenserwartung haben als Gleichaltrige, die kein Ehrenamt bekleiden. Dr. Sörensen legte dar, wo die rund 300 Ehrenamtlichen überall aktiv im Landesverband Berlin mithelfen.

ma heilen“ legte Laura Oehme, Diplom-Biologin am DRFZ (AG Hauser, Immunodynamik) dar, an welchen Schnittstellen Rheuma-Forschung aktuell ansetzt, um Wege zur Behandlung entzündlich rheumatischer Krankheitsbilder zu finden. Dr. Kirsten Minden von der Jugend- und Kinderreumatologie, DRFZ und Charité, thematisierte „Die Versorgung bei Kindern und Jugendlichen. Was ist? Was wird?“. Zum Abschluss des wissenschaftlichen Teils referierte Prof. Dr. Gerd-Rüdiger Burmester, Direktor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin vor den zahlreich erschienenen Gästen über „Rheumatherapie – sofortige Behandlung nach Erkennen“.

Getreu dem Veranstaltungsmotto „Aktiv gegen den Rheumaschmerz“ konnten die Besucher in Teil II an einem exklusiven Rundgang teilnehmen. Hier öffneten die drei Stationen Rheumatologische Tagesklinik, Rheuma-Labor und Rheuma-Forschungslabor ihre Türen. In parallelen Führungen konnten die Gäste Interessantes rund um das Thema „Rheuma“ erfragen und auch selbst aktiv werden.

Zum Ausklang eines vielfältigen Nachmittags trafen sich zahlreiche Teilnehmer noch auf ein warmes Getränk im Begegnungscafé im Foyer des DRFZ. Unterstützt wurde die Veranstaltung durch die DRV Bund, die Techniker Krankenkasse sowie MSD und Pfizer.



Prof. Burmester (m.), Heidemarie Hillmer und die anderen Referenten bekamen Blumen zum Abschluss.



oben: Frau Dr. Minden und Prof. Gromnica-Ihle informierten die Gäste.

unten: Prof. Radbruch besuchte den Rheuma-Liga-Stand.

Wissenschaftliche Vorträge und ein Rundgang

Referenten der beteiligten Einrichtungen widmeten sich in Teil I des Veranstaltungsnachmittags der aktuellen Rheumatherapie, der Versorgungsforschung in der Rheumatologie und der ehrenamtlichen Arbeit in der Rheuma-Liga Berlin. Letzteres Thema markierte den Auftakt: Sandra Bluhm, eine Sozialarbeiterin der Rheuma-Liga Berlin, stellte das Projekt „Experten aus Betroffenheit“ vor. Hier engagieren sich Betroffene mit rheumatischen Erkrankungen in der medizinischen Ausbildung sowie in der Beratung anderer Betroffener. Das Interview mit der Ehrenamtlichen Heidemarie Hillmer machte klar: Betroffene können als „Experte aus Betroffenheit“ durch ihre eigenen Krankheitserfahrungen direkt helfen, die rheumatologische Versorgung weiterzuentwickeln.

In ihrem Vortrag „Immunsystem erforschen ▶ Entzündung verstehen ▶ Rheu-

**AKTIV GEGEN RHEUMA –
ICH BIN DABEI!**



Der Vorstand: aktiv für die Rheuma-Liga Berlin

Qualitätssicherung - neue Internetseite - neue Software - Fundraising Generationenbad

Ihren Mitgliedern und Kursteilnehmern bietet die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. zahlreiche Dienstleistungen. Verantwortlich dafür, dass die Angebote „funktionieren“, ist der Vorstand des Vereins. Wie der Vorstand der Rheuma-Liga seine Verantwortung wahrnimmt, möchte ich Ihnen anhand einiger Beispiele vorstellen.

Immer besser werden: Qualitätssicherung

Die Rheuma-Liga Berlin betreibt ein aktives Qualitätsmanagement und ist seit 2011 Trägerin des Qualitätssiegels SQCert. Einige Vorstandsmitglieder wie etwa Cornelia Baltscheit engagierten sich intensiv bei der erfolgreichen Rezertifizierung im Dezember 2013, die notwendig war, um das Siegel zu behalten. Dieser Prozess war sehr arbeitsaufwändig: Im Rahmen der ständig laufenden Qualitätssicherung wurden für alle wesentlichen Betriebsabläufe Kennzahlen erfasst und dann evaluiert; außerdem wurden die Kenntnisse der Mitarbeiter über die in Qualitätshandbüchern geregelten Abläufe geprüft.

Zu diesem Themenfeld gehört auch das Beschwerdemanagement. Bei rund 80 Bädern und 6.800 Kursteilnehmern ist es ab und zu unvermeidbar, dass zum Beispiel die Wassertemperatur nicht eingehalten wird, Umkleiden unsauber sind oder Duschen ausfallen. Die Beschwerden unserer Mitglieder und Kursteilnehmer werden durch Mitarbeiter der Rheuma-Liga Berlin erfasst, ausgewertet und der Stand der (schnellstmöglichen) Bearbeitung und Rückmeldung wird protokolliert. Zusätzlich gibt es auf der Homepage der Rheuma-Liga Berlin ein Formular, in dem Sie uns Ihre kritischen Anmerkungen anonym und unbürokratisch zuleiten können: <http://rheuma-liga-berlin.de/kontakt/mitteilungen/>

Schneller informiert: die neue Internetseite der Rheuma-Liga Berlin

Bereits auf der Mitgliederversammlung im September wurde die neue Home-

page der Rheuma-Liga Berlin erstmals vorgestellt. Unter der bekannten Adresse www.rheuma-liga-berlin.de stellt sich die Rheuma-Liga nun in frischem Design und mit aktuellen und klar strukturierten Inhalten dar: die umfangreichen Informationen wurden so aufbereitet, dass Betroffene und ihre Angehörigen sich schneller zurechtfinden. Jetzt sind aktuelle Hinweise, etwa zu Veranstaltungen und Ehrenamtlichen-Schulungen, auf den ersten Blick ersichtlich. Momentan werden einige Bereiche der Internetseite noch überarbeitet, und die interne Evaluation der Seite ist in vollem Gange. Ihre Meinung als Nutzer der Seite ist uns besonders wichtig: bitte geben Sie uns Hinweise, an welchen Stellen wir die Homepage noch benutzerfreundlicher gestalten können!

Entwickelt wurde die Seite von der Agentur Westkreuz in enger Abstimmung mit einigen Vorstandsmitgliedern. Auch hat der Vorstand Patricia Weiß von der AG „Junge Rheumakranke“ dafür benannt, die Social-Media-Aktivitäten der Rheuma-Liga in Berlin und Brandenburg zu betreuen und auf Bundesebene zu vertreten. Frau Weiß und ich laden alle Mitglieder herzlich dazu ein, sich der „Get on!“-Gruppe auf Facebook anzuschließen.

