Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Gemeinsam stark – Seien Sie dabei.

Wir bewegen mehr …

Herzlich Willkommen bei der Rheuma-Liga Berlin

Das Leben mit einer Krankheit ist nicht einfach. Im Alltag klappt vieles nicht so gut. Deshalb fühlen sich viele Erkrankte allein und hilflos. Dann hilft es, sich mit anderen Rheumakranken zu treffen. Sie haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Außerdem verstehen sie, wie es sich anfühlt, krank zu sein. Manche können nützliche Tipps geben.

Diesen Austausch gibt es bei der Rheuma-Liga Berlin. Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen zur Seite. Wir helfen Ihnen, mit Ihrer Krankheit zu leben.

Dafür sorgen unsere Mitarbeiter. Viele von ihnen arbeiten ehrenamtlich für uns – also ohne Bezahlung.

Wir wollen in Berlin alle Menschen unterstützen, die Rheuma haben. Jeder Rheumakranke soll eine gute Therapie erhalten. Und ein aktives Leben ohne Einschränkungen führen. Dafür setzen wir uns auch den Politikern gegenüber ein. Außerdem soll Rheuma heilbar werden. Deshalb unterstützen wir die Rheumaforschung.

Das bietet die Rheuma-Liga Berlin

- Wir beantworten Ihre Fragen. Zum Beispiel Fragen zu Ihrer Erkrankung, zu Ihrer Krankenversicherung oder zur Rente. Wenn Sie schwerstbehindert sind, kommen wir dazu auch zu Ihnen nach Hause.

- Wir bieten Ihnen Funktionstraining an. Dort lernen Sie Bewegungsübungen, die besonders gut für Rheumakranke geeignet sind.

- Wir veranstalten auch viele andere Kurse, zum Beispiel Nordic Walking oder Qigong.

- Sie können bei uns lernen, besser mit Ihren Schmerzen umzugehen. Das geht einfacher, wenn Sie sich entspannen können. Dabei hilft zum Beispiel Autogenes Training.

- Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihre Gelenke am besten schützen. Dadurch tun sie weniger weh.

- Bei uns finden Sie Menschen, mit denen Sie Ihre Freizeit verbringen können. Sie können Malen, Töpfern und Theaterspielen oder zusammen im Chor singen.

- Sie erhalten von uns Informationsmaterial speziell zu Ihrer Erkrankung.

- Für rheumakranke Kinder und ihre Eltern haben wir besondere Angebote. Ebenso für junge Rheumakranke oder für Menschen mit seltenen rheumatischen Erkrankungen.

- Sie können an gemeinsamen Ausflügen und Festen teilnehmen.

- Wir bieten jährlich mehr als 60 Informationsveranstaltungen mit Experten an.

Ihre Vorteile als Mitglied

- In unseren Selbsthilfegruppen können Sie andere Rheumakranke treffen. Sie können mit ihnen über Ihre Probleme sprechen.
- Sie müssen für unsere Bewegungskurse und Veranstaltungen weniger bezahlen. Sie können auch vorher Plätze reservieren.
- Sie sind kostenfrei unfallversichert: Immer, wenn Sie eine unserer Beratungsstellen besuchen, an einer unserer Veranstaltungen oder am Funktionstraining teilnehmen.
- Unsere Rechtsberatung ist für Sie kostenfrei. Unsere Fachanwälte beraten Sie zum Sozialrecht.
- Wir haben Experten, die Sie zu allen Rentenarten beraten.
- Unsere Sozialberater besuchen Sie, wenn Sie Hilfe brauchen. Sie beraten Sie, wenn Sie Fragen zur Rehabilitation, zur Krankenversicherung oder zur Pflegebedürftigkeit haben.
- Sie erhalten regelmäßig unsere Zeitschrift agil. Darin erfahren Sie Aktuelles zum Thema Rheuma in Berlin.
- Sie erhalten außerdem regelmäßig die Zeitschrift mobil. Sie enthält viele Informationen zu rheumatischen Erkrankungen und ihrer Behandlung.
- Wenn Sie uns Ihre E-Mail-Adresse geben, erhalten Sie einmal im Monat Informationen von uns.

Schmerzen – Schwellungen – Rheuma?

Gelenk- und Muskelschmerzen oder Gelenkschwellungen sind typisch für eine rheumatische Erkrankung. Das Alter ist egal: Kinder, Jugendliche und Erwachsene können Rheuma bekommen. Bis jetzt kann es noch nicht geheilt werden. Wer Rheuma hat, bleibt also leider ein Leben lang krank.

Rheuma zerstört die Gelenke und kann auch Herz, Nieren, Augen und andere Organe angreifen. Doch es hilft, wenn die Krankheit früh erkannt wird. Dann kann Rheuma oft durch Medikamente gestoppt werden. Oder die Krankheit verläuft nicht ganz so schlimm.