Effektiver durch Technik: neue Software

Die Rheuma-Liga Berlin plant eine Umstellung der Kursverwaltungs- und Abrechnungssoftware. Wir werden den technischen Fortschritt nutzen und eine zukunftsfähige Datenverwaltung installieren, die den Anforderungen unseres wachsenden Vereins und seiner Mitglieder und Kursteilnehmer gerecht wird. Für dieses Vorhaben wurden Fördermittel eingeworben. Vorstandsmitglied Daniela Winkels unterstützt die Geschäftsstelle bei der Planung der Umstellung.

Letztlich soll die neue Software die Buchungsabläufe für Sie als Mitglied und Kursteilnehmer vereinfachen und verkürzen. Außerdem entlastet das Vorhaben unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter in der Geschäftsstelle. Hiermit schaffen wir die Voraussetzung, künftig noch schneller und direkter auf Ihre Anliegen reagieren zu können.



Gerlinde Bendzuck, Verfasserin des Textes, bei der Weihnachtsgala 2013.

Fundraising für das Generationenbad

Dr. Sörensen legte in seiner Ansprache bei der Weihnachtsgala dar, dass für das Generationenbad noch rund 150.000 € fehlen. Diese Mittel werden unter anderem benötigt, um eine umfassende barrierefreie Gestaltung des gesamten Badareals zu ermöglichen. So sollen die Bedürfnisse von Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates berücksichtigt werden, aber auch der besondere Hilfebedarf von Menschen mit Seh- oder Höreinschränkungen. Zudem soll die Gestaltung der Gruppenangebote einen optimalen Rahmen finden.

Die Arbeitsgruppe „Fundraising“ mit Vorstandsmitgliedern und Präsident, der Schirmherrin Monika Diepgen, der Botschafterin Prof. Doris Wagner-Dix und Christa Arnet ist zurzeit intensiv damit befasst, weitere Förderquellen zu erschließen. Es werden zum Beispiel Stiftungen kontaktiert, Gespräche mit einflussreichen Persönlichkeiten gesucht und die Möglichkeiten einer erfolgreichen Platzierung des Projektes bei den Medien und in der weiteren Öffentlichkeit erörtert. Daher an dieser Stelle auch die Bitte: Wer „einen kennt der einen kennt“, und uns mit einem Kontakt zu einem möglichen Geld- oder Fördergeber oder auch in den Medien weiterhelfen könnte, möge sich an Dr. Sörensen beziehungsweise den Geschäftsführer Gerd Rosinsky wenden. Von Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Die Rheuma-Liga in den Bezirken

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Die Montagsgruppe Fibromyalgie sucht noch neue Mitglieder. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Montag im Monat von 15-17 Uhr im Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg.

ORT: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestraße 10, 10585 Berlin

KONTAKT UND INFORMATION:

Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62 oder boehm@rheuma-liga-berlin.de

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Soziale Beratung in der Praxis Dr. med. Ufuk Sentürk

NEU: Jeden dritten Dienstag im Monat findet künftig unsere soziale Beratung von 15-17 Uhr in der Praxis Dr. med. Sentürk statt.

Adresinde Her ayin üçüncü haftasında Sali günleri Saat 15-17 arasında Rheuma-Liga tarafından sosyal danışmanlık bulunmaktadır. Bilgi için Bayan Hilaria Bundschuh ya başvurabilirsiniz tel.32 290 29 54 veya bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

ORT: Praxis Dr.med.Ufuk Sentürk te SO-SYAL DANISMA GÜNÜ, Yorckstr.84a, 10965 Berlin

KONTAKT UND INFORMATION:

Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 54 oder bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

LICHTENBERG

Gründungsaufruf für eine Selbsthilfegruppe gemischtes Krankheitsbild

Wir suchen Teilnehmer und Teilnehmerinnen für eine Selbsthilfegruppe in Neugründung mit vorerst gemischtem Krankheitsbild.

ORT: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS, Nachbarschaftlicher Interessenverband e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

KONTAKT UND INFORMATION:

Sylvia Thomas, Tel. 32 290 29 64 oder thomas@rheuma-liga-berlin.de

MITTE

Selbsthilfegruppe Sjögren-Syndrom 2

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16 bis 18 Uhr in der Charite/Mitte und ist offen für neue Mitglieder.

INFORMATION:

Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de

NEUKÖLLN

Gründung einer türkischen Selbsthilfegruppe

Auch in Neukölln soll sich künftig eine türkische Selbsthilfegruppe für unterschiedliche Diagnosen regelmäßig treffen. Es haben sich bereits einige Interessenten gefunden.

ORT: Bürgerzentrum Neukölln (ehemals Haus des älteren Bürgers), Werbellinstr. 42, 12053 Berlin.

KONTAKT UND INFORMATION:

Sylvia Thomas, siehe oben.

PANKOW

Soziale Beratung im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Jeden vierten Montag im Monat findet unsere soziale Beratung von 14-17 Uhr statt in der Rheuma-Ambulanz des Immanuel-Krankenhauses Berlin-Buch, Haus 201, R.1.130 (Sozialdienst), Lindenberger Weg 19, 13125 Berlin.

ANMELDUNG ERFORDERLICH: In der

Rheuma-Ambulanz unter Tel. 94 79 23 70.

KONTAKT UND INFORMATION:

Hilaria Bundschuh, siehe oben.

REINICKENDORF

Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“

NEU: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 17-19 Uhr findet die Selbsthilfegruppe in der Ev. Familienbildungsstätte „Pastor-Weise-Haus“ in der 1. Etage statt, im Spießweg 7-9, 13437 Berlin. Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

KONTAKT UND INFORMATION:

Hilaria Bundschuh, siehe oben.

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Selbsthilfegruppe „Psoriasis arthritis“

Seit Ende November gibt es eine Selbsthilfegruppe „Psoriasis arthritis“. Weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat im Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin. Um Anmeldung wird gebeten.

KONTAKT UND INFORMATION:

Astrid Fengler, Tel. 32 290 29 51 oder fengler@rheuma-liga-berlin.de

Wandergruppe sucht dringend Verstärkung

Die Wandergruppe der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. sucht dringend Verstärkung bei der Planung und Organisation der Wanderungen! Die langjährige Grup-

Interessenvertretung

Die AG Soziales ist das sozialpolitische Sprachrohr der Rheuma-Liga Berlin. Alle Mitglieder und alle anderen sozialpolitisch Interessierten sind herzlich eingeladen, an ihren Sitzungen teilzunehmen.

In der nächsten Sitzung am 17.2.14 (16-18 Uhr) wird sich die AG Soziales unter anderem mit den folgenden Themen befassen: ► Versorgung mit Rheumatologen ► Versorgung mit Bewegungsbädern ► Patientenrechte im Gesundheitssystem ► Betreuungsrecht.

ORT: Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

KONTAKT UND INFORMATION:

Astrid Fengler, Tel. 32 290 29 51 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de.

Am 14.9.13 bereitete die AG Soziales eine politische Diskussion anlässlich der Bundestagswahlen vor.





Selbsthilfegruppen

30-jähriges Jubiläum Selbsthilfegruppe Steglitz

Damals war's als unsere Gruppe 20 Jahre bestand und mit diesen Zeilen unser Gedicht begann. Unsere Gruppe ist jetzt 30 Jahre zusammen und gemeinsam sind wir durch dick und dünn gegangen.

Waren auch Krücken und Rollis unsere Begleiter, wir haben gelästert, das Leben geht weiter. Es wurde heiß diskutiert, welcher Operateur ist besser, doch am Ende lieferte sich jeder selber ans Messer. Nach jeder OP wurde getröstet und gefragt, wie hast du es überstanden, wenn wir uns zu Kaffee und Kuchen einfanden.

Vier Gruppenmitglieder sind noch immer dabei und für Frau Baltzer halten wir immer ein Plätzchen frei. Da wird gelacht, Bilder angesehen und was Leckeres gegessen und für einige Stunden werden alle Wehwehchen vergessen. Von den Rüdersdorfern hören wir aus Krankheitsgründen nur noch telefonisch, darüber sind wir traurig und finden es gar nicht mehr komisch.

Der Bierpinsel und die Schützenstraße sind Vergangenheit, heute treffen wir uns bei Hannelore Bacher im Pflegeheim und Nostalgie macht sich breit. Wir treffen uns weiter zum Frühstück in der Zillestraße, oder im Garten zum Grillen, so werden wir weiter unsere Freizeit ausfüllen.

Nach dem gemeinsamen Dichten unsere Köpfe rauchen, jetzt können wir wieder was Leckeres zum Essen vom Italiener gebrauchen. Wir bedanken uns bei der Rheuma-Liga, es hat uns gemundet und wir fühlten uns „alle“ wohlig gerundet.

pensprecherin, Frau Grab, hat ihre ehrenamtliche Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben. Die Wandergruppe freut sich auf Sie!

KONTAKT UND INFORMATION:
Stefan Brang, Tel. 32 290 29 65 oder
brang@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

Soziale Beratung

Jeden 2. Montag des Monats, 14.30-16.30 Uhr, bietet die Deutsche Rheuma-

Liga Berlin e.V. soziale Beratung und Informationen an.

ORT: Cafeteria des Hauptmanns-Klubs 103,5; Wendenschloßstraße 103 (Höhe Müggelheimer Straße), 12557 Berlin. Anmeldung erwünscht.

Auch bieten wir jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9.30-12 Uhr soziale Beratung an, in der Praxis Remstedt, Trep-tow Parkcenter, Elsenstr.111. Anmeldung erforderlich.

KONTAKT UND INFORMATION:
Kristine Jahn, Tel. 32 290 29 52 oder
jahn@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtliche Beratungs-sprechstunden in den Bezirken

Ohne Voranmeldung

NEUKÖLLN



Erika Schmidt, Horst Schmidt.

Montags, 10-12 Uhr

Horst Schmidt/Erika Schmidt, Rheuma-Liga-Treffpunkt im Haus des älteren Bürgers, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin, Tel. 32 290 29 61.

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF



Jutta Krüger, 58 Jahre, Berlin/Konradshöhe, Fibromyalgie, verheiratet.

Dienstags, 10-12 Uhr

Jutta Krüger, Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Untergeschoss der AOK, Zillestraße 10, 10585 Berlin, Tel. 32 290 29 61.

PANKOW



Frank Petzsch, Rentner, Prenzlauer Berg, seit 1992 an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt.

Jeden 3. Montag im Monat 9-12 Uhr

Frank Petzsch, Rheuma-Liga-Treffpunkt Pankow, Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstraße 19, 13187 Berlin, Tel. 32 290 29 54.

Freie Kursplätze in den Bezirken

Aktuell freie Kursplätze: Wassergymnastik

FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG

Baerwaldbad

Baerwaldstr. 64 – 67, 10969 Berlin

Freitag 11:30 – 13 Uhr

NEUKÖLLN

Physio-Therapiezentrum GbR

Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Freitag 19 – 20 Uhr



Aktuell freie Kursplätze: Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

MARZAHN-HELLERSDORF

Praxis Theuerkauf **NEU**

Hönowe Str. 70, 12623 Berlin

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Arno-Fuchs-Schule

Richard-Wagner-Str. 30, 10585 Berlin

Dienstag 19 – 20 Uhr

Bezirkstützpunkt in der AOK

Zillestr. 10, 10585 Berlin

Mittwoch 12:30 – 13:30 Uhr

Hockergymnastik

Donnerstag 16:30 – 18:30 Uhr

MITTE

Mobile

Adolfstr. 12, 13347 Berlin

Mittwoch 12:30 – 13:30 Uhr

Hockergymnastik

NEUKÖLLN

Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH

Lahnstraße 52, 12055 Berlin

Montag 15 – 16 Uhr

REINICKENDORF

Diakonie

An der Wildbahn 125, 13503 Berlin

Donnerstag 16 – 18 Uhr

SPANDAU

Turnhalle der AOK

Galenstr. 10, 13597 Berlin

Dienstag 19 – 20 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Immanuel Krankenhaus

Königstr. 63, 14109 Berlin

Dienstag 17 – 19 Uhr

Mittwoch 17 – 18 Uhr

Krankenhaus Bethel

Promenadenstr. 3-5, 12207 Berlin

Donnerstag 16:30 – 18:30 Uhr

Physiotherapie Praxis Liesegang

Siemensstr. 72, 12247 Berlin

Donnerstag 16:30 – 18:30 Uhr

Theodor-Wenzel-Werk

Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin

Montag 19 – 20 Uhr

Donnerstag 16 – 19 Uhr

TEMPELHOF

Physiotherapie Praxis Liesegang **NEU**

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Montag 17 – 18 Uhr

Aktuell freie Kursplätze: Angebote für Körper und Seele

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Rheuma-Liga-Treffpunkt, Untergeschoss der AOK, Zillestraße 10, 10585 Berlin

NEU

Qigong

Montag, 18 – 19:30 Uhr

Feldenkrais (Start: Januar 2014)

Mittwoch, 15:30 – 17 Uhr

MITTE

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Luisenstr. 11 – 13, 10117 Berlin

Qigong

Montag 16 – 17:30 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Schützenstr. 52, 12165 Berlin

Aquarellmalen

Montag und Freitag 10 – 13 Uhr

Atem und Bewegung

Mittwoch 18 – 19:30 Uhr

Feldenkrais

Montag 11:15 – 15:45 Uhr

Donnerstag 9:15 – 10:45 Uhr

Heilkraft des Atems

Mittwoch 9 – 10:30 Uhr

Malen mit Musik

Mittwoch 10:30 – 12:30 Uhr



► Für Anmeldung und bei Rückfragen steht das Team der Mitgliederbetreuung unter Tel. 030 32 290 29 10 oder kurse@rheuma-liga-berlin.de gerne zur Verfügung.