Es gibt mehr als 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen. Das sind einige davon:

- rheumatoide Arthritis
- Morbus Bechterew
- Kollagenosen und Vaskulitiden
- Fibromyalgie
- Arthrose
- Osteoporose
- Psoriasis-Arthritis
- Borreliose

In Berlin gibt es mehr als 150.000 Menschen, die eine rheumatische Erkrankung haben. Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin setzt sich für sie alle ein.

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote

Unser Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Berlin finden Sie in Tempelhof-Schöneberg: am Mariendorfer Damm 161a in 12107 Berlin. Sie liegt verkehrsgünstig und ist barrierefrei zugänglich. Hier treffen sich auch zahlreiche Selbsthilfegruppen. Neben der Geschäftsstelle gibt es weitere Treffpunkte in Charlottenburg-Wilmersdorf, Mitte, Neukölln, Pankow und Steglitz-Zehlendorf.

Generationenbad

Im Generationenbad der Rheuma-Liga Berlin gibt es ein Warmwasserbecken, einen Gymnastikraum sowie Wärme- und Kältekabinen. Hier finden Gruppengymnastik und weitere Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Rheuma statt.
Das Generationenbad ist barrierefrei. Auch wenn Sie im Rollstuhl sitzen, können Sie an den Angeboten teilnehmen. Der Eingang ist in der Reißeckstraße 6a – direkt neben der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Berlin.

Begegnungshalle

Die Begegnungshalle liegt gegenüber der Geschäftsstelle. Dort finden Veranstaltungen der Rheuma-Liga Berlin statt. In die Halle passen bis zu 200 Personen.

Funktionstraining

Das Funktionstraining ist eine spezielle Gruppengymnastik. Es gibt Warmwassergymnastik im Hallenbad und Übungen im Gymnastikraum. Beides tut sehr gut bei Rheuma. Gelenke und Muskeln bleiben beweglich. Dadurch schmerzen sie weniger.

Ihr Arzt kann Ihnen das Funktionstraining verschreiben. Alle gesetzlichen Krankenkassen und die Rentenversicherungen Berlin-Brandenburg und Bund bezahlen dann das Training.

Beim Funktionstraining in der Gruppe treffen Sie Gleichgesinnte. Sie können sich gegenseitig motivieren, regelmäßig zu üben. Sie können Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen. Fragen Sie bei unserer Mitgliederbetreuung nach, welche Gruppen oder Kurse es in Ihrer Nähe gibt. Dort können Sie sich auch anmelden: Telefon 32 290 29 10, kurse@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppen

Austausch über den Alltag mit Rheuma ist wichtig. Sie erfahren auf diese Weise, wie Sie besser mit Ihrer Krankheit leben können. Die Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig. Das macht es leichter, wieder Freude am Leben zu haben. In Berlin gibt es verschiedene Selbsthilfegruppen. Es gibt zum Beispiel Gruppen, in denen alle die gleiche rheumatische Erkrankung haben. Diese Gruppen gibt es unter anderem für rheumatoide Arthritis, Arthrose, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Kollagenosen, Psoriasis-Arthritis oder Vaskulitis). Außerdem gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen: für junge Rheumakranke von 18 bis 35 oder für Rheumakranke im mittleren Alter von 35 bis 50 Jahren. Es gibt einen Elternkreis für Familien mit rheumakranken Kindern. Es gibt Selbsthilfegruppen für Berufstätige, für türkische Frauen oder speziell zum Thema Ernährung. Informieren Sie sich bei der Sozialen Beratung: Telefon 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

Freizeit- und Kreativgruppen

Die Rheuma-Liga Berlin bietet Kurse an, in denen Sie kreativ sein können. Diese Kurse sollen einfach Spaß machen. Das lenkt von der Krankheit ab. Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich telefonisch.

Chor „Die Rheumameisen“

Birgit Sommer: Telefon 464 85 32

Chor „Lukas-Kantorei“

Christine Rosinsky-Stöckmann: Telefon 25 92 24 22

Sitz-Tanzgruppe

Ingrid Eggert: Telefon 401 22 99

Keramikarbeiten

Wolfgang Bouvier: Telefon 692 73 49
Doris Liebig: Telefon 36 28 14 64 oder 0176 80 09 07 40
Christa Dlugosch: Telefon 363 37 65

Malen mit Musik

Bettina Schilling: Telefon 218 32 37

Malen auf Samt, Seide und Wolle

Mitgliederbetreuung, Telefon 32 290 29 10

Aquarell-Malkurs

Mitgliederbetreuung, Telefon 32 290 29 10

Soziale Beratung in den Bezirken

Die Rheuma-Liga Berlin berät Sie zu allen Themen rund um Ihre Erkrankung. Persönlich oder telefonisch sprechen wir mit Ihnen über die Behandlung beim Arzt oder im Krankenhaus. Wir unterstützen Sie, wenn Sie Probleme im Berufsleben haben. Wir informieren Sie über Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfe und Selbsthilfemöglichkeiten.