Sibyllenbad - Schmerzlinderung durch Radon-Balneotherapie

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Die Sibyllenbader Radon-Balneotherapie

Die Sibyllenbader Radon-Balneotherapie umfasst eine Serie von circa **zehn Einzelbädern** bei 36 °C Wassertemperatur. Die Badezeit beträgt 20 Minuten mit einer anschließenden Ruhezeit von noch einmal 20 Minuten. Radonbäder werden **nur auf ärztliche Verordnung** abgegeben. Die ärztliche Beratung erfolgt durch den ärztlichen Leiter und Badearzt des Sibyllenbades, Dr. Omparkash Raj. **Die ärztliche Beratung, Anwendungen, physikalische Therapie und Krankengymnastik finden im Kurmittelhaus Sibyllenbad statt. Dort befindet sich auch die Heilwasser-Badelandchaft sowie die Wellnesslandschaft.** Die Radontherapie bringt Entzündungshemmung sowie lang anhaltende Schmerzlinderung bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie Wirbelsäulenerkrankungen.



Vorrangige Heilanzeigen:

- **Chronisch entzündliche rheumatische Erkrankungen** (chronisches Gelenkrheuma, Bechterew'sche Erkrankung, Weichteilrheumatismus)
- **Chronisch degenerative** (nicht entzündliche) **rheumatische Erkrankungen** (Arthrosen, Arthrosen bei Gicht, Arthrosen bei Psoriasis, Fibromyalgie, Wirbelsäulenerkrankungen und bei Zustand nach Gelenkprothesen oder Bandscheibenoperationen)

Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder

– **mehr Effektivität und Verträglichkeit auch für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hypertonie.**

Einzigartig sind die Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Die Therapie beruht auf der Abgabe von kohlensäure-mineralhaltigen Heilwasser aus der Sibyllenquelle mit anschließendem Zufluss radonhaltigen Heilwasser

unterhalb der Wasseroberfläche. Das Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad umfasst zirka drei Wannenfüllungen mit Heilwasser. Das vorherige Baden in Kohlensäure-Mineralheilwasser **verbessert die Durchblutung, entlastet Herz-Kreislauf** und verstärkt gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit von Radon. Dadurch wird die Effektivität der Radontherapie entscheidend verbessert. **Durch die Kombinationstherapie ist die Radontherapie für Rheumapatienten mit Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems sowie Hypertonie möglich geworden.**

Die Radontherapie kann über die gesetzlichen Krankenkassen nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme oder privat abgerechnet werden.

MEDIZINPAKET 2: Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie (14 Tage)

- **Beratungsgespräch** beim leitenden Badearzt
 - **Zehn Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder**
 - **14 Tageskarten** für die Heilwasser-Badelandchaft (Mit Tageskarten können Sie das Bad bis zu sieben Mal verlassen und wiederkommen!)
- Preis pro Person**
ohne Übernachtung **233,00 €**



Modernisierung:
Alle Einrichtungen in Betrieb.
Weitere Informationen unter
www.sibyllenbad.de unter Aktuelles
oder unter Tel: 09638 933-0

INFORMATIONEN UND PROSPEKTANFORDERUNG: Sibyllenbad – Gästeservice
Kurallee 1, 95698 Neualbenreuth, Tel 09638 933-0, info@sibyllenbad.de

Veranstungskalender 1. Halbjahr 2014

JANUAR

Mi. 29.1.14, 17 Uhr

Naturheilkunde – Informationsveranstaltung. Team der Naturheilkunde des



Immanuel-Krankenhauses Berlin-Wannsee. Immanuel Diakonie, Festsaal (EG), Am Kleinen Wannsee 5.

FEBRUAR

Mo. 3.2.14

OSTEOARTHRITIS – THE CHALLENGE: internationales Symposium, organisiert vom DRFZ. Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Jägerstrasse 22/23, 10117 Berlin

So. 23.2.14, 17 Uhr

Von Berlin nach Paris – Männerchöre im Quartett***

Mi. 26.2.14, 16.30 – 18 Uhr

Rheumatage Tempelhof:*
„Wenn die Schulter schmerzt! Ursachen und Behandlungen aus physiotherapeutischer Sicht.“ mit Sylke Liesegang, Physiotherapeutin und Manualtherapeutin

MÄRZ

Sa. 1.3.14 19 Uhr

Benefizkonzert „Junge Klassik“
Talente des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin konzertieren. Mindestspende 15 EUR. Konzertsaal der UdK Berlin, Hardenbergstraße/Fasanenstraße, 10623 Berlin

Mo. 3.3.14, 15.30 – 17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräche:**
Zum Tag der seltenen Erkrankungen: Systemische Sklerose mit Prof. Dr. Gabriela Riemekasten.

Do. 20.3.14, 18.30 – 20 Uhr

Veranstaltungsreihe Zillestraße: Rehabilitation für Eltern und Kinder. Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestr. 10 (Untergeschoss AOK), 10585 Berlin

Mi. 26.3.14, 16.30-18 Uhr

Rheumatage Tempelhof:*
„Bewegung in Gruppen – von der Verordnung bis zur Teilnahme“ mit Michael Porzycski, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

So. 30.3.14, 17 Uhr

Von Berlin nach Spanien – Lieder- und Arienabend***

APRIL

Mo. 7.4.14, 15.30 – 17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräche:**
„Biologika – etabliert in der Rheumatherapie“ mit Dr. Eugen Feist

Mi. 30.4.14, 16.30 – 18 Uhr

Rheumatage Tempelhof:*
„Lymphdrainage, die Entstauungstherapie. Wirkung, Krankheitsbilder und Hilfe zur Selbsthilfe“ mit Florian Teuscher, Physio-, Lymphdrainage- und Ödemtherapeut

M A I

So. 4.5.14, 17 Uhr

Weltklänge: Konzert für Flöte, Klarinette und Vibrafon im Rahmen des Europäischen Protesttages 2014***

Fr. 9.5.14, 19 Uhr

Von Berlin nach Lucca: Opernchöre und bekannte Arien***

Sa. 10.5.14

Lange Nacht der Wissenschaften.
Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte,



Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campus adresse: Virchowweg 12)

OKTOBER

Do. 30.10.14, 18.30-21 Uhr

6. Arthrosetag. Messe Berlin, Kongressbereich Süd, Großer Saal/Halle 6.2a, (Eingang Messe Süd), 14055 Berlin

Stand: Januar 2014.

Änderungen möglich. Aktuelle Informationen im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder rheuma-tage-berlin.de
KONTAKT: Malte Andersch, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. Tel. 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de

* Monatl. Veranstaltungsreihe im Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm, 161a, 12017 Berlin.
INFORMATION und ANMELDUNG: bei Stefan Brang, Tel. 32 290 29 65 oder brang@rheuma-liga-berlin.de

** Monatliche Veranstaltungsreihe im Kleinen Seminarraum des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums (DRFZ), Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campus-Adresse: Virchowweg 12).
INFORMATION und ANMELDUNG: bei Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de.