Wir nehmen uns Zeit, um mit Ihnen gemeinsam Ihre Probleme zu lösen. Die Beratung findet unter anderem in unseren Treffpunkten oder in Arztpraxen statt.

Soziale Beratung: Telefon 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten:
Montag bis Donnerstag 9 bis 13 Uhr, Donnerstag zusätzlich 14 bis 17 Uhr

Beratung für Eltern rheumakranker Kinder

- Soziale Beratung im Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité: Campus im Virchow Klinikum, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
- Soziale Beratung in der Helios Klinik Berlin: Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin
- Rheumafoon/Elternkreis
- Rheumakranke Kinder/Elternkreis
- „Zusammen stärker ...“ Kinder und junge Menschen mit Rheuma

Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie telefonisch: 32 290 29 51

Treffen mit Gleichaltrigen

Manchmal ist es besonders hilfreich, sich mit Rheumakranken im gleichen Alter auszutauschen. Deshalb gibt es Gruppen speziell für jüngere Rheumakranke im Alter von 18 bis 35. Und andere für Rheumakranke zwischen 35 und 50 Jahren.

Wenn Sie eine solche Gruppe suchen, rufen Sie unsere Soziale Beratung an: Telefon 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

Rheuma-Stammtisch

An diesen Treffen können Rheumakranke aller Altersgruppen teilnehmen. Auch Angehörige, Partner und Freunde sind willkommen. Treffpunkt ist das Restaurant „Deichgraf“, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding. Die Treffen sind immer am letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr. Nur im Dezember finden keine Treffen statt.

Beratung durch andere Rheumakranke

Viele unserer Mitglieder beraten andere Mitglieder. Sie tun das ehrenamtlich, also ohne Bezahlung. Sie erklären Ihnen gerne die Angebote der Rheuma-Liga. Das Besondere daran ist, dass sie selbst Rheuma haben. Sie können also besonders gut beurteilen, welche Angebote für wen geeignet sind. Sie können sich persönlich in unseren Treffpunkten beraten lassen. Oder per Telefon: 32 290 29 64

Ehrenamt – Gemeinsam bewegen wir mehr!

Ehrenamtlich zu arbeiten macht stark – machen Sie mit! Es bedeutet, für andere dazusein und neue Aufgaben zu entdecken. In der Rheuma-Liga Berlin engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich. Damit helfen sie anderen. Viele Ehrenamtliche haben selbst Rheuma. Mit ihrer Arbeit sind sie ein sehr wichtiger Teil der Rheuma-Liga Berlin:

- Sie informieren über Rheuma und organisieren Vorträge.
- Sie beraten zu Angeboten und Selbsthilfemöglichkeiten.
- Sie machen Rheuma in der Öffentlichkeit bekannt. Das ist wichtig, damit rheumakranke Menschen besser verstanden werden.
- Sie organisieren Kurse der Rheuma-Liga Berlin oder leiten Gesprächskreise.
- Sie engagieren sich in der Vereinsarbeit.

Machen Sie mit!

Die Deutsche Rheuma-Liga sucht Menschen mit Herz und Verstand. Menschen, die gemeinsam mit anderen etwas bewegen möchten.

Das erwartet Sie

Ein Ehrenamt in einer großen Gemeinschaft macht Freude. Es entstehen neue Kontakte. Sie machen Erfahrungen, die Ihr Leben bereichern. Wir unterstützen und begleiten Sie bei Ihrer Arbeit.

Wir freuen uns auf Sie

Wir freuen uns auf Ihren Einsatz zum Wohl rheumakranker Menschen. Wir sind gespannt auf die Lebenserfahrung, die Sie mitbringen. Mit Ihnen zusammen entwickeln wir die Rheuma-Liga weiter. Wir haben bestimmt die richtige Aufgabe für Sie! Wenn Sie interessiert sind, wenden Sie sich bitte an unsere Soziale Beratung: Telefon 32 290 29 50 oder beratung@rheuma-ligaberlin.de

Forschung

Stiftung Wolfgang Schulze

Die Stiftung wurde 2002 gegründet. Ihr Ziel ist es, die Erforschung rheumatischer Erkrankungen finanziell zu unterstützen. Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin verwaltet die Stiftung. Die Stiftung vergibt Preise für herausragende Forschungsarbeiten. Manchmal unterstützt sie auch spezielle Forschungsprojekte.