*** Die Benefizkonzerte zugunsten unseres Generationenbades finden statt in der Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. Eintritt: 12 €/6 € ermäßigt (u. a. für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.).

Kurzmeldungen

NACHRUF:

Rheumatologe Dr. Haux verstorben

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V. trauert um Dr. med. Roland Haux, der am 10. Oktober im Alter von 67 Jahren verstorben ist. Dr. Haux war bis zu seinem Ableben in seiner rheumatologischen Praxis in Berlin-Schöneberg tätig und der Rheuma-Selbsthilfe seit Jahrzehnten verbunden. Bereits 1981 trat er der Rheuma-Liga Berlin bei und war Ende der achtziger und Anfang der neunziger Jahre Mitglied in Beirat und Vorstand.

Mit ihm verlieren wir einen Rheumatologen, der sich unermüdlich für seine Patienten eingesetzt hat – sowohl durch Unterstützung beim Erhalt der Selbständigkeit als auch Versorgung mit einer umfassenden Behandlung. Dieses Anliegen brachte ihn schon früh in Kontakt zu Rheuma-Selbsthilfegruppen, mit denen er jahrzehntelang eng zusammenarbeitete. Als einer der ersten niedergelassenen Rheumatologen in Berlin übernahm Dr. Haux 1986 seine Praxis in Schöneberg. Hier sorgte er dafür, dass seine Patienten über die Angebote der Rheuma-Liga informiert wurden und überzeugte viele da-

von, an den Bewegungsangeboten und Selbsthilfegruppen teilzunehmen.

Dr. Haux kooperierte von den frühen Anfängen an mit der sozialen Beratung der Rheuma-Liga Berlin. Nach dem Umzug seiner Praxis Anfang 2006 konnte die Rheuma-Liga Berlin in den neuen Räumlichkeiten knapp drei Jahre lang eine regelmäßige wöchentliche Sprechstunde anbieten. Im Herbst 2008 beendete Dr. Haux seine kassenärztliche Tätigkeit, bot aber weiterhin Sprechstunden für Privatpatienten und Selbstzahler an. Durch den plötzlichen Tod von Dr. Roland Haux verliert die Rheuma-Selbsthilfe in Berlin einen großen Förderer und Unterstützer und die Betroffenen verlieren einen hoch kompetenten und engagierten Arzt.

NACHRUF:

Wir trauern um Margret Stawitzki

Am 7. Juni 2013 ist unser Chormitglied der ersten Stunde, Margret Stawitzki, im Alter von 75 Jahren auf ihre letzte Reise gegangen. Ihr Engagement für die Gemeinschaft und ihre Zuversicht bleibt uns unvergessen.

Die Selbsthilfegruppe „Rheumameisen“

ZUM ZWEITEN TODESTAG:

Erinnerung an eine außergewöhnliche Therapeutin

Für Viele die Beste. Durch die Verordnung des Funktionstrainings hatte auch ich das große Glück, bei einer fachlich und menschlich herausragenden Physiotherapeutin der Rheuma-Liga zu landen.

Frau Radmila Scheibner kannte das Krankheitsbild jedes einzelnen Teilnehmers und berücksichtigte dies höchst professionell bei jedem Training. Wir alle hatten sie ins Herz geschlossen. Bedauerlicherweise verstarb Frau Scheibner am 2. Februar 2012 im Alter von nur 50 Jahren. Unübertroffen in Kompetenz, Engagement und Persönlichkeit bedeutet das für uns einen enormen Verlust. Wir sind dankbar, dass sie unsere Therapeutin war, und wir behalten sie in herzlichster Erinnerung.

Von Gabriela Kuhn, ehemalige Gruppensprecherin

Von Gabriela Kuhn, ehemalige Gruppensprecherin



WANDERAUSSTELLUNG:

Eröffnung der Wanderausstellung „Malen mit Musik“ am 19. November

Im Rahmen der Jubiläumsfeier im Bürgerzentrum Neukölln beteiligte sich die Rheuma-Liga Berlin mit der Eröffnung einer Wanderausstellung und einem Bezirkstreffen. Die Bilder wurden von den

Kursteilnehmern von „Malen mit Musik“ unter der Leitung von Bettina Schilling gemalt. Dort können sie bis Februar besichtigt werden, dann wandert die Ausstellung voraussichtlich ins Rathaus Neukölln.

ORT: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12503 Berlin (Sprechzeiten: Donnerstags 9–11 Uhr, Montags 10–12 Uhr)

INFO: „Malen mit Musik“ findet immer mittwochs von 10:30–12:30 Uhr statt im Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstr. 52, 12165 Berlin. Intention des Kurses ist es, rheumakranken Menschen durch Kreativität und Entspannung bei der Krankheitsbewältigung zu helfen. Interessenten für den Kurs können sich gerne an Bettina Schilling wenden, Tel. 218 32 37.

»Dankeschön« an alle Mitglieder und Förderer der Arbeit der Rheuma-Liga!



Mit ihren Spenden ermöglichen Sie es uns, Vorhaben umzusetzen, die rheumakranken Menschen mehr Freude, Flexibilität, Mobilität und auch mehr Miteinander ermöglichen. Durch Ihren Beitrag stärken Sie das Fundament unserer Gemeinschaft! Wir möchten Ihnen für unsere Unterstützung im Jahr 2013 an dieser Stelle schon einmal ganz herzlich danken!

Fortschritte beim GENERATIONENBAD – Fliese für Fliese zum Traum!

● Mit dem Bau unseres neuen GENERATIONENBADES sollen dringend notwendige Kapazitäten an Warmwasserangeboten mit Kälte- und Wärmeanwendungen sowie modernen Geräten (zum Beispiel Wasserfahrräder) insbesondere für chronisch kranke Kinder und Jugendliche in Berlin geschaffen werden. Das Projekt ist im Bezirk Tempelhof-Schöneberg ange-

siedelt, der rheumatologisch sehr stark unterversorgt ist, soll aber über Berlin hinaus bekannt gemacht werden. Von rheumatischen Erkrankungen betroffen sind in Berlin über 2.000 Kinder und Jugendliche sowie über 60.000 Erwachsene.¹⁾

● Mit dem GENERATIONENBAD soll das Selbstbewusstsein der durch Erkrankung benachteiligten Kinder und Jugendlichen gestärkt werden. Die Angebote zur Verbesserung von Inklusion und Teilhabe werden therapeutisch begleitet. Bewe-

gung erhöht die Lebensfreude, Mobilität und Kondition, hilft, Erstarrungen vorzubeugen, und trägt zur Verbesserung von Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Balance bei.

¹⁾ Diese Zahl umfasst nur die entzündlichen Erkrankungen, die Zahl der Menschen mit Arthrosen liegt bei ca. 100.000 in Berlin.

**Ansprechpartner: Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort: »Generationenbad-8«**

Sie wollen helfen? Wir brauchen Ihre Unterstützung:

Spenden und Freude schenken

● **Mit einer Geburtstags- oder Jubiläumsspende** unterstützen Sie, was Ihnen am Herzen liegt. Anstelle von Blumen und Geschenken wünschen Sie sich von Ihren Freunden, Nachbarn, Bekannten oder Arbeitskollegen Spenden zugunsten rheumakranker Menschen. So können Sie fröhlich gemeinsam feiern und dabei noch Gutes tun!

● **Mit einer Kondolenzspende** bitten viele Angehörige um eine Spende anstelle von Blumen und Kränzen. Sie können das Geld selbst sammeln und uns den Gesamtbeitrag überweisen. Gerne können Sie uns im Vorfeld Ihres Vorhabens anrufen, damit wir Sie beraten und unterstützen.

● **Vermächtnisse:** Die Rheuma-Liga bemüht sich, dass ihre Arbeit auch in den nächsten Generationen gesichert weiterverfolgt werden kann. Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten sowie die juristischen Aspekte der Nachlassregelung. Mit unserer Broschüre »In gute Hände: Verantwortungsvoll vererben – den eigenen Nachlass regeln« klären wir Sie

über die wichtigsten Regelungen im Umgang mit Testament und Vererben auf.

Barrierefreier Zugang

Jedes Mitglied und jeder Gast, der in das Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum kommt, soll alle Räume betreten, befahren und selbständig, unabhängig und weitgehend ohne fremde Hilfe nutzen können. Deshalb hat die Rheuma-Liga Berlin mit Fördergeldern dort einen Plattformlift im Eingangsbereich eingebaut, damit die fünf Treppenstufen überwunden werden können. Rollstuhlfahrer konnten zuvor nur über einen Umweg in unser Zentrum gelangen.



Für das Projekt benötigen wir jedoch auch nach der Umsetzung Ihre Unterstützung, um die Deckungslücke in Höhe von zur Zeit noch 9.000 € leisten zu können. Diese Gelder hat die Rheuma-Liga Berlin zunächst vorfinanziert. Sie werden aber für andere Projekte benötigt, die Ihnen, liebes Mitglied, zugutekommen.

**Ansprechpartner: Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort: »Barrierefreiheit«**

SPENDEN AN:

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft,
BLZ 100 205 00, Spendenkonto 45 45,
IBAN DE13 1002 0500 0003 3801 03,
BIC BFS WDE 33 BER
Bitte Kennwort angeben!**

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftssteuer absetzbar, da die Deutsche Rheuma-Liga als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt ist, Spendenbestätigungen auszustellen (Freistellungsbescheid des Finanzamtes vom 17.7.2013, Steuer-Nr. 27/663/54064).

Spielwiese

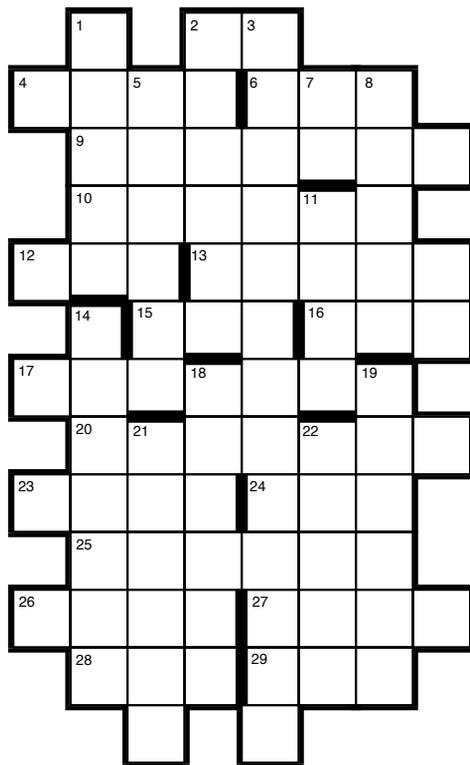
Denkparcours

Waagrecht:

2. Diabetiker zählen nicht Kalorien oder Joule, sondern diese 4. Da stecken meistens Juristen drin, »damit man diese Spitzbuben schon von weitem erkennen und sich vor ihnen hüten kann« (Friedrich Wilhelm I) 6. Da kann der fleißige Heimwerker 'ne Feder reinstecken 9. Wenns kalt bläst durch das Rhonetal, ist es ein Wind, und zwar *der* 10. Da stecken manche Säugetiere ihre Kinder rein. 12. Ob nach St. Moritz oder Saint Tropez: *der* fliegt mit dem Jet 13. Der sogenannte Flachwitz (mit K) stammt aus ihr (mit C) 15. Ihre Teilnehmer lassen sich splitten, steuerlich gesehen 16. Gemeinsamkeit von Engeln, Schurken und Bischöfen 17. Sorgt nachgewiesenermaßen dafür, dass während des Fernsehprogramms der Wasserverbrauch rapide ansteigt 20. Er hats erfunden, *dieser* Walter, zur Sicherung des Wohlstands im Alter – dabei kann man noch Steuern sparen, und hat (wer's glaubt!) mehr Geld in späten Jahren 23. Was für ein Hammer, dieser Kerl – nein, *dieser* Vorname 24. Die Firmen mit dem »dot« davor ließen 2000 die Blase platzen 25. Schüttelbares Merkmal von Pferden und wilden jungen Männern 26. Ein gutes möchte sprichwörtlich etwas Zeit haben 27. Betreibt das System in vielen – nicht allen Rechnern 28. Diese Wurst – im Osten so genannt – war im Westen völlig unbekannt 29. Das Gegenteil eines französischen »ja«

Senkrecht:

1. Beliebtes Accessoire bei Selbstmord-Attentätern 2. Am bekanntesten ist *der* der Alten Dame, am schlimmsten meistens *der* der Schwiegermutter 3. Tja, liebe Politiker, die zunehmende Verdrossenheit der Bürger resultiert doch aus *diesem* Gefühl über das Halten eurer vollmundigen Wahlversprechen 5. *Er* hebt die Hand so lange, bis der Auktionator dreimal zuschlägt 7. Die »Mutter« aller Rinder 8. Professorengewand mit »tausendjährigem Muff«, Ende der 60-er dann abgelegt 11. Poetische Bezeichnung eines wiederkäuenden Paarhufers mit gewaltigen Schaufeln 14. Wird durch Brennen



ganz fest und abends von Junggesellen zerdeppert 18. Unangenehmer Zustand bei Zungen, angenehmer Zustand bei Brötchen 19. Willst Du was Besonderes sein, mach dich mit anderen nicht so 21. Bewohner des Landes unter dem (früheren) Pfauenthron 22. Italienischer Teigfladen mit Zwiebeln – und *diesem* Fisch.

Die Lösungen sind – wie immer – irgendwo in diesem Heft versteckt.