Wolfgang Schulze war selbst rheumakrank. Er wollte die Erforschung rheumatischer Erkrankungen voranbringen. Denn irgendwann soll kein Mensch mit Rheuma mehr leiden. Deshalb vererbte Wolfgang Schulze der Stiftung sein gesamtes Vermögen. Ein Vermächtnis, das rheumakranken Menschen Hoffnung geben soll.

Wolfgang Schulze | *8. Juni 1934 in Berlin | † 3. August 2000 in Berlin | Wolfgang Schulze war gelernter Bankkaufmann. | Seine Hobbys waren Reisen und die Oper. | Im Alter von 40 Jahren erkrankte er an Rheuma. | Er hinterließ sein gesamtes Vermögen der Stiftung Wolfgang Schulze. | Die Stiftung unterstützt die Rheumaforschung.

Stiftung Wolfgang Schulze
verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Kontaktdaten:
Stiftung Wolfgang Schulze
c/o Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Telefon: 32 290 29 36, Fax: 32 290 29 39
E-Mail: stiftung@rheuma-liga-berlin.de
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE29 1002 0500 0003 2244 00
BIC BFSWDE33BER

Unsere Kooperationspartner

Die Rheuma-Liga Berlin fördert die Forschung zum Wohle von Menschen mit Rheuma. Deshalb arbeitet sie mit wichtigen Einrichtungen des Gesundheitswesens zusammen. Zum Beispiel besuchen Rheumakranke regelmäßig Medizinstudenten an der Charité. Sie erklären den Studenten, welche Probleme sie im Alltag haben. So lernen die Medizinstudenten mehr über Rheuma. Im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum der Charité finden regelmäßig Informationsveranstaltungen der Rheuma-Liga Berlin statt. Dort berichten Mediziner das Neueste aus der Forschung. Mit anderen Einrichtungen tauscht sich die Rheuma-Liga Berlin ständig aus: zum Beispiel mit den Kliniken Berlin-Buch und Berlin-Wannsee der Immanuel Group, der Helios-Klinik Berlin, der Park-Klinik Weißensee, der Schlosspark-Klinik und den rheumatologischen Praxen.

Impressum: „Gemeinsam stark – Seien Sie dabei." ist eine Informationsbroschüre der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. | Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin | Telefon 32 290 290 | Telefax 32 290 29 39 | www.rheuma-liga-berlin.de | Redaktionsschluss: Dezember 2018 | Übersetzung: Alexandra Müller, wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG | Auflage: 500 | Gestaltung und Druck: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn
Bildnachweise: S.1: Group of people hands stack support together – #141300088 © Rawpixel.com – Fotolia.de, S.2,3: Archiv der Rheuma-Liga Berlin, S.4: Seniors with trainer in gym at sport lifting barbell – #92552517 ©Kzenon – Fotolia.de, S.5,6,7: Archiv der Rheuma-Liga Berlin, S. 8: #523257235 ©Manop_Phimsit – shutterstock.com, Seidenmalerei – Archiv der Rheuma-Liga Berlin, S.10: happy old senior woman spending time and drinking tea with cheerful young girl at home – #95936288 © ACP prod – Fotolia.de, S.11+12: Archiv der Rheuma-Liga Berlin

Mit freundlicher Unterstützung von:
KNAPPSCHAFT

Gemeinsam sind wir stark.
Werden Sie Mitglied!

Ihr Kontakt zu uns

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

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

Telefon 32 290 290
Fax 32 290 29 39
E-Mail zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de
www.rheumaberatung.de

Schirmherrin: Monika Diepgen
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 1002 0500 0003 3891 00
BIC BFSWDE33BER

Mitgliederbetreuung und Gruppenangebote für Körper und Seele

(Kurse, Funktionstraining, Schulungen, Fortbildungen, Mitgliedschaft)
Telefon 32 290 29 10
E-Mail kurse@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr, Donnerstag zusätzlich 14 bis 17 Uhr

Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt

Telefon 32 290 29 50
E-Mail beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 13 Uhr, Donnerstag zusätzlich 14 bis 17 Uhr

Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen

Telefon 32 290 29 24
E-Mail presse@rheuma-liga-berlin.de

Vorstandssprechstunde

Anmeldung und Information bei der Mitgliederbetreuung:
Telefon 32 290 290

Mitgliederwünsche

Sie haben Anregungen, Kritik oder Beschwerden? Wir freuen uns über Ihre Hinweise!
Bitte wenden Sie sich telefonisch, per Post oder E-Mail an den Vorstand:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
„Mitgliederwünsche"
Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin
Telefon 32 290 29 40
E-Mail zirp@rheuma-liga-berlin.de

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.