Scherzkeks



IMPRESSUM

agil – Info der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
ist die Informationsschrift von

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Vorstand:

Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreter/innen: Gerlinde Bendzuck, Detlef Schmidt
Schatzmeister: Harald Kussin
Vorstandsmitglieder: Cornelia Baltscheit,
Prof. Dr. Thomas Dörner, Dr. Holger Fricke,
Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle,
Angelika Kapp, Karin Köppen, Daniela Winkels

Anschrift der Redaktion: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Malte Andersch, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Mitglied in:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Berliner Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Leserbriefe und Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung sowie Kürzung vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

agil enthält Informationen zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Therapien. Ihre Anwendung ersetzt in keinem Fall die Inanspruchnahme Ihres Arztes (Rheumatologen), weil nur dieser die Ursachen der Beschwerden erkennen und behandeln kann. Dies trifft insbesondere auf chronische, also rheumatische Leiden zu. Jede Bagatelerscheinung kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Jacqueline Hirscher (S. 2-10, 12, 14, 18 und 24), Edeltraut und Dr. Bernd Neumann, Susanne Troll/Thomas Diller, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Gestaltung: J. Dietl, artfolio@versanet.de

Verlag: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin/Bonn
Herstellung, Vertrieb und Anzeigen:
Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn
Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin
Telefon (030) 745 20 47, Telefax (030) 745 30 66
druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de

Anzeigen: Ihre Anzeigenwünsche nimmt
Manuela Schümann, Telefon (030) 745 20 47,
E-Mail: anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31.3.2014

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.



Soziale Beratung und Begleitung - Ehrenamt - Selbsthilfe

SOZIALE BERATUNG

Unsere Rheuma-Liga-Treffpunkte sind Anlaufstellen für Menschen mit einer chronisch rheumatischen Erkrankung und deren Angehörige. In jedem Bezirk steht Ihnen jemand von unserer Sozialen Beratung für Ihre Fragen zur Seite. Darüber hinaus bieten wir soziale Beratung in vielen Berliner rheumatologischen Facharztpraxen und -ambulanzen parallel zur ärztlichen Sprechstunde an. Wir beraten Sie individuell zu allen Themen, die sich bei einer chronisch rheumatischen Erkrankung ergeben. In einem persönlichen Beratungsgespräch nehmen wir uns die Zeit, Ihre Situation ganzheitlich zu betrachten und mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Ihre Ansprechpartner finden Sie auf der Übersicht (S. 23) oder Sie rufen uns unter Tel. 32 290 29 50 an.

EHRENAMTLICHE BERATUNG

Beratung in unseren Treffpunkten und in Arztpraxen findet auch durch unsere Ehrenamtlichen statt. »Experten aus Betroffenheit« informieren über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten. Kontakt: Soziale Beratung und Begleitung, Tel. 32 290 29 50 (siehe auch S. 14/15, Ehrenamt)

SELBSTHILFEGRUPPEN

Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe vermittelt wichtige Informationen über den Umgang mit der Krankheit. Das Zusammensein und die Unterstützung durch die Gruppenmitglieder können helfen, die krankheitsbedingte Isolation zu durchbrechen und wieder Freude am Leben zu gewinnen:

In Berlin gibt es 42 gemischte Gruppen und 27 Gruppen zu speziellen Krankheitsbildern (unter anderem Rheumatoide Arthritis, Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Kollagenosen, Psoriasis arthritidis, Vaskulitis).

Ferner gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen (junge Rheumakranke im Alter von 18-35 Jahren, Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35-50 Jahren sowie einen Elternkreis zur Unterstützung von Familien mit rheumakranken Kindern) und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern (Berufstätige,

Selbsthilfegruppe, Türkische Frauen, Gesprächskreis Ernährung).

Möchten Sie Kontakt aufnehmen, dann wenden Sie sich bitte an die zuständige Person aus der Sozialen Beratung (siehe S. 23) oder rufen Sie uns unter Tel. 32 290 29 50 an. Wir beraten Sie gern und nennen Ihnen eine Kontaktperson.



- ▶ **Selbsthilfegruppen für türkische Frauen**
Frau Bundschuh, Tel. 32 290 29 54
- ▶ **Gesprächskreis Ernährung**
Frau Dirks, Tel. 23 13 12 37

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet neben dem Funktionstraining und Bewegungstherapien auch Sonderkurse an, die mit Kreativität und Entspannung bei der Krankheitsbewältigung helfen und Lebensfreude und Energie vermitteln:

- ▶ **Theatergruppe »Die RheuMutigen«**
Frau Louis, Tel. 424 67 08
- ▶ **Chor »Rheuma-Meisen«**
Frau Sommer, Tel. 464 85 32
- ▶ **Sitz-Tanzgruppe**
Frau Eggert, Tel. 401 22 99
- ▶ **Wanderguppe**
N.N., Tel. 322902965
- ▶ **Keramikarbeiten**
Herr Bouvier, Mo.: Tel. 692 73 49
- ▶ **Töpfern**
Frau Dlugosch, Mi.: Tel. 363 37 65
- ▶ **Unternehmungen**
Frau Jahn, Tel. 211 65 78
- ▶ **Malen mit Musik**
Bettina Schilling, Bildende Künstlerin, Tel. 218 32 37

Siehe auch »freie Kursplätze«, S. 14.

RHEUMAKRANKE KINDER

- ▶ **Soziale Beratung**
- ▶ im Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité Campus Virchow, Augustenbur-

ger Platz 1, 13353 Berlin. Jeden 3. Montag im Monat 14 - 17 Uhr.

- ▶ in der Helios Klinik Berlin Buch, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin. Jeden Donnerstag von 13.30 - 17 Uhr
Kontakt: Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de
- ▶ **Rheumafoon**
Frau Kapp, Tel. 0178 - 134 68 44
- ▶ **Rheumakranke Kinder/Elternkreis**
Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62
- ▶ **»Hand-in-Hand«-Kinderbegleitprojekt**
Herr Brang, Tel. 32 290 29 65

WEITERE ALTERSGRUPPEN

Sie möchten in eine Gruppe mit gleichaltrigen Betroffenen? Wir stellen gerne den Kontakt her (bitte auch S. 23 beachten):

- ▶ **Junge Rheumakranke im Alter von 18-35:** Frau Fengler, 32 290 29 51
- ▶ **Rheumakranke im mittleren Lebensalter im Alter von 35-50 Jahren:** Frau Fengler, Tel. 32 290 29 51
- ▶ **Rheumafoon (Beratung für junge Rheumakranke):**
Frau Balschun, Tel. 855 55 35
- ▶ **Rheuma-Stammtisch:** Hier findet ein – auch altersübergreifender – Austausch in zwangloser und geselliger Atmosphäre statt. Treffpunkt: Restaurant/Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding, jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember. Kontakt über Frau Fengler, Tel. 32 290 29 51.

BERATUNGSANGEBOTE FÜR MITGLIEDER

NEU: Ernährungs-/Diätberatung bei rheumatischen Erkrankungen für Mitglieder
Diätassistentin Sonja Bauer, jeden 2. Dienstag eines Monats: Ort siehe 3.
▶ *Kontakt und Anmeldung unter Tel. 32 290 29 65.*

NEU: Arzneimittelberatung

Auf Anfrage: Beratung durch eine erfahrene Apothekerin im Stadtteilzentrum Lichtenberg, Hagenstr. 57, 10365 Berlin, Donnerstags von 15-17 Uhr.

- ▶ *Anmeldung und Information: Sylvia Thomas, Tel. 32 290 29 64, thomas@rheuma-liga-berlin.de*

Rechtsberatung

- Rechtsanwalt Dr. Robert Heimbach, jeden 3. Mittw. im Monat, 16-18 Uhr, Ort: ④, ab Februar jeden 1. Montag im Monat, 16-18 Uhr, Ort: siehe ③.
- Rechtsanwalt Johann Trülzsch, jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16.00-17.30 Uhr, Ort: siehe ①.
- *Anmeldung und Information: Herr Brang, Tel. 32 290 29 65, brang@rheuma-liga-berlin.de*

Rentenberatung

- Marianne Kellner, jeden 1. Montag im Monat, 16.30-18 Uhr, Ort: siehe ①.
- Ursula Hoffmann, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16-18.15 Uhr, Ort: siehe ②.
- *Kontakt und Anmeldung über die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. unter der Tel. 32 290 29 65.*

Beratung Physio- und Ergotherapie

- Sylke Liesegang, erfahrene Physiotherapeutin und langjährige Kooperationspartnerin der Rheuma-Liga Berlin, bietet Mitgliedern und Interessierten eine kostenlose Beratung zu Physio- und Ergotherapie an. Termin nach Vereinbarung, Ort: siehe ①.
- Kontakt und Anmeldung: Physio- und Ergotherapiepraxis Liesegang, Tel. 322 90 29 140 oder mada161@liesegang.org*

Pflegeberatung

- Sozialstation „Medizin Mobil“ jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.30-18.00 Uhr, Ort: siehe ①.
- *Anmeldung und Information: Herr Brang, Tel. 32 290 29 65, brang@rheuma-liga-berlin.de*

Vorstandssprechstunde

- *Kontakt und Anmeldung bei der Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 0.*

MITGLIEDERWÜNSCHE

Sie haben wertvolle Anregungen, Kritik oder Beschwerden? Wir haben jederzeit ein »offenes Ohr« für Sie. Bitte wenden Sie sich telefonisch, per Post oder E-Mail an die Geschäftsführung der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., »Mitgliederwünsche«, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin, Tel. 32 290 29 40 oder zirp@rheuma-liga-berlin.de.

Rheuma-Liga-Treffpunkte und Sozialarbeiter/-innen in den Bezirken:

Reinickendorf
Hilaria Bundschuh
Tel. 32 290 29 54

Spandau
Stefan Brang
Tel. 32 290 29 65

**Charlottenburg/
Wilmersdorf**
Peter Böhm
Tel. 32 290 29 62
Treffpunkt:
Zillestraße 10
(Untergeschoss
AOK), 10585 Berlin.
Sprechzeiten:
Di 10-12 Uhr
Mi 9-13 Uhr,
Do 15-18 Uhr
Tel. 32 290 29 61

**Steglitz/
Zehlendorf ZIRP**
Kristine Jahn
Tel. 32 290 29 52
Treffpunkt:
Schützenstraße 52,
12165 Berlin,
Sprechzeiten:
Mi 12-16 Uhr,
Do 9-12 Uhr

Mitte
Sandra Bluhm
Tel. 32 290 29 53
Treffpunkt:
Charité Campus Mitte;
III. Ebene, Eingang
Poliklinik, Luisen-
straße 13, 10117 Berlin,
Sprechzeiten: Mo 9-11
Uhr, Mi 16-18 Uhr

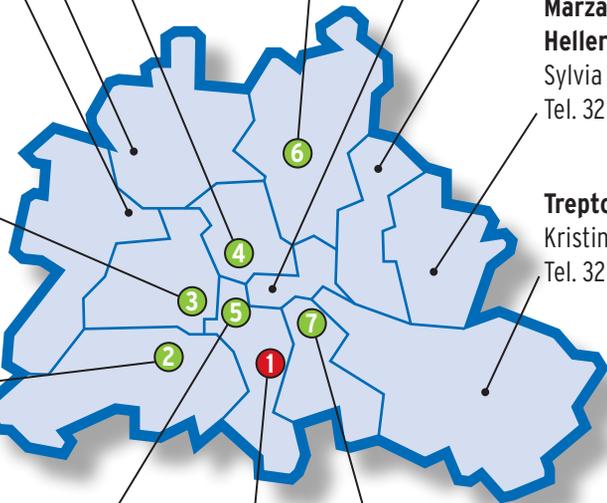
Pankow
Hilaria Bundschuh
Tel. 32 290 29 54
Treffpunkt:
Reha-Tagesklinik im
Forum Pankow,
Hadlichstraße 19,
13187 Berlin,
Sprechzeiten:
Mo 9-12 Uhr

**Friedrichshain/
Kreuzberg**
Hilaria Bundschuh
Tel. 32 290 29 54

**Lichtenberg/
Hohenschönhausen**
Sylvia Thomas
Tel. 32 290 29 64

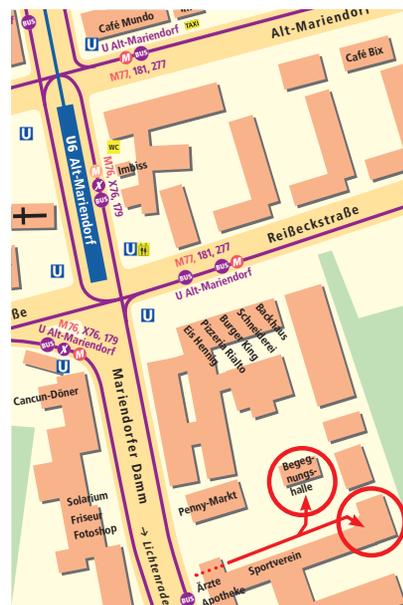
**Marzahn/
Hellersdorf**
Sylvia Thomas
Tel. 32 290 29 64

Treptow/Köpenick
Kristine Jahn
Tel. 32 290 29 52



**Tempelhof/
Schöneberg**
Stefan Brang
Tel. 32 290 29 65

Neukölln:
Sylvia Thomas, Tel. 32 290 29 64
Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln,
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin,
Sprechzeiten: Do 9-11 Uhr, Mo 10-12 Uhr



Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum
Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin
Eingang: durch die Hofeinfahrt
(siehe Karte: roter Pfeil)
Sprechzeiten: Mo, Di, Do 9-13 Uhr,
Mi 15-18 Uhr, Fr 9-12 Uhr
(außer letzter Freitag im Monat)

